

こんにちは！

秋の日も過ぎて、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。

「釣瓶(つるべ)」とは、井戸の水をくみ上げる時に使う桶のこと。その釣瓶を落とすと、ストンと下まで落ちていく。その速さを、秋の日暮れの早さになぞらえるようになりました。

実際に井戸に釣瓶を落としたことのある人は、今ではそう多くはないと思いますが、あっという間に釣瓶が落ちていく感覚、わかる気がしませんか？まだ明るいと思っていたら、もう真っ暗・・・誰でもそう感じたことはあるでしょう。時間に追い越されてしまったような、慌しさを感じる時。

でも途方に暮れることはないのです。今度は、釣瓶の縄をゆっくり手繰り寄せするようにして、秋の夜長を味わえるのですから。

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。体調を整えていくのにも好都合です。夏の間は暑くて外に出られなかった方も、少しずつ身体を動かしてみたいはいかがでしょう。

スポーツの秋らしく何か運動するもよし、芸術の秋らしく美術館に足を運ぶもよし、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、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？

では、今月もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



## 季節とこころ

日ごとに秋めく季節が巡ってきました。秋は自律神経のバランスを崩す方が多く、いらっしゃる皆さんから、「最近調子が良くない」とお聞きすることが多いです。最近調子が良くなってきていたのに、という方は、「思いつく理由もないのになんで??」と不安になってしまわれるようです。

そんな時に、上述した、季節とメンタルヘルス不調の関係を知っておかれると、少しでも安心につながるのではないのでしょうか。今年のように暑い夏が終わり、ホッと一息と思っていたら、落雷、台風による被害と心を痛める映像が日々TVに映し出されると、疲れを感じていた身体や脳が、更に追い討ちをかけられてしまいます。京都出身の私は、嵐山の渡月橋の映像や福知山の映像を見た時には、一瞬息が止まりました。

自律神経系の疲労は、暑さ、寒さの微調整をせねばならない時期が過ぎれば、バランスを取り戻すことが多いです。ですから、今は、「夏の疲れが出ているんだな」、「涼しくなって頑張りすぎたな」というように考えてみて、普段よりもゆっくり暮らすことを心がけてみてください。

好きな飲み物を楽しむ、ウィンドーショッピングに出かける、ゆっくりぬるめのお風呂につかりながら読書するなどなど、ご自分の好きなことをする時間を大切にしてみてください。また、口角を上げる表情を鏡の前で作ってみるだけでも有効なことがあります。心から笑えずとも、笑顔になれずとも、口角を上げる表情を作れば、脳は錯覚を起こすようです。楽しいな〜と脳が認識するようです。人をだますのは良くないことですが、自分をだましだまし、自分と上手に付き合っていくのは、メンタルヘルスを健康に維持する対処法の1つです！

最後に小ねたをご紹介します。落雷の被害を受け、我が家のオール電化システムが故障してしまい、諭吉が飛んでいったけれど、屋根があるだけありがたいと思わんとね！と関西の友人に話したところ、以下の返事をくれました。ユーモアもメンタルヘルスを健康に維持するために大切な1つですね！

諭吉飛んでも、屋根飛ぶな！

焼肉焼いても、家焼くな！（昔流行った焼肉のタレCMパクリです）

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

## ○台風など災害による危険が予想される場合は、来室をお控えください

これから台風のシーズンを迎えます。電車などの公共交通機関の不通、停電などの事態が起こります。また、暴風雨時の外出は、大変危険です。これらの事態が予想される場合は、予約の変更をお願い申し上げます。なお、この際のキャンセル料は発生しません。

## ○先行ご予約回数の制限について

当室では、より多くの方にカウンセリングを提供するため、先行予約可能回数を **3回**とさせて頂いております。何卒ご了承くださいませようようお願い申し上げます。

## ○当法人は、認定 NPO 法人を目指しています

当法人は、認定 NPO 法人を目指して申請準備を進めております。

認定 NPO 法人は、運営組織及び事業活動が適正であって公益の増進に資するものにつき一定の基準に適合したものととして、所轄庁の認定を受けた NPO 法人をいいます。

認定 NPO 法人は、寄付金を申し受けますが、その寄付金は確定申告によって所得税の減免の対象となります。

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10月1日