

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ひ申し上げます

皆様、年末年始はどのように過ごされましたか？

「一年の計は元旦にあり」と申します。この時期に今年の目標や年間計画を立ててみるのもいいですね。

さて、お蔭様で当カウンセリングルームが「NPO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4周年を迎えることができました。

また、お知らせコーナーでもお伝えしておりますように、当法人は認定NPO法人をめざして申請の準備を進めています。

認定NPO法人とは、運営組織や事業活動が適正であり、公共の利益の増進に寄与する団体として一定の基準を満たし、所轄庁の認定を受けたNPO法人のことです。つまり、通常のNPO法人より、客観的な基準においていっそう高い公益性をもっている団体であると認められる必要があります。

皆様から広くご支持を頂けますよう、これまでのサービスに加え、地域支援活動などもさらに充実させ、メンタルヘルス向上に貢献すべく進化を続けてまいります。また、情報公開もより適切に行っていく必要がありますので、今後、情報提供の媒体をリニューアルすることも検討しています。

皆様のご意見やご指導を頂きながら、今後もスタッフ一同、さらに皆様のお役に立てるよう努めてまいりますので、引き続きご支援のほど何卒よろしくお願ひ申し上げます。

本年も皆様にとって幸多き年になりますように。





図と地

皆さんのお宅からはどのような景色が見えますか？向かいの家が見える方、マンションが見える方、お店や大きなビルが見える方、もしかしたら海や山が見える方もいらっしゃるかもしれませんね。

我が家とはいうと、玄関を出るとそこから見える景色は、1軒家とマンション、公園に幼稚園、大型家具店などで、いつもありきたりな風景だなあ~と思って過ごしていました。

そんなある日、家族がこんなことを言いました。「知ってた？家からスカイツリーが見えるんだよ。」まったく知らなかった私は驚いてどこにあるのかと聞いてみると、かなり遠くの方に細かく説明されないと気付かないような小さな小さなスカイツリーが見えました。でも確かに本物のスカイツリーでした。

その日以降、玄関を出るとつついスカイツリーに目が行き、「あ、今日もあるある。よし!!行ってきます。」といつも以上に前向きに外出できるようになりました。

何気ないごく当たり前の景色の中に見つけた小さなスカイツリーは私にとって毎朝やる気を与えてくれる特別な存在になりました。

このように、今までは気づかずにいた事柄に、ふとしたことをきっかけとして気づきを得ることで、これまでの価値観が大きく変わる、より生活がしやすくなるというような状況がカウンセリングの中でも時々起こります。

これはゲシュタルト心理学・ゲシュタルト療法における『図と地』という概念で説明することができます。典型的な例として、どこに焦点を当てるかによって壺に見えたり、向かい合う2人の横顔に見えたりする“ルビンの壺”があります。

みなさんが注意や焦点を当てている部分を『図』、焦点を当てていない背景のような部分を『地』とします。普段は『図』に注意が向いているため、『地』はほとんど意識されませんが、実はその『地』に様々なヒントが隠されています。

例えば、嫌なことばかりが気になっていると、楽しいことや嬉しいことがあっても頭の中は「今日も嫌な1日だったな...」と嫌なことばかりになってしまいます。この時の『図』は嫌なこと、『地』は楽しいこと・嬉しいことになります。そこで、1日に1つでいいので楽しかったことや嬉しかったことを思い出す時間をもつことで、『図』は徐々に『地』に、『地』は徐々に『図』に変わっていき、気が付くと「嫌なことばかりではないな」「結構楽しい1日だったな」と感じ方が変わってくることもあるのです。

話は戻りますが、私にとってスカイツリーは『地』であり、普段見えていた家やマンションなどは『図』でした。それが家族の一言をきっかけにスカイツリーという『地』に焦点が当たったことで、『図』であったありきたりな風景は『地』に、スカイツリーは『図』になり、毎朝やる気を持って外出をできるようになりました。

このように、みなさんも普段気になってしまう・注意が向いてしまう『図』から少しだけ視点をずらして『地』を見てみることで新しい発見が起こるかもしれません。よろしければお試しください。

武田 愛（たけだ あい）



カウンセリングルームからのお知らせ

○感染症予防対策について

さがみはらカウンセリングルームでは、ご来室の皆様の精神的な健康はもちろん、身体的健康を保つためにスタッフ一丸となって感染症予防対策に取り組んでおります。皆様1人ひとりが行う予防・対策も重要です。受付にマスク、消毒液をご用意しておりますので、ご自身の健康管理のための感染対策にご協力ください。

○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。

○駐車場のご案内

当室にてご用意しております駐車場は、当室向かい相模大野 5 丁目駐車場に 3 台分（7 番・9 番・13 番）ございます。満車の場合のみ、セブンイレブン様近隣の「ダイレクトパーク相模大野」をご利用いただけます。

土日は非常に混み合いますので、公共交通機関をご利用してのご来室をお勧めいたします。また、「駐車場のご案内」を受付にご用意しておりますので、ご自由にお持ちください。

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

2014 年 1 月 1 日