

# 石クリ通信

## 9月号

### 9月病ってなに？

看護師 高山 早苗

5月病はずいぶん前から認知されてますが、9月病というのがあることをPCで知りました。9月病は夏休み明けで気分の切り替えがうまくいかないときにでる、だるい・やる気がおきない・会社に行きたくないなどのうつ症状のことを言います。残暑も厳しく身体的にもつらい、少し日が短くなったことも悲しい心に追い打ちをかける、何事にもやる気が出ずだらだらしてしまふなどなど。暑い所から涼しい所と急激な温度の変化や台風なども多く気圧の変化に身体がついていけないなど原因があるようです。5月病とはまた違った様々な原因があります。が症状は似ていますね。涼しい秋がくれば食欲ややる気も沸いてくるのでしょうか。それぞれの方法で気分転換を上手に行いリフレッシュして生活していけたらいいですね。

### 小鳥からのプレゼント

看護助手

柴田 さち子

我が家の庭先で小鳥が毎日戯れていました。その庭に作った畑に、野菜とは違う芽が出てきて、10cm、30cm、今では1m以上になりました。種を蒔いた覚えがありません。もしかしたら小鳥からのプレゼントかもしれないですね。大きく育ち、太陽に向かつて咲いています。



### 重要任務！ ヒナを守れ！

通信・ウェブ担当

石川 香

7月半ばに夏休みを利用して、久しぶりに石クリの仕事に戻りました。今回私に任せられた重要任務は、石クリの入り口に住みついているツバメのヒナをカラスから守ること。事務長のリサーチによると、カラスは羽に何かが触るのを嫌うらしいので紐の先にセロテープをつけ、モップ使って何本か天井から垂らしました。しばらく休んでいた石クリのぼりにも応援要請です。台風がさなかで、ヒナ保護用特殊装置がきちんと働くか危ぶまれましたが、天井から紐がブラブラ舞い上がり、必死にヒナを守りました。あのヒナ達は無事に飛び立ったのでしょうか…。「びいびいびい」（はい、無事巣立ちました。ありがとうございます）

### 河合隼雄

事務長 石川 都

若い頃、河合隼雄の本ばかり読んでいた時期があった。人の心、生と死、子どもの世界、科学と宗教など、幅広い世界への限りなく深い洞察に感心したものの、とどのつまりは河合隼雄という人の器の大きさに圧倒されるばかりで、誰もが簡単に学べるものではないと、諦めて距離を置いたこともあった。彼の著作は、専門のカウンセリングに関するもの以外でも、さまざまに分野の人たちとの対談である。聴き上手の河合は、例によって、ふむふむ・なるほど・とただ言っているように見えるが、村上春樹やよしもとばなな、茂木健一郎など、当代きつての個性派の人々も、河合の手にかかると、まるで謎解きのようにその人格や世界が興味深く解き明かされる。それはまさにいつも「魂（ゼーレ）」と向き合い、「中心をはずさない」彼の姿勢によるものである。難しい症状の美しいクライアアントに、「先生は私の顔でも服装でもなく、（もし人間に魂というものがあるなら）ただそこだけ見ておられた」と語らしめたと言う。河合の深い学識と人間的温かさは、心理学の領域以外の多くの人をも惹きつけたため、八年前に急逝した時には、まさに巨星墜つ・の感があつたが、幸い数多くの著作により、今も私たちはいつでも河合の世界に触れることができる。当院でもカウンセリング開設にあたり、石クリ文庫に河合隼雄コーナーを設けるので、興味のある方はどうぞご覧ください。

### トクホのノンアルコール

事務 久保 直子

何かの呪文のようですが「特定保健用食品のノンアルコールビール」の略です。今年の夏前に各社こぞで発売したので早速飲んでみたのですが…うん。あまり美味しくない…。アルコールは飲めないけど（車運転する、とか）ビールは飲みたい+ビールに合うツマミは高カロリー+高脂質+脂肪と糖の吸収を抑える特保のビール味飲料☆なんて都合の良い飲み物なんだらう！と期待していましたが、そううまくはいかないなあ…。じゃあお茶でいいじゃないか、というところではなく、どうしてもビール（風味）が飲みたい時があるんです。まあ特保だからといって、健康になる訳ではないので…。味をとるか、健康をとるか…そこは妥協しようと思います。

### 花火好き

看護師 澤田 彰子

今年の夏も暑さが厳しかったですね。夏の終わりと共に私の大好きな花火大会もほぼ終わってしまいました。最後に土浦の花火大会が今年も十月三日開催されます。土浦の花火大会は大正十四年から開催されていて、花火師の競技大会で一年を締めくくる完成度の高い作品が見られます。夏の花火大会は扇子が必需品ですが十月の土浦は気温が下がるので上着を一枚足して暖かい服装で見に行きたいと思っています。

### クラシック音楽との出会い

院長 石川 悟

この音楽が好きだ、とはつきり意識したのは、ムソルグスキー作曲（ラベル編曲）の組曲「展覧会の絵」です。中学校の時にプラスバンドでトランペットを吹いていたこともあり、ラジオから流れた、冒頭のトランペットに衝撃を受けました。顧問の先生に、「先生、展覧会の絵という曲知ってますか、すぐくかっこいいですよ。」と尋ねたら、「もちろん知ってますよ、クラシックの名曲だ。」と教えてくれました。亡くなった友人が描いた絵画の展覧会での印象をピアノ曲にし、ラベルがオーケストラ用に編曲したもので、曲想の全く違う曲が集まっているのと、楽器の使い方が多彩で、最後の盛り上がりも素晴らしく、言わば「クラシック入門」にふさわしい曲です。

### （私風）トイレの話

薬剤師 石川 恵

暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。さて今回は、ここにも縁の深い「トイレ」に於いての怪談の話しようかと思えます。私は子供の頃から筋金入りの怪談好きだったわけですが、昔から不思議だったのが、学校のトイレという場所での怪談話はその場所比べて格段に多いこと。「トイレの花子さん」に始まり、「赤い紙」「赤いちゃんちゃんこ」「青白い手が出てくる」等々きりがありません。しかし、このまっ白な洋式便器のどこに手が出る余地があるのか…とか便器をじろじろ見つけていた訳ですが（見つめるなよ）、ある日山に登り、山小屋に泊まった時にその謎が解けました。そこはボットン便所で下は漆黒の闇、上には裸電球一つ。昔は学校もみんなこういうトイレだったのだ。確かにこのシチュエーションだったら手が出てきても不思議ではない。怪談はその時代によって変化しますが、ちゃんちゃんこなんて言葉が未だに使われているということからも、「学校の怪談」に関して言えば、昔からあまり変化せずに伝えられているのでしょう。

### 角度つて恐ろしい

事務 森 絵里子

我が家のリビングにポイッと置いてあった広告。見た瞬間「えっ!?嘘でしょ!?!」とビックリしました。元はこんな美人。安心しました☆

