

ゆきあかりの会 お知らせ No.10

2007年3月4日



《ゆきあかりの会》にご参加くださった皆様へ

《ゆきあかりの会》が満1歳になりました！

《大切な人を亡くした方の集い<ゆきあかりの会>》が誕生してからちょうど1年になりました。

この1年間、《ゆきあかりの会》の集いで、多くのご遺族の皆様との出会いがありました。

その中には、悲しむことを様々な状況から許されず、涙を必死に抑えて、“元気なふり”を必死に行い、一刻も早く立ち直らなければとご自身を追い込んでいらっしゃる方々もいらっしゃいました。

「早く元気にならないと亡くなった人が悲しむよ」とか、「いつまでも泣いていると、故人が成仏できないよ」等々…の言葉も、周囲から浴びせられ、その言葉に益々追い込まれて…。

私は宗教の専門家ではありませんし、今、流行のスピリチュアルカウンセラーでもありません。

ただ、グリーフカウンセリングを行っている臨床心理士として、「亡くなった愛する人は、あなたが今、悲しみの中で苦しみ、明日さえも考えられない状態の中で生きていらっしゃる、涙が止まらなくて元気に



なれない状態にいらっしゃることを、きっと理解してくださると思うし、認めてくださると思います。何故なら、そこには愛があるからです。愛し合っている関係である以上、あなたのそのどうしようもできない悲しみ、つらさを、あなたの愛する亡くなった人は、きっと、『そっだろなあ、そういう気持ちの中にいるんだろなあ！』って分かってくさる。」と、私は心の底から信じています。

ですから、どうぞ、涙が止まらないあなたを、悲しみから立ち直れないあなたを、どうぞご自分で責めたり、追い込んだりなさったりしないでくださいね。あなたはそのままが良いのです。



★来年度の《ゆきあかりの会》の集いの日程は未定ですが、毎奇数月の日曜日に名古屋市内で行います。

3月下旬に決まり次第、皆様にご連絡を申し上げますね！！

★ラジオ番組《百万粒の涙を流そう》、ただいま放送中！！

《ゆきあかりの会》企画・制作の「グリーンケアラジオ 百万粒の涙を流そう」が、名古屋シティエフエムラジオ局(通称;SHANANA! FM)から、毎週日曜日の夜 19時30分から45分まで放送中です。

＜SHANANA! FM＞はコミュニティ FM である為に出力が弱く、屋内では明瞭に聴取できない可能性があります。ラジオ以外からの聴取方法としては、大阪有線放送とスターキャットテレビがあります。

受信方法の詳細については、＜百万粒の涙を流そう＞のブログをご覧ください。SHANANA! FMラジオ局へ直接お問い合わせください。

また、《百万粒の涙を流そう》のブログには、収録の様子や収録風景の写真、番組内でご紹介した絵本等の情報も載っています。更新も活発に行っていますので、どうぞご覧くださいね！

《百万粒の涙を流そう》のブログ <http://tears100.blog88.fc2.com/>

株式会社 名古屋シティエフエム FAX 052-264-9300 ✉ shanana@web.co.jp

グリーンケアラジオ「百万粒の涙を流そう」の3月分放送内容の予定(内容は変更の可能性もあります)

| 放送回数 | 放送日 | ＜グリーンケア宅配便＞コーナー | ＜グリーンシアター＞コーナー | ＜遺族会のお知らせ＞コーナー |
|-------|------|---|----------------|-----------------|
| No.27 | 3月4日 | 「春という季節に影響される悲しみ」 | 「永訣の朝」宮沢賢治／作 | — |
| No.28 | 11日 | 相談機関の紹介② 「グリーンケアサポートプラザ」の自死遺族対象電話相談」 | 未定 | ・グリーンケアサポートプラザ |
| No.29 | 18日 | 遺族の集い紹介⑩ 「全国交通事故遺族の会」 | 未定 | ・全国交通事故遺族の会 |
| No.30 | 25日 | 未定 | 未定 | ・リメンバー名古屋自死遺族の会 |

★素敵な絵本のご紹介No.8-『泣こう-A guide to grief and loss-』-

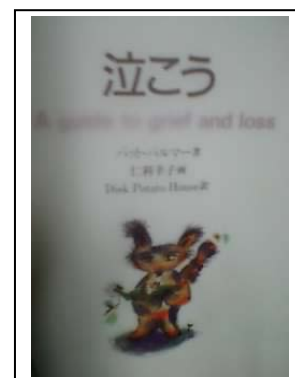
パット・パルマー／著 仁科幸子／画 Disk Potato House／訳 径書房 1998年 ¥1,000+税

この絵本は、私が大好きで、いつも勇気をもらい、慰められている本です。愛する人を亡くした時、悲しむことはごくごく自然ですよ。

『悲しむことは悪いことじゃない。悲しんでいる自分を叱らないで。悲しんでいる自分を許してあげて。』という、この絵本のメッセージが大好きです。

それと、『大切な人を失ったためにできたそのすきまから、やがてなにかが生まれてくる。それはあなたの大切な人が残してくれたもの。』というメッセージは、私が生きるエネルギーの一つにもなっています。

「泣いてはいけない」、「もう泣いている場合じゃない」とご自分を責めたり、「いつまで泣いているの?」という周囲からの言葉に苦しんでいらっしやる方に、ぜひ一度手に取って頂きたいなあと考えています。



