

うがみやぶら

Vol.6

みなさん、こんにちは！

紅葉が美しい季節になりましたね。いかがお過ごしでしょうか？

店先には来年の手帳やカレンダーが並び、郵便局では年賀状が売り出されました。そろそろ今年の締めくくりや来年のことに想いを馳せる時季になったのですね。（それにしても1年経つのは早い！（苦笑）

「実りの秋」と言いますが、今年1年、自分自身にはどんな収穫があったのかな？と考えているところです。皆様はいかがですか？

11月は陰暦の「霜月」、その名の通り、北の国からは初霜の便りが届く頃です。こちらでも朝晩には冷え込むようになってきます。

また新型インフルエンザの流行に危機感を感じている方もおられることでしょう。まずは、手洗い・うがい・体力維持など、しっかりと予防をして、もし万が一かかったらどうするか、対策を考えておくといいですね。

さて、今月の「うがみやぶら」は、お寄せいただいたお便りを号外ページでご紹介しています。30代・女性・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是非お聞かせくださいね。お待ちしております。

では、今月もどうぞよろしくお願い申し上げます。





ほめること

私は当カウンセリングルームでの仕事以外に、中学校でスクールカウンセラーの仕事もしています。子どもや保護者と話していると時々、ほめるということについて話題になります。最近は、「ほめて伸ばす」という言葉を聞きますし、親からけなされてばかりいる子どものことを考えると、もっとほめてやって欲しいなと思います。このように考えると、ほめることはとても良いことで、ほめれば子どもはどんどん伸びると考えたいのですが、ここをもう少し考えてみましょう。

ほめられると人は喜ぶもの、と思っている人が多いかもしれませんが、私自身のことを思い出してみると、子どもの頃は親にほめられると嬉しかった反面、あまりほめられると却って恥ずかしかったり、そんなことないよ、と否定したくなったりしたように思います。大人になってからは、目上の人からのほめ言葉は嬉しくても、同僚からだと、場合によっては何かばかにされたように感じることもありました。こうしたことから考えてみると、ほめられることを嬉しいと感じるのは、目上の人からの言葉で、それもあまり過剰でないほめ方、ということになりそうです。ちょっと大げさに聞こえるかもしれませんが、ほめるということは、相手をコントロールしようとする、こと、と言えると思います。相手が目上の場合には、ある程度はコントロールされることを受け入れているので、ほめ言葉を受け入れられる、でも過剰にコントロールされるのは嫌だ、ということでしょう。相手が同僚や、まして目下とこちらが思っている場合には、コントロールされるのはとても嫌でしょう。

では、ほめることはいけないことなのでしょうか。自分は相手をコントロールしようと思ってほめるのではない、本当に感心したからその思いを伝え

ただ、という人もいますでしょう。そういう場合には、「私は、～～と思った、感じた」と「私」を主語にして自分の主観として伝えれば、相手はコントロールされる不快感をあまり受けないと思います。反対に、「あなたの××は素晴らしいことである」というように、あたかも正しい価値基準があり、それに照らし合わせて判断しているような表現は、自分がその正しさに合わせることを強制されるように感じてしまうでしょう。 或いは、その価値基準を受け入れたとしても、例えば、テストで良い点を取った子どもが、そのことを過剰にほめられると、もうこれからは悪い点は取れない、とプレッシャーを感じたり、他にほめられる機会がないと、自分は良い点を取ることにしか価値がない子どもだと感じたりする危険があります。

ここで上手なほめ方というものを整理してみましょう。笑顔で応えたり、感嘆したり、肯定的な発言は相手を元気にする力があります。こちらが感じた気持ちを正直に伝えることは大切なことです。それから、ほめる時の自分の動機を考えてみて下さい。誰かの行動をコントロールして自分自身の利益を図ろうとしていないか、あるいは相手に好かれたために口当たりの良いことを言っていないか、ということです。また、ほめるときに、相手の人をほめるのではなく、相手の行為、それも具体的に特定してほめることです。人そのものをほめてしまうと、相手は何をほめられたのかわからず、わけのわからないままコントロールされる感覚をもつでしょう。具体的な行為をほめられると、そのほめられたことについて自分なりの判断ができ、人に認められるかではなく、その課題に注力することができるようになります。

