

皆さん、こんにちは！

年末の頃と比べると、少し日が長くなったなあ、と実感できる頃となりました。春が待ち遠しいですね。

さて、今月の話題と言えば、冬季オリンピック！でしょう。4年に1度のスポーツの祭典、今年は2月12日から28日までの17日間、カナダのバンクーバーで熱戦が繰り広げられます。

4年前のトリノオリンピックでは、フィギュアスケートの荒川静香選手の金メダルで日本中が沸いたことを思い出します。たしか、「イナバウアー」は、その年の流行語にもなりましたよね。

昨今は暗いニュースばかりが目立つ国内ですが、この時ばかりは「ガンバレ！ニッポン！」と応援したくなります。

また、選手たちの頑張る姿に、感動をもらえることも多いのではないのでしょうか。悔し涙も嬉し涙も、どちらも美しいと思います。

暦の上では立春を迎えたとはいえ、まだまだ寒いこの季節、バンクーバーオリンピックのテーマのように、

“With Glowing Hearts (燃える心とともに)”  
身も心もあたたかく、この季節を過ごしたいですね。

では、今月もどうぞよろしく  
お願い申し上げます。



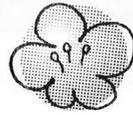
## 今日一日だけ

昨年は、芸能人の薬物問題が大きくメディアで取り上げられたため、関心を寄せられた方も多かったのではないのでしょうか？

その話題の中で、依存症という言葉を目にした方もおられたのではないかと思います。依存症とは、WHOの専門部会が提唱した概念で、精神に作用する化学物質の摂取や、ある種の快感や高揚感を伴う特定の行為を繰り返し行った結果、それらの刺激を求める抑えがたい欲求が生じ、その刺激を追い求める行動が優位となり、その刺激がないと不快な精神的・身体的症状を生じる精神的・身体的・行動的状态のことです。つまり、様々な面で不利益・不都合な状況になり、依存しているものを止めなければいけないとわかっているのに、どうにも止められない状態です。どんなに反省し、意志を強くしたり、根性で頑張ったりしても止めることは難しいです。また、親や兄弟、伴侶、恋人からどんなに怒られたり、説教されたり、泣きつかれたりしても依存しているものを止めることは困難です。依存していたものを止め続けていくことは、それだけ大変なことなのです。

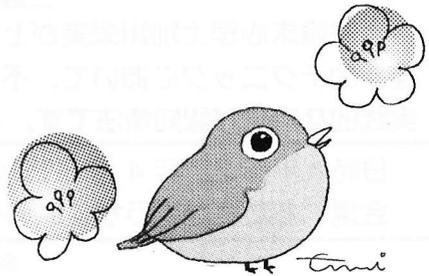
依存したものを止め続けていくためによく使われる考え方のひとつとして、「今日一日だけ (JUST FOR TODAY)」という言葉があります。これから先どんなことがあっても、絶対に依存しないと決めてその通りにしようとする、それが大きな重圧になり、よけい止められなくなります。明日やその先のことはどうなるかわからないけれど、とりあえず今日だけはやらないようにしてみようという考え方です。この考え方で一日一日を積み重ねていけば、いつのまにか依存したものを止め続けられているということになります。

それに加え、この言葉にはもうひとつの意味があります。過去や未来のことにとらわれず、今だけ、今日だけのことを考えようということです。過ぎ去ってしまい、いまさらどうにもならない過去の事や、どうなるかわからない未来の事に振り回されず、今を生きるようにしようということなのです。



「今日一日だけ」という言葉は、依存していたものを止め続ける上で役立っていますが、依存とは関係なく、生きていく上で役立つ言葉でもあるように思えます。例えば、「今日一日だけは自分を責めないようにしましょう」、「今日一日だけは嫌な人のことを考えないようにしよう」、「今日一日だけはおせっかいを焼かないようにしましょう」、「今日一日だけは自分に良いことをしてみよう」、「今日一日だけは人と比べないようにしよう」、「今日一日だけはウォーキングしてみよう」、「今日一日だけは無駄遣いしないようにしましょう」「今日一日だけはリラックスする時間を持とう」といったように「今日だけは〇〇してみよう」と考えてみると、無理なくやれそうなものがあるような気がします。

「今日一日だけ」という言葉は、とてもシンプルな言葉ですが、深い意味がこめられているのです。少しでもこの言葉がお役に立てると幸いです。



川口るり子（かわぐち・るりこ）

当室勤務日は、日曜日（本院）です。様々な依存症、アダルト・チルドレン、うつ、ストレス、人間関係や仕事上の悩み、夫婦・親子の問題など幅広い相談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

## ○検査結果を今後の生活の中で活かすための

### フィードバック面接をスタートします

フィードバックとは「行動や反応を、その結果を参考にして修正し自分にとってより望ましいものにしていく仕組み」という意味があります。

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心理検査から得られた情報を報告書の形におまとめして、検査を受けられた方へ結果をお伝えしています。

報告書だけでも皆様の生活に役立てるように作成しておりますが、「上手くいかないな」と感じる場面や自分の得意なこと・苦手なことなどの背景として、“どういう能力が影響しているのか”“どういう考え方、感じ方をしやすいのか”ということを中心に心理検査というツールをもとに具体的に・实际的に説明していくことがフィードバック面接の目的です。

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。

フィードバック面接は1回 4,000円

※原則、フィードバック面接は1回のみとなります。

※心理検査の代金は別途となります。

## ○市民メンタルヘルス講座「認知療法を学ぼう」

### ～見方を変える、視点を変える～のご案内

当室臨床心理士加川栄美が上記講演の講師を担当致します。現代の心理学的テクニックにおいて、不安や抑うつをコントロールし、軽減する実践的な方法が認知療法です。ご興味のある方は是非ご来場ください。

日時 平成22年4月3日(土) 9時45分～11時30分

会場 おださがプラザ4階多目的ルーム(小田急線小田急相模原駅直結駅ビル内)

※詳細は本院待合室別刷チラシをご参照ください。

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

神奈川相模原市相模大野5-29-23

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

2010年2月1日発行