

# みどり通信

第52号  
2026年2月1日

2026

2

令和8 如月



朝  
冠雪の  
丹沢連峰  
西の窓  
日を浴びて

立

春

## 「四季の歌 春」

秋野文子

小椋佳の歌う四季の歌、春を愛する人は～～。  
施設でも毎年、歌う。

私は若い頃から苦手で卒業式の記憶は殆どない。

花粉症も手伝って、何しろ口数も少なくなり  
腹が立ちやすくなる。

人が動くと気が沈む。

昔、いのちの電話があり、この時期よく利用した。

ただ話すだけ、相談でもなかった。

## 「大寒」

丹沢連峰は冠雪している。

寒い！

ちょうどホームの友人も先日、旅立った。

97才の女性。

和やかな彼女とはフロアでの席が隣り合わせだった。

私は<惜別の歌>を小声で歌った。寂しい。

<病院のないイタリア>を書いた大熊一夫さんを知る友人と電話で話した。

大熊さんは90才近いが、かくしゃくとして活動しているそうだ。

クリニック、診療所、病院は呼び方だけでなく役割が違う。

精神保健福祉士の元に患者が集まって、精神科医がアウトリーチで診察をする、というよう

なことが本人、家族、支援者の力で出来ないもの  
だろうか？

昔、入院治療が主流の時代、家族会は力を合わせ  
作業所を作った。

今、私たちは何を指したら良いの  
だろうか？

## 「節分」

節分が近い。

鬼、豆まき。

田舎では、殻ごとの落花生や蜜柑、どうぶつビ  
スケットなども撒いた。

よその家にも拾いに行った。

鬼は外と豆を道路に撒いた。

翌朝には、もうなかった。

## 「三種の神器」

ふぁ爺

カウンセリングを行う上で、便利なツールが三つある。ジェノグラム、年表、エコマップだ。ジェノグラムは家系図、年表は履歴書もその一種、エコマップには、エコマップ-時間、エコマップ-場所、エコマップ-人、エコマップ-お金などがある。

ジェノグラムについては、相談者自身は百も承知のことなので、改めて書いてみてもしようがない、と思われるかもしれないが、これはカウンセラーに渡しておくことに意味がある。相談者は「おじが…」とか、「いところが…」とか、ジェノグラムが頭に入っているから、あいまいさがない話をしているつもりでも、聞いているカウンセラーはどの人のことを言っているのかわ

からなくなることがある。それを明確にしよう  
とすると余計な時間がかかるので、相談料が無  
駄にならないようにするのに有効なのだ。

年表を作るのは自分にとっても意味がある。  
自分にとって大きな出来事がいつあったのかを  
表にして眺めると新たな気づきがある。また自  
分にとって重要な他者や、社会の出来事を並列  
して書いておくと更に理解が深まる。

エコマップは自分を俯瞰するのに役立つ。時  
間をどう使っているか、自分はどこに居ること  
が多いのか、だれとの付き合いが深いのか、お金  
の収支はどうなっているのか、等いろいろのエ  
コマップが出来る。エコマップは海図に例えら  
れる。自分がどう動くか考える指針になる。



水仙

### 編集後記

私たち、私は、どうしたら良いのか？

ともかく、自分たちのこと自分のことを着実に、こなして  
行くしかない。

秋野

midori2shin@gmail.com

