

# ゆきあかりの会 お知らせ No.84

2018年7月22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、信じられないような厳しい暑さが続いていますね。皆様、体調はいかがでいらっしゃいますか？  
この処、恐ろしい天変地異の出来事が起こり、自然の力の前には人間の力はとても微々たるものであることを、本当に痛感させられていますね。

そして、多くの、大切な大切な命が奪われ、そして、愛する人を一瞬にして失くされた方々の深い悲しみが遺り…。言葉を失う程のつらい出来事が、全国のあちらこちらで起こっていますね。多くの方々の慟哭は天に届いているのでしょうか？

そして…。来月はお盆が今年もやってきます。

愛する人の魂が“我が家に”、“私達の元へ”、再び戻ってくる時期ですね。

皆様の中にも、今年が初盆の方がいらっしゃると思います。

昨年の今頃は、まさか…。今夏、初盆を迎えるとは思ってもなさらなかった方もおいでになると思います。

私達は理不尽で、不条理な世界を生きざるを得ない存在なのかもしれない…。

自分の思いどおりや、願いどおり、希望どおりになんか、なかなか出来やしない世界で必死に、精一杯、切ない想いを抱いて生きているのかもしれない。

だとしても…。たとえそうだとしても、私達はもう一度、大切な人の声が聴きたいし、目の前にいる存在として会いたいし、体に触れたいし、一緒に微笑み合いたいという、切なる想いを抱いてしまって…。

今年のお盆は、私達の切なる想いが、ほんの少しでも天に通じることを心から願わざるを得ません…。



## ★次回のゆきあかりの会の日程

【日程と会場】

第76回 2018年9月23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500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。

## 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30年8月25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：名古屋金山ホテル2階(金山総合駅北口徒歩2分)  
(中区金山4-6-25)



### 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事
- ・その他法律問題に関する事 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ろ 等々

- ◇予約受付開始：7月11日水曜日 午前9時から(先着順) \*空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

# 《スモールステップ法》をご存知ですか？

『スモールステップ』、『スモールステップ法』は心理学用語の一つなのですが、文字通り、『小さな階段』という意味です。

自分が何か大きな目標を達したいと希望している時、達することを目標としている時に、いきなり 《大きな目標: 例えば階段の10段目や高い山頂》を目指して行動し始めるのではなく

て、大きな目標を達する為に、先ず、何段階もの小さな目標を立てて、それを一段一段階段を進み、一つ一つ小さな目標を達成し、最終的に大きな目標に到達していく方法を意味します。

大切な人を亡くされた皆様が、「早く元気になりたい！早く立ち直りたい！早く以前のような元気な自分に戻りたい！」と切に願われるのは自然なお気持ちですが、ですが、とても長い時間と大きな心のエネルギーを必要とする作業です。残念ながら、容易な作業ではありません。

これが《大きな目標》だとすると、例えば、「公園まで散歩に出てみよう」、「スーパーに買い物へ行こう」とか、「前はパン作りが好きだったから、もう一度作ってみよう」とか、「故人が好きだった音楽を聴いてみよう」とか…、《大きな目標》よりは実行しやすい、実現しやすい《小さな目標》を作り、それを一つ一つ、皆さんのペースで達成していき、その《達成》を積み重ねていくことで、“いつの間にか結果として”《大きな目標》の達成に近づく…とも言えるかもしれません。

皆さんも、先ずは、『今、手が届きそうなこと』から、ゆっくりとゆっくりと歩いていきませんか？



## 皆様へ『参加費変更』のお知らせです！

ゆきあかりの会は、今回まで参加費を1000円に設定しておりましたが、

**次回9月23日開催分より、参加費を500円に変更**

致しますので、皆様にご案内申し上げます。

皆様への次回のご案内方法が、メールでのご案内が増えたことなどから、郵送費等の事務局経費が削減されたこともあり、減額とさせていただきます。



そこでお願いがあります…♥ なるべく…**お釣りのないように**…お願い致します…。  
勝手を申し上げますが、なにとぞ宜しくお願い申し上げます(´▽`)

昨年の今頃は、人工股関節の手術の為に入院を控えていたなあと思い出します。もう1年経ったのかという速さと、なんとか『脱臼』しないで無事に1年を過ごせたという安堵感が混じり合った気持ちです。入院、手術、リハビリ…と、改めて“身内がない独り身”を実感させられた病院での日々だったなあ～とも、思い出します。

『死後事務委任手続き』を改めて真剣に考えている、きょうこの頃です…。

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/>

