

うがみやぶら

Vol.23

まずは、今般の東日本大震災で被災された方々へ心よりお見舞い申し上げますとともに、ご遺族に対し心よりお悔やみ申し上げます。皆様の中にも、ご親族やお知り合いが被災されて心を痛めている方がいらっしゃるかもしれません。被災地の一日も早い復興をお祈りいたします。

今回の被害は、かつてない大規模なものとなりました。被災地の過酷な状況はもちろん、そこから離れた私たちの生活にも大きな影響を与えています。原発の問題、計画停電、電車の運行制限、買い占め問題…余震も早くおさまってほしいですね。

不安定な状況が長びくと、疲れやストレスが少しずつ蓄積して、心身の不調につながりやすくなりますので、無理せず十分に休養をとることをこころがけてくださいね。何か気になることがあれば、担当カウンセラーにご相談ください。一緒に考えていきましょう。

こんな時こそ、自分たちが試されているのかもしれません。自分に出ることは何か、いま何をすべきか、冷静に考え、落ち着いて行動したいものです。

では、今月もどうぞよろしくお願い申し上げます。



ただ歩くこと

大地震による爪痕はとても大きく、しかも想像を超えるほど痛ましいものとなっています。多くの方は、その日を何とか無事に過ごしていくだけで精一杯の状態になっているかもしれません。そんな余裕のない日常生活とは関係なく、周囲では花々が色とりどりに咲き乱れていて、本格的な春の訪れを感じさせられます。私たちの生活は大地震によってすっかり変わってしまったように思えますが、毎年変わらずに咲いてくれるものの存在を知るだけでも何だかほっとした気分になります。

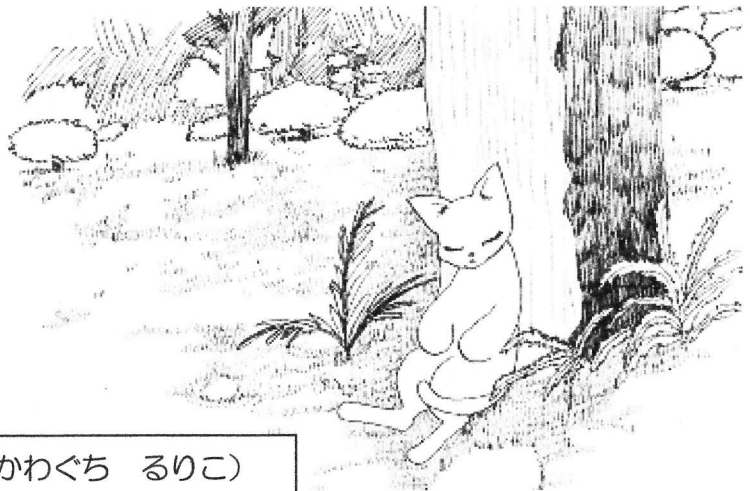
私は、5年くらい前から自分のペースでただ何の目的も持たずに歩くということをしています。初めの頃は、ただ歩くなんてつまらないと思っていたので、ヘッドホンで音楽を聴きながら歩いていました。それがある時から音楽なしで歩くようになり、やがて周囲のものがよく見えるようになり、様々な音が耳に入るようになったのです。ただ何も考えずに歩くと、空気の臭い、鳥の鳴き声、風の音、道端に咲く花の色や形等に気づくようになります。

鶯の声は、鳴き始めはまだおぼつかない感じなのですが、少し経つと上手になっていて、練習したのだらうなあと、うれしくなります。「こんな所にパン屋さんができている。一度入ってみようかなあ」「このうちの木蓮の花はみごとに咲いているなあ」と必ず発見があります。知らない草花に出会うと「これって何ていうのだろう」と思って触ってみたり、匂いをかいでみたりすることもあります。このように、いつの間にか持っている感覚をフルに使っているようです。しかも、歩く前にとらわれていた考えや心配事をすっかり忘れさせてくれます。ただ歩くということは、五感を使うことにつながり、お金では得られない大切な物を手に入れられているような気がします。

ヘレン・ケラー著「目の見える三日間」の圧縮版に書かれているものの一部を紹介したいと思います。『私は森の中をゆっくり散歩してきた友人に、「何を見たの?」と聞きました。ところが彼女は、「何も、たいして」と言うのです。(中略)一時間歩いても心ひかれるものがない…そんなはずがあるだろうか?と私は自分に問いかけます。見えない私には触れるだけで興味をひかれるものが無数にあるのに…一枚の木の葉に記された繊細な調和に感嘆し、銀樺のなめらかな木肌や、ゴワゴワした松の幹を愛おしむ。春になると、木々の梢に手を伸ばし、冬眠から目覚めかけた自然を真っ先に告げる蕾を探すのです。ピロードの花の感触を喜び、花びらの巻き具合の素晴らしさに気づいて自然の奇跡のいくらかを知ります。(中略)触るだけでこんなに楽しいなら、目で見る素晴らしさはどんなでしょう。けれども目の見える人達が殆ど見ていないことは確かです。』

<http://www.7b.biglobe.ne.jp/~hiraku/message31/031.htm>

どうか春の息吹を体全体で存分に感じとってみてください。



川口 るり子 (かわぐち るりこ)
勤務日：毎週日曜日 (本院)

カウンセリングルームからのお知らせ

○計画停電について

計画停電が今後もしばらく続くことが予想されます。来室の際は皆様お住まいの地区の状況をご確認の上、安全第一でお越し下さい。

現時点の情報では、カウンセリングルーム近辺の地区は、当面、計画停電は行われないとのことですが、今後また状況が変わり次第、待合室に掲示するなどしてお知らせ致します。

○節電へのご協力お願い

東京電力からの節電の要請に基づき、カウンセリングルームでもエアコンの温度調節や、できるだけ消灯するなどの措置を講じております。節電へのご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。何かお困りのことなどございましたら、受付までお申し出下さい。

○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、先着順にて受付けます)

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

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ばで、「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4月1日