

震災から二ヶ月がたとうとしています。

自分に何ができるだろうか、何をすべきか、と考え続けた二ヶ月でもありました。カウンセリングルームでも、被災地支援に行ったスタッフもいます。

何か唯一の正解があるわけではありませんが、それぞれが自分にできることをするしかない、しっかりと自分の日常を送りながら、その中でできることを考えていくのが大事なのではないかと今は思っています。

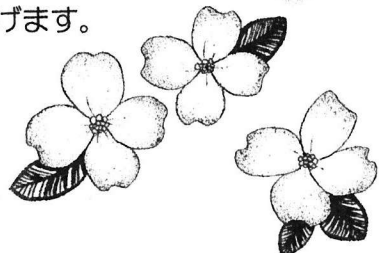
被災者の支援はできるけれど、被災者の代わりになることはできません。それと同じで、自分の日々の悩みや問題を誰かが代わってくれるわけではない、つらくても自分が取り組んでいくしかないのですね。

私たちスタッフも、皆様がお困りのことを解決するお手伝いを、これからも精一杯させていただきます。どうか自分に向き合うことをやめないでほしいと思います。

風薫る五月、さわやかな風が初夏の香りを運んでくれます。新緑が目まぶしい、光あふれる季節。咲く花の数が一年で一番多い美しい月でもあります。

自然が教えてくれることを、全身で感じてみませんか。

今月もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



これからの長丁場—

無理なく毎日を過ごすために

東日本大震災から約2ヶ月。いまの厳しい状況を人の身体に例えるならば、日本は、大きなケガをして高熱を発し、身体全体が痛みに耐えている状態です。全治まで数年以上かかるという診断もあります。ケガにあたるところで力を尽くす方々にも、その痛みを分かち合おうとしている人びとにも、どちらにも大きな負荷はかかっていると思います。

どんな困難な状況のなかでも、健康を保つ人々の考え方とは…

ユダヤ系アメリカ人の医療社会学者A・アントノフスキー博士によって提唱された、SOC (sence of coherence、首尾一貫感覚) と呼ばれる能力があります。博士は、ナチスのユダヤ人強制収容所から生還した人々の追跡健康調査を行いました。人は極めて過酷な環境にさらされると、心身のエネルギーが消耗し、健康を保ちにくいとされています。ところが生還者のうちのある集団だけは、心身ともに極めて良好な健康状態を保ち、天寿を全うしたそうです。その集団の性格特性を分析した結果、その人々に備わっていた性格特性が、SOCという概念に集約されることが明らかになったのです。その構成要因は以下の3つになります。

1. 「自分のやることには意味がある」 有意味感

人生は生きるに値すると考え、自分のやっていることに価値を見出し、自分の存在意義を自覚できる感覚とされています。どんなに辛いことがあっても、それを乗り越えて生きていくことに意味を見出す感覚といえるでしょう。

2. 「何が起きているのか自分には分かる」把握可能感

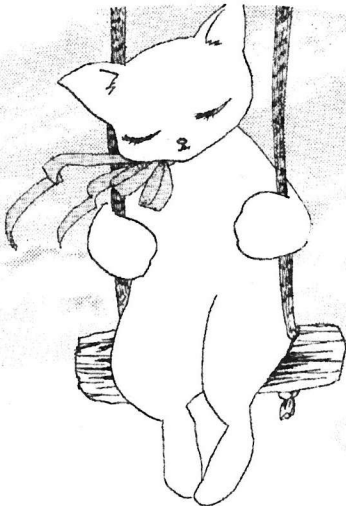
自分の置かれた状況が理解でき、将来置かれる状況がある程度予測できる感覚です。例えば「死」「震災」「失敗」などは突然起こりうるものですが、把握可能感の高い人は、混乱した状況の中でも何かしらの秩序やストーリーを見出し、それを説明できると信じています。

3. 「自分はやればできる」処理可能感

一言でいえば「何とかなる、何とかやっけていける」という感覚です。様々な災難が降りかかっても、それまでの経験や知識をうまく動員して、きっと自力で切り抜けられると考えることのできる感覚に通じます。

こうしてみると、強いストレスのかかった状況下で、うまくストレスと付き合えるかどうかには、その状況を本人がどうとらえるか、どのように対処しようとするかも大きく関わっていることが分かります。ストレスとうまく付き合うためには、物事のとらえ方もとても重要なのです。

これからの長丁場、まずは5月のさわやかな空気を胸いっぱい味わってみませんか。日常生活のかけがえのなさを感じ取れば（有意味感）、きっと見通し（把握可能感）や今の自分ができること（処理可能感）も見えてくると思うのです。



虎谷 美保（とらたに みほ）
勤務日：隔週土曜日（本院）

カウンセリングルームからのお知らせ

○本・CDの貸出

カウンセリングルーム待合室の図書は、貸出が可能です。ご希望の本やCDがありましたら、受付までお申し出ください。

○「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ご相談を承ります。これまで平日のみでしたが、土曜日にも相談をお受けすることになりました。夜間に対応していますので、お困りの際は一人で悩まずに、こちらにご連絡ください。

TEL：042-769-9819（月～土曜日 17～22時）

○「薬物依存症家族教室」のご案内

薬物依存症は、患者の家族にも大きな影響を与えます。正しい知識や適切な対応を知ることで、回復につながる方向づけをすることができます。当室カウンセラーの川口るり子が講座を担当します。今年度の開催は、毎月第3水曜日、午後2～4時となります。

詳しくはホームページや別刷のチラシをご覧ください。

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5月1日