

こんにちは！

「新緑の候」という時候の挨拶がふさわしく感じられる、爽やかな季節を迎えました。

皆様いかがお過ごしでしょうか？

こちよい初夏の風をはらませて、五月晴れの空を泳ぐこいのぼりは、この時季を代表するイメージの1つでしょう。

こいのぼり（鯉幟）は、江戸時代、武家が男児の立身出世や武運を祈り武者人形を飾ったのに対して、庶民の家庭では子供が健やかに育つように願いをこめて鯉幟を立てた、といわれています。

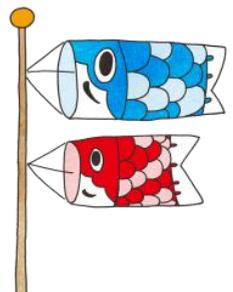
中国の故事に、黄河の上流に「竜門（龍門）」と呼ばれる激流があり、そこを多くの魚が登ろうとしたが、鯉だけが登りきり竜になることができた、というお話があります。これが「登竜門」という故事成語で、立身出世の関門にたとえられるようになりました。

最近、特に都市周辺では、住宅事情や少子化の影響か、各家々の庭に鯉のぼりが立てられるということは残念ながら少なくなっているような気がします。その代わりに、地域のイベントやお祭りで、たくさんのこいのぼりを揚げるところが増えているようです。

相模原市では、「泳げ鯉のぼり相模川」というイベントが5月5日まで開催されています（中央区水郷田名、相模川高田橋上流付近）。相模川の両岸に1,200匹の鯉のぼりが泳ぐ姿は雄大でしょうね。

大空を悠々と泳ぐ鯉。龍にならなくてもいいけれど、激流に負けない鯉に育ってほしいと願います。

では、今月もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。





怒りの引き金

皆さんはどんな場面でイラッとしたり、カーッとなったりすることがありますか？私自身も様々な場面で、程度は違いますが、怒りを感じることがあります。

例えば、電車内で混んでいて空いている席がなく、自分も立っている時に、杖をついた高齢の女性が乗ってきて、座っている若者の前に立っているのに、いつまでも席を譲ろうとしない若者を見ると、思わずジーンとその若者を見つめたり、わざと咳払いをしたりして何とか気づかせようとはしますが、うまくいったことはありません。その時に、私が心の中で考えていることは、「まったく非常識な！」とか、「若者なんだから席を譲りなさいよ！」といったことなのです。

私たちひとりひとりには、怒りが発動されるきっかけとなる引き金と言われるものがあります。その引き金とは、「こうであるべきである」、「こうでなければいけない」といった考え方です。

私の場合は、若者はお年寄りに席を譲るべきであるという考え方があり、その考え方に反する出来事が起こると、それが私にとっての怒りが発動されるきっかけになります。つまり、実際に起きた状況と自分にとってこうあるべきという状況とにギャップがあるとそれが受け入れ難くなり、怒りが発動されることになります。皆さんの場合はどんな怒りの引き金を持っていますか？

失礼なことをされる事、うそをつかれる事、気遣いのできない事、だまされる事、軽く見られる事、信用してもらえない事、責任を果たしてもらえない事、批判される事、自分の話をきちんと聞いてくれない事、不公平な態度をとられる事等、いろいろあると思います。

私に関しては、電車の中での失礼な行為、気遣いのない行為に関することが引き金になりやすいので、電車に乗っている時はそれを意識して状況を見るようにしています。「あの男性はマスクもしないで何度も咳をして唾を飛ばしているけれど、そういう状況って自分は苦手」とか、「あの若い女の子、電車の中でずっと大声で通話しているけれど、こういうのも自分にとって苦手」とか、心の中で呟いて過ごしていると、怒りの程度も次第に薄れてくるような気がします。どうしても気になる時は、その状況をなるべく見ないようにしたり、乗っている車両を変えたりして、自ら引き金を引いてしまわないようにしています。

怒りの引き金を知っておくことは、人間関係を円滑にしていくことにも役立ちます。例えば、夫婦で、お互いの怒りの引き金を知っておき、行動や会話においてその引き金を引かないようにすることで、売り言葉に買い言葉、暴力へと、けんかがエスカレートしていくことを防ぐことができます。

怒りはこのように、突然湧いて出るものではなく、引き金に基づくその人の出来事に対する考え方が大きく関わっています。詳しいことは字数の都合上、話せませんが、怒りのメカニズムを知ること、私自身、無駄に怒りの引き金を引いてしまわないようにしていきたいと思っています。

川口 るり子（かわぐち るりこ）



カウンセリングルームからのお知らせ

○キャンセル料金について

さがみはらカウンセリングルームは、完全予約制です。ご予約をキャンセル・取消なさる場合には、ご連絡いただいたタイミングによりキャンセル料が発生いたしますので、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

- (1) 前開室日 13 時までにご連絡をいただいた場合、キャンセル料は発生いたしません。
- (2) 前開室日 13 時以降や当日及びご連絡のないキャンセルはキャンセル料が 4,000 円発生いたします。
- (3) 祝日はカウンセリングルームの休室日となりますので、祝日の翌日や連休明けのご予約はご注意ください。

○回数券について

お得な回数券（5 回分 35,000 円）をご用意しております。回数券の有効期限は、発行日から 1 年間となっております。ご本人様とご家族の方が共通でご利用できますので、定期的にご来室される方、ご家族でご来室される方にお勧めです。

ご購入いただきました当日からご使用が可能ですので、回数券をご希望の方は受付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

2013 年 5 月 1 日