

ゆきあかりの会 お知らせ No.52

2013年3月31日



♡ゆきあかりの会の集いへご参加くださった皆様へ♡

3月も末日となり、桜も満開となって、春本番となってきましたね。
以前は、夕方5時には真っ暗でしたが、今はまだまだ・・・という感じです。
とは言え、冬に戻ったのかしらというような、寒い日もまだまだありますし、
この地域は、3月、まれに4月にも雪が降ることがありますよね。

特に大切な人を亡くされて間もない方は、ご自身が感じていらっしゃる
以上に、とても疲れやすく、体の抵抗力も弱まっています。

日々の生活の中では、心身共に、無理をしたり、頑張らなければならないことも多々あるかと思えます。

周りに心配をかけてはいけない、周りの期待に応えなくてはと頑張ってしまっ、無理に笑顔を作ってみたり、聞きたくもない話題に付き合ったり、本当は泣きたいのに、涙をグッとこらえて「元気そう」にふるまったり・・・

その一つ一つが、大きなストレスになり、心の傷を深めたり、体調を崩したり・・・

こんなに精一杯、必死で頑張っているご自分に、どうか、ご褒美をあげてくださいね。

週1日、せめて2週間に1日は、「**きょうは、自分にご褒美をあげる日!**」となさって差し上げてくださいね。

また、まだまだ思いがけない寒さが続く今、人一倍、暖かくなさ、栄養のある食べ物を食べて、お薬の力を借りても睡眠も十分にとって、風邪やインフルエンザに気をつけてくださいね。



★次回のゆきあかりの会の日程です

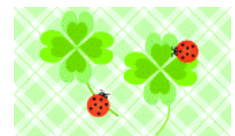
【日程と会場】

第44回 2013年5月5(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15分に開始し、16時までには終了致します(受付;13時~)。**



【ご参加のお申し込み方法】

① 参加のお申し込みは、**二日前の金曜日までに、事務局:近藤浩子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15分～
(受付開始：13時～)

◆個人住宅やマンション等
が並ぶ街の中にある、3階建
でのレンガ色(茶色)の建物
です。

《無料電話及び面接相談のご案内》

★《名古屋おしえてダイヤル》

電話番号 052-953-7584

毎日朝8時～夜9時まで(年中無休)

市役所や区役所での手続き、イベントや施設のご案内など、
市政に関する簡単なお問い合わせにお答えしています。



★女性のための総合相談《つながれっと NAGOYA 相談室》

電話相談 052-241-0325

午前10時～正午、午後1時～午後4時まで(月曜日、第3水曜日、祝休日は休み)

但し、木曜日は、午前10時～正午、午後6時～午後8時まで

面接相談

電話相談の上、予約制。

家族関係や女性に対する暴力などの相談。

★男性ための電話相談《名古屋市が運営》

電話相談 052-682-4111

毎月第2土曜日 午前9時から正午まで

毎月第4月曜日 午後6時～午後9時まで



「ハローワーク名古屋東マザーズコーナー」 をご存知でしたか？

ハローワーク名古屋東(名古屋東公共職業安定所)に、「マザーズコーナー」が設置されているのをご存じでいらっしゃいましたか？

「マザーズコーナー」では、仕事と子育ての両立を希望する方の職業相談や職業紹介等、予約制、担当者制による一貫した就職支援を行っています。

もちろん、ご利用は無料です。

お子様連れの方が相談しやすいように、キッズコーナーも設置されています。

◆主な支援内容

- ①予約制・担当者制による一貫した就職支援サービス
- ②就職支援セミナー等のご案内
- ③子育て中の求職者の為の保育サービス関連情報等の提供



場所・・・〒465-8609 名古屋市名東区平和が丘1-2

電話) 052-686-4480(土日祝日はお休みです) FAX) 052-776-5897

『ハローワーク名古屋東』への行き方

ハローワーク名古屋東 (名古屋東公共職業安定所)

〒465-8609
名古屋市名東区平和が丘1-2
TEL 052-774-1115

土曜・日曜・祝日はお休みです。



◆地下鉄東山線「一社」駅「星ヶ丘」駅から、市バス猪高車庫1下車徒歩7分
◆地下鉄名城線「自由ヶ丘」駅から、市バス猪高車庫2下車徒歩2分
◆地下鉄名城線「自由ヶ丘」駅から、市バス光ヶ丘4下車徒歩10分
◆地下鉄東山線「星ヶ丘」駅から、市バス光ヶ丘5下車徒歩10分
◆引山方面から、市バス猪高車庫3下車徒歩7分

名古屋「支える会」開催のご案内

配偶者を亡くした人達が集い、支え合う、クローズドの会である、『日本グリーフ・ケア・センター名古屋 支える会』が4月から新しい講座をスタートさせますので、皆様にご案内申し上げます。

名古屋「支える会」のお知らせ

内容： 伴侶との死別の悲しみにある人々が集い、語り合うことで、癒しと成長を見つける。

日時： 4月13日(土)より、月1回。 4か月間、計4回

毎回第2土曜日 13:30～15:00

会場： 名古屋YWCA 名古屋市中区新栄町

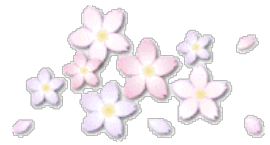
(名古屋駅より地下鉄東山線藤が丘行き「栄(さかえ)」下車、徒歩5分)

会費： 全4回 5000円 (会場費、資料費として)

主催： 日本グリーフ・ケア・センター (代表 中央大学名誉教授 長田光展)

問合せ先： 電話&FAX 059-245-5170 (長尾さん)

* 本会は、ボランティア活動であり、宗教とは一切関係がありません。



ご存じでしたか? <ストレッサーには、急性のものと慢性のものがあるのです>

「ストレッサー」とは、ストレスを起こさせる刺激・原因のことです。

「ストレッサー」の最たるものは、人生の節目に起こる大きなできごとで、『ライフイベント』と呼ばれます。

ご家族等大切な人との死別や別離、職場内での左遷や解雇等が主なものです。結婚や入学や入社、転居等は良い意味でのストレッサーと言えますが、いずれにしても、急激に起こるのが特徴です。

それに対して、人に言う程ではないような些細なこと、でも毎日積み重なっていく日常的なイライラを『デイリーハラスルズ』といいます。

慢性的に続く為に、自分でもなかなか気がつきにくいのが特徴です。例えば、満員電車での通勤や家族関係のぎくしゃくしていること、嫌な同僚との付き合い等で、一つ一つはたいしたことがなくても、それが日々続いていくことで、いつの間にかイライラが高じて、心身に様々な症状を表したりします。

皆さんは特に今、大きなストレッサーを抱えています。

少しでもぼお〜とする時間を作ったり、横になったり、体をリラックスさせる軽い運動等、お勧めします。

私は時々、“キャンドルセラピー”といって、キャンドルを焚いて、その炎をぼお〜と見て過ごしています…。



大切な人を亡くすと、悲しみや寂しさという感情面や、不眠傾向や食欲不振、息苦しさ等の身体的変化だけでなく、住居のことや経済的なことなど、生活上のあらゆる面で変化が生じます。また、「何日まで手続きを…」などといった、ただでさえつらい日々を追い込む様な、公的な諸手続き等も、様々に発生します。

今回は、少しでもそのしんどさ、面倒臭さのお手伝いできればと願い、この「お知らせ」を作成しました。少しでもお役に立てれば…と願っています。

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) Phone 090-3909-4515

FAX 020-4669-4206

e-mail yukiakarinkai@yahoo.co.jp

<ゆきあかりの会>ホームページ

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