

皆さん、こんにちは！

昨年同様、この夏も猛暑が続きましたが、皆さん無事に乗り切れましたでしょうか？

さて、ロンドンオリンピックが閉幕しました。連日の熱戦を生で観ようと、寝不足が続いた方もいらっしゃるのでは？（実は私も…(苦笑)）何十年ぶり、あるいはその種目としては初のメダル、といった快挙も数多く、今大会の日本のメダル獲得数は史上最多の38個となりました！金メダルの数こそ前回の北京の9個には及びませんでしたが、銀、銅のメダルにも見る者の心を強く打つものが多かったと感じます。様々なドラマが生まれ、新しいヒーロー、ヒロインが誕生しましたね。日本選手たちの活躍は被災地の人達を励まし、大いに勇気づけてくれたことでしょう。

選手たちがそろって口にするのは、応援してくれた人たちへの感謝の言葉です。「多くの人々の支えがあって成し遂げられた」と。人は人のために力になれるのですね。

私達も頑張る皆さんの力になりたい、それぞれのメダルを胸にかけける日まで応援していきたいと思っています。

選手たちの熱い戦いは終わりましたが、暑さはまだ続きそうです。天気予報によると、9月も前半は残暑が厳しいとのこと。夏の疲れが出る頃でもありますので、十分休養を取りながら、体調最優先でお過ごし下さい。

では、今月もどうぞよろしくお願い申し上げます。



私のサングラス

私もカウンセラーの端くれとして、講演のお仕事を依頼されることがあります。

よ～し頑張るぞ、どんな内容をどういう順番で話したらわかりやすいかな？という前向きな気持ちもちろんありますが、何を隠そう、子供の頃から人前に立つのが大の苦手なので、なかなか準備・当日ともにエネルギーを使います。(そういえば前回のコラムでもそのようなことを書いたような・・・)

当日、聴衆（お客さん？）の前にいざ立った時の緊張感と言ったらありません！

「うわ～、きたぞきたぞ！もう逃げも隠れもできません！！」なんてことを考えてしまい、自分をさらに追い込み・・・

そして話始めたらはじめたで・・・なんだか皆さんがつまらなそう、に見える。ほら、あっちの人は下を向いている、こっちの人は顔をしかめている、ように見える。なかには、ずっとこちらを向いて私の話に合わせて頷いてくれる人もいますが、そういう人たちには「つまらない話に付き合ってくれてすみません」なんて思ってしまう始末。さらに、せっかく「いいお話でした！」と言ってくださる方がいても、「きっと気を遣って言ってくれてるんだ・・・」なんて考えてしまうので、手に負えません。ようするに、自信がないんですね。

今は講演の準備期間でなく冷静なので、聴衆の立場に立って、いろいろな可能性を考えることができます。自分だったら、手元の資料を読みたいときには下を向くし、話を聴いていて、ちょっと聞き取りづらかったら顔をしかめるかもしれません。実際、聴衆として話を聴いているときに目にゴミが入って（私はコンタクトなので違和感が強く出ます）、何度も顔をしかめてしまったこともあります。

そういうことだったのかもしれませんが。それに、「いいお話でした」は、多少のお世辞や気遣いが入っていたとしても、せっかくだらえたい言葉なのだから、そのまま受け取ったほうがお互いに気分がいいのにな、ということもわかります。

講演のとき、私は自分自身の自信のなさや強い緊張で、聴衆の一挙一動に、悪い意味付けをしてしまう癖があります。以前の福山先生のコラムで、「サングラス」の話がありましたが、まさに私は講演のときに、「すべてが悪い方向にみえる」黒いサングラスをかけてしまっているみたいです。サングラスを外すことができれば一番いいのですが、それには多くの経験や、私自身の苦手意識の変化などが必要で、なかなか時間がかかりそうです。だったらいっそのこと、サングラスをかけていることをちょっと楽しんでしまえ！というのが、今の私の対処法です。

自分自身の講演中、「きっと皆つまらないって思っているんだ…」とか考え始めたら、「私なんか、こんな仕事できるはずがない…」とかいじけ始めたら、「あ～、サングラスかけてるかけてる、今日も真っ黒！」なんてツッコミを自分に入れています。そうすると、自分を苦しめている自分自身の考えから、すこし距離を取ることができるとですね。

根本的な解決じゃなくてもいい、すこし気が楽になるだけでも、だいぶん乗り切れる、そんなことを考えながら、私は毎回講演が来るたびにサングラスをかけては自分にツッコミを入れています。

そのうちサングラスを外せる日が来ることを、どこかで期待しつつ。

猿渡 めぐみ（さるわたり めぐみ）



カウンセリングルームからのお知らせ

○本・CDの貸出

カウンセリングルーム待合室の図書は、貸出が可能です。ご希望の本やCDがありましたら、受付までお申し出ください。貸出期間は1ヶ月です。ご協力よろしく願いいたします。

○面接終了後の受付について

面接終了後は、受付から順番にお名前をお呼びするというごさいませんので、待合室でお待ちにならず、直接受付までお越しください。

○駐車場のご案内

当室にてご用意させていただいております駐車場は、本院向かい相模大野5丁目駐車場に3台分(7番・9番・13番)ございます。満車の場合には、分室近隣にございます「ダイレクトパーク相模大野」をご利用いただけますが、土曜日・日曜日は非常に混み合いますので、公共交通機関をご利用してのご来室をお勧めいたします。また、駐車場のご案内を受付にご用意しておりますので、お気軽にお問い合わせくださいませ。

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。

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9月1日発行