

# ゆきあかりの会 お知らせ No.105

2022年7月14日



梅雨が明けたのに、雨の日が続く毎日です。暗い事件が多い上、ジメジメする気候は、私達の気持ちまで、更に湿ってしまいそうです。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。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98回 9月11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

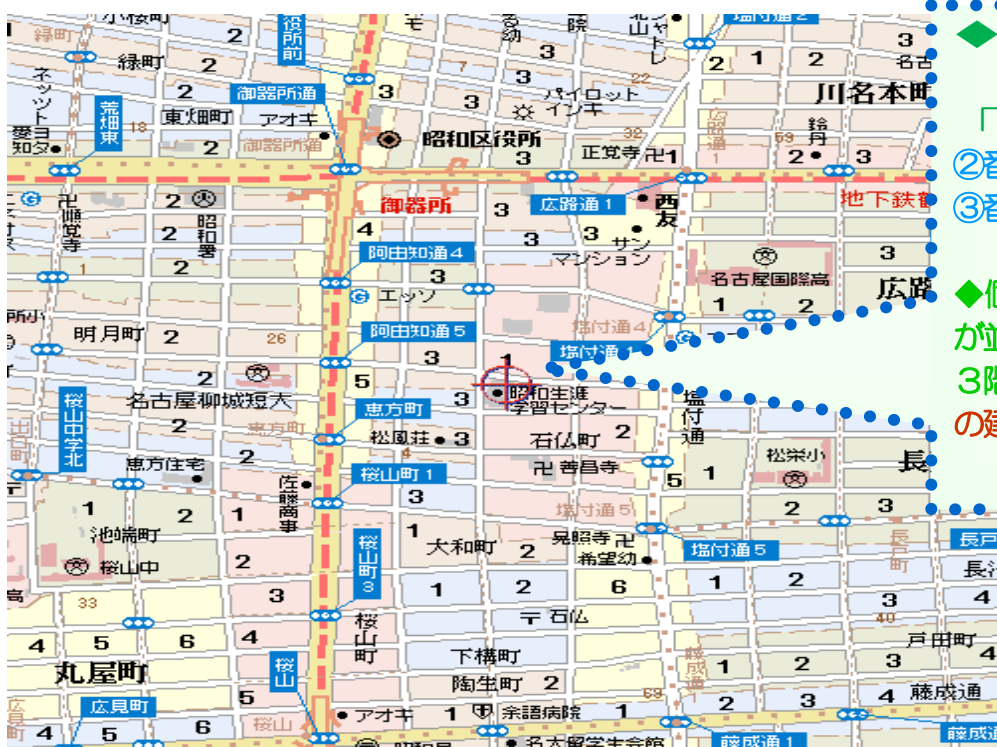
【ご参加のお申し込み方法】

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。



## 『共感疲労』になっていませんか？

最近、戦争や悲しい事件のニュースが多くなっていますね。

そして、つい最近も…、元首相が突然、狙撃されて亡くなって…、大きなニュース  
になっています。



皆さんの中には、ご自分の体験や気持ちと重なってしまって、  
一層、悲しみが深くなったり、少し落ち着いてきたかな…と思ったのに、フラッシュバックしてしまったり…、『共感疲労』になってはいらっしゃいませんか？



### 『共感疲労』とは…

世の中の“自分とは関係のないできごと”が、まるで『自分のこと』のように受け止められ、自分が当事者のように、あるいはその家族のように感じられてしまい、心が大きく傷つけられたり、ひどく疲れてしまったり…することです。



あるいは、ご自分のつらい体験の時のことを思い出して、フラッシュバックしてしまったり…、似たような悲しい体験の時のことを、思い出してしまって、少しずつ回復してきたのに、再び、『あの時』の状態に引き戻されてしまったような…、お気持ちになってしてしまう状態です。

そのような状態になってしまったかな…と思われたら、どうぞできるだけ、その『情報』と接する機会を減らしたり、避けたりしてくださいね。テレビや SNS などネット情報からも、できるだけ距離をとるようになさってください。

ニュース番組などで、突然、“その場面”や“そのニュース”が流れてしまうことがあります。そういう時には、スイッチを切ったり、その場から積極的に離れたり…することも大切です。

勿論、ご自分からそのような情報に近づいたり、視聴しよう…ということも、避けることができれば、避けた方が良いかもしれません。



もしも、なかなか避けることができずに、そのような情報に接してしまったり、見聞きしてしまったり…、どうか、『その情報の当事者と私とは別の人間なのだ。だから、似たような体験をしたとしても、悲しみやつらさなどの想いは、別のもの。その人と同じでは無いし、その人も、私の感情とは異なるもの』と意識なさってくださいね。『悼む』ことと、自分が巻き込まれることは全く異なることですから…。

そして、ご家族や友人など、信頼できる人に『自分の気持ち』を伝えたり、日記に記したり、メモ用紙などに殴り書きをしたり…、皆さんが『その時に、すぐにできる』方法でお気持ちを表現なさることも、つらい感情を放出する為に大切なことです。

可能であれば、スマホを閉じる時間をいつも以上に作ったり、テレビニュースも一時的に避けることも必要かもしれません。

そして、ご自分の好きなことや楽しいと感じられることをなさり、ご自分を思う存分に癒し、気持ちが良いと思われる体験をいっぱいなさってくださいね。



ショッキングニュースが多いこの頃ですが、皆さんも私も、『私の生活』を大切にしてお過ごしいきましょうね。  
『私の体験や感情』は私だけのもの。他者とは比較できないし、他者からコントロールされるものでもないと思います。とても苦しくつらいけれど、私だけのものだから、愛おしさも感じられるこの頃の私です。 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・公認心理師)

Phone 090-3909-4515

e-mail yukiakainokai@yahoo.co.jp

<ゆきあかりの会>ホームページ

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

