

# ゆきあかりの会 お知らせ No.107

2022年11月27日



11月も下旬となり、朝晩は「寒い〜！」という言葉が、思わず出てしまう気候になりましたね。

世の中は相変わらず、“普通に過ぎていく”状況ですが、寂しさや悲しみ、悔しさ、苛立ちなど、様々な気持ちを抱え、『もう戻ってこない時間』を思わず、心の中で追いかけてしまっている…方もいらっしゃると思います。

そのような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り、ありがとうございます。

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100回 1月29日 日曜日 昭和生涯学習センター 3階 第3集会

〒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)

【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

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。

会場は再び、昭和生涯学習センターに戻ります♥

## ◀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。



## 夜が少しずつ長くなってきた今、みなさん、きちんと眠れていますか？

季節が段々と冬へ向かってきている今、皆さんはご自分の『ころ』と『からだ』を十分に労わっていますか？

陽の長さがどんどん短くなってきて、気温も下がってくると、陽の長さが長い時に比べて、人はどうしても気持ちも体の調子も、心の調子もゆったりしたり、落ち込んでしまったり…。

今までなんとも思わなかったことが「なんか嫌だなあ～」、「なんかつらいなあ」と感じたり、「仕事とか買い物に行きたくないなあ」、「なんかとても疲れて体を動かしたくないなあ」って感じていませんか？

最近、眠れない日があったり、嫌な夢を見たり、食事が美味しいと感じなくなったり、腹痛や頭痛あるいは吐き気がするようになっていたり、胃が重たくなっているようだったり、朝、心や体がだるくて動きたくない状態になったり…していませんか？



こういう体や気持ちの変化は、元々、人類が”原始人“と呼ばれていた時代からの、朝陽と共に起きて動き始め、夕陽と共に一日の仕事などを終えて、眠りにつく…という、何百万年前からのDNA に刷り込まれている身体的、精神的な反応です。

ましてや、大切な人を亡くし、心も体のエネルギーも周りの人以上に少なくなっている皆さんにとっては、他の人達以上に、さまざまなしんどさを感じられていても不思議ではないですし、とっても『自然なこと』だと思います。

心が感じている疲れやつらさは、実は、『からだ』に表れることがとても多いです。

『からだ』は、心のつらさが真っ先に表れます。『気持ち』は我慢してしまったり、「頑張らなければ！」と自分を無理に奮い立たせたりできますが、『からだ』はとても正直なので、真っ先に皆さんの『しんどさ』が表れやすいのです。

もし、体に不調があったら、まずは身体の病院で不調の診察を受けてくださいね。

身体に問題がなければ、もしかしたら…、ご自分がまだ気づいていない心の疲れやしんどさが溜まっているのかもしれません。

一度、ご自分の大事な体が発する『声』を、きちんと聴いてみませんか？



今回は、“いつもの会場”が全館改装工事中の為に、初めてこちらの会場で開催を致しました。初めての、慣れない場所なので、皆さんも来場される時や、分かち合いの場の雰囲気も、少し戸惑われたかもしれません。

『時間の流れ』は人によって感じ方が異なりますし、また同じ人であっても、“その時”、“その瞬間”によって異なることもあります。この、ひとりひとりによって異なって感じたり、同じ人でも”その時”によって、長さや意味合いが異なって感じられる時間のことを、ギリシア語で『カイロス』と言います。

万人に共通に自然の法則として与えられている、過去→現在→未来の時間を『クロノス』。一方で『カイロス』は個々人が「与えられた」と感じたり、「今がまさにその時！」と自覚したりできます。私自身、毎回、この分かち合いの集いを『カイロス』として意識し、大事に大事に今も、これからも体験していきたいと思っています。 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/>

