

こんにちは！光陰矢のごとしとか、早いもので今年も残すところあと一ヶ月となりました。何かと忙しい毎日、いかがお過ごしでしょうか。

日脚がますます短くなり夜の時間が長くなる一方で、あちらこちらでイルミネーションが美しくライトアップされ、クリスマスソングが溢れています。もしかしたら1年で一番、街が華やぐ季節かもしれませんね。相模大野駅前のクリスマスツリーも輝いています。

年末になると必ず「今年の10大ニュース」が発表されますね。皆さんの「10大ニュース」は何でしたか？さがみはらカウンセリングルームにとっては、「うがみやぶら」を発行し皆さんに受け入れてもらったのは、1つのニュースと言えそうです。

年越しやお正月のしたく、忘年会、仕事納め、終業式、受験準備…等々、いっそう忙しくなる時期です。寒さも増してきて、体調を崩しやすくなりますから、どうぞお身体に気をつけて、よいお年をお迎えくださいませ。

Merry X' mas

&

A Happy New Year!!



マイペース

12月になると、私の故郷では「秩父夜祭」が開催されます。皆さん、ご存知ですか？幼い頃から私は秩父夜祭の太鼓の音やお囃子を聞いて育ちました。ドンドンドンと腹の底に響く太鼓の音は「あ〜あ、生きている〜」と感じさせてくれます。私は、18歳まで緑に囲まれ、自然の匂いに包まれて、の〜んびり秩父で過ごしました。

18歳で東京での生活が始まりましたが、驚きの連続でした。人が多い！電車やバスが一時間に何本も走っている！！カッコいい人やお店もいっぱい。何もかもが「へえ〜、すごいなあ〜」の一言でした。私も周りの人の服装や会話に合わせたほうがいいのかなあ・・・？そのような事を考えていました。あ〜あ・・・だんだん疲れてきました。何だか、自分が自分ではないようでした。でも、その当時「自分」なんてなかったのかもしれない。「あれもこれも周りにあわせなきゃならない」という自分自身に疲れていたのかもしれない。

一人になりたくて、貯金していたお金で一人旅をしました。北は稚内、サロベツ原野、小樽、余市。余市では「イカ釣り漁船、乗るかあ〜」って言われたり・・・。南は、沖縄、石垣島、竹富島、西表島。西表では、ジャングル縦走などなど。「友だちと行かないの？」とよく聞かれました。複数で行くと、自分なりの行動ができない、つまり人に合わせてしまう自分がいたからです。心の中で「あれもこれも周りに合わせなくてはならない・・・」と思って疲れてしまった自分を軌道修正したり、癒したいと思っていたのかもしれない。つまり、「マイペース」を探す旅だったのかもしれないね。

あれから20数年が経ちました。

「マイペース」探せた？と聞かれると、答えに窮します。それぞれライフステージで思ってもみないことが起こります。

「何で！こんなことが私に



起こるの？」と。今、50代の私は、30代や40代より体力も少し（かなり？）落ちています。体力以外にも、生きていと常に現実の自分をつきつけられます。でも、それが今の私です。今、自分に起きている事を素直に受け入れ、他と比較することなく自分のできることを一つひとつやっっていく、これが今の私の「マイペース」なのかもしれません。みなさんご自分の「マイペース」を大事にしてください。最後に、私の好きな詩を記します。

頑張っているのに空回りしてしまったり、
思うように力を出せない日もある。
そんな時、確かめてみよう。「それは、自分のペース？」
自分の心や身体の状態は、自分にしかわからない。
だから、自分の力を最大限に引き出す方法はシンプル。
「マイペース」

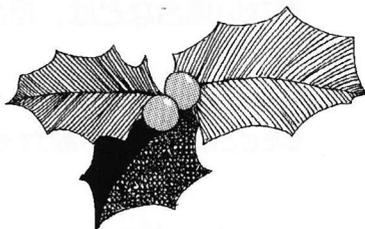
自分の心と身体と話しながら、マイペースで進んでみる。
もしも「100km走ろう」と言われたら「無理だな」と思っても
「100km歩こう」と言われたら「できるかもしれない」と思う。
人に合わせることも大事だけれど、何よりも大事にするのはマイペース。力を出したい時は、特にマイペースでいこう。

てんつく著『やさしすぎる君へ』サンクチュアリ出版（2009）より

（佐藤 恵子）

スタッフ紹介

佐藤恵子（さとう・けいこ）：
当室出勤日は、月曜日（分室）、
火曜日（分室）です。
日常生活における人間関係
（親子・夫婦・友人・学校内
・職場内）や子育て不安などで
お悩みの方の相談をお受けし
て



カウンセリングルームからのお知らせ

○冬季休業についてのお知らせ

12月29日（火）～1月4日（月）まで冬休みとなります。
カウンセリングルーム全体として閉室いたしますので、この間、連絡がとれなくなりますが、どうかご了承くださいませ。ご予約は担当のカウンセラーとご相談下さい。

○特定非営利活動法人設立のご案内

当カウンセリングルームは、平成22年1月1日より以下の法人として新たにスタートいたします。

「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」

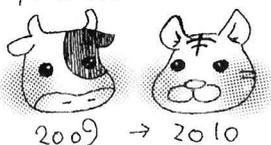
カウンセリング、心理検査等、これまでご愛顧いただいております各種サービスはこれまで通りに提供してまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

○予約の変更・キャンセルについての確認

体調不良などで変更・キャンセルが増える時期かと存じます。
当カウンセリングルームでは、面接日時の変更・キャンセルは予約の2時間前までとさせていただきますので、ご協力よろしくお願い申し上げます。無断キャンセルが続く場合、キャンセル料を申し受けることもございますが、当日午前中の急な変更や、やむを得ない場合などは、担当カウンセラー、受付にご相談ください。

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。

A Happy New Year!



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12月1日発行