

# ゆきあかりの会 お知らせ No.110

2023年5月21日



5月に入って、「暑いですね」という言葉が交わされる日々になりましたね。マスクを外している方も段々と観られるようになりました。少しずつ日本でも、『多様性』という考え方が広がってきている今なのでしょうか？

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103回 7月16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)

【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。



## 急に不安になったり、強い感情があふれてきた時、

### どのように対処されていますか？

人生の中で、「二度と体験をしたくない！」悲しくてつらい体験された皆様は、きっと、普段はなんとか…それでも…、人前では“普通に過ごそう”と、必死に頑張っているんじゃないかなと思います。

それでも、何かの拍子に、“何かをきっかけに”心臓がバクバクしたり、喉がカラカラに乾いたり、暑くないのに汗が出てきてしまったり、呼吸が速くなってしまうたり、頭がクラクラしてきいたり、体が自然にふるえてきてしまったり…という経験はありませんか？

理由が全く無いのに、“何かをきっかけに”、思い当たらないのに頭の中はまっ白！

そんな状況に陥ったことはありませんか？

全く理由が思い当たらない時もあれば、たとえば…、亡き人が好きだった曲が突然流れて来たり、亡き人と一緒に食べた思い出のメニューが突然テレビ画面に現れたり、大切な人と一緒に訪れた思い出の場所がテレビ画面から急に現れたり…。

実はそういう時の皆さんは、精神的に強いショックを受けているだけではなくて、皆さんの身体は、皆さんが意識されている以上に緊張し、固くなっていることが多いのです。

皆さんの脳が、『緊急事態発生！身体を持ち主を守れ！』と赤信号を出して、闘争ホルモンである『アドレナリン』をご本人の意思とは全く無関係に発出させているのです。

その為、皆さんの身体は硬くなり、呼吸も早くなり、身体を持ち主を守る為の『闘争』に向けた状態になります。

身体と心の緊張は、実はとても強く繋がっています。

もし、“その時の皆さんのいらっしゃる状況”が可能であれば…！

まずは、ゆ～っくりと、腹式呼吸で『深呼吸』を数回なさってみませんか？

身体をゆっくり屈伸させたり、手足や指をウ～んと伸ばしたり、肩をゆっくり上下させたり、首や腕をゆっくり回したり…。

両肩をギュッと強く上げて、今度は力をゆるめてゆっくりおろしたり…。

『身体の緊張をほぐす』ことを意識してなさって、ゆ～っくりと行ってみませんか？

緊張した時は、腹式呼吸をゆっくり行いながら、身体の状態を少し変えることで、早くつらい緊張から抜け出すことができるようになります。ぜひ試してみてくださいね♪



5月も下旬となり、「もう既に夏ですか？！」と暑い日もあれば、「梅雨入り宣言って、もうありましたっけ？」と言いたくなるような雨続きの日々もあったり…。日本の夏も、亜熱帯気候にどんどん近づいていますね。

今、私の職場では、「マスク、どうする？続けます？外します？」みたいな会話があちこちで行われています。

私は対人援助職ですので、本当ならばマスクは外した方が良さそうだなあ、その方が、目の前にいらっしゃる相談者の方は安心するのだろうなあ～などと思ったり、迷ったりしつつも、「やっぱり、もうちょっと続けよう、続けたいなあ！」と生活をしています(マスクをしている生活に慣れてしまい、している方がなんか安心感があって…)。

既にマスクを外されている同僚の人達もいる中、今年のこれからの「暑さ次第」なのかな…と思いつつ、暑さに弱く、夏が大の苦手の為、揺れまくっている私です。

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/>

