

こんにちは！

この夏の記録的な猛暑は、連日ニュースになるほどひどいものでしたが、皆さん無事に乗り切れましたでしょうか？

いつまで続くのかと思われる暑さの中にも、朝晩にはいくぶん風の涼しさが感じられるようになってきました。ふと、日が短くなっていることに気づいたり、夜には虫の声が聴こえる日もあったり…たしかに季節は動いているようです。

9月の別称は、夜が長くなることから「長月」と言われますが、その長い夜の間に虫たちの出番。日本人は、昔から虫の音に風流を感じ、愛でてきました。涼しげな音色に秋の気配を感じます。

秋の夜長、ひととき虫の音に耳を傾けてみるのもいいですね。

ただ、日中はまだしばらく残暑が続くとの予報も出ていますし、過ごしやすくなると同時に、夏の疲れが出る頃でもあります。

日々の健康管理にはくれぐれもご注意ください。

では、今月もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



## お守り

### 9回の裏

炎天下に始まった試合も9回裏、2アウト満塁。得点2対3。攻撃チームには一打逆転のチャンス。守備チームはこの場面を凌げば勝利を得る。バッターはここまで二安打の好打者。スイングは鋭く打球が高く上がるごとに歓声と悲鳴が上がる。ファウルが続き、2ストライク3ボール。残すは1球。双方の応援団は固唾をのんでいる。

バッターボックスをはずし2回3回と素振りするバッター。気持ちを鎮めるようにゆったりと入念にロジンバッグを指になじませるピッチャー。右手で胸元をぎゅっと握り締めた後、ゆったりと投球に入る。紅潮した頬を伝う幾筋もの汗。守備陣はピッチャーのモーションに合わせてバックアップ態勢をとり、1点差を守り切る強い意志を示す。

### 自信とお守りと

ボールが指を離れた。一斉に走り出すランナー。甲高い金属音。グラウンドに一筋の影を引いて舞い上がったボールはバックスクリーンへ。歓声と悲鳴の中、拳を高々と突き上げ次々にホームインするランナー。マウンドを握りしめるピッチャー。ワーンと鳴り響くサイレン。

朝な夕なと練習に明け暮れ、晴れの舞台に上ってきた。鍛えた身体と技、優勝戦まで勝ちあがってきた自信。これまでの努力と仲間たちと自分への信頼。八幡様のお守りが「優勝」を保証していたはずだった。

最後の1球。張り詰めた緊張は、積み上げてきた練習に基づいた

自信とお守りの効果をすべて打ち砕いた。

### 内的依存と外的依存

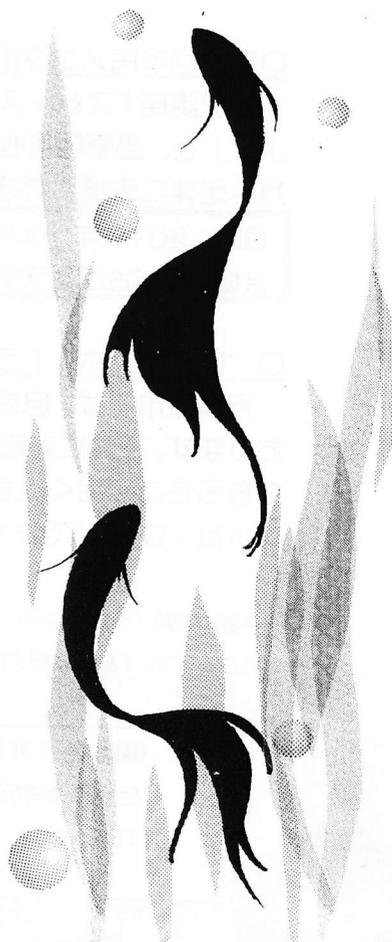
「内的依存」「外的依存」ということばがある。先の話の中では、練習で身につけてきた技や体力と自信が「内的依存」、お守りという神の加護が「外的依存」である。私たちはこれまで20年・30年・40年とそれぞれの時間を生きてきた。その過程で困惑する事態を乗り越える知識や経験を身につけ、大過なく過ごしてきた。その事実が自分への信頼と自信を保証してきた。困惑した時に「何とかなるさ!」と考えるのは、乗り越えることができるという自分への信頼感や自信を表わしている。しかし、不安や緊張が強く、長く続けると身につけてきた能力を十分に発揮できないこともある。

あなたのお守りは何ですか？ 仲間？  
恋人？ 家族？ 大吉のおみくじ？

自分で問題を解決しようとする努力は大切なこと。その努力がうまく効果をあげないなと感じたとき、自分をサポートしてくれる外部の力を借りるのも解決法のひとつである。

困惑することがあったとき、自分の力と外部の力を程良く組み合わせて乗り越えていきましょう。

福山 嘉綱（ふくやま・よしつな）



## カウンセリングルームからのお知らせ

### ○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、よろしくお願い致します。

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。

旧：[sagamiahra-co.room@r6.dion.ne.jp](mailto:sagamiahra-co.room@r6.dion.ne.jp) 新：[mail@msak.jp](mailto:mail@msak.jp)

### ○第7回市民メンタルヘルス講座のお知らせ

上記講座「ストレスとうまくつきあう方法～自律訓練法を体験しよう」を、当室臨床心理士佐々木良枝が担当します。ご興味のある方は是非ご来場ください。\*詳しくは別刷のチラシをご覧ください。

日時：2010年10月2日(土) 9時45分～11時30分

会場：おださがプラザ4F 多目的ルーム 定員：60名(先着順)

### ○“いきる”ホットラインのご案内

相模原市では、自殺予防電話相談として、以下の窓口を開設しております。夜間に対応していますので、お困りの際は一人で悩まず、こちらをご利用ください。

\*TEL：042-769-9800 (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9月1日発行