

こんにちは！

今年の冬は、暖冬との予報にもかかわらず、本当に寒かったですね。2月の東京の降雪日は9日あったそうで、これは平年の3倍、1984年に観測した10日に次ぐ記録なのだそうです。

それでも「暑さ寒さも彼岸まで」、日一日と春が近づいてきます。

またこの時期は、様々な節目を迎えるタイミングでもあります。年度の終わりに伴って、卒業式や終業式、異動、転勤、転職、転居・・・等々、いくつかの変化や別れがあるかもしれませんね。

でも、別れがあれば出会いもあります。ピンチがチャンスに変わる、というのもよくあることです。

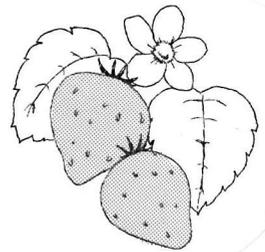
冬のあとには春が来る、冬が寒いほど春の花は美しく咲くのだといいます。

皆さんが、それぞれに素敵な花を咲かせることができますよう、スタッフ一同お手伝いさせていただきたいと思っています。

…とはいえ、花粉症の方にはまだまだツライ季節が続きますね（涙）。

季節の変わり目でもありますから、体調にはどうぞお気をつけてお過ごしください。

では、今月もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



こころの回復は三寒四温

～あせらず、あわてず、あきらめず～

春先は、寒い日と温かい日が交互に訪れます。

「三寒四温（さんかんしおん）」とは文字通り寒い日が3日、温かい日が4日（合計1週間）という天候の変化を繰り返して、春がやってくることを表す言葉です。

こころの回復もこの言葉が当てはまります。調子のいいときと悪いときを繰り返しながら、少しずつ楽になっていきます。

ですから、調子がいいときに喜びすぎず、悪いときに落ち込みすぎず、気分の波をそのまま観察するような姿勢が大切です。

まずは観察、初期サインをキャッチする

数週間から数ヶ月観察していると、自分流の「波のパターン」が見えてきます。手帳に起床・就寝時刻やその日のできごと、気分・体調をメモしておく振り返るときに役立ちます。調子が悪くなるきっかけとして、睡眠不足や疲れなどが影響していませんか？何かストレスを感じる出来事があったのでしょうか？初期サインを見つげられるようになれば、対策もたてやすくなります。また、調子のいいときには、回復のヒントとなる要因が隠れているはず。こちらについても、ぜひ気づいた点を書きとめておいてください。ただし、調子がいい＝単なるハイテンションではありません。意欲と安らぎが両立するようなイメージです。

状態に応じて小さな工夫

また、それぞれのときの過ごし方について小さな工夫をしてみましょう。調子のいいときは、疲れを次の日に残さない範囲で新しいことをやってみる、

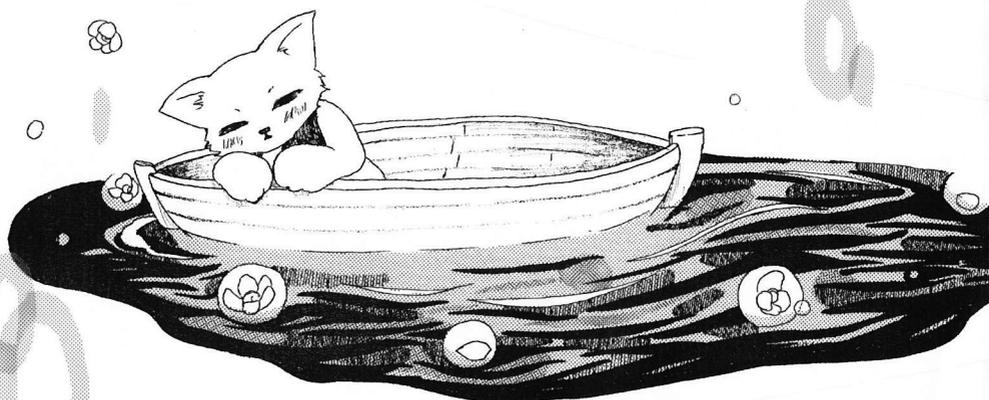
悪いときは、ゆっくり休むための時間をつくるなどです。悪いときほど、そこから早く脱出しようとしてあせるものですが、そんな自分も含めて観察し見守ってあげてください。

自分流のリラックス法・気分転換、メンタルヘルス関連の本を読む、カウンセリングも含め信頼できる人への相談、通院している方は、主治医に対して自分の状態を正確に説明するのも工夫のひとつです。これらもリストアップしておくとういでしょう。

気分の波を乗りこなす

そうやって、いろいろな状態の自分を観察し工夫を重ねていくうちに、気分の波を乗りこなせるようになってきます。実感としては、「休み上手になった」「落ち込みが怖くなくなった」「ハイテンションに振り回されない」「症状も悩みもそのままだけど、余力がでてきた、楽に生きられる」などです。

今、とても辛い時期の方がいらっしゃるかもしれませんが、でも、それは永遠に続くものではありません。あせらず、あわてず、あきらめず、心の回復力を信じていただければと思います。



虎谷 美保（とらたに みほ）

勤務日は、第一・三土曜日（本院）です。

これまで、産業カウンセラー、臨床心理士として、うつ病のビジネスパーソンの方々との相談を中心にお受けしています。

カウンセリングルームからのお知らせ

○市民メンタルヘルス講座「認知療法を学ぼう」

～見方を変える、視点を変える～のご案内

当室臨床心理士加川栄美が上記講演の講師を担当致します。現代の心理学的テクニックにおいて、不安や抑うつをコントロールし、軽減する実践的な方法が認知療法です。ご興味のある方は是非ご来場ください。

日時 平成22年4月3日(土) 9時45分～11時30分

会場 おださがプラザ4階多目的ルーム(小田急線小田急相模原駅直結駅ビル内)

※詳細は本院待合室別刷チラシをご参照ください。

○当法人の専門職向け研修について

さがみはらカウンセリングルームのカウンセラーを含め、広く近隣在住・在勤のメンタルヘルス専門職対象に以下のような研修の機会を提供しております。

- ①さがみはらカウンセリングルームカウンセラーカンファレンス
- ②ロールシャハテスト研修会(指導者 福山嘉綱臨床心理士他)
- ③神経心理研修会(指導者 宮森孝史臨床心理士)
- ④自殺予防対策研修会(指導者 福山清蔵臨床心理士)
- ⑤コミュニケーションスキル研修会(指導者 稲富正治臨床心理士)

その他、個人スーパーヴィジョン(専門職向け個別指導)など様々な形式でご来室者様の担当となるカウンセラーをバックアップする体制が整っております。

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ばで、「おがみあげてそうろう(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

神奈川県相模原市相模大野 5-29-23

TEL 042-748-3532 FAX 042-815-3990

2010年3月1日発行