

こんにちは！

先月は梅雨明けとともに、いきなりの酷暑に見舞われました。まだ身体が暑さに慣れていないところに連日の猛暑日で、早くも夏バテ、という方も多かったのではないのでしょうか。

熱中症で病院に運ばれた方は、先月下旬までに全国で8500人を超えたとのこと、これはすでに災害と言えるかもしれません。

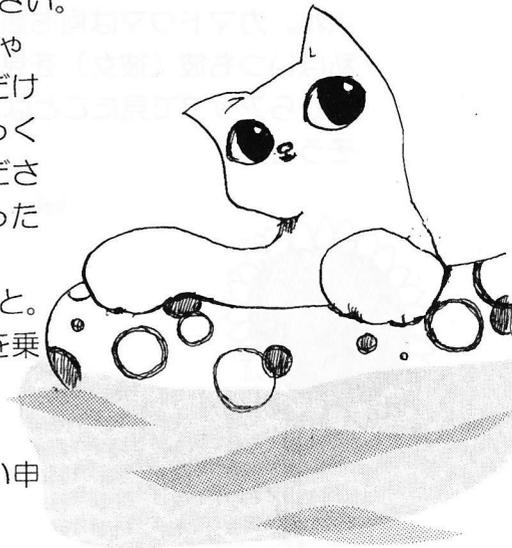
炎天下ではもちろんですが、家の中でも、高い温度と湿度、風通しの悪さなど、悪条件がそろって熱中症になる可能性が高まります。特に、体調の悪い時は要注意。こまめな水分補給やお部屋の換気、十分な休養、体温上昇を防ぐ工夫を心がけてください。

上手な水分補給のしかたについては、今月半ばに発行予定の別のお便りでご紹介します。ぜひご参照下さい。

カウンセリングルームにいらっしゃる時も、帽子や日傘を使う、できるだけ日陰を歩く、時間に余裕をもってゆっくり動く、など、気をつけてお越しく下さいね。「遅れちゃう！」と慌てて走ったりするのは禁物ですよ！（苦笑）

心の健康は身体があってこそのこと。まずは体調管理を最優先に、この夏を乗り切りましょう！

では、今月もどうぞよろしくお便り申し上げます。



## むしのはなし

みなさん、こんにちは。

毎日、むし暑い日が続きますね。ということで、今月は「むし(虫)」のお話を少し。

みなさんは虫ときいてパッと何を思い浮かべますか？今の季節だとセミやカブトムシ、風情のあるところで鈴虫やコオロギもあるでしょうか。中には水虫なんて方もあるかもしれませんが、日本語の「虫」はだいたい小さな昆虫類を指すことが多いようです。

虫の音を愛でる風習があるくらい、日本人は昔から虫にはずいぶん親しみを感じていたようで、身近な虫には味のある名をつけて呼んできました。たとえば、私がこどものころ、家のタタキの隅っこによくいた「竈馬／カマドウマ」。虫なのになんで馬？と思いますよね。カマドウマは何も悪さをしませんが、跳躍力がすごいので、私はいつも彼（彼女）を見つけると反射的に飛びのいていました。だからアップで見たことはありませんが、横顔が馬に似ているのだそうです。

もっと幼いころ、テレビで宇津救命丸という生薬のコマーシャルがよく流れていました。それを見て、こどもの体には「かんの虫」がわくのかと怖くなったものです。

実はこの手の虫は日本にはたくさんいて、腹の虫、ふさぎの虫、弱虫、泣き虫、本の虫など、ちょっと考えただけでいくつも出てきます。



これらはみな、その人の気分や性質を左右する虫。どうもイライラして怒りっぽいのは、体の中にいる虫の居所が悪いからですし、気分が落ち込むのはふさぎの虫がおきているせい。「あいつは虫が好かない」といったら、理由ははっきりしないけれど、なぜかその人が好きになれないということです。

つまり、原因がわからない体や心の不調にみまわれたとき、とりあえず体の中の虫のしわざにしておこう、という感じでしょうか。中国や日本では昔、体の中にいる九つの虫が、体や感情に影響を与えると考えられていたそうなので、その名残もあるのでしょうか。

さきほどのカマドウマもそうですが、虫というのは小さいのに、同じ空間にいられるとどうも気になる（むしできない）、やっかいな存在です。そう考えると、体や心のありようが思うにまかせない時、それを虫のせいとした感覚は、今の私たちにもわかる気がします。それに、赤ちゃんの夜泣きやかんしゃくに困り果てたお母さんたちは、「かんの虫」という名前がついたことで少しほっとしたに違いありません。虫のしわざでは、あれこれ悩んでも仕方ないというものです。

だからといって何でもかんでも虫のせいにする、「虫がよすぎる」ということになりましょうが、私たちは昔から「わからない」ものに虫の名をつけて、困ったもんだと眺めつつ上手につき合ってきたのかな、と思います。そういえば少し前に「お尻かじり」の虫もいましたね。夏の夜、虫の音を聞きながら、自分と相性がよさそうな「虫」を、ひとつふたつ考えてみてはどうでしょう。意外と面白い発見があるかもしれません。

飯島 典子（いいじま・のりこ）

当室勤務日は、毎週火、木、金曜日（本院）です。家庭や職場でのお悩み、自分の性格について、ストレス対処法などのご相談をお受けしています。

## カウンセリングルームからのお知らせ

### ○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るかもしれませんが、ご予約は担当のカウンセラーとご相談下さい。

### ○ホームページがリニューアルしました！

新しいURLはこちらです ⇒ <http://msak.jp/>

今後も順次更新していきますので、ご意見、ご感想などお聞かせ頂けたら幸いです。

ホームページ改訂に伴い、カウンセリングルームのメールアドレスも以下のように変更致しました。どうぞよろしくお願い致します。  
旧：[sagamiahra-co.room@r6.dion.ne.jp](mailto:sagamiahra-co.room@r6.dion.ne.jp) ⇒新：[mail@msak.jp](mailto:mail@msak.jp)

### ○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）

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8月1日発行