

明けましておめでとうございます
本年もどうぞよろしく願い申し上げます

1月の異称といえば「睦月（むつき）」です。これは睦び親しむ月という意味だそうです。一年の始まりを、人々が仲良く、笑顔で過ごすことができれば、この一年きっとすばらしい年になることでしょう。

昨年は、震災をはじめとして本当に大変な年でした。

年末の流行語大賞でも、震災関連の語が多く選ばれましたね。

なかでも、「絆（きずな）」という言葉は、流行語大賞のトップテンに入ったほか、「今年の漢字」にも選ばれました。

春には一周年という区切りが訪れます。

これから先、私たちが長く試されるのは、頭の記憶力だけではなく、心の共感力なのかもしれません。あの日を忘れずに、気持ちを繋いで、そして私たちも、自分ができることに取り組んでいく…そんな日々の積み重ねなのではないでしょうか。

おかげさまで、NPO法人神奈川県メンタルヘルスサポート協会は、この1月で2周年を迎えることができました。

今後もスタッフ一同、皆様との「絆」を大切に、さらにお役に立てるよう努力して参ります。引き続きお引き立てのほど、何卒よろしくお願い申し上げます。

まだまだ寒い日が続きます。どうぞご自愛ください。



原因ははっきりすべきか？

頭痛



彼女は、いつも大きな声とはじける笑顔の人だが、「頭が痛いんです…夜も何度も目覚めて寝た気がしないんです」と頼りなげな笑顔を浮かべている。本人にすれば、精いっぱい笑顔なのであろうが、痛みを感じながらの笑顔が逆に痛々しく感じさせた。1ヵ月後、再び出会ったとき、満面の笑顔で「お世話になっています」と声をかけてくる。

私はある相談室でその人に月1回出会う。その後の経過を説明してくれた。「痛み止めを変えながら3度目の正直で処方してもらった薬が効いたんです。そのときに採血もした。貧血があり、鉄剤も併せて飲んでいる。痛みや身体のだるさはなく、仕事にも行く気が出てきたんです。周りの人からきれいになったと言われます。もっと元気になりたいと思うんです…」とのこと。

原因が分からなくても



「薬が効くと人の気持ちって変わるんですね。痛みが続いたり身体がだるいときには、何もかもどうでもいいと考えていたけど、もっと元気でいたいと思うようになったのだから。」と言いつつ、「ただ結局、原因は何だったのかよく分からないんです」と声をひそめた。「でも原因は分からなくても、この薬が効く！と分かっただけでも何だか安心なんです。」と笑う。

この人の表情がよく動くようになると元気になった証拠。私は、緩やかに息をはく。

原因って分かる？

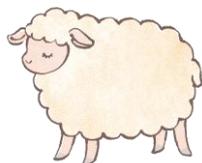


精神的に不調があると身体にも様々な症状が出てくる。だるい、疲れやすい、頭が重い、食欲がない、下痢しやすい、動悸がする…などなど。この方は、頸椎ヘルニアのために肩こりが強く、鉄欠乏性貧血もある。また周囲に気を遣い明るく元気でいようとする性格でもある。頭痛の原因は何か、どのような要因が改善により影響を与えたかは分からない。

こういう時、なぜ改善したかを説明することはできる。また原因が分かる方がありがたい。だが、原因は分からないが改善したという結果だけがはっきりした事実だというのが多々ある。

原因は何だ！？とこだわりすぎてしまうと、原因が分からないままではいつか再発するのでは…？というように地雷原に取り残されたような不安が続いてしまう。

分かればよいが、分からなくてもよい



「原因が分からなくても、この薬が効く！って分かっただけでも何だか安心なんです」と笑う彼女の屈託なさは、明るく元気という彼女の性格だけの影響ではない。

私たちは「テレビがどういうメカニズムで映るのかは知らないが、電源を入れると画像が出る」ことを知っている。細かなメカニズムを知らなくても楽しむことはできるのである。

彼女に笑顔が戻ったのは、原因が分かったからではなく、どうすれば事態を切り抜けられるか（対処法）が分かったからです。原因が分からなくても、どう対応すると楽になれるかを知ることも楽に生きる方法です。全てが分からなければいけないと完全なる理解と対処を目指すのではなく、とりあえずどうすればよいかを考える、それも自分で自分の心身を管理していく一歩なのです。

カウンセリングルームからのお知らせ

○体調不良時の来室について

この時季、風邪やインフルエンザなどが流行します。せき、発熱などの症状がみられる時は、感染のおそれがありますので、来室はお控えになり、予約の2時間前までにキャンセルのご連絡をお願い致します。症状が落ち着いて来室される際にも、マスクをご着用下さい（マスクがない時はお渡ししますので、受付までお申し出下さいませ）。感染予防にご理解・ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

○お忘れ物BOX設置のお知らせ

来室中の落し物・お忘れ物をお預かりしております。本院受付窓口の下にお忘れ物BOXを設置いたしましたので、お心当たりの方は、受付担当者までお申し出ください。

○節電へのご協力お願い

節電アクションの呼びかけに基づき、この冬も当室では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。防寒用にひざ掛けをご用意しておりますので、ご自由にお使いください。何かお困りのことがございましたら、受付までお申し出ください。

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
メールアドレス mail@msak.jp

2012年1月1日