

ゆきあかりの会 お知らせ No.21

2008年3月1日



♡ゆきあかりの会の集いへご参加くださった皆様へ♡

日に日に、世の中が少しずつ春めいてきましたね。
陽もだいぶ長くなってきたし、風も少し柔らかくなり、色とりどりの花たちも咲き始め、
周りの景色も大分変わってきましたね。

この時期、周囲が色鮮やかに、華やかになればなるほど、大切な人を亡くされた
皆様にとっては、世の中と時間の流れていくスピードが違うような、周囲の状況に慣れ
ないような、そんな孤立感やもどかしさを感じられるのではないのでしょうか？

特に、深い悲しみの中でも母親や父親として行動しなければならない方にとっては、
この年度末の時期、新年度に向けて、様々な手続きや行事が多いことから、精神面
だけでなく、体調面でも調子を崩される方が多くなっています。



普段以上に、体が重く感じられたり、体がだるくて何もする気になれなかつ
たり…。また、周囲の明るい雰囲気にも馴染めなくて、つらさを感じて、気持
ちが深く落ち込んでしまったり…。お子様の行事になかなか参加しづらかつ
たり、とても疲れて気持ちが沈んでしまったり…。

そして、そのようなご自分を責めてしまったり、焦りを感じたり、自分自身に
怒りすら感じられる方もいらっしゃると思います。

でも、大切な人を亡くされた方にとっては、この時期、とてもしんどいことが
多く、精神的にも体調面でも、調子を崩しやすい時期でもあるんです。

そのような状況でも、一生懸命に毎日を生きようと頑張っている、ご自分の役割を必死に行おうと
なさっているご自身を、どうぞ労わって差し上げてほしいですし、褒めて差し上げて下さいね。

一日一日を、『きょう、生きている』こと、そのこと自体が、皆さんにとっては、何よりも必死に頑張っている
姿だと思いますから…。



★3月の分かち合いの集いの日程について

☆第13回ゆきあかりの会

日時：2008年3月2日(日)13:00～16:00(受付12:45～)

会場：日本福祉大学名古屋キャンパス北館6階6A教室

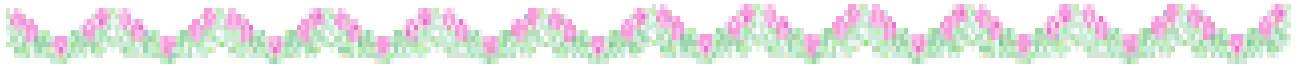
【ご参加のお申し込み方法】

- ① 参加のお申し込みは、前日の**3月1日(土曜日)までに**、事務局宛てにお申し込みください。
2回目以降の方も、出席者数を把握する為にご連絡をくださいね♥
- ② 参加費はお一人1000円です。当日、会場の受付でお支払いください。

★来年度の分かち合いの集いの年間の日程は、今月下旬に決定します。

会場は、今年度までの日本福祉大学名古屋キャンパス北館ではなくて、他の会場になる可能性がありますので、ご了承くださいませようお願い申し上げます。

決まり次第、皆様にご連絡を申し上げますので、もう少しお待ちくださいね。



★ラジオ番組《百万粒の涙を流そう》、ただいま放送中！！

《ゆきあかりの会》企画・制作の「グリーンケアラジオ 百万粒の涙を流そう」が、名古屋シティエフエムラジオ局(通称;SHANANA! FM)から、毎週日曜日の夜 19時30分から45分まで放送中です。

グリーンケアラジオ「百万粒の涙を流そう」3月分放送予定の内容

放送回数	放送日	＜グリーンケア宅配便＞コーナー	＜グリーンシアター＞コーナー	＜遺族会のお知らせ＞コーナー
No.79	3月2日	「ゆきあかりの会の分かち合いの集い、3年目を迎えて①」	CD「君を飾る花を咲かそう」ガーネットクロウ/歌・作	・生と死を考える会ローズマリー
No.80	9日	「ゆきあかりの会の分かち合いの集い、3年目を迎えて②」	詩「最後だとわかっていたら」佐川睦/訳	—
No.81	16日	「春めいたこの時期、精神面と体調面を崩しがちなことについて」	CD「まっすぐな瞳のかあちゃん」長渕剛/歌・作	—
No.82	23日	未定	未定	—
No.83	30日	未定	未定	・リメンバー名古屋自死遺族の会

