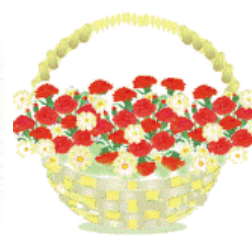
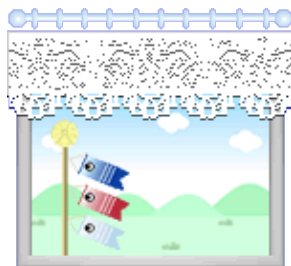


ゆきあかりの会 お知らせ No.53

2013年5月5日



♡ゆきあかりの会の集いへご参加くださった皆様へ♡

世の中は、ゴールデンウィーク真っ只中ですね。

気候もだいぶ穏やかになってきたとはいえ、まだまだ日によって気温が大きかったり、一日の中でも温度差が大きかったりと、体調も崩しやすい時季ですし、何より、大切な人を亡くした方にとっては、心も調子も落ち込みやすい時季でもあります。

特にゴールデンウィークは、あちこち家族連れや幸せそうな人達が溢れかえっていて、それを見るだけでもつらいですよ。ただでさえ、人混みや賑やかな場所がしんどいと感じられる状況にいらっしゃる皆様には、この時期は本当につらい日々かと思えます。

つらい時にはどうぞ無理をなさらないで、ゆっくりお過ごしくださいね。でも、お仕事や家事等、“しなければならぬ無理”もあるかと思いますが、そういう時は、必ず、ご自分にご褒美を差し上げてくださいね。

ご自分がどんなに頑張っているか、どんなに無理をなさって日々を暮しているかは・・・、皆様ご自身が一番分かっていると思います。

無理に前向きになろうとしなくても良いですし、明るく振舞おうとしなくても良いですし、でも、そういう場面も日常生活の中では必要になる時もあるかもしれません。どうぞそういう時には、必ず、ご自分を褒めて差し上げ、そして、ご自分なりのご褒美をご自身で差し上げてくださいね。



★次回のゆきあかりの会の日程です

【日程と会場】

第45回 2013年7月28(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。

《つらくてたまらなくなった時に・・・、『電話相談』のご案内》

相談の対象者	電話相談機関の名称	電話番号	相談曜日・時間等
どなたでも・・・	愛知県精神保健福祉センター 『心の健康電話相談』	052-971-9977	月・火・木・金曜日 13:00～16:00
どなたでも・・・	名古屋市精神保健福祉センター 『こころの健康電話相談』	052-483-2215	月～金曜日 13:00～16:00
どなたでも・・・	名古屋いのちの電話	052-971-4343	24時間 365日毎日(年中無休)
どなたでも・・・	あいちこころのほっとライン 365	052-951-2881	365日毎日 9:00～17:00
どなたでも・・・	日本臨床心理士会 「臨床心理士による電話相談」	03-3813-9990	毎週月曜日と金曜日 9:00～12:00 月曜日～金曜日 19:00～21:00
どなたでも・・・	よりそいホットライン	0120-279-338	毎日、24時間
ご遺族はどなたでも・・・	ひだまりほっとライン	06-6882-1187	月・水・金曜日 10:00～15:00
自死遺族の方	グリーフケアサポートセンター 『自死遺族専用電話相談』	03-3796-5453	木・土曜日 10:00～16:00
過労死ご遺族の方	『過労死110番』	03-3813-6999	平日 10:00～12:00 13:00～17:00
交通事故死ご遺族の方	全国交通事故遺族の会 電話相談	03-3664-1065	火・木・土・日曜日 11:00～15:00
犯罪事件死ご遺族の方	被害者サポートセンターあいち 電話相談	052-232-7830	平日 10:00～16:00 (弁護士による予約制面接もあり)

アロマセラピーワンポイント講座

気持ちが落ち込んだり、疲れが溜まってしまったり、熟睡できない時など、気持ちを穏やかにしたり、気分をすっきりさせたり、熟睡を助ける為に、アロマオイルを活用なさってみてはいかがでしょうか？

そういう時に助けになるアロマオイルの一部をご紹介しますね。

◆気分を穏やかにしたい時…

・「マンダリン」等柔らかな感じの柑橘系のオイルや、「ラベンダー」や「ゼラニウム」、「ローズウッド」等もお勧めです。

◆気分をすっきり、シャキッとさせたい時…

・「レモン」や「グレープフルーツ」等スッキリ系の柑橘系のオイルや、「ペパーミント」や「ローズマリー」のようなシャキット系のオイルがお勧めです。

◆心を落ち着け熟睡をしたい時…

・穏やかな香りの「ラベンダー」や「カモミール・ローマン」がお勧めです。



特に「ラベンダー」は様々な場面で大活躍をするアロマオイルですので、お手元に一本、お勧めします。枕元に「ラベンダーオイル」を1～2滴垂らしたティッシュペーパーを置いたり、寝室に熱湯に1～2滴垂らしたマグカップを置いたり…。

