

2022年5月29日



もうすぐ6月。既に夏が来たような暑い日もあります。太陽が高くなり、陽射しが眩しくなると、一方でつらい気持ちも高まり、そのようなおつらいお気持ちの中、ゆきあかりの会の集いへお越しくださり、ありがとうございます。

このような状況の中、皆様が足を運んでくださった本日のゆきあかりの会の集いが、皆様にとって少しでも癒やりに繋がる空間であれば・・・と、心から願っています。

★次回のゆきあかりの会の日程

【日程と会場】

第97回 7月17日 日曜日 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下記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～)。

*お願い ; 準備の都合上、会場へはなるべく13時15分以降、ご来場くださいますようお願いいたします

【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。



◀昭和生涯学習センター案内図▶



◆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。



『死別の悲しみ』の中にいらっしゃる方へ2冊の書籍をご紹介します…



『死別後シンドローム』

著者：清水加奈子氏(精神科医) 出版社：時事通信社(2020年)

この書籍は、精神科医である著書が、医師である仕事の中で出逢った、様々な『死別の悲しみを抱えた方々』への悲しみ、そして関わりなどを紹介されている他、哀しみが少しでも和らぐ為の、日々の生活の中での工夫や方法なども記されています。

『このとおりにすると悲しみが癒える、癒される、和らぐ』かどうかは、ひとりひとり、顔や価値観、性格や家族構成、人生の歴史等が異なるように、さまざまだと思いますが、『ヒント』の一つになるかもしれない…とも感じました。

『色々なご家族の歴史や想いの人達がいって、悲しみのスタイルや感じ方、表現の仕方もひとりひとり異なるのだ』…とも感じられるかもしれません。



『大切な人を亡くしたあなたに 5つのこと』

著者：井出敏郎氏(一般社団法人日本グリーフケア専門士協会専務理事) 出版社：自由国民社(2020年)

この著書は、米国で心理学の資格を取り、現在、東京で『日本グリーフ専門士協会』の専務理事をしています。養成機関でもあり、また遺族を対象に様々なグループセッション、グループワークなども開催をしているようです。

著書の中にも架空ではありますが、グループワークの様子が例示されていますし、グループ形式でグリーフワーク(ご遺族の方ご自身の喪の仕事・悲しみの過程です)についてのQ&Aも載っています。

深い悲しみの中にいらっしゃる方々へ、『ご自分の悲しみ』の意味やご自

先月、愛猫を亡くしました。実家時代から一緒に暮らしていた愛猫達の1匹でした。いわゆる『ペットロス』の真っ最中ですが、仕事は勿論、他に猫もいるので、泣き続けている訳にはいかず、アタフタ暮らしています。

獣医からは今まで3回、余命宣告をされていて、3回目が「4月いっぱい…」でしたので、覚悟はしていましたが、やはり…。仕事柄残業もあり、猫用おしめ(マナーウェアって言うんですね!)も4月から装着し始め、おしめ交換もあり、ペットシッターさんをお願いしました。

このペットシッターさんは5年前の夏、私が人工股関節置換手術時に3週間入院した時に、朝晩の訪問を依頼をしたシッターさんです。とても丁寧なお仕事をされ、入院中の私は、朝晩送信される猫達の様子を写した写真に慰められていました。



今回、このシッターさんをお願いをしたのは結局1回だけで、2回目の予約日の前に「亡くなりました」とメールで連絡をしました。シッターさんから、「少しの間ではありましたが、その際に、●○君がどれだけ幸せであったか、言葉が無くても伝わっていました」とメールが…。その言葉がとても温かくて、嬉しくてありがたくて…。メールを読みながらワンワン泣いてしまいました。私、ペットロスの専門家なのに…。プロの心理職なのに…!!

『心のこもった温かな言葉』の大きさを、改めて痛感しました。仕事柄、言葉の重みや大切さは痛感していた筈ですが、「私はこのような言葉を、目の前の方に伝えられているのだろうか?」と自省にもなりました。自問はしましたが、『自答』はまだできていない今です。

でも、『想いを伝える言葉、その言葉の重み』を忘れずに、常に心に留めて、プロとして仕事は勿論のこと、一人の人としても日々を生きなければ…。日々を生きたい!と、改めて感じた体験になりました。

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・公認心理師)

Phone 090-3909-4515

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/>

