

# ゆきあかりの会 お知らせ No.109

2023年3月12日



明日から、屋外ではマスクを外しても…という状況になりますね。皆さんはどのような選択をなさいますか？春になり、益々世の中が明るく、そして賑やかな雰囲気になって来て、そのことがかえって、『自分の気持ち』との乖離を痛感させられて…という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102回 5月21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。



## 『レジリアンス』という言葉をご存知ですか？

『レジリアンス』というのは、つらい状況の中にいたり、つらい体験をしたりして、心が大きく傷ついてしまったり、感情が大きく揺さぶられてしまい、生きる気力を失ってしまったり、涙が止まらなくなってしまう、『明日への希望』も観えなくなってしまう…、やがて、“そこから立ち直っていく力”、“前を向いて生きていこうと思える力”を意味します。



ひと言で表現すると、『心の修復力』、『心の回復力』と言えるのかもしれませんが。この力は、私達ひとりひとり、必ず**そなわっている力**です。

ただ、その力の表れ方や、“いつ”表れるのかとか、どのような場所で、どのような形で表現されるかは…、お一人お一人異なっているかもしれません。

そして、この『レジリアンス』は、どんなに過酷だったり、つらい体験をしてもくじけたりしない、へこたれたりしない、「もっと頑張ろう！」と自分を奮い立たせる力…とは**異なります**。

後者の力を「たくましい」、「精神的に強い」、「くじけない心！」と表現するとすれば、『レジリアンス』は「こころの柔軟性が強い」、「大きなストレスに遭った時に自分の心を、自分なりのペースで変えていける力」とでも表現できるかもしれません。

そして、そのどちらの力も、「強い」「弱い」だったり、その表し方は異なっていたとしても、私達は一人一人、自分なりの『力』を必ず持っています。

ゆきあかりの会の皆さんも、既に『レジリアンス』を発揮されて、大切な人を亡くされた後の『自分の人生・生き方・生活』を確立されていらっしゃる方、少しずつ少しずつ前の方へ顔と心に向けることができつつある方、まだまだそれ処ではなくて、涙が毎日止まらなくて、朝起きると「ああ、また朝か…」と気持ちが暗くなってしまう方…、がいっしょに思います。



私達は、『レジリアンス』という心が回復していく力を誰もが持っています。

ただ、お一人お一人発揮できる時期や表れ方は異なります。

今は暗闇の中、孤独感いっぱいの中にいらっしゃっても、どうか、ご自分の『レジリアンス』を信頼して、ご自分の心の力を信じてさしあげてくださいね。

いよいよ明日13日から、長かった「マスク生活」から、一人一人の考え方、感じ方で、屋外でのマスク着用が自由になりますね。本当に長かったマスク生活でしたね！

私はホッとする反面、長いマスク生活だった為、「かえってこっちの方が楽だなあ。お化粧だって、中途半端で良いし…」という想いと、カウンセリングの仕事をしていることもあって、お互いに顔、特に口元が見えない不安定さも感じていて、とても複雑な気持ちが心の中で動き回っています。もっと下世話な言い方になりますが…、ここずっと使用していなかった何本かの口紅達…、まだちゃんと使えるのかしら…とも思い、「どうしたもんか…？」とまだまだ悩み中の日々になりそうです。

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

<https://grief-libera.org/yukiakari/>



★ゆきあかりの会のホームページのアドレスが変更になりました♡

☆なお、✉メールアドレスの変更はございません。同じままです。

