

皆さんこんにちは！

今年もまた桜の季節が巡って来ました。「花は桜木、人は武士」と言いますが、昔から日本人にとって桜は花の代名詞、春の象徴なのです。まだ三分咲きの初々しさも、満開の華やかさも、私たちの目を楽しませてくれます。

桜花の下を、新しい制服を着て新しいカバンを持った新入生たちが歩いていく… これも春らしい光景ですね。

4月は「新」という言葉がよく似合う月でもあります。新学期、新年度、新社会人、新生活… 新芽が出るのもこれからの季節です。そうそう、相模原市もこの4月から、政令指定都市として新しくスタートしますよね。（それに伴い、当室の住所表示が変わります。詳細はお知らせコーナーをご覧ください）

こんなタイミングに、何か新しいことを始めてみるのもいいのではないのでしょうか。特別なことでなく、ちょっとしたことでも OK、これまでやっていなかったことにチャレンジしてみませんか？

（ちなみに私は、夜寝る前の5分ストレッチを始めました！）

では、今月もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



## “意味”のちから

〈あれはいいけど、これはダメ？〉

ある日、友人が「気持ち悪い！」と声を上げました。彼女の方を見ると、某ブランドで買い物したら、おまけで貰えるクリアファイルが手に……。そのクリアファイルは、ブランド名が記載され、模様として卵のような形の丸が、水玉模様のように描かれているものでした。「何が？」と聞くと、「私、こういう丸がいっぱいとかの模様、無理なのっ。気持ち悪いの～！」と言って、ぞわぞわという感じに耐えるように、肩をすくめました。

そんなことを言っている彼女の髪飾りは、水玉模様のシュシュ……。 (男性のために注釈：布製のクシュクシュとした髪飾りです)。黙っていられず突っ込むと、「水玉は大丈夫、っていうか、かわいいから好き」。さらに、「頑張って水玉だと思って見れば、これも大丈夫かも」なんて言うので笑ってしまいました。

〈自分にも、ありました〉

ですが、良く考えたら私も彼女と同じような体験をしていました。まだ小さい頃、家族旅行で行った旅館のドアが木目調だと、木目が色んな顔に見えて、かなりの恐怖でした。(皆さんにも同じような体験、ありませんか?) 私はやたらと感受性が豊か(?)で、「叫んでいる！あっちは怒っている！」などと表情まで見えてしまい、あまりに怖いので木目のドアの前は必ずダッシュしていました。



そんなある日、自宅のふすまにも、顔(に見えるシミ)を発見してしまいました。恐怖が我が家にも・・・と、発見して絶望。極力、「顔」に近づかない生活を送っていました。

そんな怖がりな娘を救ったのは、テレビの特集で仕入れた豆知識でした。それは、“人は、3つの点を見ると、顔と認知してしまう”というもの。「そうか！そうだったのか！！」と猛烈な勢いで納得し、それ以来、顔は3つの点に見え、木目だって怖くなくなったのでした。いや、正確に言えば、顔に見えて「ひいっ！！(怖)」となっても、その後“3つの点で顔”という法則を思い出し、「顔じゃないし。3つの点で顔に見えるだけだし。」と言い聞かせ、恐怖を鎮めることができるようになったのです。

#### 〈事実と、理解〉

「水玉」の例にも「顔」の例にも、どんな角度からどのように世界を切り取って見るかで、見え方が違うことが表れているように思います。同じ出来事にも、違う意味が見えてくるのです。そして、腑に落ちる理解ができたときに納得が出来たり、頭で分かっておくことで救われたり・・・ということがあるのでしょうか。ある出来事に対して、見方を変える必要が常にあるわけではありませんが、“見方の変化”や“出来事の、自分にとっての意味の変化”は、辛いこと、苦しいこと、嫌な気持ちにさせられることから、自分を守ってくれるかもしれません。

いつどこに、どんなかたちで、見方が変わるきっかけが隠れているのかは、神のみぞ知る・・・のかもしれませんが、もちろん、カウンセリングと一緒にきっかけを探すこともできますよ。

猿渡 めぐみ (さるわたり・めぐみ)

当室勤務日は水・土曜日です。うつ病・うつ状態、パニック障害など、うつや不安の辛さを和らげるお手伝いをしています。また、発達障害のかたや、そのご家族へのサポートも行っています。

# カウンセリングルームからのお知らせ

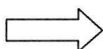
## ○当室の住所表示が変わります

政令指定都市への移行に伴い、当室の住所表示が変わります。

(旧)

〒228-0803

相模原市相模大野



(新)

〒252-0303

相模原市南区相模大野

## ○薬物依存症の子どもや兄弟等を抱える

家族のための「家族教室」のご案内

薬物依存症は、患者の家族にも大きな影響を与えます。正しい知識や適切な対応を知ること、回復につながる方向づけをすることができます。当室カウンセラーの川口るり子が講座を担当致します。今年度前半の開催は、毎月第三水曜日、午後2時～4時となっております。詳しくは別刷のチラシをご覧ください。

## ○“いきる”ホットラインをご存知ですか？

相模原市では、自殺予防専門電話相談として以下の相談窓口を開設しております。一人で悩まず、お困りの際はこちらをご利用下さい。TEL：042-769-9800（4月～毎週日曜日 17～22時）

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言葉で、「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：さがみはらカウンセリングルーム

神奈川県相模原市南区相模大野 5-29-23

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

2010年4月1日発行

