

皆さん、こんにちは！

北の国からは雪の便りが届く頃となりました。気象庁が発表したこの先3ヶ月の長期予報によると、今年は寒い冬になるそうです。寒いのがイヤだな~と思っているのは私だけではないと思いますが、寒いからこそ美味しくなる食べ物も多いのだとか。そう思えば少しは我慢もできるというものです(苦笑)。

寒さをしのぐには温かいお風呂もいいですね。冬至には柚子湯に入り、かぼちゃを食べるのは有名ですが、これには色々な言い伝えがあるようです。ゆず=ゆうずう(融通がきく) + 冬至=湯治、の語呂合わせや、柚子の木は寿命が長く病気にも強い、また実るまでに長い年月がかかることから苦勞が実るようにとの願いを込めて、他にも、厄払いとしての禊ぎ(みそぎ)、無病息災を祈るため、などなど。

また、かぼちゃを食べるのは、冬至に「ん」のつくものを食べると病気にならず幸運になるという言い伝えから。「ん」が2つつくもの「なんきん(かぼちゃ)」「にんじん」「れんこん」「ぎんなん」「きんかん」「かんでん」「うんどん(うどん)」は冬至の七種と呼ばれているそうです。

ゆず湯にしろ、かぼちゃにしろ、迷信とおっしゃることなかれ。体を温めて風邪を予防する、不足しがちなビタミン類を摂取する、など、実際的な効果もあります。ゆず湯で血行促進して冷え性を緩和したり、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果や香りのリラックス効果もあり、元気に冬を越すために役立ちます。

寒さに向かう季節、どうぞご自愛ください。
そして、良いお年をお迎えくださいませ。



学校の帰り道、知らない人に写真を撮られて

ある秋の日、かなりあわてた様子で、お母様が小学校三年生の娘さんのことで相談にみえました。「少し風邪気味だったので学校を休ませた日のことです。昼過ぎて元気になり自分の部屋で折り紙を始めたんですが、ふと手元を見ると黒の色紙でツルを折っているんです。どうして黒なの？と言いかけて、数ヶ月前の出来事が思い出され言葉をのみ込んでしまいました。」とおっしゃいます。それは、娘さんが学校の帰り道、商店街のところで男に声をかけられ、数日後今度は写真を撮られたということです。ご両親は直ぐに警察に連絡し、学校やお稽古事の行き帰りにも必ず付き添い、また商店街の方々にも協力を願ったとのこと。やがて男の姿は見かけなくなり少し安心し始めた矢先のこと、「娘はまだまだ不安を抱えているのでしょうか」と相談にみえたのでした。

恐い体験の後に起こる心身の反応として

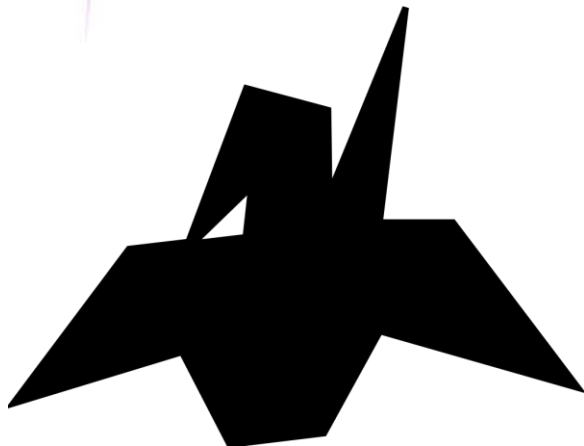
この小学生の場合はその後大事には至りませんでした。が、しばらくの間家族共々日常とは少し違う緊張状態に曝されていたであろうことは想像できます。生活上重大な出来事に遭遇し、対応が容易ではないと感じると人は健康な状態を保つことが難しくなります。生理的な反応として睡眠障害や不定愁訴、心理的反応として抑うつ感や不安な気分の持続がみられます。これらのストレスを低減させるために人は色々考えて行動します。まず、(Ⅰ)気分を変えようとし、①回避する②静観する③気晴らしを試みる。(Ⅱ)問題を解決しようとし、①情報を集め環境に働きかける②自分自身を見つめ直す、等々です。

遊戯療法や芸術療法で心を癒して

さて先にふれた少女ですが、その日はたまたま学校を休み、リラックスした気分で折り紙を楽しんでいたのでしょう。もしお母様が「何しているの！黒なんて変でしょう」と折り紙をやめさせていたらどうなっていたでしょうか。私はその場でやめさせなかったお母様の瞬時の判断と、事件後商店街の方々にも協力を願った勇氣ある行動に敬意を表し、娘さんの内面から表出された黒色のイメージを大切に扱ってほしいと伝えました。そして今後とも食事や睡眠など日常生活に注意を払いつつ散歩や入浴などのリラックスタイムの共有をお勧めしました。問いただくことよりもまずはそばにいて寄り添うことが大事であることも。

このように、カウンセリングには色々なアプローチの仕方があります。言葉による心理療法もありますが、言葉をまだ十分駆使できない幼児や学童には遊戯療法や芸術療法が効果的な場合もあります。言葉では表現しきれない深い感情や複雑な問題状況を表出できることがあり、子どもだけでなく大人にとっても心癒す心理療法といえるでしょう。

鬼頭 能子（きとう よしこ）



カウンセリングルームからのお知らせ

○年末年始のお休みについて

12月29日～1月4日まで、お休みをいただきます。

(年内は12月28日まで、年始は1月5日より開室します)

○感染症予防対策について

さがみはらカウンセリングルームでは、ご来室の皆様の精神的な健康はもちろん、身体的健康を保つためにスタッフ一丸となって感染症予防対策に取り組んでおります。皆様1人ひとりが行う予防・対策も重要です。受付にマスク、消毒液をご用意しておりますので、ご自身の健康管理のための感染対策にご協力ください。

○当法人は、認定NPO法人を目指しています

当法人は、認定NPO法人を目指して申請準備を進めております。

認定NPO法人は、運営組織及び事業活動が適正であって公益の増進に資するものにつき一定の基準に適合したものと、所轄庁の認定を受けたNPO法人をいいます。

認定NPO法人は、寄付金を申し受けますが、その寄付金は確定申告によって所得税の減免の対象となります。

本誌の表題「うがみやぶら」は、鹿児島県奄美地方の「こんにちは」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12月1日