

ゆきあかりの会 お知らせ No.102

2021年11月28日



11月



11月も下旬となり、来年のカレンダーや手帳が店頭で並んでいますね。
 一年が過ぎるスピードの感覚は、きっとお一人お一人異なるのかもしれませんが、時間の感覚も感じられない方もいらっしゃると思いますし、あつという間の日々だと感じていらっしゃる方もおいでになるかもしれません。
 おつらいお気持ちの中、本日、ゆきあかりの会の集いへお越しください、ありがとうございます。
 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94回 1月23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、今の自分自身を労わっていらっしゃいますか？

心理学の言葉の中に、『セルフコンパッション』という言葉があります。

『セルフコンパッション』とは、とても分かりやすい言葉に言い換えると、『あるがままの自分を受け入れること』という意味です。



毎日、おつらい気持ちを抱えながら、頑張っているって生きていらっしゃる

皆さんは、周りの人達にはきっと優しくできていても、ご自分自身に優しくしていますか？

ご自分自身に思いやりを示していますか？ 優しい言葉をかけたりしていますか？

ご自分自身にとっても厳しい言葉をかけて、「もっと頑張れ！こんな自分じゃダメだ！もっともっと頑張れ！もっともっと！！」と追い立ててはいませんか？

「もっと！もっと！」と追い立てたり、責めたりし続けると、人の心は疲れ果ててしまい、皆さんご自身が想像する以上に、どんどん傷つき、自信も無くしがちになり、生活すること自体が更に苦しくなってしまうかもしれません。



どんな自分でも、“今の自分自身” をあるがままに受け入れ、

ご自分を大切に大事に思い、今まで以上に労わってみませんか？



ゆきあかりの会を設立し、分かち合いの集いを初めて間もない頃から、まだ会場も現在の場所では無く、大学の一角をお借りして開催していた頃から、ずっとずっと常連さんとしてご参加くださっていた、お一人暮らしのご高齢の男性の訃報が、ご親族の方から届きました。お葉書を受け取っても信じられなくて、しばらく茫然と、心臓がバクバクしながらお葉書を眺めていました。つい、数か月前まではお元気な姿を見せてくださっていたのに・・・。

奥様とお子様を亡くされた方で、ずっとずっと強い自責のお気持ちを抱えながら生きていらっしゃいました。集いでも、最初の頃はずっとずっと、「自分の責任なのだ・・・」と大泣きをされていたいらっしゃいました。

今年は7月末にも、ゆきあかりの会にとって大切な方の訃報もあり、スタッフ達にはつらい2021年となりました。会にご参加くださったことが、少しでも楽しい時間であってくださればと・・・、心からご冥福をお祈りしています。

Kさん、Iさん、ゆきあかりの会においでくださり、私達と出会ってくださり、本当にありがとうございます。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/>

