

# ゆきあかりの会 お知らせ No.108

2023年1月29日



新しい年が明け、世の中も再び動き出しました。皆様の中には、周りの時の流れとご自身の<時の流れ>のスピードが、全く異なっていて、戸惑いや孤独な想いを感じていらっしゃる方もおいでになると思います。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い、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】

当日3月12日は、『名古屋ウイメンズマラソン』の開催日です。センター周辺の道路は通行禁止になる箇所が多いので、ご注意くださいね。

第101回 3月12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。

## ◀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。



## 今年2023年は『卯(うさぎ)年』です！

『卯(う)』は十二支の4番目にあたり、動物にあてはめると『ウサギ』になります。古代中国の歴史書では、草木が伸び出て、地面をおおうようになった状態と表現されているそうです。

その為、『卯年』は、芽を出した植物が成長していき、茎や葉が大きくなる時期で『目に見えて大きく成長する年』といわれています。

また、『ウサギ』はとびはねることから、**飛躍するという象徴**ともされ、『**新しいことに挑戦するのに最適な年**』ともいわれています。



ゆきあかりの会の皆様の多くは、『年が明ける』とか、『新年が…』という言葉や状況は、まだまだとてもつらくて、とても『飛躍』や『挑戦』などという言葉や状況を聴くことすらしんどい状況だと思えます。

特に、昨年末から今年の年明けの時期は、世の中がとても華やかになって、輝かしい、いかにも、「幸せな世界、幸せな人達でいっぱい！」で溢れている雰囲気。

もうそれだけでつらくて、つらくて、「世の中で自分一人、孤独で寂しくて…」と、息をひそめて必死になって、“今の時”を過ごされていらっしまった方も多いのではないのでしょうか？

中には、そういうご自分を責めていらっしやる方も…。

どうぞ、ご自分を責めたり、「ダメなんだ…」って思わないでくださいね。ご自分を追い込んだり、これ以上、傷つけたりはなさないでくださいね。

今は、それが当たり前なのですから。とても自然な状態なのですから…。

でもいつか…、いつか…(それが『何時』かは、お一人お一人、異なります)もう少しだけ心が軽くなった時、顔をもう少し上げてみようかなと思えた時…、「何か、新しいこと、あるいは、以前楽しいと思っていたことを、もう一度、始めてみようかな？」って思ってくださったら…と思います。

ゆきあかりの会の参加者の皆様の中にも、「亡くなった主人が好きだった水泳を、今度は私が始めました」とおっしゃった方、「新しく絵文字や絵の教室に通い始めました！」とおっしゃった方…。

そういう方もいらっしやいます。そう思えるまでに、このように動けるまでに、どれだけの涙を流し、心が苦しくてジタバタされていらっしまったことか…と思います。きっと今もそうなのかもしれません。

どうか皆様も、焦ったり、慌てたりしないで、少しずつ、一歩前へ…、半歩後退して…を繰り返しながらも、『振り返ってみたら、なんか…、気が付いたら…、少し進んでいました』と思える日が来ると思えます。

新しい一年が始まった今、もし、少し顔を上げることができの方がいらっしやれば、今まで行ったことがないことなどや、何か『新しいこと』に挑戦してみませんか？



年末年始にケーキ、アイスクリーム等の糖分を摂り過ぎて、今年に入って慌てて、人間ドックや自治体の健康診断、がん検診を申し込んでいます…。また最近、左の肩甲骨辺りが痛くなり、ネットで調べたら、「心臓の病気の可能性も！」とあり、これも慌てて行きつけ医を受診し、頼みこんで…、来月、胸部CT検査の予約を！

こんなことよりも、日々の食生活にきちんと気を付けて、軽くても毎日適宜運動をすれば、こんなに大騒ぎをしなくても良いのですが…。意思が弱い上に、運動嫌いで甘い物が大好きな私…

「2023年こそ、心を入れ替えよう！」と、“**今年の1月も**”決心をした今年の私でした…。

近藤浩

<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/>

