

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お願い申し上げます

新しい年が始まりましたね。年末年始はいかがお過ごしでしたか？初詣でおみくじをひいたら大吉だった！とお喜びの方もいらっしゃるのでは？正月早々、縁起がいいや、って。また、お参りの後には、お守りや何か縁起物を買ってみたりもしますよね。

この「縁起」という言葉、もともとは仏教用語です。全ての物事は、何ひとつそれ自体で成り立つものではなく、無数の関係（縁）によって生じていることを表す言葉だそうです。

今では、縁起がいい、悪いなど、個人的な吉凶の兆しをいう時にも使われます。

多くの方が、自分なりのジンクスを持っているのではないのでしょうか。縁起物を身近に置いたり身につけたりするだけで、安心できたりポジティブな気持ちになったりしますよね。

縁起がいいと思えば気分がよくなるし、縁起が悪いと思えば用心したり気を引き締めたりします。

これもきっと、自分で自分の心をコントロールするための、一つの知恵なのでしょう。前向きな姿勢こそ、福を呼ぶ秘訣なのかもしれません。

さて、上手に自分に魔法をかけてみませんか？

皆様にとって幸多き年になりますよう、
お祈り申し上げます。





楽しんで“いた”ことは何でしょう？

皆様、年末年始はいかがお過ごしでしたでしょうか？忘年会や新年会などもあれば、実家に帰省して旧友や懐かしい知人に会う機会も増える時期かと思います。

私事で恐縮ですが、先日、カメラマンをしている友人と久しぶりに再会しました。あるカフェに行ってお互いの近況報告など色々な話をしていたのですが、その時、私たちの目の前でバンドが演奏を始めました。なんと、そのお店では毎年1回だけライブを行っているようですが、偶然その日に居合わせたのでした。もうその音量はすさまじく、お腹に響くような迫力のドラムと、心地よいメロディにしばし耳を傾けていました。アップテンポの曲ではワクワクするような高揚する気分を楽しんだり、しっとりとした曲をゆったりと味わったり。演奏は30分ほどでしたが、久しぶりのライブ鑑賞を経て、とても気持ちすがすがしくなっていました。

私は昔から音楽鑑賞が好きで、会社員時代は仕事帰りにロックバンドのコンサートに行くくらいライブ会場に足繁く通っておりました。しかし、いつしか多忙に追われ、他の優先事項をこなしているうちに、そういう場所に行く機会も減っていきました。サプライズのライブは、以前自分がどのようにしてストレスを解消していたかを思い出させてくれたのです。

私たちの行動の多くは自動的で意識できない“習慣”となっています。初めて車を運転する時には「エンジンをかけて、バックミラーを確認して、左右を見て…」という段階を1つ1つ慎重に行うものの、運転に慣れてしまえば、これらの行動はほとんど意識しないで行われるようになっていきます。食べ物を口にいれる際に、お箸を動かしていることをわざわざ意識しないように。

ストレスを感じて気分が落ち込んだりイライラする際にも、同じように自分では“習慣”となってしまう行動パターンがあるのかもしれない。行動パターンというものは、自分では意識しづらいもので、それ故にハマってしまっても気づかないことが多くあります。困ってしまう行動パターンや感じ方のパターンを探っていき、それを変えて別の行動パターンやストレス対処法を試してみることが大事です。

その際、「以前やっていた楽しかったことを思い出してやってみる」というのも有効な方法の1つです。私も今後はどんどんライブ鑑賞に出かけていこうと思います。皆様は「好きだった・楽しかったこと」、最近行っていらっしゃるでしょうか？新年を迎えて新しいことにチャレンジするのも一興ですが、懐かしい趣味や楽しみ方を味わい直してみるのもいかがでしょうか？

ちなみに前述の友人ですが、彼女のストレス解消法の1つは「知り合いや道行く人の中からイケメン・美女を探して写真を撮る」ことだそうです。私は彼女とは5年の付き合いになりますが、「写真を撮らせて欲しい」とは未だに頼まれていません。どういうことでしょうかね。

加藤 久典（かとう ひさのり）



カウンセリングルームからのお知らせ

○お蔭様で3周年を迎えました

お蔭様で、当カウンセリングルームが「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」としてスタートしてからこの1月で3周年を迎えることができました。今後もスタッフ一同、皆様のお役に立てるよう努力を続けて参ります。引き続きご支援を賜りますようお願い申し上げます。

○相模大野分室の閉室について

さがみはらカウンセリングルーム相模大野分室ですが、2013年3月末日をもちまして、閉室することとなりました。4月以降は、本院にて面接を行いますので、ご予約など詳細につきましては、担当カウンセラーとご相談くださいませ。

○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。

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

2013年1月5日発行