

こんにちは！

『暑さ寒さも彼岸まで』とはよく言ったもので、ついこの前まで、厳しい残暑にうんざりしていたかと思ったら、先月後半から一気に秋らしくなってきました。皆さんお元気ですか？

紅葉にはまだ少し早いですが、ふと見上げると、空の色や雲の形に秋らしさを感じられます。

「相模大野 おほふばかりの 鱗雲」

これは平塚らいてうの句で、相模大野の秋の風景をうたったものです。

現在のような文教都市としてひらける前は、見渡す限り広大な畑だったといえます。そして、畑の上には、空一面に鱗雲が広がり、まるで絵画のような見事な初秋のながめだったことでしょう。

今は駅前も再開発中で建物ばかりですが、当室への行き帰り、ちょっと空を見上げてみませんか？

では、今月もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



「空」を見あげて

最近、空を見上げることが少なくなってきました。子どもころ、ただ、ぼ〜っと空を眺めていることが好きでした。そうです、何も考えずに。そうしていると、鯉雲や鯨雲、赤とんぼの乱舞に、青という色の奥深さに、そして、振り絞られるように降りてくる雪にも出会えるのです。

私の生まれたところは、「空知（そらち）地方」という名前で、石狩川に注ぐ空知川と雨竜川が流れる平野の広がる北の大地です。見あげれば、どこからでもどこまでも空が見えました。あたりまえのことですが、空は海と同じように、全世界につながっています。陸地より占有域が広い（7対3）海に人間はさまざまなかたちで侵入し（埋め立て）、その領域を侵犯していますが、空はみんなのもので（領空権なんてくだらない）。

この夏、仕事も含め、南九州〜沖縄をめぐる機会をもらいました。その中でも、晴れは多いけれど快晴は少ない（必ず雲が空に模様を描く）沖縄の空がよかった。この夏は、暑さに悩まされながらも久しぶりに空を眺めることのできた幸せな時を過ごすことができました。空をしばらく見上げていると、いろいろな考えが浮かんできます。これまで私が出会ってきた臨床のテーマも……。

自信をもって生きている人って本当にいるのだろうか？（自信のある人って変な人だよな〜）。本当に自分に合った仕事ってあるのだろうか？ どうしていつも怒っているのだろうか？（きっと何かに困っているのだろうか〜）。どうして歳を取ることに抵抗する（アンチエイジング）のだろうか？ 認知症が何故そんなに忌み嫌われるのだろうか？ 病氣・障害を受容するなんて本当に可能だろうか？（闘わ

ないという方法はないのだろうか?)。こんな気持ち、経験のない人にはわからないでしょうね(最後の切札を切られてしまった、心が通じ合う、わかり合うって、どこまで可能なのだろうか?)。治るってどういう意味なのだろうか?「死にたいほどつらい」と、「つらいので死んでしまいたい」(病気が作り出す心性)は違うな~、病気の言いなりにならないでほしいな~。こころって、一体何なのだろうか……。「私」は一体何者なのだろうか? なぜ? どうして? そして、気づくのです。いやいや、これは一人ひとりの方たちとの約束の時間の中で考えてゆけばいいことなのだな~と。今は、ただ、ぼ~っとこの空を眺めていよう。

秋は空がいちばんきれいに見える季節です。温暖化が進み危うくなってきましたが、四季を堪能できる数少ない国、日本にいます。うつくしい秋の空を、ただ、ぼ~っとながめて、こころを「空っぽ」にしてみる時間を作ってみませんか。「空」をみるためには、部屋の窓を開けること、思い切って外へ出かけることが必要ですが、お金は掛かりません。足元を見つめるのは少し休んで、もう少し顔を上げてみましょう。空が見えます。



宮森 孝史(みやもり・たかし)

カウンセリングルームからのお知らせ

○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。今年度後半の開催は、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。

○「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、精神保健に関する様々なご相談を承ります。TEL: 042-769-9819 (月～金曜日 17～22時)

○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。当室では、色々な心理検査を実施しておりますので、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10月1日