

こんにちは！

雨の季節になりました。いかがお過ごしでしょうか。

よく「あいにくの雨ですね」と、あまり歓迎されない言われ方をされることが多いのですが、一方で日照りの夏には「恵みの雨」となることもありますね。

雨を表現する言葉は、五月雨、梅雨、時雨、にわか雨、こぬか雨、春雨、霧雨、驟雨、雷雨・・・本当にたくさんあります。ちなみに「五月雨(さみだれ)」とは梅雨のことです。旧暦の5月が今の暦で6月中旬頃ですから、ちょうどこの時期に降るのが五月雨です。

まるで人を帰さないかのように降ってくる雨のことを「遣^やらずの雨」と言いますが、恋しい人を帰したくない、そんな切ない気持ちをあらわすような、ちょっとロマンチックな表現ですね。

また、雨にまつわる音楽や文学も実にたくさんあります。

雨が私たちの生活にとっても身近で、大切なものだったということなのでしょうね。

湿気が多くてユーウツになりがちですが、時には雨音をバックに雨をテーマにした音楽でも聴きながら、のんびりと過ごしてみてもいかがでしょうか。

では、今月もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



食べ物とこころの関係

みなさん、こんにちは。

今月のテーマは私たちにとってとても身近な食べ物とこころの関係についてです。

こころと身体がつながっている、ということは皆さんもよくご存じかと思います。緊張すると肩が凝ったり、さみしくて悲しい気持ちのときには胸が詰まるような感じになるなど、こころの状態によって身体にもさまざまな反応が出てきます。

また、身体をリラックスさせることで、こころをリラックスさせることもできます（自律訓練法などのリラクゼーションにこのような効果があります）。

私たちのこの身体をつくるのは食べ物です。食べ物もこころに大きな影響力を持っています。健康的で栄養バランスのとれた食事は、こころにとっても大切な栄養となります。

逆に考えてみますと、添加物や保存料がたくさん入った食べ物や高脂肪の食事というような身体にとって良くない食事は、こころにも良い食事とはいえません。諸説ありますが、添加物や保存料がたくさん入った食べ物や高脂肪の食事の摂りすぎによって、脳がストレス（外からの刺激）に対して打たれ弱くなる傾向にあるそうです。

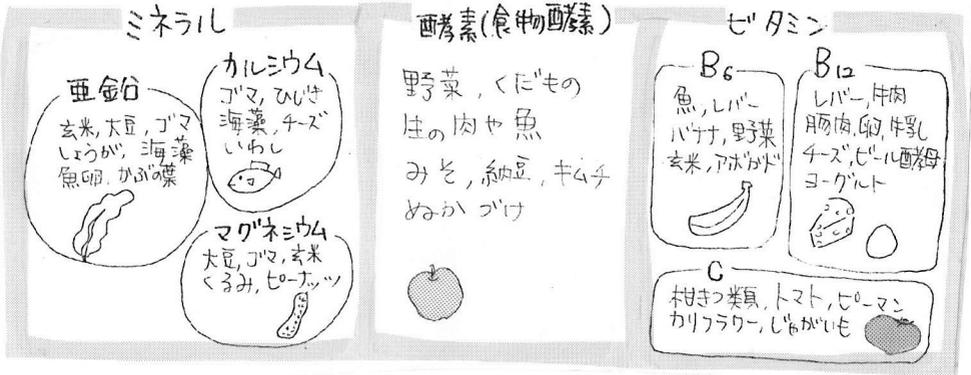
“良い食事を摂らなければ!!”と神経質になりすぎる必要はありませんが、元気がでないときには出来るだけ栄養バランスの良い食事を心がけたいものです。

わたしたちのこころと身体の健康にとって必要な栄養素は、ミネラ

ル（全部大切なのですが、特に亜鉛、カルシウム、マグネシウムは大切です）、ビタミン（特にビタミンB6、B12、ビタミンC）、酵素です。

これらの栄養素が不足すると、イライラしやすい・怒りっぽい・気分が沈みやすい・パニックになりやすい・注意集中の持続が難しい、記憶力の低下…などなどの症状が出てきます。

～ミネラル、ビタミン、酵素を含んだ食材の紹介～



栄養のバランスに気をつけ、こころと身体に良い食事を心がけることはとても大切ですが、“健康的な食事を作らなければならない”と頑張りすぎてしまうとそれがストレスになってしまいます。

最近では健康志向の美味しいレストランやカフェもたくさんあります。そのような飲食店を利用するのもとても良いと思います。

何事もほどほどが大切です。

「1日のうち1品でも、ミネラルやビタミン、酵素を含んだ食事が摂れたら素敵♪」くらいの気持ちで、身の回りの食べ物を見つめなおしてみましょう。

加川 栄美 (かがわ えみ) : 火曜日、木曜日、第2・4日曜日に本院にて勤務しております。うつ状態や不安障害、発達障害などのご相談をうかがっております。自律訓練法などのリラクゼーション法も行っています。

カウンセリングルームからのお知らせ

○“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（毎週日曜日 17～22時）

○こころの電話相談 のご案内

精神保健福祉センターの相談窓口です。精神科や心療内科での治療・社会復帰・生活上の問題など、精神保健に関する相談ができます。 TEL：042-769-9819（月～金曜日 17～22時）

○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で、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。

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

2010年6月1日発行