

皆さん、こんにちは。

寒い日が続いていますが、いかがお過ごしですか？

2月3日は節分。節分には、「鬼遣（おにやらい）」と呼ばれる、鬼を追い払う儀式があります。「福は内～鬼は外～」と叫びながら豆をまく、おなじみの行事ですね。

絵に描かれる鬼は恐ろしい形相をしているものが多いのですが、昔話の中に出てくる鬼などは、どこかユーモラスで人間的な親しみがありますね。「鬼の目にも涙」「心を鬼にする」「鬼が笑う」「鬼の霍乱（かくらん）」・・・「鬼」のつく言葉にも、それが表れているような気がします。

「鬼」の語源は「隠（おん）」です。隠れていて見えないものを人は恐れ、「鬼」という怪物に仕立てていったのでしょう。姿が見えないから怖い、よくわからないから嫌だ・・・そう、それこそが不安や恐怖の正体なのです。

「鬼は外」と叫びながら、隠れているものをよく見えるところへ開放してやる。そうすれば、それが福になって返ってくるのかもしれない。あなたの心の中の「鬼」も、外に出してあげませんか？

では、今月もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



「現在は未来の母」

「現在は未来の母」という言葉は、私の尊敬するカンボジアの僧侶マハ・ゴサナンダ師の言葉です。マハ・ゴサナンダ師は、長年カンボジア和平のために貢献し、国際的にも「カンボジアのガンジー」と称されてきた僧侶です。

私たちは、日常生活の中で「あんなことを言わなければよかった、しなければよかった」、「もしかしたら将来〇〇になるのではないかと、〇〇になったらどうしよう・・・」という思いに支配されることがよくあります。このような思いで頭がいっぱいになり、身動きが取れなくなることもあるのではないのでしょうか。

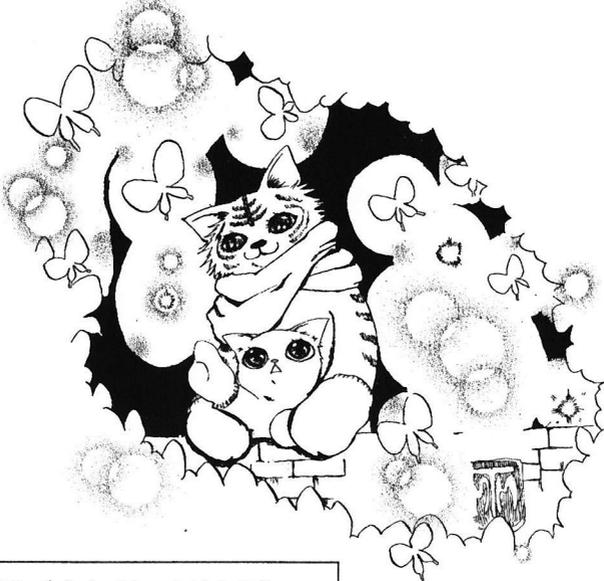
師はこのように言っています。「過去や未来について思い悩む必要はありません。幸福の秘訣は、あなたの目の前にあるものとしてしっかり向かい合うこと、今という瞬間を精一杯生きることです。過去にさかのぼってやり直すことはできません。過去は過ぎたことです！また、未来を思うままにすることもできません。ですから思い悩むことはないのです！」と。

過去に執着していると悪い側面ばかりを思い出し、将来また同じことが起こるのではないかと不安にさいなまれてしまいます。過去と未来との間にあるはずの「現在」が抜け落ちている自分に、私自身も時々気づくことがあります。将来の「計画を立てる」ことはできても、それはあくまで現在の段階での「計画」であって、将来完全にその計画通りになるとは限らないのです。つまり、私たちがコントロールできるのは、今この一瞬なのかもしれません。

師は、「現在を大切にすれば未来はよくなるでしょう。真理は常に現在にあり、その現在は未来の母です。母である現在を大切にすれば、母は子どもである未来を大切にすることでしょ

うでしょう」としめくくっています。今生きている「現在」を大切にすることが、おのずと未来につながるということを師は伝えていると私は解釈しています。

現在をまさに生きる私たちの日常生活は、楽しいことばかりではありません。正しい判断を妨げるような心の働き、物事への執着など心悩ますことが多々あります。「今、この私にできることはなんだろうか?」とふと立ち止まってみませんか。それは、大それたことでなくてよいのです。お花に水をやることかもしれません。一杯のコーヒーをいれることかもしれません。小さいことからステップバイステップで、自分に今できることを見つけていきましょう。私自身もそんな一日一日を送りたいと思っています。一步、一步、少しずつです。小さな一步の積み重ねが未来へつながることを祈りつつ……。



佐藤 恵子 (さとう・けいこ)
勤務日：毎週火曜日 (分室)

カウンセリングルームからのお知らせ

○「うがみやぶら」がホームページ上でもご覧いただけます!

ご愛読いただいております「うがみやぶら」が、当室のホームページ上にも掲載されました!バックナンバーも「ふわっと ほっと」もあわせてご覧いただけますので、どうぞご利用下さい。URLはこちらです ⇒ <http://www.msak.jp/CCP020.html> (トップページから「うがみやぶら」のボタンをクリックして下さい)

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。

○メンタルヘルズ講座のお知らせ

「ストレスとうまくつきあう方法～認知行動療法を体験しよう」が下記の日程で行われます。講師は、当室臨床心理士 佐々木良枝です。詳しくは別刷のチラシをご参照ください。(お申込み、お問い合わせは：座間市役所 046-252-7995 までお願いします)

日時：2011年2月19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

○地域の相談窓口について

本院の待合室に貼ってあります「あなたの相談窓口」というポスターに、地域の各種相談窓口が紹介されています。利用回数や対象者が限定されるものもありますが、お問い合わせの上ご利用下さい。

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、「おがみあげてそうろう(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ズサポート協会
相模原市南区相模大野 5-29-23

TEL 042-748-3532 FAX 042-815-3990

2011年2月1日