



# 11月



## ♡ゆきあかりの会の集いへご参加くださった皆様へ♡

今年も残り2カ月になりましたね。

皆さんにとって2018年というのはどのような一年なのでしょう？

少しずつ…でも、明るさを感じられるようになった方や、新しい一歩を踏み出し始めた方もいらっしゃる、まさに今年こそは、一生忘れられないつらく悲しい年になられた方もおいでになると思います。

また、生きているものには様々な生活上のトラブルやしんどさも体験し、死別の悲しみに加えて、更に異なる苦しみを抱えられていらっしゃる方もおいでになるかもしれません。

『生きる』、『生きぬく』、『精一杯生きる』って何なんだろう？、どういうことなんだろう？と思ったりもします。

ゆきあかりの会へおいでになられていらっしゃる皆様の中にも、『きょう一日を生きる』ということ自体が、もうつらくて苦しくて、「早く迎えに来てくれないかな」と分かち合いの中でお話しされる方もいらっしゃいます。

大切な人が逝ってしまい、残された自分が、目の前の『生』をどのように生きていけばいいのか、それでも生きなければいけないのか、自分はまだ死ぬことを許されないのか…、さまざまな想いを抱え、さまざまなつらさを訴えながら、『きょう』を生きていらっしゃると思います。

中には、そういう時もあったけれど、今は目の前の生活を必死に、精一杯生き抜こう、顔を少し上げて生きていこう！と、思えるようになった方もいらっしゃると思います。

悲しみや寂しさ、つらさは通奏低音のようにいつも心の中にあるけれど、でも、他のことも考えられるようになった、色々なことを楽しめるようになった、やってみたいと思えることが出てきた…など、これからの人生をゆっくりと考えられるようになっていくには、きっと長い長い時間とたくさんの涙が必要なかもしれません。多くの人達のサポートも必要なかもしれません。

何が“きっかけ”になるのか、なったのかは、お一人お一人異なりますし、どの位の時間が必要なのか…も、お一人お一人異なりますよね。

それでも、今いる真っ暗で先が見えないトンネルも、這いつくばりながら、ヨタヨタしながらでも、一步一步歩んでいけば、いつか必ず、灯りが見えてくると思います。人には誰でも、そういう力が宿っていると思います。



## ★次回のゆきあかりの会の日程

### 【日程と会場】

第78回 2019年1月14日(月・成人の日) 昭和生涯学習センター2階 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(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。



もしかしたら癒しに繋がるかもしれない……書籍のご紹介



皆さん、『没イチ』という言葉をご存知でしょうか？

最近、新聞等マスコミで取り上げられている言葉であり、書籍です。

『没イチ』とは配偶者と死別を1回体験された人のことを表現するそうです。この書籍の著者の『造語』です。著者はご主人を突然死で亡くされた女性ですが、『死』に関わる、研究をする仕事を、死別される前からなさっている方だそうです。

この書籍は、恐らくですが…、読まれて合う方と合わない方がいらっしゃるかもしれません。この書籍は著者も含めて『没イチ』の皆様の手記と、その後の人生を生きる為の知恵や知識、そして終活について記されています。

当初は途方もない悲しみや寂しさなど深く苦しみ、そして、その中からご本人なりの考え方や方法、人との出会いや体験などで少しずつ前を向き、そして、必死の努力をなさって、これからの人生を楽しんで生きていこうというお気持ちに、

なんとかなられていらっしゃる。この本の方々のように「前向きになろう！」というのではなくて、こういう考え方やこういう苦しみ方、こういう暮らし方、生き方もあるのだと、何かのご参考になればと思います。

秋は星や月が綺麗に見えて、月光浴に最適な時季なので、私は大好きな季節です。一方で、陽が暮れるのが早くなって暗い時間が長くなるにつれて、亡くなった大切な人達や愛猫達への想いが一層、つのる時期でもあります。そして、11月はカトリック暦では「死者の月」です。かけがえのない故人や愛猫達を想いながら、私はいつか再び出会えた時に、お土産話をいっぱい持っていけるように、「きょうを頑張りたい！」と自分を叱咤激励しています。でも、到底、“いつも”は頑張れないけど…。

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/

