

ゆきあかりの会 お知らせ No.69

2016年1月10日



♡ゆきあかりの会の集いへご参加くださった皆様へ♡

新しい年、2016年が明けました。今年は穏やかな天候の三が日でしたね。皆様の中には、喪中の方もおいでになり、この年末年始、とてもおつらい思いを抱えて過ごされた方もおいでになられると思います。

特に、年末年始という時季は、1年の中でも一段と華やかで、賑やかで、きらびやかで、そして何より、『家族』が強調される時期ですね。

テレビを付けても、新聞を開いても、幸せな家族の光景が氾濫していて、自分だけがこの世界からポツンと一人取り残されてしまい、孤独感や孤立感をひたすら感じながら過ごされた方もいらっしゃると思います。

何故なのでしょうね・・・???

世の中の全てが、そして圧倒的大多数の人達が、”幸せいっぱいな家族”だとはけっして限らないと、現実的には思えるのに・・・。現実にはそうではないから、せめてお正月くらい・・・、幸せそうな風景を装いたいのでしょうか？

悲しみや生きづらさ、苦しみを抑えこみ、封印してしまうような世の中は、けっして健全ではないように思えます。

悲しみの根元は、『愛』だと思います。愛しているからこそ、愛する存在を喪い、悲しくてたまらない・・・。

大切な愛する人が“存在しなかったこと”、“出会わなかったこと”に“なんかできないですよね。

今も深い悲しみの中にいらっしゃる方々が、また、これから深い悲しみを体験するかもしれない方々が、いつでも、思いっきり、自由に、堂々と悲しむことができ、その悲しみを表現できる世の中になると良いなあ・・・と願っています。



★次回のゆきあかりの会の日程

【日程と会場】

第61回 2016年3月13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、二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30分～
(受付開始：13時15分～)

- ◆ 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。



気持ちがしんどい時・・・、腹式呼吸を試してみませんか？

大切な人を喪い、悲しくてたまらなくて、苦しくてたまらない時、人は呼吸が浅く、早くなったりして、益々気持ちが苦しくなってしまうことがあります。

鼻から呼吸をして胸が膨らむ「胸式呼吸」は一般的な呼吸法ですが、心身のリフレッシュや気持ちの安定には「腹式呼吸」が望ましいといわれています。

腹式呼吸は練習が必要な呼吸法なので、普段の呼吸法としてはちょっと難しさもありますが、つらくてたまらなくて、呼吸までが苦しくなりそうな時には、気持ちを落ち着ける方法としての「腹式呼吸」をお勧めします。

《腹式呼吸の方法》

- ① 先ず、大事なことは『吐くこと』、それも『ゆっくり吐くこと』を何よりも意識してください。実は、呼吸は吸うことよりも、吐くことが大事なんです。「吐くときに腹を凹ませて、吸うときに腹を膨らませる」ことを意識して。
- ② 息を鼻から吐く時に、お腹に手を当ててみてください。息を吐ききっていくと、お腹に力を入れているのが分かります。息を吐ききったら、今度はお腹の力を緩めていくと、自然に鼻から息を吸い込んでいることになります。その際、お腹が今度は膨れていくのが分かります。
- ③ 吐く時間は、息を吸い込む時間の2倍はかけてください。つまり、ゆっくりゆっくり鼻から(吐く時は口から吐いてもOKです)息を吐いていくことを一番、意識してくださいね。

これをゆっくり繰り返していき、お腹が膨れたり凹んだりする感覚が掴めたら、『腹式呼吸』ができていくことになります。この『腹式呼吸』を数回、行っていくと、気持ちが落ち着いてきます。

『腹式呼吸』が難しい場合、無理をしないでください。息を口や鼻から息をゆっくりゆっくり吐いて、鼻から息をゆっくり吸うことを繰り返すだけでも、気持ちが少し楽になります。

気持ちがつらくて、息苦しささえ感じる時、ゆっくりと腹式呼吸を繰り返してみてもいいでしょうか？



2016年度 あいちホスピス研究会 公開講座のご案内



愛知県内を中心に、緩和医療制度や緩和ケアの向上の為に活動をしている「あいちホスピス研究会」が、来年4月より『2016年度公開講座』を下記のように開催しますので、皆様にご案内いたします。

回	月日(曜日)	テ — マ	講 師
第1回	4月3日(日) 13時30分～16時	「生きなおす力」を求めて	柳田邦男氏 ノンフィクション作家・評論家
第2回	4月24日(日) 13時30分～16時	在宅緩和ケア ～ケアタウン小平クリニックの取り組み～	山崎章郎氏 ケアタウン小平クリニック院長
第3回	5月15日(日) 13時30分～16時	物語られるいのちに寄り添う ～緩和ケアの実践をとおして～	石垣靖子氏 北海道医療大学客員教授
第4回	5月29日(日) 13時30分～16時	『がん哲学外来 ～勇気・冷静・知恵～』	樋野興夫氏 医学博士・順天堂大学病理・腫瘍学教授

《会場》 ウィルあいち(愛知県女性総合センター)

名古屋市東区上堅杉町1 地下鉄「市役所」下車、2番出口東へ徒歩10分

《参加費》 あいちホスピス研究会会員 : 4000円(全4回一括のみ)
一般 : 6000円(全4回一括のみ)

《定員》 250名

《申込方法》 受付は1月12日(火)より開始

葉書に、①住所、②氏名、③電話番号および④「あいちホスピス研究会公開講座」とご記入の上、あいちホスピス研究会事務局へお申込みください。

折り返し、参加費のお振込のご案内が送られてきます。

《申込締切》 3月25日(金) 但し、定員になり次第締め切られます。

《問合せ先及び送付先》 「あいちホスピス研究会」事務局

〒470-0105 愛知県日進市五色園1-509 電話&fax 0561-72-5145



この三が日、一人暮らしの私は、お正月らしさも全く無い生活風景の中で、3匹の猫達と、まさに食っちゃ寝のまったり、ぐだぐだと過ごしました。確実に3kgは体重が増えていると思います・・・。

皆様の中には、一人でどうやって過ごして良いのか分からない、寂しすぎてたまらなかった・・・という方もいらっしゃるかと思います。

毎年、この年末年始の時期になると、数名の方々から「一人で寂しい、つらい」というお電話やメールを頂きます。つら過ぎるから、この時期にわざわざバイトや仕事を入れましたという方もいらっしゃいました。

皆さん、本当に様々な苦闘をしながら、この年末年始を過ごしていらっしゃるのだらうなど感じています。

冒頭にも書きましたが、なかなか周囲に、特にこの時期に、『寂しい、つらい、悲しい』って言えないですよ・・・。

言っただけいけない雰囲気になっているような・・・。笑顔が自然に溢れる、幸せな人ばかりではない筈なのに。

この日本に、愛知県内にだってたくさんの悲しみにくれている方がいらっしゃる方がおいでになるのに、その方々の涙は閉じ込められてしまいがち・・・。

いつも思っているのですが、この年末年始に何か・・・、皆様方と繋がれないかなあと・・・。

今年もできませんでしたが・・・、いつか・・・って、本当にいつも思っています。



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)

FAX 020-4669-4206

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/>