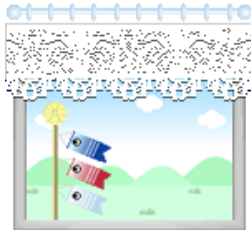


ゆきあかりの会 お知らせ No.83

2018年5月6日



♡ゆきあかりの会の集いへご参加くださった皆様へ♡

GW、不安定な天候の日々が続いていますが、皆様は体調、如何でいらっしゃいますか？
ゆきあかりの会は、5月の集いの日程はなるべくGW中かGW直後に設定するようにしています。それは、GWという時期がとてもおつらくてたまらない…と感じられる方々が多いからです。一方で、GWだからこそ様々な予定が入って参加できない！という方もいらっしゃいます。

参加者の皆様にはそれぞれ事情があり、人生の歴史があり、ご家族やご親族との関係性もあり、本当にお一人お一人、事情や背負っていらっしゃるものは異なります。参加者ご本人の職業や家族構成、価値観や人生観、食べ物の好き嫌いだって、お一人お一人異なるのですから…。

私達は、ただただ、『大切な人、かけがえのない愛する人を亡くした』という事実だけが“共通”なのであって、皆様が今、感じていらっしゃる想いや生きる上で大切になさっていること、ご家族やご親族との関係性は本当に様々です。ある方にとっては、目の前の人の“今の状況”は「自分に比べたら幸せ…」と感じるかもしれませんが、でも、目の前のご本人にとっては、もしかしたら“今の状況”は途方もなくつらいのかもしれない。

それはご本人でなければ分からないことですし、誰も、その方のお気持ち自体を否定できないですよ…。
ゆきあかりの会では、集いの最初に毎回、「悲しみ比べや苦しみ比べしないでください」と皆様にお願いしています。その人の想いや感情は、その人にしか感じられないし、分からないものですし、何よりとても大切なものです。その人が「つらい、苦しい」と感じるのであれば、100%その通りであり、他者が「自分に比べたらまだまし」とか、「自分よりも幸せな筈」とたとえ心の中では思っても、言葉として発せられると、つらくなってしまい、傷つけられたり…。

「私は今、『つらい』『苦しい』『幸せ』『嬉しい』…を感じ、表現できるのは“私だけ”であり、他者がその気持ちを否定したり、批判・批評したりしないということを、ゆきあかりの会は今も、これからも大切にしたいと思っています。



★次回のゆきあかりの会の日程

【日程と会場】

第75回 2018年7月22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。





【交通機関のご案内】

- ◆地下鉄鶴舞線及び桜井通線
「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
- ◆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。

★素敵な絵本のご紹介 No.37

死別の悲しみの癒しに繋がる絵本を、時折ご紹介していますが、今回は、海外の、絵本や子供向け書籍等の女流作家が記した絵本、『Cat Heaven』を和訳した『ねこたちのてんごく』をご紹介します。

シンシア・ライラント／作・絵 まえざわあきこ／訳 ひさかたチャイルド発行

私は2年前に相次いで2匹の愛猫(=^・^=)を亡くしました。

そのうちの1匹の一周忌が先月下旬にありましたが、今もなお、ペットロスからは完全には立ち直れていません。

東京から様々な理由で名古屋の実家に帰省した、その年の夏に2匹の捨て猫の子猫を保護し、名古屋での人生を共に過ごしてきた子達であり、私にとっては我が子であり、同志でもありました。

それまでも何匹かの愛猫との別れがあり、その都度、深く悲しみました。一つの悲しみはそれ以前の悲しみを掘り起こし、”引っ張って”きてしまうものですね。そして、今いる3匹の子達ともいづれ…という、未来の悲しみまでも先走ってしまっ…。

この絵本は、この世から旅立った猫達が、生前同様に、自由気ままに、でも、『かみさま』や『てんし達』に守られながら暮らしている《猫達の天国》について描かれたものです。

猫達に限らず、この世の生から旅立った全ての存在が、この絵本のように、幸せな”今”を生きていて、時には、地上の私達のことを思い出したり、見つけてくれて、眺めていてくれると良いなあ…と、この絵本を読むと、私はいつも涙が止まらなくなります。



名古屋市《男性相談》のご案内

女性を対象とした公的な相談システムは多いのですが、男性だけを対象にした、行政が行っている『相談』はまだ少ないのが現実です。

その中で、名古屋市は現在、無料で、男性の方を対象にした《電話相談》、そして、電話相談の後に面接での相談も…という方に対して、《予約制の面接相談》を行っていますので、男性の皆様にご紹介いたします。

(会場の後ろにチラシが置いてありますので、どうぞご自由にお持ち帰りください)

☎050-3537-3644

★電話相談 毎週水曜日 午後6時～午後8時

第4日曜日 午前10時～正午

★面接相談(予約制) 第4木曜日 午後6時～午後8時

注) ①面談日が祝日・年末年始の場合は実施しません。

②面接のみの受付は行っていません。まずは電話相談でお悩みをご相談ください。

男性相談とは。。

ご家族や親戚との関係のこと、ご自身のお仕事や生き方など、男性の方が抱えていらっしゃる様々なお悩みや生きづらさ等について、男性カウンセラーがお話を伺います。

男性の方は、なかなか他者にご自分の悩みをお話しされないことが多いのですが、おひとりでお悩みや苦しみを抱え込まずに、
ご相談なさってみませんか？ 秘密厳守とのことです。

ゴールデンウィークも最終日。世の中では楽しそうな、嬉しそうな光景がテレビ等で映し出されていますね。皆様はきっと、さまざまな想いで眺めていらっしゃると思います。

私自身は仕事や研修等でバタバタしているうちに終わってしまった…気がしています。ただ、翌朝がゆっくりできる…となると夜更かしモードになり、睡眠リズムが乱れがちになり(寝るの、大好き♡)、最近、私は夜寝る時は窓のカーテンを開けて寝るようにしています。

それは、睡眠ホルモン『メラトニン』は、朝日を浴びることによって、夜、一定の時刻に睡眠できるように活性化されると言われているからです(本当なのかなあ?)。

まだ始めたばかりなので効果は分かりませんが、加齢と共に睡眠の質が低下していると実感する日々なので、なんとか睡眠状況が改善できたら…と思っています。

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)

FAX 020-4669-4206

<ゆきあかりの会>ホームページ

Phone 090-3909-4515

e-mail yukiakainokai@yahoo.co.jp

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

