

ゆきあかりの会 お知らせ No.78

2017年7月16日



♥ゆきあかりの会の集いへご参加くださった皆様へ♥

毎日、毎日、とても暑いですね。”スーパー猛暑“という言葉は初めて聞くくらい、暑いですね！今夏が初盆の方もいらっしゃると思います。

亡くなられた愛する人の魂が、皆様が作られた”船“に乗って、皆様の元へ帰ってこられる時期ですね。この時期だから・・・と言うのではないですが、私は、私のかけがえない大切な人が、私には見えない姿になって、我が家に”戻ってくる“というのは、どういふことなんだろうって・・・、思っています。

「じゃあ、普段はどこにいるの？私のそばにいてくれないの？」とも思ってしまう・・・。

きっとあの人からは私の姿は見えているのかもしれないけれど、私の声が聴こえているのかもしれないけれど、私にはさっぱり？？？だし。

でも、ご遺族の皆様の中には、「気配を感じました」という言葉や、「あ、そこにいてくれるって感じられる時があります」、「あの人に『助けて！』と願ったら、助けられました！」とおっしゃられる方もおいでになります。

胸がギュッと、痛い位に締め付けられる位、熱く、愛おしく、尊い時間だし、体験ですよ。

一方で、「全く感じられない。いったい、今、どこで何をしているのか？」と苦悶し、涙を流される方もいらっしゃいます。

分からない！！誰にも分からないけれど、でも、それでも、そばにいて欲しいと願ってしまう私です。



★次回のゆきあかりの会の日程



【日程と会場】

第70回 2017年9月10日(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30分に開始し**、遅くとも16時前までには終了致します(受付;13時15分～)。

【ご参加のお申し込み方法】

① 参加のお申し込みは、**2日前の金曜日までに**、事務局:近藤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30分～
(受付開始：13時15分～)

- ◆ 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)



名古屋市『暮らしとところのお悩み無料相談会』のお知らせ

日々の生活の中で、様々な不安や心の悩みを抱えていらっしゃる方(名古屋市在住の方、名古屋市在勤の方)を対象に、名古屋市が弁護士や臨床心理士との無料相談会を企画しましたので、皆様にご案内申し上げます。

日時：平成29年8月19日 土曜日 午後1時30分～午後4時40分
(お一人40分程度)

会場：大一名駅ビル3階 名駅プレミアム会議室
(中村区名駅3-5-27)



相談員：弁護士

- ・多重債務やローン等の借金の返済に関する
こと
- ・その他法律問題に関すること 等々

相談員：臨床心理士

- ・仕事上の悩みやストレス
- ・職場や家族等の人間関係
- ・思春期の子どものこころ 等々

◇予約受付開始：7月11日火曜日 午前9時から(先着順) *空きがあれば当日の受付も可

◇予約先：☎ 052-972-2283 FAX 052-951-3999
名古屋市健康福祉局障害福祉部障害企画課

◇受付時間：月曜日～金曜日(祝休日を除く) 午前9時～午後5時

『記念日反応(命日反応)』をご存知ですか？



皆さんの語られるお話の中で、「ようやく少し元気になれたのに…、命日が近づいてくると、また調子が悪くなって…」とか、「結婚記念日が近づくと、今まで以上につらくてつらくて…」というお気持ちが語られることがあります。



そして、そういうご自身の状況に落ち込み、驚き、焦ってしまわれる方が多いです。実は、こういう状態は、大切な人を亡くされた方にはごくごく普通に表れることなのです。

『**記念日反応**』あるいは『**命日反応**』という、精神医学でも専門用語があるくらい、”普通に”起こりうる心身の状態なのです。

亡くなられた方のご命日や、お誕生日や結婚記念日の前後、あるいは、学校の夏休み期間やゴールデンウィークなど、故人との思い出に繋がる日や時期が近づくと、心の状態や身体の調子が普段より落ち込んだりします。



無性に泣けてきたり、胸が苦しくなる位に悲しみが襲ってきたり、体がだるくて何もする気になれなかったり、外出したくなくなったり、誰とも会いたくなくなったり、なかなか眠れなくなったり、食欲が無くなったり…。

普段とはちょっと違う自分…。

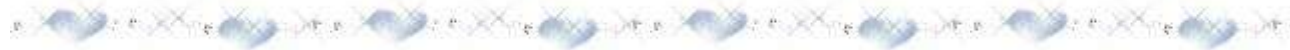
でも、どうぞ、ご心配なさらないでくださいね。

それはごくごく、自然な心と体の反応なのですから。

その時期が過ぎれば、そして、その時期に無理をしなれば、いつの間にか自然と治まっています。



もし、思い出に繋がる時期の前後に、このような状態になられたら、「ああ、そうそう、これは『**記念日反応**』なんだから…。普通の反応だから、**私は大丈夫!**」とご自分に話しかけてくださいね。



毎日暑くて、蒸し暑くて、体脂肪率が高い為か、暑いのが大の苦手の私は、心身共に早くもグロッキー気味です…、まだ7月なのに…。



今回、『**記念日反応**』についてお伝えしましたが、実はこの7月は、私にとっては、4年前に亡くなった愛猫の命日の月でもあり、また、昨年亡くなった2匹の愛猫の推定誕生日(捨て猫を保護したので、正確な誕生日が不明なのです)の月でもあり、なんとなく気持ちがどよ～んとしています。独り身の私には、本当に人生のパートナーであり、大切な家族でした。

でも、不思議なもので、仕事中は”仕事モード“になっている為か、フル活動ができるのですが、帰宅した途端、苦手な暑さもあり、疲れ果てて、すぐにでもベッドへ直行したい気分です。



今夏、初盆の方もいらっしやと思います。どうか、ご無理もほどほどにされて、ご自分の為の時間、ご自分を労わるお気持ちを大切になさって欲しいと思います。

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 yukiakainokai@yahoo.co.jp

<ゆきあかりの会>ホームページ

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

