

# ゆきあかりの会 お知らせ No.101

2021年9月26日



迷走台風が上陸したり、朝晩は涼しくなったものの、日中はまだまだ暑かったりと、9月下旬の今、晩夏と早秋が混在していますね。おつらいお気持ちの中、ゆきあかりの会の集いへお越しくださり、ありがとうございます。

まだまだコロナ禍は続く様相ですし、『この先』がどうなるのかも…、よく分からない不安感が高い日々です。

このような状況の中、皆様が足を運んでくださった本日のゆきあかりの会の集いが、皆様にとって少しでも癒やりに繋がる空間であれば…と、心から願っています。

## ★次回のゆきあかりの会の日程

【日程と会場】

第92回 11月28日 日曜日 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下記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~)。

\*お願い ; 準備の都合上、会場へはなるべく13時15分以降、ご来場くださいますようお願いいたします

【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500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案内図▶



◆ 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。



## 皆さん、「疲れ」にも段階があるのをご存じですか？

ワクチン接種が始まり、2回目の接種も終了した人達もいらっしゃる中なのに…、コロナ禍がなかなか収まらないですね。

皆様も、常に緊張感と不安感を持ち続けて暮らしていらっしゃるのではないのでしょうか？

大切な人を亡くされた人は、精神的なダメージに加え、体の状態にも大きな影響を受けたり、「免疫力の低下した状態」にもなりやすいともいわれている為、皆様のご不安感は一層、強くいらっしゃるかもしれません。



皆さん、「疲労状態」には3つの状態があるといわれています。

下記の②、特に③の方々は、「まずは気分転換や休むこと」を重視していただけますか？

そして、元々、「自分が好きなこと、楽しいと思えること」を行ったり、ぼお〜と

したりして、『休息』を普段以上に意識してくださいね。

何よりも、睡眠(体を横にするだけでも…)を一番大事にしてくださいね。



### ① 正常な疲労

「疲れてはいる」ものの、日常生活は普通に行うことができ、物ごとを考えたり、判断したり、決断したり、仕事や家事などの、日常の課題なども普段どおりできる状態。

### ② 疲労が蓄積している状態

なんとか仕事や家事など、『すべきこと』はできるが、いつも緊張感や疲れを感じ、目の前のことに対応するだけで精一杯な状態。

イライラしたり、熟睡ができなかったり、食欲がとぼしくなったりなどの、体の変化も現れてくる状態。



### ③ 完全なガス欠状態

仕事や家事などに集中できなくなり、いろいろなことがつらくなったり、周りの人達のちょっとした言葉にも苛立ったり、傷ついてしまい、先への希望も見えなくなってしまう状態。



先日、もう30年程前に亡くなった母の友人二人とお会いし、一緒にランチを食べて、そして、母のお墓参りに行ってきました。

コロナ禍の今、私は仕事柄、外食には非常に神経質になっていて、外食自体が本当に久しぶりで、大きな不安もありました。でも、母の死後、長い時間が経つのに、それでも、私を『母の娘』として大切に思ってくくださるお二人の想いに感激して、女(オババ)3人で集まりました。「きっと母もここにいる、喜んでいのかかな〜」と信じながら。

故人の友人達とのお墓参りは、一人や親族とのお墓参りとは異なる不思議な感覚、感動を感じました。30年という確実な時間の流れと、時間の流れに左右されない繋がりを改めて感じました。本当に不思議な感覚を体験した時間で、『母からの“不出来な娘”への贈り物』かも…とも思っています。



近藤浩子

<ゆきあかりの会 事務局>

Phone 090-3909-4515

<ゆきあかりの会>ホームページ

代表 近藤浩子 (臨床心理士・公認心理師)

e-mail yukiakainokai@yahoo.co.jp

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

