

皆さん、こんにちは。

三寒四温といいますが、日に日に暖かくなり、春を迎える喜びが感じられる月となりました。

三月の異称といえば「弥生」。語源は、木草弥生月（きくさいやおいづき）が変化したものだということです。「弥」は「ますます」とか「いよいよ」という意味ですから、木や草がますます生い茂る月ということになります。旧暦では桜が咲く頃ですから、桜月、花咲月、花見月という呼び方もあります。桜のことを夢見草ともいうことから夢見月とも呼ばれるようになりました。

桜たちは、まだ枯れ木のように見えても、よく見上げてみると、ちゃんと新芽をつけて、春に花を咲かせる準備をしています。なんだかいじらしく、愛しく感じられますね。

新しい芽をふき、次々と花を咲かせる草木たち。それにつられて、私たちも新しい夢を見ることができそうです。

一方で、花粉症の方にはつらい季節がやってきました！ 今年は去年の10倍とも言われ、これまで雇っていない人も要注意なのだそうです。「ふわっとほっと」春号は花粉症特集です。こちらどうぞご参考になさってくださいね。

では、今月もどうぞよろしく願い申し上げます。





## 心の整理

久しぶりに本屋さんへ行ってみたら「断舍離」と書いてある本が流行っているらしく、何種類か置いてありました。何と読むかわかりますか？「ダンシャリ」と読むそうです。なんだか、難しそうな言葉ですが「断舍離」とはヨガの行法哲学の「断舍利」をアレンジした言葉で、『物を「断ち」「捨て」物への執念から「離れる」ことで、改めてどう生きていきたいかを考え、シンプルな生活を楽しむ』という意味があるそうです。そういえば、以前にも『「捨てる！」技術』という本がベストセラーになったことがありましたよね。

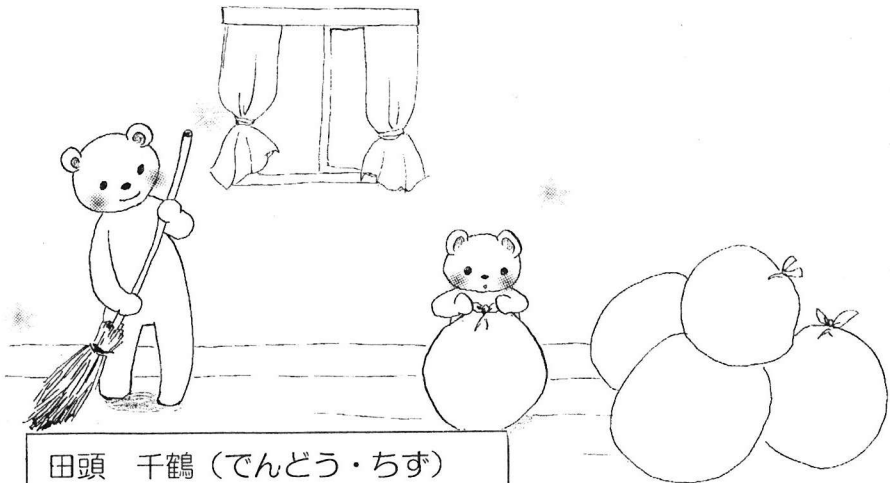
実は、私は物を捨てるのが大の苦手です。「いつか使うかもしれない！」「これには思い出があるし…」などと言い、何年かに1回見るか見ないかの洋服や小物がたくさんあります。部屋には物が多く、雑然としていて、何となく精神的にすっきりしないと前から感じていました。いつも「片づけなければ！」と頭の片隅で思いながらも、見て見ないふりをする日々…。部屋は大きくならないのに、物ばかりがあふれていました。

「断舍離」という言葉を知る前でしたが、部屋がどんどん狭くなるのに困り、昨年末に私も思い切って物を捨てました。捨てる時には、一つ一つ当時のエピソードを思い出したり、もう使う場面がないことを考え「これを使うことが過去10年で1回もなかったんだから、この先もあるはずがない！」と言葉にしたりして、自分の気持ちを納得させてから、きっぱりと捨ててみました。

すると、捨てる前はあんなに悩んでいたのに、捨ててしまうと全く何のこだわりも感じない自分に気づきました。なぜ、十数年もの間、こんなに大量の不用品を抱え込んでいたのだろうか？と改めて考えさせられました。

そういえば、物に対してだけでなく私の気持ちのくせとしても、こだわりがあったり、悩んでも仕方がないことをグジグジと考えたりして、いらぬものまで抱え込んでしまうことがあるなあと思い当たりました。必要なものとそうでないものをごちゃ混ぜにして、それを整理せずに「面倒くさい」と放置してしまうようです。

みなさんは、どうでしょうか？心の中のいるもの、いらぬもの、ごちゃごちゃになっていませんか？大切なものは、大切にしまっておいて、不必要なものは「いらぬ！」と思い切って捨ててみると、心も少し軽くなるかもしれません。ただ、長年たまりに溜まったものを一人で整理していくのは大変です。そんな時は、どうぞカウンセラーに手伝ってもらって、一緒に心の整理をしてみてください。



田頭 千鶴（でんどう・ちず）  
勤務日：毎週土曜日（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。

### ○市民メンタルヘルス講座のお知らせ

「自分の気持ちを伝えていきますか？～アサーションを体験しよう」が下記の日程で行われます。講師は、当室臨床心理士 猿渡めぐみです。詳しくは別刷のチラシをご参照ください。（事前申込み不要、当日、先着順にて受け付けします）

日時：2011年4月30日(土) 午後2時～4時（1時30分開場）  
会場：おださがプラザ 4F 多目的ルーム

### ○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3月1日