

# うかみやぶら

Vol.20

明けましておめでとうございます  
本年もどうぞよろしく願い申し上げます

年末年始はいかがお過ごしでしたでしょうか？新しい年を迎え、またここでお目にかかれたことを、まずは慶び合いたいと思います。

初詣、初日の出、初夢・・・ 一年のはじまりには「初」という言葉が似合いますね。

旧暦では一月から春が始まります。外はまだまだ寒くて、春には程遠い気候ですが、新年を意味する「初春(はつはる)」という言葉には、明るく華やいだ響きがありますね。

また、冬至を過ぎると、少し陽射しが柔らかくなったような気がして、遠からず春がやってくるように感じられます。

おかげさまで、当カウンセリングルームが「NPO法人神奈川県メンタルヘルスサポート協会」としてスタートしてから、この1月で一周年を迎えることができました。今後もスタッフ一同、皆様のお役に立てるよう努力して参ります。引き続きお引き立てのほど、何卒よろしくお願い申し上げます。

幸せな良い一年になりますように。



## スピリチュアルの法則と認知療法

かのスピリチュアル・カウンセラーの提唱に「波長の法則」があります。これは、類は友を呼ぶというように、人は同じレベルの想念-波長を持った相手や環境を引き寄せるといふものです。人の想念は霊的エネルギーであり、波動として周囲に影響するそうです。想念や波動というとなかなか難しいですが、要はその人の「思い」「言葉」「行動」に見合ったものを自分に引き寄せるといふことです。

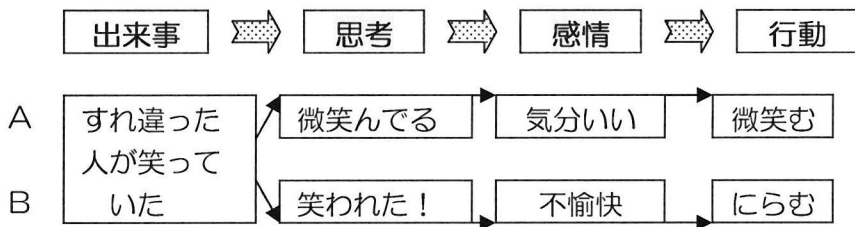
私には、この「波長の法則」と、いま人気の「認知療法」という心理療法が同じことを意味しているように思えてなりません。

認知療法について簡単に説明しますと。

人はある出来事に出会うと、なんらかの感情が起こります。そして「あの出来事があったから、私はこんな気持ちになった」と出来事と感情を直結してとらえます。しかし実はそうではなくて、出来事と感情の間には「思考」が入ります。

たとえば、見知らぬ人とすれ違うとき、ふと相手の顔が笑っているように見えたとします→これが出来事です。その時に Aさんは「微笑んでいる」と思いました→これが思考です。方や Bさんは「笑われた!」と思いました→これは Bさんの思考です。そして、微笑まれたと考えた Aさんはおそらく「気分がいい」はずで、方や笑われたと考えた Bさんは「不愉快」になります。Aさん Bさん共に同じ出来事に出会っていても、それぞれ異なる思考（微笑んでいる vs 笑われた）をしたので、その結果起こる感情も（気分がいい vs 不愉快）異なります。そしてそれが行動に出ます。Aさんは相手に微笑み返すかもしれません。そうするとお互いが道を譲り合っている雰囲気になるはずで、方や Bさんは相手をにらみつけ

るかもしれません。肩でもぶつかったなら喧嘩にもなりかねません。このように、AさんBさんでまったく異なる現実が展開します。ここが大事で、つまり、出来事→思考→感情→行動（→次の出来事へ）という一連の流れの中で、思考と感情という心のあり方が、次の行動を決め、そこから実際の現実が始まるということです。



AさんBさん2人の思考の違いが、異なる現実を作り出しました。つまり、その人の思考の癖・心のあり方が現実を作るということです。これって、「波長の法則」と似ていると思いませんか？

余談ですが、色の違いも、その物質の出す光の波長の違いによるもので、それで虹が七色に分れたり、夕焼けが赤く染まるのです。ならば、人の心の状態（波動）がオーラの色として見えても不思議ではないなあ…と私は思うのです。また最近、脳波を音(波)に変換して、その音楽を脳に聞かせることで、脳が自然にバランスを整えるという施術があり、効果を上げているそうです。

高山 泰子（たかやま・やすこ）  
勤務日：毎週水曜日（本院）



## カウンセリングルームからのお知らせ

### ○ウィルス対策について

インフルエンザが全国的な流行に入りました。待合室には手指の消毒薬を置きましたので、ご利用ください。また、体調不良の際はご無理なさらず、2時間前までに予約の変更・キャンセルのご連絡をいただければと存じます。感染予防にご協力お願い申し上げます。

### ○メンタルヘルス講座のお知らせ

「ストレスとうまくつきあう方法～高齢者のうつと介護者のこころのサポート」が下記の日程で行われます。講師は、国立精神・神経センター総長 樋口輝彦先生です。詳しくは別刷のチラシをご参照ください。（問い合わせ先：座間市役所 046-252-7995）

日時：2011年1月15日(土) 午後2時～3時30分

会場：サニープレイス座間（総合福祉センター）多目的室

### ○「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相談を承ります。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

2011年1月1日