

こんにちは！

先月は梅雨明けとともに、いきなりの酷暑に見舞われました。まだ身体が暑さに慣れていないところに連日の猛暑日・熱帯夜で、早くも夏バテ、という方も多かったのではないのでしょうか。

熱中症で救急搬送された方は、先月だけで全国で2万2千人を超え、その半数は、梅雨明け後の1週間に集中しているとのこと。これはすでに災害と言えるかもしれません。

炎天下ではもちろんですが、家の中でも、高い温度と湿度、風通しの悪さなど、悪条件がそろって熱中症になる可能性が高まります。特に、体調の悪い時は要注意。適切にエアコンや扇風機を使用し、こまめな水分補給、お部屋の換気、十分な休養、体温上昇を防ぐ工夫を心がけてください。

カウンセリングルームにいらっしゃる時も、帽子や日傘を使う、できるだけ日陰を歩く、時間に余裕をもってゆっくり動く、など、気をつけてお越しくださいね。「遅れちゃう！」と慌てて走ったりするのは禁物ですよ！（苦笑）

先月末に気象庁は、関東甲信地方に「高温に関する異常天候早期警戒情報」を出しています。8月5日頃からの約1週間、「気温が平年よりかなり高くなる確率が30%以上」との予報です。皆さん、気をつけましょうね！

心の健康は身体があってこそのこと。まずは体調管理を最優先に、この夏を乗り切りましょう。

では、今月もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。





変わる力

つらい出来事を経験された方でした。当初は、自分に何が起きているのかを把握するのも難しいような状態で、力なく泣いてばかりでした。しかし、カウンセリングを重ねていく中で、紆余曲折ありながらも次第に元気を取り戻していきました。自分の状況を言葉にすることもままならなかったのが、意思や感情をはっきりと表現できるようになり、笑顔を見せることも多くなっていきました。

カウンセリングが始まって約一年が経過したある日の面接で、その方はこんなことを報告してくれました。

「この前、駅からの帰りにいつも通る道で、交通事故があったんです。トラックが突っ込んで道をふさいでいたので、通れなくて。家まであと数分というところだったんですけど、仕方なく40分かけて遠回りして歩いて帰りました。昔の記憶をたどりながら、子どもの頃に通った道を歩いたんですけど、ああ、そういえばここにこんなお店があったなあ、と懐かしく思い出したり、家の近所にこんなところがあったんだ、と新たな発見をしたりしながら歩いたら、けっこう楽しくて… それで、歩きながらふと思ったんです。この状況は、まるでこの一年の自分を見ているようだって。これまで何事もなく過ごしてきた、それが当たり前だと思ってたのに、思いがけずつらい経験をした。こんなことないに越したことはないし、こんな思いは二度としたくないけど、そういう経験をする前には気づかなかったこともある。無事に毎日を過ごして、それを幸せだと実感することもなかった。学生でも、不登校になったり、留年したり、社会人だってうつになって休職したり、いろいろあるけど、遠回りや回り道も、悪くないのかもしれないですね。きっと無駄なことはひとつもない。いいことも悪いことも全部自分の力にしていきたい。転んでもただでは起きないぞ！ …なーんて、まだまだこれからですけど(笑)。」

日常の中に発見がある。面接室の外にこそクライアントさんの現実世界があり、そこでもカウンセリングは続いていることを感じさせてくれるエピソードでした。

また、カウンセリング終結時にこんなお手紙を下されたクライアントさんもいます。

「カウンセリングに通い始めた頃、私の世界は真っ暗で何もかもくすんで、濁った水の中にいるみたいでした。そこから上を見上げて、ゆらゆらと屈折した光しか目に映らなくて、ろくに息も出来ないように生きていました。

でも、カウンセリングで話すことを重ねていくうちに、私のこんがらがった何かが、ひとつずつ、少しずつほどけて行きました。濁った水は澄んでいき、狭かった視界が次第に開けました。光が射して、クリアに見えるのです。自分が一体何なのか見つめられるようになり、心も頭も整理できました。自分のことがわかるようになると、こんなにも生きやすくなるのですね。もう一度生き直している、そんな感覚です・・・」

人は変わる力を持っています。過去の事実は変わらなくても、その意味づけが変化することで、人生のストーリーが再編成される — カウンセリングで話すことがその一助になれば幸いです。

佐々木 良枝（ささき よしえ）

カウンセリングルームからのお知らせ

○夏期休業についてのお知らせ

例年同様、カウンセリングルーム全体としての夏期休業日は設けておりません。各カウンセラーが個別に夏休みを頂くことはあるかもしれませんが、ご予約は担当のカウンセラーとご相談下さい。

○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。

○「こころの電話相談」のご案内

精神保健福祉センターの相談窓口です。精神科や心療内科での治療、社会復帰・生活上の問題など、精神保健に関する様々なご相談を承ります。夜間に対応していますので、何かお困りの際は一人で悩まずに、こちらにご連絡ください。

Tel : 042-769-9819（月～土曜日 17～22時）

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8月1日