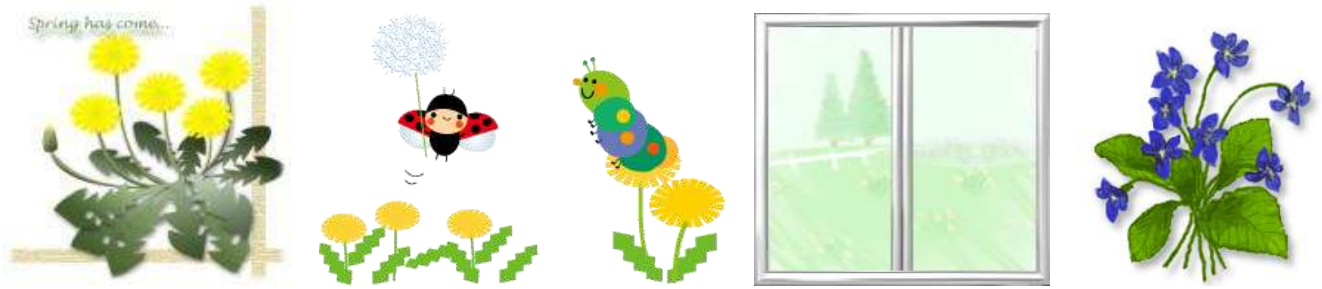


ゆきあかりの会 お知らせ No.103

2022年3月6日



3月に入り陽も長くなり、暖かさも感じられるようになりましたね。春到来とはいえ、つらい気持ちは「きょうもまた…」ですよね。そのような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し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96回 5月のゆきあかりの会の日程は未定です。決まり次第、ご連絡申し上げます

会場は、ここ、昭和生涯学習センター内です。

〒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。



皆さんは、「もう」、「まだ」の時間に苦しんでいませんか？

この間明けたと思った2022年も、もう3月に入りましたね！

皆さまは、さまざまなお気持ちやご事情の中で、きょう、この会場へ足を運ばれたことと思います。

世の中はコロナ禍、そしてヨーロッパでは戦争が起こり、多くの方々が悲慘な状況になっています。

そのような世の中の中で、「私一人だけが…、周りから、世の中から取り残されてしまったような」お気持ちになられた方、そして今も、そう思っている方も多いかと思います。

大切な人が亡くなって『もう〇年経つのに…』と思われる方、
かけがえのない人を亡くして『まだ〇年だ…』と思われる方…。

どちらのお気持ちも、本当に、本当に自然なお気持ちですよ。

物理的な『現実的な時間の長さ』と、お一人お一人が実際に感じていらっしゃる『心理的な時間の長さ』は全く異なるものです。

異なるのがとても自然なことです。

そして、同じご遺族同士でもまったく異なっています。

『もう…』というお気持ちで苦しんでいらっしゃる方は、ご自分の生のお気持ちよりも、周りの人達の言葉や視線などに苦しんでいる…ことが多いように感じています。

『家事やお仕事など、日常生活が“ある程度”できるようになったかどうか？』

『少しは笑えるようになったかどうか？』

『前はできなかったことが、今、少しできるようになったかどうか？』

『大好きだった食べ物を食べて、少しは美味しいと感じることができるようになったかどうか？』

『夜、薬を飲まなくても眠れる時間が少し長くなったかどうか？』…などなど…の日常はいかがですか？

お気持ちが少しずつ変わっていく状況や速さは、本当に、ご遺族のお一人お一人異なることです。**本当に、本当に異なります。**

周りの人達は色々と言葉を発するかもしれません。実際に、つらいことを言われて傷ついていらっしゃる方は、ゆきあかりの会の参加者の中にも多くいらっしゃいます。

だからこそ、何よりもご自分を、ご自分でいたわってさし上げて欲しいと思います。毎日を必死に生きていらっしゃるご自分を大事に、大事に…。

つらくて悲しくてどうしようもない毎日の中でも、『できていること・していること』は、実はたくさん、たくさんおありだと思います。

一人一人、ご遺族お一人お一人、気持ちが少しずつ変化したり、悲しみが少しずつ癒されていく速さや状況は異なります。**本当に！、本当に！、異なります。**

どうか、周りの人達と比べたりしないで、必要であれば…時には精神科医療などの力も借りて、ご自分の元々持っていた『心の力』を信じて、何よりも、『ご自分自身』を信じてさしあげてくださいね。



3月に入って春の兆しを感じられるものの、この愛知県でも、『まん延防止等重点措置』が延長されましたね。軽症とはいわれていますが、感染力は今までのウイルス以上に強く、亡くなられている方もいらっしゃいます。今度も、「まだまだ流行しているから、とても残念ですが…」とご欠席された方もおいでになります。

事務局も毎回悩みながら、それでも少しでも直接お顔を拝見できる方法は…と考え、開催しています。状況によって5月も不安ですが、この会場が使用できる限り、対策をしっかりとって開催したいと思っています。 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/>

