

みどり通信

第52号
2026年2月1日

2026

2

令和8年2月



朝 冠雪の 丹沢連峰
西の窓 日を浴びて



「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、と言うよう

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、私たちは何を目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」

ふあ爺

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見実に、こなして
行くしかない。

秋野

midori2shin@gmail.com