(内容は変更の可能性もあります)

◆名古屋シティエフエムはコミュニティラジオ局ですので、出力が大きくありません。

ですから、実は・・・、ラジオ放送を聴取するのはなかなか・・・、コツが要ります。屋内で聴くことは難しい面もあります。

実際、私達二人も苦労していて、名古屋市東南部に自宅がある私は、放送時間になるといつも、免許証を握りしめて駐車場に走り、車内のカーラジオで聴いています。時には、例えば風が強い日だったりすると、雑音が入りすぎて聴きづらくて、少しだけ運転して、見通しの良い場所へ移動して聴いたりしています。

車を運転していると、とても聴きやすいですし、駐車場等の広い場所はお勧めのスポットです。

もしお近くにショッピングセンターや大型の駐車場があたりの方は、ぜひぜひこういう”お勧めスポット”に行かれたり、この時間帯に車を走行させたりして、お車の中でお聴きくださると・・・、番組がバッチリ聴取できますので、私達二人はとっても嬉しいです！



★素敵な絵本のご紹介 No. 18

『あなたはそこに』 谷川俊太郎／詩 田中渉／絵 マグジンハウス ¥952（税別）

この絵本は、谷川俊太郎氏が1990年に発表した詩に感動した作家の田中氏が絵をつけた作品です。

詩自体は24行の短い詩なのですが、不思議な時間と空間を感じさせ、登場人物の「私」と「あなた」との関係って何なんだろうって、思わず首を傾げたり・・・。

本の帯に「世界でいちばん短い恋愛小説」と記されていますが、本当にその通りだと思います。時間を、生と死を超越した恋愛小説だと思います。

『早すぎたあなたの死』によって2人は、この世において別れざるを得ませんが、でも、『ほんとうに出会った者に別れはこない』・・・。

私はこの言葉が大好きです！ そして、この作品が大好きです！！

読むたびに心臓がドキドキします。そして、心が熱くなって鼻がツーンとして、涙が・・・。

皆様にもぜひぜひお勧めします。

《ゆきあかりの会》では、皆さんから、〈お知らせ〉に載せたいニュースや、亡くなった愛する人への思いを綴った作品等の投稿も随時募集しています。

この『お知らせ』の配布先は、ゆきあかりの会の集いにご参加くださったご遺族の皆さんです。

また、《ゆきあかりの会》のホームページでも掲載しています。



つらくてたまらなくなった時に・・・、『電話相談』のご案内

相談の対象者	電話相談機関の名称	電話番号	相談曜日・時間等
どなたでも・・・	愛知県精神保健福祉センター 『心の健康電話相談』	052-971-9977	月・火・木・金曜日 13:00～16:00
どなたでも・・・	名古屋市精神保健福祉センター 『こころの健康電話相談』	052-483-2215	月～金曜日 13:00～16:00
どなたでも・・・	名古屋いのちの電話	052-971-4343	24時間 365日毎日(年中無休)
どなたでも・・・	あいちこころのほっとライン 365	052-951-2881	365日毎日 9:00～17:00
ご遺族はどなたでも・・・	ひだまりほっとライン	06-6882-1187	月・水・金曜日 10:00～15:00
ご遺族はどなたでも・・・	東京ビハラー『死別の悲しみ・病の悲しみ電話相談』	03-5565-3418	月～金曜日(除祝日) 14:00～17:00
自死遺族の方	グリーフケアサポートセンター 『自死遺族専用電話相談』	03-3796-5453	木・土曜日 10:00～16:00
過労死ご遺族の方	『過労死110番』	03-3813-6999	平日 10:00～12:00 13:00～17:00
交通事故死ご遺族の方	全国交通事故遺族の会 電話相談	03-3664-1065	火・木・土・日曜日 11:00～15:00
犯罪事件死ご遺族の方	被害者サポートセンターあいち 電話相談	052-232-7830	平日 10:00～16:00 (弁護士による予約制面接もあり)
赤ちゃんを亡くされた方	しゃぼん玉テレホン	045-312-1121	第1・3水曜日 13:30～16:00

