

皆さん、こんにちは。

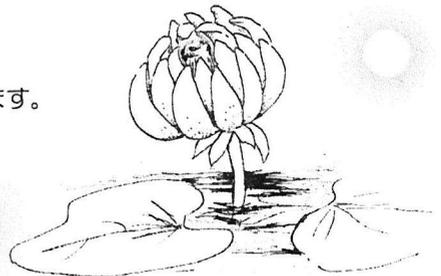
関東では平年より12日も早く梅雨入りしましたが、先月の後半にはいきなりの猛暑に見舞われました。熊谷では39.8℃を記録し、6月の気温としては観測史上最高だったそうです。長期予報によると、昨年のような酷暑にはならないとのことですが、震災の影響で夏場の電力不足も心配されていますし、「なんだか先が思いやられるなあ」なんて、ついボヤキたくなったりしますよね。

急に暑くなる日もありますが、まだまだ梅雨空は続きそうです。どんよりとした雲が空を覆う季節ですが、雲があるからこそ美しく感じられる風景もたくさんあります。雲間(くもま)の太陽、雲間の青空、雲間の月・・・特に、雲間から差し込む幾筋もの光は「天使の梯子(はしご)」と呼ばれ、格別の美しさです。

雲が演出してくれる様々な景色。雲がなければ、空は退屈なものになってしまうでしょう。

梅雨時はなんだか気分もどんよりしがちなことが多いかと思いますが、心が曇った時は、曇り空を眺めるような気持ちで、変わりゆく景色を、見つめてみませんか？ 雲は絶えず、流れています。

では、今月もどうぞよろしくお願い申し上げます。



天秤、動きは良好ですか？

《緊張を溶かすのは…》

新幹線の中で、お酒を飲むのが好きです。

旅行のときの一杯もいいですが、それよりも好きなのは、遠方の学会や研究発表などの帰り道、一人で飲む缶ビールです。

私は、人前に立つことがとても苦手です。なので、学会発表なんて「助けて！！（心の声）」の一言です。緊張は学会発表が決まった瞬間から緩やかに始まり、頭の片隅に「やばい、準備、早く…」なんてキーワードが渦巻く状態…。発表直前の3日間は悲惨なもので、不安と緊張のあまり、準備がやめられないのです。そんなこんなで、めでたく発表が終わり過緊張状態から開放されても、肩に入った力は抜けてくれません。まさに「興奮冷めやらぬ」状態。緊張が続きすぎて、身体がリラックス状態を忘れてしまうのです。

そんなとき、帰りの新幹線の座席にゆったり座り、流れてゆく田園風景をみながらビールを飲むと、スーッと緊張がほどけていくのがわかります。自分の好物を口にしている嬉しさと、アルコールの力とで、過剰に働いていた交感神経(ON)から、副交感神経(OFF)にスイッチが切り替わっていくのです。

《私たちの中の“天秤”》

本来、スイッチをONからOFFに切り替えてくれる力が、私たちには備わっています。これが自律神経の動きです。つくづく、人間って良くできているなあと思います。自然に振れる天秤のように、「ON⇄OFF」を行ったり来たりして、「いまは活動、いまは休息」「頑張るとき、休むとき」の心身の状態を勝手に

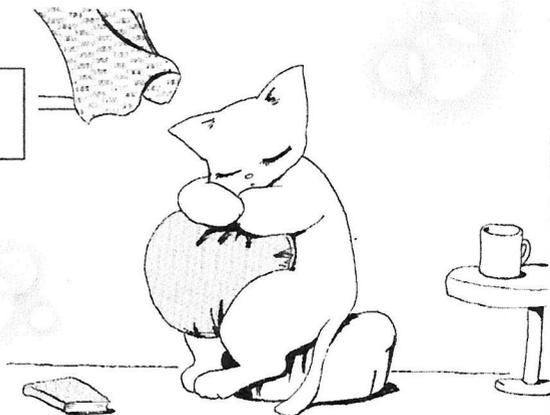
調節してくれます。でも、頑張らなきゃいけないことや、精神的にストレスのかかる状態が続きすぎてしまったとき、天秤はちょっとばかり狂ってしまいます。

ちょうど、片方に錘(おもり)を載せすぎたときのように、「ON」に傾いてしまって、常に活動状態になってしまうのです。常に活動状態ということは、うまく休めず、エネルギーは出て行く一方で、回復のために満ちてくれなくなってしまう。ここで、ゆっくりお風呂に入ったり、好きな食べ物に癒されたり、とにかく身体を休めたりと、OFF スイッチを入れられたらいいのですが、「ON」ばかりがずーっと続くと、不眠状態につながったり、うつ的な症状が出てきたりします。

《天秤を大事に》

だから皆さん、ぜひ頑張りすぎないでください。頑張ることは色々な所で散々教えられても、頑張らないで力を抜くことは、大切なことなのに盲点ですよ。ON スイッチは意識しなくても動いてしまうものなので、意識して休息の時間を作ってあげましょう！天秤が、自然に振れるように。本来の力を、ちゃんと発揮できるように。皆さんにとっての、「新幹線でのビール」が、ON をOFF にスイッチングする方法が、少しでも多く見つかりますように。

猿渡 めぐみ(さるわたり めぐみ)
勤務日：水曜日・土曜日(本院)



カウンセリングルームからのお知らせ

○夏期休業についてのお知らせ

昨年同様、カウンセリングルーム全体としての夏季休業は設けておりません。各カウンセラーが個別に夏休みを頂くことはあるかもしれませんが、ご予約は担当のカウンセラーとご相談下さい。

○「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。

○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。

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
メールアドレス mail@msak.jp

2011年7月1日