

みなさん、こんにちは！

早いもので今年も残り一ヶ月、一年を振り返る時期となりました。

みなさんのこの一年は、どんな年だったでしょうか？「あんなこともあった、こんなこともあった」ですか？「ああすればよかった、こうすればよかった」という思いもあるでしょうか？

悲喜交々、さまざまな思い出に彩られて今年も過ぎていきます。「交々（こもごも）」は、もともと「此も此も」だそうです。これもこれも、かわるがわる、次々に・・・そんな意味です。

喜びばかりの人生はあり得ないでしょう。

闇があってこそ光がわかるように、悲しみがあってこそその喜びなのかもしれません。それでも、人は喜びを求めて生きていくもの。

「来年はこれもしよう、あれもしよう」・・・そんな交々を用意して、来年に向かいませんか？ これからも私たちは皆さんを応援しています。

気象庁が発表した向こう3ヶ月の長期予報によると、東日本では平年より寒く、雪も多めの見込みとのこと、暖冬傾向との予想が見直されました。風邪などひかないよう、どうぞ暖かくしてこの冬をお過ごしくださいね。

では、今月もよろしくお願い申し上げます。

そして、来る年が皆さんにとって素晴らしいものとなりますように。



## 今年のニュース

今年も 12 月を残すだけとなりました。皆さんの心にはどんな出来事が印象づけられていますか？ストーカー被害、いじめ問題など心を痛めるニュースがいくつもありました。そんな中で、今回はロンドンオリンピックに、義足で初めて出場した、南アフリカ代表、オスカー・ピストリウス選手のエピソードをご紹介します。

ピストリウス選手は、先天性の身体障害により腓骨が無い状態で誕生。生後 11 ヶ月時、両足の膝から下を切断し、義足で生活している方です。高校時代は、ラグビー、テニスなどのスポーツを楽しんでいましたが、膝を負傷したことにより、それらのスポーツが楽しめなくなり、陸上競技を始めました。パラリンピックでは数々のメダルを獲得するも、オリンピックへの出場を夢見て、日夜努力を重ねていました。

北京オリンピックの 400m で出場を目指していましたが、国際陸上競技連盟はカーボン製の義足による推進力が競技規定に抵触するとして、ピストリウス選手のオリンピック出場を認めませんでした。

その結果を受けて、ピストリウス選手は、「敗者とはスタートラインに立たなかった者だ」と考え、オリンピック出場を諦めず、スポーツ仲裁裁判所に国際陸上競技連盟の決定に対する異議を申し立てました。2008年5月16日にスポーツ仲裁裁判所は、国際陸上競技連盟の判定を覆し、ピストリウス選手が健常者のレースに出場することを認めました。

このエピソードをニュースで知った際に、ピストリウス選手は幾つものスタートラインに立っている。勇気を持って生きている。それでもなお、更なる夢に向かって、スタートラインに立つことを諦めない姿勢で生きているんだ、と感動しました。

こんな爽やかな、心が明るくなる、感動するニュースが1つでも多い年がくることを願いつつ、後一ヶ月、今年を大切に生きていけたらいいですね。

敷 寿枝（しき としえ）



# 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

風邪・インフルエンザなど感染症が流行する季節となりました。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。

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

## ○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、年始は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閉室しますので、この間、連絡がとれなくなります。どうぞご了承ください。

## ○駐車場のご案内

当室にてご用意し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、分室近隣の「ダイレクトパーク相模大野」をご利用いただけます。土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、ご自由にお持ちください。

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12月1日発行