

皆様、こんにちは！
今年も年の瀬が迫ってまいりました。

「瀬」とは、川の流れが浅く速いところ。一年を川に見立てると、暮れも押し迫った今頃が「瀬」にあたるということでしょう。

「瀬」の語源は「塞く（せく）」または「切る（せる）」だそうです。一年の節目を前にして、岩に塞き止められた場所のように流れが速くなっているのですね。皆さんも何かとお忙しく慌しくお過ごしのことと存じますが、寒さに向かう時季でもあります、どうぞ体調にはお気をつけてお過ごしください。

年末恒例の様々な行事の1つに、「今年の漢字」があります。その年をイメージする漢字一字を全国から公募し、最も応募数の多かった字を、その年の世相をあらわす「今年の漢字」として、毎年12月に京都の清水寺で発表するものです。

1995年から昨年までの漢字を並べてみると、
「震」、「食」、「倒」、「毒」、「末」、「金」、「戦」、「帰」、
「虎」、「災」、「愛」、「命」、「偽」、「変」、「新」、「暑」。
こうやってみると穏やかでない字の多さに驚かされます。

今年は震災をはじめとして本当に大変な年でした。
来年こそはいい年になりますように、と
祈らずにはいられません。
今年はどんな漢字が選ばれるのでしょうか？

今月もよろしく願い申し上げます。
そして、皆様、どうぞ良いお年を
お迎えくださいませ。





心に残る出来事がありましたか？

早いもので今年も締めくくりの12月を迎えました。今年は日本だけでなく、タイ、トルコなど世界中でも大きな災害に見舞われた年でした。皆さんがこの原稿を読まれる頃には、今年の新語・流行語大賞が決まっていることでしょう。

今年ノミネートされている言葉は、「なでしこ」、「マルマル・モリモリ」、「脱原発」、「3.11」、「がんばろう日本」、「タイガーマスク」、「推しメン」、「おかわり君」など60の新語、流行語です。去年に引き続き「あげぽよ」という言葉もノミネートされています。

「推しメン」は、AKB48やモーニング娘といった人気アイドルグループの中で、自分が気に入っている（推薦している）メンバーという意味でつかわれ、「あげぽよ」はテンション、気分が上がっている状態をさす形容詞だそうです。「おかわり君」はプロ野球選手の愛称だそうです。

「マルマル・モリモリ」はTVドラマの中で使われ子どもたちの間で大人気となったダンスと組み合わせられた曲です。小学生と一緒に給食を食べる機会があった際に、「つけパン」と「ひたパン」の違いを詳しく教えて貰いました。スープと一緒にパンが出される給食時に、パンをスープに少しだけつけて食べる方法を「つけパン」といい、スープの中に2~5秒つけこみ、柔らかくなった状態でパンを食べることを「ひたパン」というそうです。子ども達に接すると、どんな環境にあっても、何が起っていても、歌い、踊ると楽しくなり、給食を食べる時にも楽しみを探そうとするエネルギーに感動を覚えます。日本に元気な子どもがたくさん増えることを心から願います。それが、復興への大きな足掛かりになるのでは！と個人的に考えることもあります。

皆さんはどんな言葉が印象に残っていますか？皆さん自身が選ばれる今年の一語はなんでしょう？私にとって今年の一語は「BIGBANG」です。私にとっての幸せも辛さも凝縮された今年の一語です。意味の気になる方はお尋ねください！

自分はこれからどうなるのだろうか？自分にはどうしてこんなことが起こるのだろうか？などと、自分の将来、過去をあれこれ思い悩む時間が増えていませんか？？こんな時に、1年を振り返り、新語・流行語に思いをはせる、自分なりの今年の一語を考えてみるなどしてみてもいいでしょうか？自分のことではあるけれども、少し客観的に自分を見られる効果が得られるかもしれません。



敷 寿枝（しき としえ）

勤務日：月曜日・土曜日（分室）・金曜日（本院）

うつ、子育て、発達のかたより、自分の性格について、など幅広く相談をお受けしています。

ストレスケア、ストレスマネジメントの方法として動作法を用いたり、認知行動療法を行うこともあります。

カウンセリングルームからのお知らせ

○年末年始のお休みについて

12月29日～1月4日まで、お休みをいただきます（年内は12月28日までで、1月5日より開室します）。カウンセリングルーム全体として休室しますので、この間、連絡がとれなくなりますが、どうぞご了承ください。ご予約は担当のカウンセラーとご相談ください。

○「うつ病家族の集い」のお知らせ

上記講座の第2回目「家族のこころの健康を保つために～家族の対応について」を、当室臨床心理士 福山 渉が担当します。ご興味のある方は下記までお問い合わせください。

◎相模原市緑区 緑障害福祉相談課 ☎ 042-775-8811

日時：2011年12月9日(金) 午後2時～4時 ・参加費無料

会場：シティ・プラザはしもと6階 定員：15名(申し込み順)

*詳しくは別刷のチラシをご覧ください。

○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ばで、「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
メールアドレス mail@msak.jp

2011年12月1日