

皆さん、こんにちは！

梅雨明けが待ち遠しい今日この頃、いかがお過ごしでしょうか。

7月といえば、七夕(たなばた)。

「七夕月」「愛逢月(めであいつぎ)」「文月(ふみづき)」、どれも七夕にちなんだ七月の異称です。文月の語源は、一説には、短冊に歌や文字を書いた七夕の行事から「文披月(ふみひろげづき)」、それが転じて文月になったと言われています。

さて、今年はどんなお願い事をしましょうか…

お蔭様で「うがみやぶら」も先月で1周年を迎えました！！

ご愛読いただき、誠にありがとうございます！お手に取って頂き、また、ご覧になった感想をお寄せいただき、スタッフ一同たいへんうれしく励みになっています。

来室中の皆様と当カウンセリングルームをつなぐお便りとして、これからもお役に立つ情報やコラムを提供していきたいと思っています。「こんな情報が欲しい」など、ご意見ご要望もお待ちしております。引き続きご愛読のほど、どうぞよろしくお願い致します。

では、今月もよろしくお願い申し上げます。



あなたのタイプは？

花火大会や夏祭り、夏休みの旅行などイベントが盛りだくさんなこの時季、「色々なところに行きたーい」と思うものの「でもちょっと苦手だなあ」「おっくうだなあ」などといくつかの思いに悩まされることってありませんか？そういうとき、4月号の猿渡カウンセラーのコラムにあった『見方を変える』というのも有効な手立ての一つですね。数ある対処法の中から、自分で良しと思うものを選んでいきます。『見方を変える』前提として、ご自身がどのような思考パターンを持っているかを知っておくのも大事なことです。

ここで、ひとつ、ご自身のタイプを探ってみましょう。

いくつか質問をしますので、深く考えずに答えてみてください。

A. 近くで幼い子どもがヨチヨチ歩いていましたが、途中で転んでしまいました。さあ、あなたはどのように思いますか？

- ①危ない！！親は何してるんだ！？
- ②怪我はなかったかな？
- ③何で転んだんだろ？でこぼこしてたかな？
- ④あらま！転んじやった！！
- ⑤何かしてあげないと、悪く思われちゃうかな？

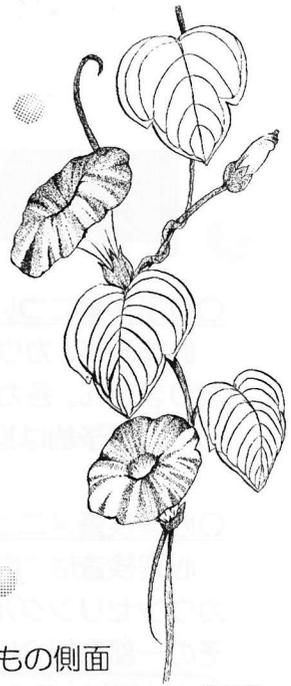
B. 突然、友人が怒りだしました。あなたはどのように思いますか？

- ①なんで怒られなければいけないんだ！
- ②急に怒ってどうしたの？何かあった？
- ③何に対して怒っているのだろうか？
- ④うわ～！何、なんだよ、突然！
- ⑤私、何か悪いこと言ったかな？

どうでしたか？ ここで簡単に解説をしましょう。

実は、①から⑤は人間の自我の5つの側面を表わしています。みんなこの5つを持っていますが、どの面が強くなるか、弱くなるかの違いで性格が異なってきます。

- ①は責任感が強く、批判的で、規則やルールをきちんと守る父親的な側面
- ②は思いやりがあり、めんどろみの良い母親的な側面
- ③は理知的で現実的、物事を客観的にとらえる大人の側面
- ④は表現力豊かで、天真爛漫、無邪気な子どもの側面
- ⑤は協調性に富み、人の気持ちを優先に考える「いい子」の側面



とされています。

A、B ともに同じ選択肢を選んだ方、全く異なるものを選んだ方など様々いらっしゃると思います。これだけで判断することはできませんが、自分がどの傾向が強いかを考える材料になるかもしれません。自分のタイプが分かると、付き合いやスケジュール調整などが少し楽になることもあるように思います。

さがみはらカウンセリングルームでは、カウンセリングの他に、心理検査も行なっております（上記のテストもご用意しています）。「もっと自分について知りたい」「日常生活に生かしたい」などと思われている方は、担当カウンセラーにご相談してみてください。

齋藤 みどり（さいとう・みどり）

当室勤務日は、毎週日曜日、月曜日（本院）です。心理検査を主に行なっています。また、対人関係の悩みや、うつ、不安、発達障害などのご相談をうかがっています。

カウンセリングルームからのお知らせ

○夏季休業についてのお知らせ

昨年同様、カウンセリングルーム全体としての夏季休業は設けておりません。各カウンセラーが個別に夏休みを頂くことはありますので、ご予約は担当のカウンセラーとご相談下さい。

○心理検査メニューのご紹介

心理検査は“自分を知るためのツール”の1つです。さがみはらカウンセリングルームでは、色々な心理検査を実施しております。その一部を紹介いたします。

- ・ウェクスラー式知能検査（6,000円）
得意な能力、苦手な能力を調べる検査で、IQ（知能指数）を算出することができます。子ども用と大人用があります。
- ・パーソナリティ検査
性格傾向や物事の見方、考え方を把握するための検査です。ロールシャッハテスト（8,000円）や、複数を組み合わせた検査（7,000円）などがあります。

ご興味をお持ちの方は、担当カウンセラーまでお気軽にお問い合わせください。

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から、「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7月1日発行