

いよいよ令和2年がスタートしましたね。みなさんは、どんな新年をむかえましたか。私は、お正月に実家へ帰省してきました。行く前は、お年玉を喜ぶ子どもたちの顔を想像して、ワクワクしていたのですが、実家に着いてみると、新年のあいさつどころではありませんでした。

すぐに、姪っ子が私の近くに寄ってきて、開口一番、「ねえねえ、見なかった？」と興奮気味に話します。一体何事かと思って尋ねると、最近飼い始めた猫が行方不明になったとのことでした。実はその猫は、私の父が他界した後、すぐひょっこり現れたため、「おじいちゃんの生まれ変わりかも！」と話題になり、実家で大事に育てることになった猫なのです。今ではすっかり家族の一員となっていた猫が、大晦日から元旦にかけて突然消えたわけですから、一大事になるのも無理はありません。



また、母も姪っ子同様に、行方不明の猫をずっと心配していることから、見るに見かねた私は、「神様にでも相談してみたら？」と、わざと明るく声をかけ、娘も誘って三人で初詣に出かけることにしました。もちろん、神様にお願いしたところで、猫が戻ってくるとは思いませんでしたが、このままでは、母の心が落ち着かず、新年を迎えられないような気がしたことからの一言でした。その後、渋々出かけた母ではありましたが、「猫の無事をお願いした」と話す表情は、どこか不安が薄れたように感じました。

ところで、精神科医の樺沢紫苑（かばさわ しおん）氏によると、「何事でも、不安がいっぱいで苦しい状態では視野が狭くなり、解決できない、変えられないと思いがちです。不安な気持ちを取り除く最も簡単な方法は『相談すること』です。・・・(中略)・・・不安に陥ったときに孤立していると、さらに苦しさを悪化させる原因になります。友人でも家族でも専門家でも、街の占い師でもいいので、不安があれば一人で悩まず、誰かに相談してください」と語っています。（『ゆほびか』マキノ出版 2019年6月号掲載）

さて、帰宅して玄関を開けると、なんと！家の中からひょっこり猫が、姿を現したではありませんか！あんなに家中捜しても、どこにもいなかったのに、本当に不思議です。結局、「猫が先にお参りに行って戻って来たのかも知れないね」ということで、まるくおさまりました。

今回、母に直接相談されたわけではありませんが、母が不安な時に私が居合わせて、一言でも声をかけたことは、よかったなと思いました。「相談すること」「声をかけること」は、

私が考えている以上に不安を取り除く力があるのだということを、この出来事を通して改めて実感することができたような気がします。

誰しも、悩みや不安はつきものです。そんな時は、一人で苦しみを抱え込まずに、誰かに「相談すること」そして、気づいた人は「声をかける」をおすすめします。相談のメリットとして、「多様な視点や価値観が得られること」や、「なんとなく心が軽くなること」、話しているうちに相談内容が整理されて理解が深まり、「自然と解決方法が見つかること」もあるようです。

もし、自分の周りに相談できる人がいないという場合は、お気軽に、「すこやかダイヤル」0198-27-2134 へ、お電話ください。専門の相談員が話し相手となり、悩みを一緒に考えます。子育てに関することが専門の電話相談ですが、相談内容に応じて、他機関を紹介することも可能です。ご相談いただいた大半の方が、「かけてよかった」と、明るい声で電話を終えています。【A】

〇メルマガで取り上げて欲しい内容やご感想など、下記アドレスにお寄せいただければ嬉しく思います。（アドレス登録又は配信停止はこちらからどうぞ(^_^)

<mailto:kosodatem@pref.iwate.jp>

〇メルマガのバックナンバーを当センターHPで閲覧することができます。

アドレスはこちら

「まなびネットいわて」（<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>）>「発行物・刊行物」

>すこやかメルマガ

これからも、どうぞよろしく申し上げます(^_^)/

【発行】

岩手県立生涯学習推進センター

025-0301 花巻市北湯口2-82-13

TEL 0198-27-4555

URL:<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/> 「まなびネットいわて」で検索