

皆さん、こんにちは。

不安定な天候が続いていますが、いかがお過ごしですか？

関東では、平年より10日も早く梅雨入りの発表があったわりには、しばらく雨が降りませんでしたね。梅雨らしい梅雨になるとの長期予報は、今のところ当たっていないようです。ただ、雨があまり降らないのも夏場の水不足が心配なので、ほどほどに降ってほしいなあ、なんて、やはり天気予報が気になる今日この頃です。


さて、早くも7月。この前お正月を迎えたばかりとってたのに・・・と、ついボヤキたくなります（苦笑）。一年の半分が過ぎ、ちょうど折り返し点です。

「峠」という漢字は、日本で考え出されたそうです。山の上りと下りの境目ということがよくわかります。昔は、峠や村境に災いが入ってこないように、また、旅の安全を祈るために道祖神を祭ったそうです。その道祖神にお供え物をささげた、つまり「手向け（たむけ）」た、ということが語源だそうです。「たむけ」が「とうげ」に変化していったというわけです。

一年間の折り返し点、一年の峠といえるかもしれません。あらためて一年の旅路の幸せと、無事を祈りましょう。そして、少しずつ上に向かっていけるように・・・

今月もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。





へこんでいるとき

いつも元気で生き生きとしていたいけれど、そうもいかないときってありますよね。人間、生きていればいろいろなことがあって、時に傷ついたり打ちのめされて、「前向きに、前向きに」と思っているのに、そうできない自分がいたり、「前向きに」と考えることからプレッシャーになったり。

そんなふうに「へこんでいる」ときの自分の特徴ってありませんか？

私の場合は、へこんでいるときは「いじけモード」のスイッチが入ります。このモードの最中は、私はとんだいじけ虫です。例えば自分が講演講師の日に、いじけモード最中だったら、熱心に聞いてくれている人がいると、「せっかく聞いてくださっているのに、話が下手ですみません」なんて申し訳ない気持ちになってしまうのです。元気なときは、そんな風に熱心に話を聞いてくれる人がいると、とても励みになるのですが。

この「モード」が解除されるスイッチがわかっていればいいのですが、これも、そうもいかないことがありますよね。自分なりの気分転換やストレス発散をやっても、うまくいかない…そんなときは、いっそのこと私の例のように「モード」に名前を付けて、そんな自分と付き合いしていくことをお勧めします。

また私の例ですが、いじけモードの自分は、うっかり人前でも「私なんてこんなにダメで、こんなにダメなエピソードがあって」と、自虐ネタを披露し、かつそのことで「改めて、私って本当にダメだなあ…」と自虐をこじらせてしまうので、できるだけひっそりと静かにすることにしています。友人と雑談しているときでも、聞き役に回ってみたり、自分のことを話すときも、後々の後悔の種になる自虐ネタは封印しています（または元気な時の話のネタにとって

おいています)。あとは、例えば好きな音楽を聴くとか、お風呂に入れる入浴剤の香りを気分に合わせて選んでウキウキするとか、そんなちょっとした自分のための時間を大切にしています。

そうこうしているうちにモードが解除されて、「私なんて…」とあまり考えないようになり、「今日の夜は何食べよっかな〜?!」「スキルアップに研修会に行ってみるか!」なんてことになっているのです。

そんな極端な…と思われるかもしれませんが、ぜひ、お試しください！モードに名前を付けた時点で、いまの辛い状態が延々と続くわけではなく一時的なものイメージしやすいですし、そんな自分との付き合い方も考えやすくなります。辛い気持ちに飲み込まれず、すこし自分を客観的にみることができるようですね。

さて、いまの皆さんは、どんな「モード」でしょうか？

猿渡 めぐみ（さるわたり めぐみ）



カウンセリングルームからのお知らせ

○夏期休業についてのお知らせ

例年同様、カウンセリングルーム全体としての夏期休業日は設けておりません。各カウンセラーが個別に夏休みを頂くことはあるかもしれませんが、ご予約は担当のカウンセラーとご相談下さい。

○キャンセル料金について

さがみはらカウンセリングルームは、完全予約制です。ご予約をキャンセル・取消なさる場合には、ご連絡いただいたタイミングによりキャンセル料が発生いたしますので、ご了解いただきますようお願い申し上げます。

さがみはらカウンセリングルーム キャンセル規定

- (1) 前開室日 13 時までにご連絡をいただいた場合、キャンセル料は発生いたしません。
- (2) 前開室日 13 時以降や当日及びご連絡のないキャンセルはキャンセル料が 4,000 円発生いたします。
- (3) 祝日はカウンセリングルームの休業日となりますので、祝日の翌日や連休明けのご予約はご注意ください。

本誌の表題「うがみやぶら」は、鹿児島県奄美地方の「こんにちば」というあいさつを意味したことで、「おがみあげてそろろう(拝み上げて候)」が転じたとされています。

発行・編集：特定非営利活動法人神奈川県メンタルヘルスサポート協会
相模原市南区相模大野 5-29-23
TEL 042-748-3532 FAX 042-815-3990
メールアドレス mail@msak.jp

2013 年 7 月 1 日