★配偶者を亡くされた人達の「手記」等のご紹介

書 籍 名	著者名・編集者名	出版社名	価格(円) (税込み)
伴侶に先立たれた時(生と死を考えるセミナー)	アルフォンス・デーケン 重兼芳子	春秋社	1,365
配偶者をうしなうということ	河合千恵子 ウイ・ウサポート協会	日本文芸社	1,325
配偶者を喪う時 ー妻たちの晩秋・夫たちの晩秋ー	河合千恵子	廣濟堂出版	1,223
夫・妻の死から立ち直るためのヒント集	河合千恵子	三省堂	1,529
伴侶に先立たれるということー悲しみを越えて生きるー	河合千恵子	海竜社	1,600
「伴侶の死」それから	加藤恭子	出窓社	1,575
伴侶の死	平岩弓枝	文藝春秋	1,050
約束の川 ー伴侶の死を生きるためにー	諸岡邦子	梓書院	1,700
死なれて・死なせて	秦 恒平	弘文堂	1,529
妻を喪う時 ー遺されし者の心のケアー	花塚辰生	南雲堂	1,631
妻を亡くしたとき読む本	出版文化社編集部	出版文化社	1,365
夫を亡くしたとき読む本	出版文化社編集部	出版文化社	1,365
伴侶喪失 ー悲しみを乗り越えて一人で生きるー	朝妻正美	中日新聞社	1,680
手記にみる死別の悲しみの癒し方 ーあの世でも私を伴侶にしてください ゆびきりですよー	ほほえみネットワーク	佼成出版社	1,470
悲しみのむこう側 ー年間三万人と言われる自殺者の残された家族ー	芝登樹美絵	文芸社	1,155
【小説】 白い犬とワルツを	テリーケイ／作 兼武進／訳	新潮社 (新潮文庫)	580
【小説】その日のまえに	重松清	文藝春秋社	1,500
【絵本】 白い犬とワルツを	テリーケイ／作 三木卓／著	ゆまに書房	1,029
【絵本】象の背中ー旅立つ日ー	秋元康、城井文	光文社	1,365
【DVD】象の背中ー旅立つ日ー	秋元康、城井文	ポニーキャニオン	1,995

★ピンク色の文字の書籍は、ゆきあかりの会の事務局で所蔵しています。

ゆきあかりの会の分かち合いの集いの際に、会場内に展示していますので、どうぞ、ご自由にご覧ください。



★親を亡くした遺児達の集い「たんぽぽのつどい」のご紹介

「たんぽぽのつどい」をご存じですか？

「たんぽぽのつどい」とは、東海北陸地域のあしなが育英会の奨学生をはじめ、大学生のボランティア達（東海北陸のあしなが学生遺児支援リングA）が企画をしている、東海北陸地域の、親を亡くした小中学生以下の遺児達やその保護者達を対象とした、年1回行われている2泊3日のキャンプのことです。

勿論、全日程のご参加ではなくて、例えば、1泊や日帰りでも大丈夫です。

交通費や宿泊費、食費は全てリングAが負担しています。

この「たんぽぽのつどい」は、親を亡くした中学生以下の子供達、及び保護者の方々の分かち合いと心のケアを目的としています。

年齢や亡くなった原因に関係なく、おいでくださった子供達や保護者の皆様が、少しでも苦しみや悲しみが和らいでいただける為に、リングAの学生達は毎年頑張って準備しています。



たんぽぽのつどい2008

日 程 2008年3月14日（金）～16日（日）
会 場 岐阜県 各務原市少年自然の家
〒509-0143 岐阜県各務原市鵜沼小伊木町 4-213
電話 058-370-5280 FAX 058-370-5281
<http://www.city.kakamigahara.lg.jp/naturehome/index.html>

