

道草だより

兵庫医科大学保健管理センター
職員相談室 2023年 12月号

年末を迎え皆様お忙しいと思いますが、お元気で過ごしてでしょうか。身体を冷やさないように気をつけて、この季節を過ごしたいものですね。

さて、今年ももう少しで終わりですが、12月の最後の日大みそかは、一年の終わりのちょっとした寂しさと新しい年への希望を感じる締めくくりの日です。大みそかに年越しそばを食べますが、これはそばののように細く長くと、長寿を祝って食べるようになったといわれています。他の麺に比べて切れやすいため、苦労や厄災を断ち切るという意味もあるそうです。毎年何時ごろに食べるのがいいだろうかと思ひながら、私は夕食時に食べることが多いです。食べる時間に特に決まりはなさそうですが、皆様はいかががでしょうか。



皆様来年もどうぞよろしくお願い致します。
そして、366日がすてきな日でありますように。

参考・引用文献:大切にしたい、日本の暮らし。
さとうひろみ サンクチュアリ出版



一人を抱えること

私たちは誰でも、人には話さずしまっておきたいことがあるのではないのでしょうか。誰にも話さないのが秘密なのですが、それは悪いことばかりではなく個人の成長にもつながるとのことです。秘密を自分で抱えて成長するか、誰かに相談してその人と共にそれをバネにして成長するかは、時と場合によってどちらも大切です。

自分で秘密を上手に抱えていると、秘密から出てきたエキスマたいなものを他人に分けてあげられ、悩んでいる友人や家族にも「うん、その気持ち、わかるよ」と言うだけで、こちらがしっかりと受けとめているのだということが相手に伝わり、「自分にもこういうことがあってね」などと言わなくても、ふところの深さみtainなものが伝わるそうです。また反対に、言わねばならない場合もあります。臨床心理学者の河合隼雄氏は秘密を真珠貝に例えています、なるほどなと思ひましたのでご紹介させていただきますね。

『秘密は、貝の中に投げ込まれた石みtainなものだと言えます。貝(人間)にとっては、石(秘密)は異物だけれども、それをず一つと抱え込んでいくことで真珠ができあがる。石がない人は、真珠もできないただの貝(笑)。しかし石が大きすぎると、真珠もできず貝もこわれる。——素晴らしい真珠を生むかも知れないし、深い傷を負うかも知れない。——そのところを了解しつつ、我々は自分の秘密とつき合っていくんじゃないでしょうか。』

参考・引用文献:『こころの天気図』 河合隼雄(2015)PHP研究所



TEL/FAX:0798-45-6121(内線6121) IP(86601)

メールアドレス:shoku-so@hyo-med.ac.jp

相談員 原田 久仁美

