

ゆきあかりの会 お知らせ No.31

2009年9月30日



♡ゆきあかりの会の集いへご参加くださった皆様へ♡

秋も本格化してきて、少しずつ夜長になってきましたね。

とは言え・・・、日中はまだまだ残暑が感じられる日もあり、エアコンが活躍・・・しておりますが・・・。

これからの時期・・・、特に夜は本当につらいですね・・・。

外が暗くて静かな夜が長くなると・・・、いろいろと思いだしたり、思いにふけったりする時間も自然と多くなってしまい、涙がいつも以上にたくさん溢れてきてしまいます。

だんだん寒くなってくると、愛する人のぬくもりも恋しくなるし、ただひたすら寂しさ、悲しさが深まってきますね。つらいです！さびしいです！苦しいです！！

きっと皆さん、同じような思いを抱えてお過ごしになっていらっしゃると思います。

でも・・・、ただ・・・、亡くなった大切な人との絆や関係は今も、これからもずっとずっと続いていること、続いていくことを信じて。信じて生きていく・・・。

亡くなった人と出会えたこと、共に生きた時間を大切に思い、愛する人がこの世に生きた証を遺された私達が、私達の生き方で立てていく・・・、愛する人との出会えたことの意味や、愛する人の生と死の意味を、私達が見いだしていくことしか・・・、今はできないのでは・・・とも思っています。

でも、そう思えるようになるには・・・、長い長い時間とたくさんのたくさんの涙が、きっと、きっと必要ですよ・・・。



★11月の分かち合いの日程が変更になりました！

【日程と会場】

申し訳ありません！

既に皆様にご告知しておりました、11月の集いの日程と会場が変わりましたので、ご連絡を申し上げます！ ご注意ください！！ 本当に申し訳ございません！！

第23回 2009年11月22日(日) 昭和生涯学習センター 美術室

〒466-0023 名古屋市昭和区石仏町1-48 (地下鉄鶴舞線及び桜通線「御器所」駅下車)

★分かち合いの会場が【美術室】と【和室】になりました。皆様にはご不便をおかけ申し上げます。

心からお詫び申し上げます。

☆ 会場への交通案内は次ページの地図をご覧くださいね！！

【時間】 13時15分に開始し、16時までには終了致します(受付;13時～)。

【ご参加のお申し込み方法】

① 参加のお申し込みは、11月20日(金曜日)までに、事務局:近藤浩子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。

《昭和生涯学習センターへの案内図》



【交通機関のご案内】

◆地下鉄鶴舞線及び桜通線

「御器所」駅下車

②番出口から南へ300M

③番出口から南東へ300M

◆集い開始：13時15分～
(受付開始：13時～)

◆個人住宅やマンション等が並ぶ街の中にある、3階建てのレンガ色(茶色)の建物です。

《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 12:45～16:45
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…	東京ビハール『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	火・木・土曜日 10:00～16:00
自死遺族の方	日本臨床心理士会 『自死遺族ライン』	03-3813-9970	毎週水曜日 19:00～21:00
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)

★《パステルシャインアートセラピー》講座のご案内！

《パステルシャインアートセラピー》の講座をご案内いたします！

『パステルシャインアート』とは、パステル画材を粉状に削って、化粧用コットンなどで画用紙に、好きなように色を混ぜながら塗って絵を描いたり、グリーティングカードや絵手紙など作るヒーリングアートです。

直接、絵を描くのではないので、絵の上手下手には全く関係がありませんし、年齢もお子様からご高齢の方までどなたでも簡単に、そして綺麗にすることができます。

パステル画材の特徴である、とても優しい色合いを用いて、コットンや直接指を使って、色を好きなように混ぜ合いながら絵を描いていくことは、とても大きなヒーリング効果を持っています。



ワークショップの講師は・・・、なんと！・・・、《ゆきあかりの会》代表の近藤浩子です。

幼稚園時代から絵を描くことが大の苦手で、おとなになった今でも(既に更年期！！)、幼稚園児並みの絵しか描けない私が《日本パステルシャインアート協会》ベシクインストラクターの資格を取れたのですから、難しい技術や絵の才能は必要ではないということがご想像できるのではないのでしょうか？

今月と来月、《ゆきあかりの会》と、私が主宰しているカウンセリングルーム《グリーフケアサポートオフィスリベラ》との共催で、ゆきあかりの会の集いの参加者及び、一般の方々を対象にして、《パステルシャインアートセラピー》のワークショップを開催することになりました。

パステル画材の優しい色合いをコットンや指で塗って作品を作り上げ、その作品をお持ち帰りになり、お手元に置いてくださることで、毎日毎日つらさや悲しみの中で必死に生き抜いていらっしゃる皆様が、ほんのひと時でも、癒しとほほ笑みの時間を体験くださればと願っています。

