

うがみやぶら

Vol.4

こんにちは！

残暑の中にも、いくぶん風の涼しさを感じるようになりましたね。
皆様この夏はどのように過ごされましたでしょうか？

夏の間は暑くて外に出られず、冷房の前から動かなかった方も、
そろそろ涼しくなる夕方や早朝に、少し身体を動かしてみたいか
がでしょうか。ただ、なまっている身体に無理は禁物。体調を見な
がら少しずつ身体をほぐしていきましょう。

また、過ごしやすくなると同時に夏の疲れが出る頃でもあります。
日々の健康管理をお心がけくださいね。

さて、月1回発行しております『うがみやぶら』は、当カウンセ
リングルームと、来室中の皆様をつなぐものです。

毎月お持ちいただく方、ご覧になった感想をお聞かせくださる方
も多く、スタッフ一同とても嬉しく感じています。ありがとうございます！

では、今月もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



キしないための

怒りのコントロール

「イラつく」「ムカつく」「キれる」、ちょっと古い言葉だと「プツンする」など、怒りを感じたときの表現はさまざま。

怒りは、なんらかの理由やきっかけで自分自身の気持ちがコントロールを失い、穏やかなふるまいが難しくなった状態といえます。

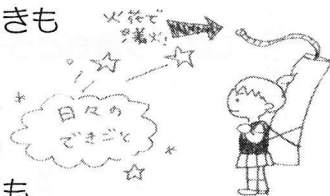
人により、場面により、怒りを感じるきっかけもさまざま。

- ・勉強や仕事が進まず、わからないことに戸惑う。
- ・苦手なことを人前でしないといけない。
- ・周りの人との関係で最近少し距離がある、無視されたり、軽く見られてる感じがある。
- ・親や会社の上司など目上の人から強く叱責される、指導される。

などなど、人は「自分が傷つけられた、ピンチに追い込まれた」と感じるような場面に不安や緊張を覚え、怖さや哀しささえも混じりあった感情として怒りをおぼえます。

怒りはダイナマイトのようで、誰かのふとした言葉から突然火がつくときもあります。また、いろいろな出来事が積もりに積もって爆発するときもあります。

キてしまった、気持ちが荒れた自分自身が本当は一番傷ついているのに、怒りにまかせて周りの人までも傷つけてしまうのはとても悲しいですね。

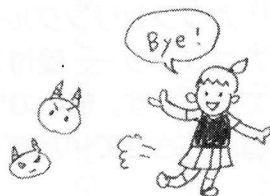


怒りを感じた時、からだの中では、心臓がドキドキし、息は荒く浅くなり、顔はこわばり、また筋肉には力がみなぎりこわばります。そうしたからだに生まれる不快感を解消するかのよう、たかぶった気持ちのまま、人を傷つけるようなきつい言葉で人を責めたり、ものを壊してしまうこともあります。



怒りの感情そのものを認めなかったり、仙人のように達観することは難しいもの。怒りの感情から自分を取り戻し、人も傷つけないようにちょっとした工夫をとりいれてみましょう。

・その場からしばらく離れる
怒りの対象から距離をとり、冷静さを取り戻せるまでの時間稼ぎです。



・ゆっくりと呼吸を整える
からだで感じる怒りのサインを静め、こころとからだを緩めます。10秒数えてゆっくりと息を吸い、吐くうちに落ち着くことができます。



・気持ちを「ことば」にする
誰かに話を聞いてもらうことで、話す中から気持ちを整理したり、聞いてもらえた安心感が怒りをしずめることにつながるでしょう。



(福山 渉)

スタッフ紹介

福山渉(ふくやま・しょう)：当室出勤日は、土・日曜日(本院)です。ビジネスパーソンのメンタルヘルス、職場復帰にむけての支援、自律訓練法等を専門としています。

カウンセリングルームからのお知らせ

○薬物依存症の子どもや兄弟等を抱える

家族のための「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。今年度後半の開催は、毎月第三水曜日、午後2時～4時となっております。詳しくは別刷のチラシをご覧ください。

○新型インフルエンザ感染対策についてのご案内

カウンセリングルームでは、新型インフルエンザ感染予防のため、カウンセラー、受付スタッフともに、うがい・手洗いの徹底を行っております。またカウンセリング中にも、カウンセラーがマスクの着用をさせていただく場合がありますので、ご了承くださいませ。

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、「おがみあげてそうろう(拝み上げて候)」が転じたとされています。出会った方をとても尊敬し大事に思いながら挨拶しているように感じさせる素敵なことばだと思います。私たちは、「うがみやぶら」のことばが意味しているように、カウンセリングルームに来られた皆様との出会いを大切にすると同時に、皆様が自分のままに自由に生きていくお手伝いができればと願っています。

発行・編集：さがみはらカウンセリングルーム

相模原市相模大野 5-29-23 TEL/FAX(042)748-3532

2009年9月1日発行