

ゆきあかりの会 お知らせ No.82

2018年3月11日



♡ゆきあかりの会の集いへご参加くださった皆様へ♡

陽もだいふ長くなり、日に日に春らしくなってきましたね。

皆様は、少しずつ世の中が色づいて来ているこの時季、いかがお過ごしでいらっしゃいますか？

世の中の色彩が豊かになってくるにつれて、ご自身のお気持ちも明るくなられる方もいらっしゃれば、反対に、周りの世界と異なり、自分だけが取り残されたような感覚になり、今まで以上にお気持ちが落ち込んだり、悲しみが深まり、かえっておつらくなられる方もおいでになると思います。

私も20数年前前に大切な人を突然亡くした時は、まさに春爛漫の時期でしたが、『昨日』と世の中の風景がガラッと変わってしまい、昨日まで一緒の世界で暮らしてきた筈の友人達から引き離され、色彩も無くなり、周りの人達の声もうまく理解できなくなってしまったような・・・、私一人だけが、”こちら側”に生きている・・・、そんな感覚になりました。

そんな私も今では、「暑い寒い、嫌だ！」と言い、美味しい物を食べ過ぎて体重増に悩み、声をあげて笑ったりできるようになっています。

悲しみや寂しさは、いつまでも心の中にあっても・・・。

どうか、皆様もご自分の心の力を信じて欲しいです。時間はかかってもいつか、必ず……………！！



★次回のゆきあかりの会の日程



【日程と会場】

第74回 2018年5月6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、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1000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。



春らしさを感じられるこの頃、1年間の疲れが溜まっていませんか？

寒さが少し和らいできて、少しずつ春らしさを感じられるようになったこの頃、「なんだか疲れやすいなあ」とか、「なんか気分が落ち込むなあ」とか「理由は分からないけれど、なんか体の調子が…」と感じていらっしゃるいませんか？

実はこの時季は、『三寒四温』と呼ばれるように日々の気温差が大きく、日照時間も少しずつ長くなり、“明るい時間帯”が増え、体内バランスが崩れやすいのです。

また年度末という時期でもあり、つらい気持ちを抱えながらも1年間、走り続け、精一杯続けてきた皆さんの頑張りが、少しずつ**疲れ**に変わってくる時期でもあります。

① ご自宅にいる時は、なるべくリラックスする時間や空間を作って。
お風呂タイムなど、心身共にリラックスできる《時間・空間》を作り、副交感神経を刺激して、活発化させてくださいね。

② スマホやパソコンを長時間見たりなさっていませんか？
姿勢も悪くなるし、肩や首のこりにもなりますし、脳もとても疲れてしまいます。たまには、「普段よりも行う時間を短くしてみませんか？

③ 食事を味わって食べていますか？ 特に一口目はとても大切です。
味や温度、食感などをゆっくり味わうだけでも、五感が回復し、心の疲れが和らいだりするんですよ！！

ゆっくり深呼吸をしたり、好きな食べ物をゆっくり味わって食べたり、自分自身に向かって「1年間、頑張ったね！」と声かけをしたり、心や体の疲れをほぐし、悲しみや生きづらさなどを抱えながらも、必死に頑張ってきてこられたご自分を十分に癒やしてあげてくださいね♡



きょうは3月11日…。映画をひとつご紹介します…

いちようらいふく 『一陽来復 Life Goes On』

* 一陽来復(いちようらいふく): 冬が去り春が来ること。悪いことが続いた後、ようやく物事が良い方向へ向かうこと。

6年前の本日、大きな出来事が東北地方を襲いました。」
あの日からしばらく、日本中にこの大震災の出来事、様々な被害、そして亡くなられた多くの犠牲者のニュースや記事で溢れていました。

多くの悲しみと涙と苦しみに覆われていました。

あの当時からゆきあかりの会へご参加なさっている方は、当時、私がこの『お知らせ』で記した、「今回の大震災などのマスコミ報道で、心が傷ついたり、心のつらさが更に大きくなってはいらっしゃいませんか?」という記事を読まれた方もおいでになるかもしれません。

あれから6年が経ち、『東日本大震災から6年後の東北を舞台に手探りで前進する人々を追った心温まるドキュメンタリー(映画の宣伝資料より)』映画が現在、全国で上映されていて、名古屋駅の「ミッドランドスクエアシネマ2」でも3日より公開されています。

ドキュメンタリー映画ですので、画面に登場する人々は全員、東北各地の被災者の方々です。

今回、この映画をゆきあかりの会の皆様にご紹介することについて、私はとても迷いました。皆様自身の悲しみや苦しみをフラッシュバックさせたり、更に深いものにしてしまうのではないかと…とも思えて…。

ただ、深い悲しみやつらさを体験した人々の、こういう歩み方、生き方もある…という、多々ある“**それでも生きていく**”方法の一つとして、皆様の何か…ご参考になれば…と思い、ご紹介致します。



先日、私が入会している、女性の為の終活支援を目指すNPO法人のイベントで、市内の某いきいき支援センターで開催された『認知症サポーター養成講座』に参加し、私は『認知症サポーター』になりました。

数年前に亡くなった私の父は認知症になりましたが、介護をしていた私は、当時、「自分の父親が認知症になった」ことをきちんと受け止めることができなくて、今、思うと、父に対して本当にひどい言葉がけ、接し方、関わり方をしていたと思います。特に私はプロの心理職でありながら、父を傷つける言動が多々あったのだと、父の死後、ずっと自責感情を抱えています。娘のひと言ひと言に、父はどんなに傷つき、つらい思いでいただろうか…?

私の今の仕事のひとつが、軽度認知症の高齢者の皆様のグループ療法であるのも、父への謝罪の気持ちの表われ…によるものです。

私が今更『認知症サポーター』になったからと言って、私に何ができるということではないのですが、養成講座修了時に頂いたオレンジ色の腕輪を見る度に、私の父にはできなかつたけれど、私が今出会っている、そして、これから出会うかもしれない認知症の皆様の心に沿う関わりが「少しでもできれば…、今度こそしたい!」という思いを新たにしています。



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

<ゆきあかりの会>ホームページ

Phone 090-3909-4515

e-mail yukiakinokai@yahoo.co.jp

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

