

皆さん、こんにちは！

年末の頃と比べると、少し日が長くなったなあと実感できる時期になりました。陽射しの中にも明るさを感じられる気がします。春の訪れが待ち遠しいですね。

さて、今月の話題と言えば、冬季オリンピック！4年に1度のスポーツの祭典、今年は2月7日から23日までの17日間、ロシアのソチで熱戦が繰り広げられます。

これまで人知れぬ努力を続けてこられた選手の皆さんの競技にかける情熱に、観戦する私たちも想いを馳せ、手に汗握る数々のドラマに胸を熱くすることも多いでしょう。悔し涙も嬉し涙も、どちらも美しいと思います。

大舞台に全力で立ち向かう選手たちの姿から、たくさんの感動とパワーをもらえるオリンピック。「がんばれ！ニッポン！」とついつい応援したくなってしまいますよね。

暦の上では「立春」。春を迎えたとはいえ、まだまだ寒いこの季節。先月末に気象庁が発表した「異常天候早期警戒情報」によると、関東甲信越では2月4日頃からの約1週間、平均気温がかなり低いとの予報です。また、朝と晩で、また日によって、寒暖の差が大きくなる時季でもあります。インフルエンザやノロウィルスなども流行っているようですし、体調管理をこころがけてくださいね。

ソチオリンピックの熱い戦いを観戦して、身も心もHotに元気に過ごしたいものです。

では、今月もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



## うつの方との良くある会話

「あれから調子はいかがですか？」「それが…全然変わりません。むしろ悪くなっている気がします。」カウンセラーとしては、ギクッとさせられるお答えですが、実は非常に良く聞くお答えでもあります。

「しまった、何かまずい対応したかな？どうすれば良かったのかな？」と一瞬のうちに色々と考えてしまいます。自分の対応が悪かったからに違いない、と自信をなくして焦ってしまいます。

でも念のため、「前回のカウンセリングからこれまでの間にあったちょっとした変化なんてありますか？」などと伺うと、しばしの沈黙の後、「ああ、そういえば、散歩の時間が少し長くなりました」とか「実はジムに通うようになりました」とか、こちらがびっくり仰天するようなことをおっしゃる場合がよくあります。

あれ？確か、うつでずっと運動する気にならなかったはずなのに、それが散歩に行ったりジムに通ったりなんて、すごいことしている！でもご本人の感覚では調子が悪くなっているなんて、一体どうして？

実はこれがうつ病の怖いところでもあるのです。一説によると、脳の中のうれしい事や楽しいことを感じる部分の機能が低下してしまっていて、逆に、辛い事や苦しい事を感じる部分が活性化している、ということらしいのです。

つまり、喜びや楽しみは感じにくくなっていて、つらさや苦しさには敏感になっている、という訳です。

だから、いつまでたってもずっと調子が悪い感覚ばかりが続いてしまって、全然良くなった感じがしない。でも、ちゃんとお薬を飲んで休んでいれば、必ず少しずつ回復してきているはずなのです。



その証拠に、「では一番辛かった時期と比べていかがですか？」とお聞きすると、「それは今の方がずっといいですね。あの時は本当につらくてつらくて死んでしまいそうだった。」なので、もうひと押し。「では、その時に、今みたいに散歩が出来る日が来るなんて、予想できましたか？」「いいえ、あの頃はこんなことができるようになるなんて、全く考えられませんでした！（はっ！）ああ、自分はこんなに良くなっているんですねえ。」

こんな風に、ご自分で良い変化に気がつかれると、あとはこちらがびっくりするようなスピードで回復されることが良くあります。

## 小さな変化に気がつく

うつの方の例を出しましたが、どんな悩みであっても基本的には同じことが起こる場合が多いものです。悩んでいる時には、そのことばかりに気がとられてしまって、良いことにはなかなか気がつきにくいものです。

でも、私たちは毎日毎日必ず変化しています。体は新陳代謝を繰り返す、季節は巡り、状況は常に変化し続けているのです。子どもは必ず成長し、人は年を取り、職場の上司は一生そこにいる訳ではありません。それなのに、「全然変わりません」ということは、そうすることの方が実は難しいのです。

「変化は必然。」毎日のちょっとした小さな変化に気がつくことができるようになると、結構楽になることは多いものです。そして、ちょっとした良い変化が積み重なると、ある時それは、周りの人にもわかるほどの大きな変化となって現れるのです。

季節の変化やちょっとした小さな変化、それを大事にしてみませんか？それはきっと素敵な未来の始まりになることでしょう。

森本 祐里子（もりもと ゆりこ）

# カウンセリングルームからのお知らせ

## ○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。

## ○待合室の各種ご案内をご利用ください

待合室の一角にチラシのコーナーを設置しました。近隣の教室、講演会、精神保健ボランティアグループ主催のプログラム、当室カウンセラーのかかわる催し、メンタルヘルスについてのパンフレットなど、各種ご案内をご用意しておりますので、どうぞご利用ください。詳しくは受付にお尋ねください。

## ○消費税の増税に関する対応につきまして

平成26年4月1日より消費税が現行の5%から8%に引き上げられることが平成25年10月1日に閣議決定されました。

さがみはらカウンセリングルームでは、平成26年4月1日以降のカウンセリングおよび心理検査料金について、消費税増税分の値上げを行いません。

今後もスタッフ一同、皆様へのサービス向上に努め、お役にたてるよう一層の努力を続けてまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

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、「おがみあげてさうろう(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

2014年2月1日