

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願い申し上げます

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、今年のご目標や年間計画を立ててみるのもいいですね。

さて、先月のうがみやぶらの「お知らせ」コーナーでもお伝えしましたように、本年1月より当カウンセリングルームは「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」として新たにスタートすることとなりました。

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、地域の皆様のメンタルヘルス向上に貢献できるよう、進化を続けてまいります。「さがみはらカウンセリングルーム」は、組織上は当法人の一部門となりますが、連絡先やカウンセリングのシステム等については、これまでと変更ございません。

皆様のご意見やご指導をいただきながら、スタッフ一同、今後もよりよいサービス提供に努めてまいりますので、引き続きご支援を賜りますよう、何卒よろしく願い申し上げます。

皆様にとって幸多き年になりますよう、お祈り申し上げます。



短所？それとも長所？

親族でお正月を祝ったり、友人や会社の仲間と忘年会や新年会で会ったりなど、年末・年始は人々が集うイベントが多いものです。楽しい反面、「なんか疲れたな〜」と思った人もいるのではないのでしょうか？

大勢の人との集まりで自分を出せなかったり、引っ込み思案になってしまったりする人にとっては、苦痛とも言えるかもしれません。

集まりの人の中にはちょっと苦手な人もいたりしますよね。

「あの人のこういう所が嫌なんだよね」とついつい悪いところに目がいってしまいがちです。

ところで、人間、誰しも長所・短所を持っています。みなさんは自分の長所をいくつあげることができますか？たくさん言えますか？「悪いところなら、たくさん言えるんだけど…」という人の方が多いかもしれません。しかし、長所と短所は全くの別ものというよりも、表裏一体であることのほうが多いものです。たとえば、

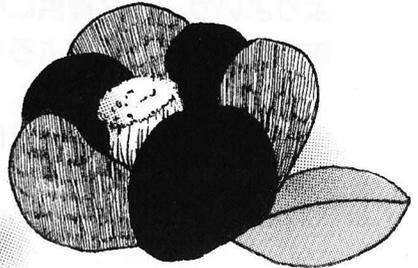
「頑固」 ⇒ 「意志が強い」

「わがまま」 ⇒ 「自分の考えを持っている」

「気が弱い」 ⇒ 「人のことを考える」「やさしい」

「くよくよする」 ⇒ 「思慮深い」

どうですか？



嫌だな～と思っていたところもこんな風に少し見方を変えると、相手を少しだけ理解できるようになったり、そんなに気にならなくなったりするかもしれませんよ。この考え方は他人に対してばかりでなく、自分に対してもとても役に立ちます。

「あ～、なんで私ってすぐ怒っちゃうんだろう!？」

「ちょっと、待てよ…。これって、感情豊かで情熱的ってことでもあるんだよね。ということは、人情味あふれる人ってことだよな！」

ほら！短所が長所に変身です！

自分の悪いと思っていたところは、同時に良い部分とも言えるのです。もちろん、他人に迷惑をかけてしまったときは反省する必要があるでしょう。反省するところは反省しつつも、自分のいいところを自分で認めてあげることが大切なのです。

自分にも周りの人たちにもいいところが見つかると思います。そうすると、自分に少し自信が持てたり、相手に対するイメージも変化してきたりして、苦手な人とも今まで以上に付き合いやすくなるかもしれません。ぜひお試しください。



田頭 千鶴（でんどう・ちづ）

勤務日は、土曜日（分室）です。これまで、病院臨床や学校臨床に携わってまいりました。人間関係や自分自身についての悩み、仕事や子育ての相談などをお受けしています。

カウンセリングルームからのお知らせ

○心理検査メニューの紹介

心理検査は“自分を知るためのツール”の1つです。さがみはらカウンセリングルームでは、色々な心理検査があります。その一部を紹介いたします。

- ・ウェクスラー式知能検査 (6,000 円)
得意な能力、苦手な能力を調べるための検査です。
IQ (知能指数) を算出することができます。
- ・パーソナリティ検査
性格傾向や物事の感じ方、考え方を把握するための検査です。
ロールシャッハテスト (8,000 円) や、複数を組み合わせた検査 (7,000 円) などがあります。

興味を持たれた方は担当カウンセラーまでお気軽にお問い合わせください。

○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。

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：さがみはらカウンセリングルーム

神奈川県相模原市相模大野 5-29-23

TEL 042-748-3532 FAX 042-815-3990

2010年1月5日発行