【交通アクセス】

①名鉄電車各務原線

「鵜沼宿駅」下車 徒歩30分

「新鵜沼駅」下車 徒歩40分 または タクシー5分

②各務原市ふれあいバス

西部・鵜沼線、循環休日線「市民プール停留所」下車、徒歩5分

③自家用車

東海北陸自動車道「岐阜各務原IC」出口から、国道21号線を東方向へ20分

＊ご希望の方には、皆様のご自宅の最寄りの駅や、名古屋駅や新鵜沼駅等に、リングAのスタッフが送迎致しますので、ご遠慮なくリングA宛てにご相談ください。

費 用 ご自宅⇄会場をはじめとする交通費、宿泊費、食費は原則、リングAの負担です。

対象者 東海北陸地域の中学生以下の全遺児、及び、全遺児家庭の保護者

申込期限 平成20年2月29日（金） ≪締切を若干過ぎても…大丈夫とのことです…。≫

問合せ先及び申込先 リングA e-mail : ring_a2008@yahoo.co.jp



会場の変更のお知らせ

ゆきあかりの会の活動は、この2年間、ずっと、鶴舞の日本福祉大学名古屋キャンパス北館において行われてきました。これは、近藤が、名古屋キャンパス北館2階にある心理臨床研究センターの嘱託研究員(臨床心理士)である為に、会場利用申請を行い、空室があれば借りることができていました。

しかし、来年度からは、会場が他の場所に変更となる可能性がとても高いです。

この度、日本福祉大学から申し入れがあり、『大学施設利用規程』が厳しく変更されたとのこと。教職員(嘱託研究員を含む)の研究活動に直結する活動にのみ施設は貸与され、教職員がたとえ関わっても、学外の行事には施設貸与が不可能になるとのことです。

・・・ということで、残念ですが、ゆきあかりの会の会場も、5月以降は別の会場となる可能性が非常に高いです。

日程と会場が決まりましたら、皆様にきちんとご連絡を申し上げますので、どうぞお待ちくださいますようお願い申し上げます。

また、もし皆様の中で、「交通の便が良く」て、「安価な料金」で、「継続的に借りることができる」会場をご存じの方がいらっしゃたら、ぜひぜひご連絡をくださると、とっても嬉しいです！！

<ゆきあかりの会>は、この3月で3年目を迎えました。

この1年間もたくさんの方々との出会いがありました。

それは、分かち合いの集いへおいでくださった皆様だけでなく、おいでくださった皆様が語ってくださった、今は亡き大切な人とも、皆様が分かち合ってくださいましたことで、私は出会うことができました。

名古屋シティエフエム(通称:SHANANA! FM)から放送をさせて頂いています<グリーンケアラジオ 百万粒の涙を流そう>も、この3月2日の放送で、第79回目を迎えています。

この番組も当初は、放送期間3ヶ月間の予定で始まりましたが、皆様の温かい励ましとご支援により、放送が1年半も続いています。

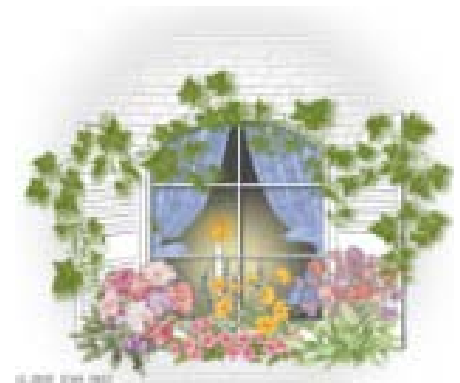
分かち合いの会も、「やってみよう会」も、ラジオも、すべてスタッフ二人の手作りで、いつもいつも試行錯誤しながら活動を行っています。

皆様の支えがあってこそこの<ゆきあかりの会>だと思っています。

私達<ゆきあかりの会>のスタッフは、皆様をお支えしたい、少しでもお支えできたら・・・と、いつも思って活動していますが、本当は私達こそ、皆様に支えられていることを痛感しています。

本当にありがとうございます。そして、これからも宜しくお願い申し上げます。

大切な人を亡くした方の集い<ゆきあかりの会>代表 近藤浩子



<ゆきあかりの会 事務局>

代表 近藤浩子(臨床心理士) Phone 090-3909-4515

FAX 020-4669-4206 e-mail yukiakarino kai@yahoo.co.jp

<ゆきあかりの会>ホームページ <http://www.will.obi.ne.jp/yukiakari/>

<グリーンケアラジオ百万粒の涙を流そう>ブログ <http://tears100.blog88.fc2.com/>