★ 《ゆきあかりの会》では、皆さんから、〈お知らせ〉に載せたいニュースや、亡くなった愛する人への思いを綴った作品等の投稿も随時募集しています。

この『お知らせ』の配布先は、ゆきあかりの会の集いにご参加くださったご遺族の皆さんです。

また、《ゆきあかりの会》のホームページ(ブログ形式)でも掲載しています。



★「第1回やってみよう会-杉野先生の写経講座」を開催しました！！

2月11日に、《ゆきあかりの会》として初めての企画ものである、1回目の「やってみよう会-杉野先生の写経講座-」を開催しました。

杉野了一さんは、ゆきあかりの会の集いの参加者のお一人です。

三連休中のご多忙な中、7名の方がご参加くださり、「小学生以来、数十年ぶりに筆を持つ」とおっしゃる方もいらっしゃり、筆の持ち方、字形などの講義の後に、お手本と共に写経を行いました。

静寂な中、皆さん、とても熱心に写経をなさっていらっしゃり、受付担当の

写経の前に少し講義を・・・

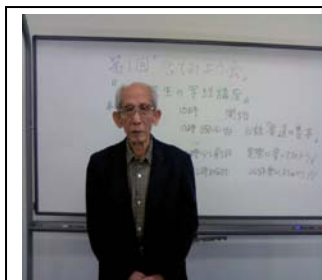
私も、とても心の落ち着きを感じました。不思議な、神聖な感じのする時間が持てました。

杉野了一さん、ありがとうございました。そして、ご参加くださった皆様、ありがとうございました。

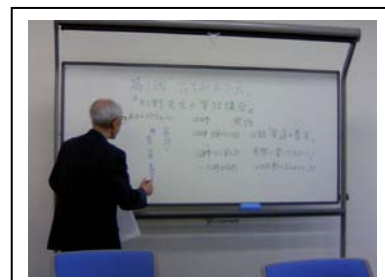
そして、『やってみよう会-杉野先生の“毛筆で年賀状を書こう！”講座-』の開催を10月頃にやって欲しいとの予約も入り、ぜひとも実現したいです。

分かち合いの集いを何よりも大切にしていきながらも、これからも、皆様の生きがい探しや心の癒しにつながるような企画、皆様の笑顔がこぼれるような企画も考えていきたいと思っています。

皆様からも、企画のアイデアを募集していますので、宜しく願い申し上げます。



講師の杉野了一さんです



★「第2回やってみよう会-日帰りバス旅行」を企画中です！

まだ詳細は未定ですが、4月14日の土曜日に、「第2回やってみよう会」として日帰りバス旅行を考えています。

これは、民間の旅行会社が企画している様々な日帰りバス旅行の中から、日程や行き先、観光内容等を考慮して選択して決めたいと思います。

一般の日帰りバス旅行への参加ですので、他のお客様がおいでになりますし、桜の季節は終わっているかと思いますが、普段とは異なる“空間”で、皆さんと楽しい時間を過ごせたらと思います。

詳細が決まり次第、皆様にご連絡いたします！！



＜大切な人を亡くした方の集い《ゆきあかりの会》＞を立ち上げて丸1年になりました。

2名しかいないスタッフでいったい何ができるのだろうか、つらく深い悲しみを抱いておいでくださったご遺族の皆様、私達がいったい何ができるのだろうか・・・と、悩みに悩み、迷いながらのスタートでした。

でも、『今、ここで、私達ができること』から始めようと思い、スタートをさせました。

本当ならば、出会わない方が幸せな人生だったのかもしれない私達が、こうやって出会い、関わり合い、分かち合う中で、おいでくださった皆様も、そしてスタッフの私達もお互いに影響し合い、支え合い、エネルギーを与え合ってきた1年間だったと思います。

これから2年目がスタートしていきます。

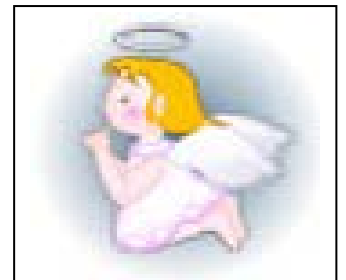
今まで出会えた方々、そして今後出会うであろう方々、お一人お一人にとって私達《ゆきあかりの会》が、本当に少しでも“あかり”のような存在になっていければと願っています。

そして、悲しみの中にいらっしゃる皆様方が、自ら元々持っていた心の中で、愛する人の死を体験した自分の人生に“新しい意味”を与え、心の中の絆は生き続けているけれど、愛する人が現実にこの世にいない“新しい人生”を創りあげていく、その人生の道程のお手伝いができたら・・・とも願っています。

これからも皆さんと一緒に歩んでいきたいと思っています。

そして、ありがとうございます！！

大切な人を亡くした方の集い《ゆきあかりの会》代表 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)

☎ 090-3909-4515

FAX 020-4669-4206

e-mail yukiakarino kai@yahoo.co.jp

＜ゆきあかりの会＞ホームページ

<http://yukiakarino.blog87.fc2.com/>

＜グリーンフェアラジオ百万粒の涙を流そう＞ブログ

<http://tears100.blog88.fc2.com/>

＊＜ゆきあかりの会＞のホームページがブログ形式になりました！

携帯電話からもホームページを見ることができるようになりましたので、ご覧になってね！！

この「お知らせ」も、パソコンからだけでなく、携帯電話からご覧になれるようになっています！！