ここで述べたことは、私独自の考えではなく、アドラーという心理学者が言っていることをベースにしています。アドラーは既に亡くなった人ですが、育児関係の本で彼の考えが述べられていることが多いようです。私はアドラーの専門家ではありませんが、彼の考えが好きで、皆さんに知って頂きたいと思いここに述べさせて頂きました。

スタッフ紹介

鷺山英之（わしやま・ひでゆき）：当室出勤日は、土曜日（分室）です。会社員を経て臨床心理士になりました。ストレス対処、自律訓練法等を行っています。また、幼稚園から大学まで生徒やその保護者からの相談も受けています。

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。

○“いきる”ホットラインをご存知ですか？

相模原市では、メンタルヘルス電話相談として以下の相談窓口を開設しております。一人で悩まず、お困りの際はこちらをご利用下さい。

042-769-9800 (11 月～ 木曜日 17～21 時)

042-769-8260 (平日日中 主に市北部の方対象)

042-701-7715 (// // 主に市南部の方対象)

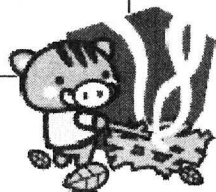
042-780-1412 (// // 主に津久井地区の方対象)

本誌の表題「うがみやぶら」は鹿児島県奄美地方の「こんにちば」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：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 11 月 1 日発行



30代・女性の方からメッセージをいただきましたのでご紹介します

こんにちは！

お店にカレンダーや手帳が売っている季節になりました。
もう秋なんですね。

夏の間は近所の子どもがピアノを弾く音がうるさかったのですが、
引っ越してから毎年の事なので、しょうがないかな、と思っています。

でも楽しいこともありました。コンサートに2回行き、久しぶりに
フリーマーケットで買い物をしました。

先月のうがみやぶらのコラム、福山渉先生の“キレないための怒りの
コントロール”をゆっくり読みました。かわいいイラスト、わかり
やすい説明、文章が改行してあるのが読みやすくてよかったです。
「プツンする」という言葉は懐かしいと思いました(笑)。

その中でも『気持ちを「ことば」にする』ということ、とっても大
切だと思いました。

最近、NPO 法人ライフリンクのホームページを見ました。NHK
の『“命を守る” 自殺者3万人一何が必要なのか』というテレビ番組
を見たのがきっかけです。

私が一番悲しかったのは、自殺した人のうち70%くらいの人が精
神科、心療内科を受診していたことです。

苦しんでいるのは自分一人だけではないのだと思います。

他人から見えない心の中の自分を知ってもらうのは、やっぱり話をする事なので、病院だけでなく、カウンセリングが必要だと思います。

ライフリンクで知ったステキな言葉に、「ぬちぐすい」というのがあります。これは、うちなーぐち（沖縄の言葉）で『いのちの薬』という意味のことばだそうです。

「ここに良いもの」、いのちを癒してくれそうな、ここに効く薬のことです。

私は秋でうつ歴9年になりました。

9年前、私は初めて精神科に行き、そのまま閉鎖病棟に入院しました。自殺をはかったからです。1ヶ月くらい病院で過ごしました。

“なんで自分を殺さなくちゃいけないの”

“どうしてひとりで考えすぎちゃうの”

“生きていたいのにな病気で生きられない人がいることをしているのに・・・” 自分がしたことを後悔しました。

今、思うのは、すごくつらいとき、いったん現実から離れることも大切だということです。日々生活していく中でそれがわかりました。

あれから9年後、うつが少しでも治るようになりたいから、カウンセリングに通っている今の自分に会うことができました。

これからも、うつといっしょに焦らず生きていきます。

インフルエンザが流行しているので、お互いに気をつけていきたいですね。