下記のとおりで開催しますので、もしご参加ご希望の方がおいでになりましたら、《ゆきあかりの会》事務局の近藤宛にお申し込みください。

なお、この日時ではご都合が悪い方でも、今後、継続的に《パステルシャインアートセラピー》のワークショップを開催していく予定です、ご都合の良い時においでくださいね。

記

1. 日時・会場
 - Ⓐ 2009年10月31日(土)9:45～11:45(受付9:30～)
名古屋市中区栄 ナディアパーク9階名古屋市青少年文化センター第3研修室
 - Ⓑ 2009年11月21日(土)9:45～11:45(受付9:30～)
名古屋市中区栄 ナディアパーク9階名古屋市青少年文化センター第5研修室

◆ ①②はそれぞれプログラムの内容が異なります。
どちらかだけの受講でも、両方の受講でもOKです。
2. 受講料 3000円
3. お持ちくださる物
 - 黒鉛筆 ●ウェットティッシュ ●もしあれば化粧用コットン ●もしあればペン型修正液
 - ◆パステル画材や画用紙などは事務局で用意致します。
 - ◆できれば・・・、あまり綺麗な服装ではおいでにならない方が良いかも・・・しれません。
4. プログラムの内容
 - Ⓐ ①『円』を描こう ②『スマイル』を描こう
 - Ⓑ ①『円』を描こう ②『クリスマスカード』を描こう
5. 定員 10名/回
6. お申込み期限
 - Ⓐ 10月29日(木)
 - Ⓑ 11月19日(木)

◆定員に達しましたら、申し訳ございませんが、締め切らせて頂きます。



ナディアパーク9階名古屋市青少年文化センター研修室の

地図及び交通案内



◆地下鉄東山線「栄」駅下車
サカエチカ8番出口
(地下鉄8番出口ではありません)
南へ徒歩7分

◆地下鉄名城線「矢場町」駅下車
6番出口から西方へ徒歩5分

ナディアパーク内デザインセンター
ビル9階
名古屋市青少年文化センター
研修室
名古屋市中区栄3-18-1

- ◆ 《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。

★素敵な絵本のご紹介 No.21

『再び会う日のために』 絵・言葉／葉祥明 愛育社 2005年 1300円(税別)

久しぶりにこのコーナーが復活しました！

今回は、私の大好きな絵本作家である葉祥明氏が絵を描いて、詩を創った、『絵詩集』のご紹介です。

人生の中でもっともつらい苦しみである、愛する人との死別をテーマに、葉祥明氏が25篇の詩を創り、それぞれに自ら絵を描いて添えて表現をした絵詩集です。

『微笑みをあなたへ・・・』、『人生とは・・・』、『つかの間の別れ』、『魂の計画』・・・『人生で大切なこと』といったテーマの詩が表現されています。

そこには、遺された者の途方もない悲しみや混乱、逝った人の遺した人宛ての言葉など・・・、思わず共感できたり、「そうだったのか・・・！」と



思えたり、「そうであつたら良いなあ」と希望を感じたり・・・、さまざまな死別の悲しみに癒しにつながる言葉が、優しい絵と共に表現されています。

一度、お手にとってご覧になられてはいかがでしょうか？



気持ちを少しだけでも・・・リフレッシュさせたい時の、アロマセラピーのご紹介

毎日毎日、きっと心が晴れず、重く沈んだお気持ちで暮らしていらっしゃると思います。大切な大切なかけがえのない人が亡くなったのですから、当然ですよ！
そんな時・・・、ほんのひとときでもよいので・・・、わずかな時間だとしても・・・、気持ちをリフレッシュさせてくれる、気持ちを切り替えさせてくれるアロマオイルを皆様にご紹介しますね。
集中力を高めたい時にも使えるオイルです。



《柑橘系の香り》

◆グレープフルーツ ◆サイプレス ◆ベルガモット ◆レモン ◆ライム ◆マンダリンなど・・・

《スッキリ&シャッキリ系の香り》

◆サイプレス ◆ペパーミント ◆ティートリー ◆ローズマリー ◆カユプテなど・・・

これらのオイルを1種類、あるいは数種類混ぜて、ティッシュペーパーに数滴垂らしたり、熱湯を入れたマグカップや、普段入浴される浴槽に数滴垂らすだけで、気持ちがリフレッシュできるアロマセラピーを簡単に体験できます。



今回、すでに皆様にはお伝えしておりました、11月の分かち合いの集いの日程と会場が変更することになってしまい、本当に申し訳ございません。

これは・・・、まったく・・・、100%、近藤の個人的事情によるものです。

日程を変更した結果、分かち合いを含めた集いの会場が、【美術室】と【和室】という、皆様にとって使い勝手のあまり良くない部屋へ変更となってしまいました。

皆様には本当にご迷惑をおかけ申し上げます。心からお詫び申し上げます。

以前行ったことのある「パステルアート」の講座を再開致します。

今回の講座では、絵を描くことに加え、グリーティングカードやメッセージカード(絵手紙?)もメニューの中に取り入れていく予定です。

ご関心のある方は、どうぞぜひ一度ご来場なさってみてくださいね。



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 yukiakarinkai@yahoo.co.jp

<ゆきあかりの会>ホームページ

<http://www.will.obi.ne.jp/yukiakari/>