

ゆきあかりの会 お知らせ No.49

2012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♡

日中はまだまだ夏のように暑いですが、朝晩はだいぶ涼しくなり、過ごしやすくなってきましたね。

皆さんは、夏の疲れが出やすいこの時期、体調などを崩されてはいませんか？

大切な人を亡くして悲しみの中にいらっしゃる方は、他の方達以上に体力が低下しやすく、免疫力も低下するなど、疲れやすくなったり、風邪をひきやすくなったり、持病が悪化したり、今まで自分が体験したことも無いような病気になったり、症状を示したりしやすくなります。

大切な人を亡くすということは、悲しい、つらい、寂しい等の心の状態だけでなく、体の変化や行動の変化も、本当に様々な変化を引き起こします。

引き起こす程、人生の中で最大ともいえる大きな衝撃であり、ストレスフルな出来事なのです。

あまりの悲しみや生きづらさに、他者をうらやんだり、憎んだりして、「自分がこんな気持ちになるなんて・・・」とか、「自分がこんな嫌な人間だったとは・・・」と、ご自分の気持ちにショックを感じたり、自己嫌悪になったり、自責感情をお持ちではありませんか？

でも、こういう気持ちは、大切な人を亡くした人達にとっては、ごくごく自然な思いですし、そういう気持ちを持つことで、ご自分の心の状態を更に悪化させてしまうことを、無意識のレベルで、自力で防いでいるのです。

さまざまな体の変化や行動の変化も同じように、自分自身を守っていることでもあるのです。

ですから、今のあなたご自身の状態を、先ずは何よりも、ご自分が大切に受け入れて差し上げてくださいね。



★次回のゆきあかりの会のご案内です！

【日程と会場】

第41回 2012年11月25(日) 昭和生涯学習センター3階 第3集会室

〒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(ごきそ)」駅下車)

★ 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、**二日前の金曜日までに、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。

★少しだけ前向きになれた・・・方々を対象に・・・

「第6回少し前向きな気持ちになり、《これから》の生き方などについて分かち合いたい方の集い」を開催します！

お待たせ致しました！皆様からのご要望の高い、《少しだけ前向きになれたかなあ・・・の方々を対象にした集い》を、11月25日日曜日の午前中に、下記のように開催します。

今回は、皆様がお話になる時間をいつもより少し削って、

『あなたから亡くなった大切な人宛ての手紙』、そして、『亡くなった大切な人からあなた宛ての手紙』を、綴ってみたいと思っています。

【日程と会場】

第6回 2012年11月25日(日) 昭和生涯学習センター 第3集会室

〒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)

10時開始 ～ 12時00分終了 (受付; 9時45分～)。

【ご参加のお申し込み方法】

- ① 参加のお申し込みは、11月23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 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。

＊なお、午前中の分かち合いの集いにご参加なさった方は、午後の集いへのご参加は、ご遠慮くださいますようお願い申し上げます。

午前と午後の両方にご参加なさるのは、非常に激しい疲労感が懸念されますので、臨床心理士として、私はお勧めできません…。どうぞご了承ください。



『県民生活プラザ』をご存じですか？

『県民生活プラザ』とは、愛知県が県民の皆さんをサポートする為に、**県政への問い合わせや県営住宅の申込書の配布をはじめ、交通事故に関する問題や民事上の法律問題、医療についての疑問・苦情、職場での悩み事・困り事、多重債務の相談や消費生活問題の相談等を、無料で行っている所**です。
また、専門的な相談や犯罪による被害を受けられた方等、どこへ相談して良いのか分からず、またその相談窓口がどこにあるのか、なかなか分かりにくいですよね。



「どこへ相談して良いのか分からない？」という方々の為にも、**相談窓口の総合案内も行っています。**

『県民生活プラザ』は、**名古屋市中区の中央県民プラザの他に、一宮市、津島市、半田市、岡崎市、豊田市、新城市、豊橋市**にもあります。

生活上の困り事や相談したいことなどが起こった時に、お住まいに近い『県民生活プラザ』に一度、足を運ばれてみてはいかがでしょうか？

相談内容によっては、**電話相談だけでなく、予約制の面接相談も行っています。**



県民生活プラザの場所のご案内

県民生活プラザの名称	県民生活プラザの受付
中央県民生活プラザ 〒460-8501 名古屋市中区三の丸 3-1-2 愛知県自治センター1階	月～金曜日 9:00～17:15 土・日曜日 9:00～16:30 電話 052-962-5100
尾張県民生活プラザ 〒491-0859 一宮市本町 4-3-1 ルポ・テンサンビル4階	月～金曜日 9:00～17:15 電話 0586-71-5900
海部県民生活プラザ 〒496-8531 津島市西柳原町 1-1 海部総合庁舎1階	月～金曜日 9:00～17:15 電話 0567-24-2500
知多県民生活プラザ 〒475-8501 半田市出口町 1-36 知多総合庁舎1階	月～金曜日 9:00～17:15 電話 0569-23-3900
西三河県民生活プラザ 〒444-8551 岡崎市明大寺本町 1- 西三河総合庁舎1階	月～金曜日 9:00～17:15 電話 0564-27-0800
豊田加茂県民生活プラザ 〒471-0026 豊田市若宮町 1-57-1 A館T-FACE7階	月～金曜日 9:00～17:15 電話 0565-34-6151
新城設楽県民生活プラザ 〒444-1365 新城市字石名号 20-1 新城設楽総合庁舎1階	月～金曜日 9:00～17:15 電話 0536-23-8700
東三河県民生活プラザ 〒440-8515 豊橋市八町通 5-4 東三河総合庁舎1階	月～金曜日 9:00～17:15 電話 0532-52-7337

*各相談の受付日時等については、それぞれの県民生活プラザのへお尋ねくださいね。