他のオイルも、ティッシュペーパーに1～2滴垂らして近くに置いたり、マグカップに1～2滴垂らしたりすると、室内に香りが漂って気持ちがリフレッシュできます。

あるいは、足浴をする時に垂らしたり、浴槽内に1～2滴垂らしてお使いになっても、心身共に癒されることと思います。



★少しでも前向きになれた…方々を対象に…

「第8回少し前向きな気持ちになり、《これから》の生き方などについて分かち合いたい方の集い」を開催します！

お待たせ致しました！皆様からのご要望の高い、《少しでも前向きになれたかなあ…の方々を対象にした集い》を、7月28日日曜日の午前中に、下記のように開催します。

【日程と会場】

第8回 2013年7月28日(日) 昭和生涯学習センター 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」駅下車)

10時開始 ～ 12時00分終了 (受付; 9時45分～)。

【ご参加のお申し込み方法】

- ① 参加のお申し込みは、7月26日金曜日までに、事務局: 近藤浩子宛てにお申し込みください。
- ② 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。

＊なお、午前中の分かち合いの集いにご参加なさった方は、午後の集いへのご参加は、ご遠慮くださいますようお願い申し上げます。

午前と午後の両方にご参加なさるのは、非常に激しい疲労感が懸念されますので、臨床心理士として、私はお勧めできません…。どうぞご了承ください。

◆素敵な絵本のご紹介№.31

『愛する人を亡くした人の為の100の言葉』

中原 憬(なかはらけい)／著 株式会社イガラシ／発行 2004年

この本は絵本というよりは、著者が親を亡くした同僚の方を慰めようとした手紙を書き始めたことから生まれた著作で、大切な人を亡くした方の心に響く珠玉の言葉がたくさん綴られている本です。

たとえば・・・

「その人の優しさ、温かさはあなたの中に受け継がれました」

「悲しいときには思いきり泣きなさい。我慢して平静をよそおうのではなく、ひとりにしてもらい涙が涸れるまで泣きなさい」

「悲しみが深いということは愛情がふかかったということです」・・・

インターネットのサイトにも同じタイトルのものがあり、著者が管理人をしていますので、もしインターネットをお使いになれる環境の方は、一度、ご訪問なさってみてはいかがでしょうか？

<http://www.asahi-net.or.jp/~KX5N-KGYM/>



今回の集いはゴールデンウィーク真っ只中に行いました。

当初は、「どうしようかなあ？良かったのかなあ？」とも色々思いましたが、このGWや年末年始は、大切な人を亡くされた方々にとっては、とてもつらくて寂しくて、孤独感や孤立感を一層感じられてしまう時季です。

ですので、せめて・・・、一度・・・、この時期に行ってはどうかかなあと思い、事務局としてもドキドキ感いっぱいなのですが、あえて、この時期に集いを開催することに致しました。

事務局には、2カ月に1度の集いだけでなく、日帰り旅行を開催して欲しいとか、昼間の(アルコール無しの)食事会を開催して欲しい等々、様々なご要望が届いています。

そのご要望の背景にある皆様の思いを思うと、本当に何とか・・・とは思っていますが、何せ、ゆきあかりの会はスタッフ2名の小さな会ですし、それぞれ仕事を持ち、特に私は体調面も現在、不安定な所もあり、なかなか、皆様の切実な思いからのご要望を実現できずに今に至っています。

申し訳ない思いでいっぱいですが、そんな中、次回の7月28日のゆきあかりの会の集いは、久しぶりに、皆様からのご要望も多い午前の集いを開催致します。

午前の部の集いは、少しでも前向きになれたかなあとご自分で思っていच्छやる方の為の集いで、これからの生き方や他の方々

はどのようにして日々を、少しでも”元気になるよう”に過ごしていच्छやるかを、お互いに語っていく集いです。

ですので、通常の午後からの集いとは全く内容が異なります。

午後の集いは、けっして『前向きになること』や『元気になるましよう!』、ということを目的にしている集いではありません。今の、ありのままの思いや悲しみ、怒り、寂しさ等を語り合っていく集いです。

ありのままのあなたで良いのです。そのままのあなたで良いのです。ゆきあかりの会はそういう集いなのです。

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) 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/>