

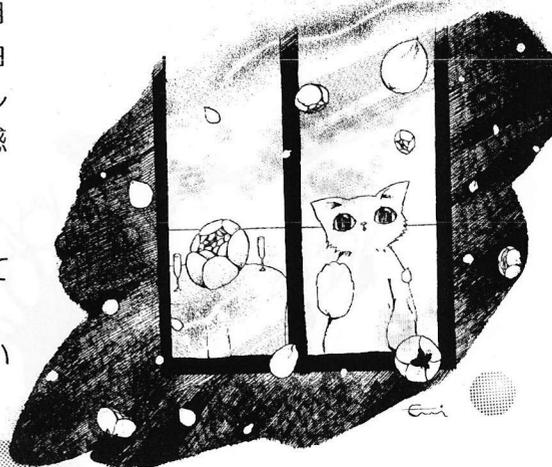
秋たけなわとなりました。いかがお過ごしですか？
紅葉狩りもよし、ワイン好きの方には毎年恒例の楽しいイベント、ポ
ーショレヌーボー解禁なんていうのもありますね。

猛暑の影響で野菜が高騰していましたが、おかげでたくさん収穫で
きたものもあるようで、この秋はマツタケが狙い目だそうです。食欲
の秋も楽しみです。皆さんはどんなところに秋を感じますか？

カウンセリングルームの窓から見える柿の木は、私にとって四季を
感じさせてくれるとても素敵な存在です。冬には葉が全部落ちて枯木
になるのですが、春には芽吹き、夏には鮮やかな緑を、そして秋には、
立派な柿の実をたくさんつけて、実りの秋を感じさせてくれます。柿
は収穫する時、全てを取ってしまうずに、木の先端の方に少し残して
おく風習があり、その残された柿のことを「木守柿（きもりがき）」と
いうそうです。鳥にあげるため、
来年の豊作を祈るため、神様（自
然）に捧げるため、と様々な理由
があるようですが、自然と共生し
ていこうという先人の知恵が感
じられるように思います。

風邪をひいている方も増えて
きました。どうぞお大事に。

今月もどうぞよろしくお願
い申し上げます。



「はまる」こと

皆さんは何か「はまった」経験はありますか？「はまる」対象はいろいろあるでしょう。テレビゲームに「はまる」、カラオケに「はまる」、冬場ならスノボに「はまる」など無限にあります。これらはある「行動」にはまっています。

お酒にはまっている人もいるかもしれません。この場合は度が過ぎると「酒に溺れている」といったこととなります。酒とくればタバコと続きますが、「タバコにはまる」とは言いません。なぜなら、酒は古来「百薬の長」と言われており、上手に飲めば健康によいとされていますが、タバコには効用がないからです。周囲への悪影響も含めて有害だからです。



ギャンブルもはまりやすい対象です。しかし酒やタバコとギャンブルは違います。酒もタバコも身体がはまってしまいます。ギャンブルでは身体がはまることはないからです。パチンコでは、むしゃくしゃしている時には、大当たりをとれば気分転換になるかもしれません。しかし大負けすると余計にイライラがひどくなるか



もしれません。「悔しい、何とかしてこの借りを取り戻そう」なんて思ってさらに大金をつぎ込む人がいます。下手すれば人から借りてさらに金をつぎ込むことになれば、これはもう病気の域に入っているかも知れません。犯罪行為である万引きもはまる対象です。一回成功すると、お金を払って買い物をするのが馬鹿馬鹿しくなるらしく、繰り返してしまいます。

大辞泉によれば、「はまる」の意味としては、(1) 穴の部分にぴったりとはいる、うまくはいておさまる、(2) うまくあてはまる、(3) くぼんだ場所などに落ち込む、(4) 計略にのせられる、だまされる、(5) かかわりあって抜け出せなくなる、特に、女性の色香におぼれること、とあります。

さて、この「はまる」を皆さんにご紹介したのは、「はまる」ほどに物事に熱中しないと、物事が分からないし、極めることなどできないという面があるからです。はまって失敗することもあるでしょう。しかし、それは貴重な経験です。抜け出せなくなるのは困りますが、そういう時は専門家に支援してもらってもいいでしょう。

「はまる」ことを心配して何事にも距離をとることになると自分が変われないし、得られるものが限られることでしょう。「はまる」対象は物でも、人でも、行動でも同じことです。いろんなことにチャレンジして「はまって」ください。そして、もし「はまった」ことを自分が否定的に感じてしまったり、抜け出せないように感じたりしたら、相談できるところがあることを覚えておいてください。

敷 寿枝（しき・としえ）

勤務日は月曜日（隔週）、土曜日（毎週）です。

うつ、子育て、発達のかたより、自分の性格について、など幅広く相談をお受けしています。

ストレスケア、ストレスマネジメントの方法として動作法を用いたり、認知行動療法を行うこともあります。

カウンセリングルームからのお知らせ

○冬季休業についてのお知らせ

12月29日(水)～1月4日(火)まで冬休みとなります。
カウンセリングルーム全体として閉室いたしますので、この間連絡がとれなくなりますが、どうかご了承くださいます。ご予約は担当のカウンセラーとご相談下さい。

○“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)

○予約の変更・キャンセルについての確認

体調不良などで変更・キャンセルが増える時期かと存じます。
当カウンセリングルームでは、面接日時の変更・キャンセルは予約の2時間前までとさせていただいておりますので、ご協力よろしくお願い申し上げます。無断キャンセルが続く場合、キャンセル料を申し受けることもございますが、当日午前中の急な変更や、やむを得ない場合などは、担当カウンセラー、受付にご相談ください。

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11月1日