2022年5月1日

活動報告

カウンセリング工房姫の会　Mar-Apr　2022

祝! 卒業＆入学

　スクールカウンセラーとして9年間勤めた中学校の卒業式に今年も参加しました。学生の時は面倒に感じていた式典も、大人になると節目を実感できるイベントとして楽しめるから不思議です。
　在学中はいろいろな悩みや迷いもあったであろう生徒たち、またそんな子どもを支えてきた保護者に思いを寄せながら式典を見守りました。
　「イニシエーション（通過儀礼）」という言葉があります。社会的集団に入る時や出る時に儀式を行うことですが、これは次のステージに進む心の準備をする役割もあるのだと思います。
　コロナ禍に見舞われながらも懸命に紡いできた日々の努力が新しい場所で報われることを願います。
若く才能あふれる彼らに幸ありますように。

CONTENTS

露のウクライナ侵攻に思う

活動報告

不安な時代のセルフケア

2022年5月

露のウクライナ侵攻に思う

　悪夢なら醒めて欲しい、と思う日々。
2月末に始まったロシアによるウクライナ侵攻で民間人が無差別に殺戮され続けています。10代の頃から過去の戦争や海外の紛争には関心を寄せてきましたが、国連常任理事国であるロシアが自ら国際法を破って隣国ウクライナへの侵攻を強行したことに驚きました。しかも予想されていた東部だけでなく、一気に首都キーフまで攻撃しながら全土掌握を目指す乱暴さは軍事専門家の想定も越えていました。

　軍事進攻から2か月が過ぎたところですが、「プーチンの戦争」と言われるように、合理的な理由あっての侵攻ではなくプーチン大統領の異変（パーキンソン病による認知障害および被害妄想という説有り）による判断ミスという西側諸国の見方が概ね当たっているように思います。まるで19世紀の戦争を再現したような市街地の破壊、人道に背く暴力、略奪と殺害のニュースは戦時に人間がいかに残虐になれるかを改めて証明しています。

　イラン・イラク戦争で孤児になったサヘル・ローズさんは、戦争が終わった後も恐怖はずっと長く続き、被災者を苦しめ続ける、と言いました（TBSサンデーモーニング、4月17日）。
トラウマを扱う心理カウンセラーとしては、長引くコロナ禍と頻発する大規模自然災害で多くの人が支援を必要としている最中に意図的に戦争を起こすなど許しがたい行為です。

　私たちの先人は「戦争に勝者はいない」と訴え、他国と争いにならないための知恵をたくさん授けてくれました。戦場で加害行為をした人も一部を除いては事後に良心の呵責やPTSDに苦しみ、自殺が多発することも知られています。戦争は一時の狂気で人を鬼に変えますが、鬼になった人は二度と元の自分には戻れず、魂も破壊されてしまう最悪の人災です。

　著名な生物学者の「自分で元通りにできないものは破壊してはならない」という言葉を思い出しますが、その究極は命です。人の命は戦場では数で表現されますが、一人一人のかけがえのない人生は数字では表せません。若いロシア兵は大義のない戦闘に駆り出され、逃げることも許されずに隣人の殺戮を命じられています。先の戦争で沖縄の民間人が降伏を許されず、日本軍によって死に追いやられた姿と重なります。

　戦争は最大の人権侵害です。犠牲になるのは権力を持たない民間人、特に女性、子ども、高齢者、病人や心身の障がいを持つ人たちです。「国を守れ」と声高に叫ぶよりも、「自分にとって大切な人と故郷を守る」ために何ができるかを平時から考えていくこと、他国の市井の人々も平和を望む気持ちは同じなのだと理解する知性と共感力を磨くことが世界平和への道であり、より現実的な選択だという思いを今再確認しています。

活動報告

3月　◈スクールカウンセリング
　　◈県臨床心理士会倫理研修会発表
　　「面会交流にまつわる司法の動き」
　　◈勤務校卒業式参加
　　◈Be with 個人カウンセリング
　　◈愛媛大学大学院スーパービジョン

4月　◈英語書籍翻訳プロジェクトミーティング
　　◈専門学校臨床心理学授業開始
　　◈愛媛大学大学院スーパービジョン
　　◈Be With　個人カウンセリング

スキルアップしよう！不安な時代のセルフケア
～リラクゼーション呼吸～

　半世紀を越えた自分の人生でもここ10年あまりに体験してきた不幸なできごとや状況については正直、驚きを禁じえません。東日本大震災に続く原発メルトダウン、熊本地震、西日本豪雨、コロナパンデミック、そしてロシアのウクライナ侵攻。
パンデミックで痛んだ日本経済は出口のない金融政策のツケから円安が止まらず、今後の物価高騰が心配されています。
　こんな時こそ落ち着くことが必要です。
自分がコントロールできないことに慌てるよりも、自分でコントロールできることを着実にやっていきましょう。
　ポイントは「整える」こと。まずは身体へのアプローチ。リラクゼーション呼吸を学びましょう。
　①楽な姿勢で座ります。椅子ならば両足がしっかり床につくように。床ならばあぐらでお尻が安定する姿勢で。
　②目を軽く閉じてゆっくりと鼻から息を吸います。このとき腹部が膨らむように吸います。

　③そのまま少し息を止めます。
　④ロウソクを消すように「ふうー」と息を細く長く吐いていきます。
2，3回この呼吸を繰り返したら次はカウントを入れていきます。
まず4カウントで吸い、４カウント止め、8カウントで息を吐き切ります。慣れてきたらカウントを増やしていきます。
3分ほど繰り返したら終了です。
　⑤始める前と後の心身の状態を観察しましょう。なにか変化はありましたか。もしも硬いところや痛いところに気付いたらそこに手を当てながらもう一度呼吸を入れていきましょう。
　忙しい毎日でも慣れてくれば仕事中でもできる呼吸です。体調を整えるスキルとして取り入れてください。

グリーフサポートBe With/　カウンセリング工房姫の会

griefbewith@gmail.com
http://griefbewith.com
TEL: 080-8631-3230