

皆さん、こんにちは！

寒い日が続いておりますが、風邪などひいていませんか？

今年は4年に1度の閏（うるう）年ですね。地球が太陽を一周するのは、正確には365.2422日なので、この差を調節するために、旧暦では5年に2度、19年に7度の割合で閏月がありました。昔から暦には色々な工夫をしてきたのですね。

中国では、閏月は王様が門の外から出てはいけなかったことから、「閏」という漢字ができたそうです。この漢字が「潤」と似ていることから、同じ読みを当てるようになったといわれています。潤う、という言葉につなげることで、豊かな恵みや潤いのある生活への祈りを込めたのかもしれませんが。

閏年といえば、オリンピック。五輪の年ですね。今年はイギリス、ロンドンで開催されます。オリンピック旗の五つの輪は、左から、オセアニア、アジア、アフリカ、ヨーロッパ、アメリカの五大大陸を表すものです。「五輪」という言葉は、仏教では、宇宙の万物を構成する五つの要素、すなわち、地・水・火・風・空の五つで、「五大」「五智輪」ともいいます。人の身体に当てはめて、「五体」と同様の意味で使われることもありました。万物の構成要素が私たちの身体の中にもあるのですね。

身体の中も、心の中も、まだまだ未知なる宇宙。少しでもその謎を解き明かすことができれば・・・

今月もよろしくお願ひ申し上げます。



## こころの「ピクピク」は、体を緩めて解消しよう

1年で最も寒さの厳しいこの時期は、入学試験や面接など強いストレスやプレッシャーがかかる機会が増えてきます。そんなとき、こころと体で感じる緊張をやわらげ、気持ちがスッキリする方法をご紹介します。イライラしたり、疲れてくると、精神的な安定が得られず、さらにイライラしたりする悪循環を、上手に解消していきましょう。

### 漸進性筋弛緩法

いつのまにか力んで入りすぎた、からだの緊張をほぐす練習です。はじめに、わざと力を入れてからからだをゆるめると、リラックスできて気持ちがゆったりしてきますよ。肩こり、冷え性、寝つけない、イライラしやすい、という人はぜひ試してください。

(やり方)

仰向けに横になるか、イスに軽くもたれて座ります。目は軽く閉じます。

#### ① 腕

両手首だけを上に上げて突っ張らせます。(腕に力が入り、緊張します。)

5秒ほどしてから、両手首の力をストンとゆるめます。

(力が抜けて腕がジワーっと温かくなります。)

このまま10～20秒ゆるめた部位の感触を確かめます。



#### ② 足

①に加え、足のつま先を上に向け力を入れます。かかととは床につけたままです。



5秒ほどしてから、両足→両手首の順番でストンと力をゆるめます。

#### ③ 胸(肩)

両手首、足のつま先を上にあげます。さらに胸を前につきだし、肩をうしろにそらします。(腕、足、上半身に緊張が入ります。)

5秒ほどしてから、肩(胸)→両足→両手首の順番でストンと力をゆるめます。



#### ④ 腰（おしり）

両手首、足のつま先、胸（肩）に力を入れます。

さらに、おなかを前につきだし、おしりに力を入れます。

5秒ほどしてから、おなか（腰）→  
肩（胸）→両足→両手首の順番で  
ストンと力をゆるめます。



#### ⑤ 顔

両手首、足のつま先、胸（肩）、腰（おしり）に力を入れます。

さらに、歯を食いしばり、眉間にしわを寄せます。

力を入れた順番に、一つずつゆるめていきます。



「ストン」と力をゆるめたときは、ゆっくりとからだの感覚に気持ちを向け、  
じんわりとした温かさを味わいましょう。

気持ちがゆったりとしてきます。

またからだの免疫力が強くなり、  
カゼをひきにくくなります。

呼吸を意識して整えていくと  
自然に力んでいる体やこころ  
の緊張をほぐすことができます。



#### 10秒呼吸法

手をお腹に軽くあて、静かに目を閉じます。

吸っているときはゆっくりと、口からはきます。

はき出し終わったら、鼻から静かに吸っていきます。

①「1～2～3」と鼻からゆっくり吸います。

②「4」でいったんとめて、またゆっくりはき出します。

③「5～6～7～8～9～10」まで静かにはき出します。

数え方は自分のペースで続けます。おおむね1～2分くりかえします。



1. 2. 3.



5. 6. 7. 8... 9... 10.



福山 渉（ふくやま しょう）

# カウンセリングルームからのお知らせ

## ○感染予防について

インフルエンザが急増しています。受付に消毒用アルコールをご用意しておりますので、ご利用ください。マスクがご入用の方にはお渡しします。受付までお申し出下さいませ。

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時間前までにご連絡をお願い致します。感染予防にご理解・ご協力の程お願い申し上げます。

## ○講演会のお知らせ

下記の講座を当室臨床心理士 佐藤恵子が担当します。ご興味のある方はぜひご参加下さい。\*詳しくは別刷のチラシをご覧ください。

「アンガー・マネジメント講座～イライラとうまく付き合うために～」

日時：2012年2月25日(土) 午前10時～12時

会場：南保健福祉センター2階 定員：80名(申し込み順)

「イライラや怒りをうまくコントロールしよう

～アンガー・マネジメントを学ぼう～」

日時：2012年3月31日(土) 午後2時～4時

会場：おださがプラザ4階 多目的ルーム 定員：60名(当日先着順)

## ○ポストカード差し上げます

本院待合室のアルバムの中で、気に入った写真がございましたらポストカードにして差し上げますので、受付までお知らせ下さい。

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2月1日発行