

こんにちは！秋分の日も過ぎて、だんだんに日が短くなっていきます。『秋の日はつるべ落とし』といいますが、夕刻には少しもの悲しく感じることもあるかもしれませんね。

一方で、日中はさわやかで過ごしやすい気候になってきました。スポーツの秋らしく外で体を動かすもよし、芸術の秋らしく美術館などに足を運ぶもよし、また、勉強の秋らしく、習い事を始める、資格取得にチャレンジしてみる、なんていうのも新鮮ですね。さて皆様はどんな秋を過ごしますか？(ちなみに私は食欲の秋です(笑))

さて、いつも「うがみやぶら」をご愛読いただき、ありがとうございます！ここで、お寄せいただいた感想の一部をご紹介します。

「福山先生のコラム“性格はサングラスのようなもの”、私も自分だけのサングラスの色をゆっくり探していきたいです。また、宮森先生のコラム“人生の香り”、ステキな表現だなと思いました。父のにおいも“人生の香り”と思えるようになればいいのですが…」(苦笑)「“うがみやぶら”の意味がわかりやすく説明されているので、真意が伝わります」

30代・匿名希望さん、ありがとうございました！皆様もご覧になった感想をぜひお聞かせください。お待ちしております。

では、今月もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



あなたは何を思いますか？

これから書く文章を初めて目にしたとき、私は思わず涙がこぼれてしまう程、心が洗われるような感動を覚えました。ぜひ読んでみてください。そして、みなさんは何を思われますか？

実際にあった話です。

広島の高校に通う A 子ちゃんは、小児麻痺が原因で足が悪く、平らなところでもドタンバタンと音を立てて歩きます。

この高校では、毎年クラス対抗の水泳大会が開かれます。クラスの代表選手を誰にするかは、生徒達が自主的に決めるようになっていました。A 子ちゃんのクラスでは、代表の最後の一人がなかなか決まらなかったのです。そこで、クラスのいじめっ子が「A 子は、この3年間、体育祭にも出てないし、水泳大会にも出てない。A 子を選手にしよう」と意地の悪い提案をしました。クラスメイト達は、いじめっ子グループが怖くて、誰も反対意見を出しませんでした。

大会当日、水中を歩く A 子ちゃんを見て、まわりから奇声や笑い声が聞こえてきます。彼女がやっとプールの中まで進んだその時でした。一人の男の人が背広を着たままプールに飛び込み、A 子ちゃんの横と一緒に歩き始めました。それは、この高校の校長先生でした。「何分かかってもいい。先生と一緒に歩いてあげるから、ゴールまで歩きなさい。恥ずかしいことではない。自分の足で歩きなさい」と励まされました。一瞬にして奇声や笑い声は消え、みんなが声を出して彼女を応援し始めました。長い時間をかけて彼女が 25 メートルを歩き終わった時、友達も先生も、そして、あのいじめっ子グループもみんな泣いていました。

「世の中で何が大切か。人間として、していいことと悪いことがある。その区別がつく人間に育ててほしい」このことを校長先生は身をもって実行されたのです。（「心ゆたかに生きる」南蔵院住職 林覚乗 著、西日本新聞社より）

この原稿を書いている今も、また泣けてきます。私のつぼに思いっ
きりはまってしまいました。「校長先生、あなたはカッコよすぎる
ぜ・・・」 私はこれを読んで、自分もカウンセラーとして、いえ、その
前に、一人の人間として“本物”でありたいと、切実に思いました。

今これを読んでくださっている、あなたはどうですか？

・・・最後に一言、当カウンセリングルームにふさわしく、品格を
とり戻しつつしめくりたいと思います。

私たちは、相手が「何を言っているか」よりも、「何をやっているか」
を見ていて、そこから影響を受けます。これは、子育ては勿論、あら
ゆる人間関係にも通じるのではないのでしょうか。

このコラムを書くにあたって、野口嘉則さんのブログ、「幸せ成功力
を高めよう」の一部を参考にさせていただきました。

野口義則さんとは、あの「鏡の法則」を世に送り出したミリオンセ
ラー作家であり、ご自身も対人恐怖症に悩み、それを克服したという
経験をお持ちの方です。

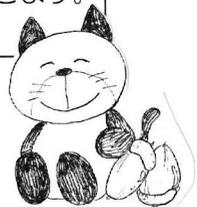
野口さんのブログは、今回取上げた他にも素晴らしい記事が満載で、
読み進んでいくうちに、少しずつ、しかし確実に「幸せ成功力を高め
る」ような気づきが得られることと思います。私は心理士としてもお
薦めしたいと思います。どうぞ一度覗いてみてください。

<http://coaching.livedoor.biz/archives/51560370.html>

(高山泰子)

スタッフ紹介

高山泰子(たかやま・やすこ)：当室出勤日は、水曜日(本院)です。
うつ、ストレス、対人不安など、幅広い相談をお受けしています。
また、PTSDと呼ばれる過去に大きな心の傷を受けた状態に対し、
EMDR という方法を用いたカウンセリングを行なうことができます。



カウンセリングルームからのお知らせ

○カウンセリングルームの待合室にて相模原市内の講演会や

うつ病の方の集いの会のチラシの配布しております

講演会や、うつ病の方の集いの会、精神保健ボランティアグループ主催のプログラムなどのチラシを待合室にて配布しております。ご興味のあるものは、是非お持ち帰りください。

○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：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10月1日発行