

# ゆきあかりの会 お知らせ No.111

2023年7月16日



7月に入り、日本列島は大雨が降ったり、倒れそうな位に厳しい暑さの日があったり…。急に厳しい暑さになりましたが、みなさん、体調はいかがですか？きちんと眠れていますか？きっと、深い悲しみの中…。ご自分の体調にまで、心が向く余裕も方もおいでになるとと思います。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104回 9月10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。



## みなさん、今も…、今までも…、ご自分を「責め過ぎたり」していませんか？

大切な家族、愛するかけがえのない存在と、理不尽にも別れなければならなくなってしまうと、私達はほぼ間違いなく、「自分のせいだ…」とか、「自分があの時、ああしなければ…」とか、「自分をもっと早く気づいていれば…」とか、「自分があの病院へ連れて行かなければ…」とか、「何故、自分はあの時、ああやってしまったのだろう？」とか、「何故、もっと優しくしなかったのだろうか？」とか……。

『**自分の責任だ**』と感じてしまいがちです。

その結果、どんどん自分を責めて、責めて、責めまくり、心も体も壊してしまう程に、追い込んでしまうことが多いと思います。

「こんな自分は楽になってはいけない」とか、「罪深い自分は、もっともっと苦しまなければならない」とか…、まるで、自分自身に罰を与えるかのように、ご自分を追い込んで、追い込んで…。

ゆきあかりの会の皆さんも、きっとそのようなお気持ちの方がいらっしゃるのではありませんか？

私達は、『まだ起こっていない未来を正しく見通すこと』はできない存在です。

色々と想像したり、「こんな感じかな…？」と、なんとなく予想はできたとしても…。

ましてや、愛する人の命の「この先」を、“正確に”見通していくことは、専門のお医者様でも、難しいことなのでは…と思います。

周りの人達がどんなに慰めてくれても、「あなたの責任じゃないよ」と声をかけてくれたとしても…、それでも、「やっぱり、でもでも…」とやってしまったりして…。

それだけ、大切にかけがえのない存在の、愛して愛してやまない人が亡くなってしまったのですから…。

『自分を責めてしまう』ことは、自然なお気持ちだと思います。

でも、でも、どうか…、それでも、ほんの少しでも良いので、ご自分がどれだけ愛する人の為に一生懸命に、必死になって関わり、大切に、あなたの時間を使っていらっしゃるのか…、心を懸命に砕いて砕いて、守ろうとなぎって来たのか…を、今すぐには難しいかもしれませんが、でも、いつの日か、『あなたの必死で懸命な関わり、深い深い愛情からの行動』を思い返して頂きたいな…と思います。

愛があるからこそ、悲しみは深くなります。『愛があるから…』こそです。

だからこそ、今はまだ難しくても、いつか…、いつか…、愛する人と一緒に生きた時間を、思い出を、ご自分のこれからの『生きていくエネルギー』になれば…と、私自身も含めて、そう感じています。



7月に入り、不安定な天候と厳しい暑さの毎日ですね。しかも、またコロナ感染者数も増えてきて…。

暑い暑い毎日ですが、私はまだまだマスクが外せなくて、顔を真っ赤にしながら生活をしています。

そんな暑苦しい生活を送っている私(体脂肪率も非常に高いし🍑)ですが、最近、本当に！、本当に！、10数年ぶりに、『パステルアート』の画材をクローゼットの奥から取り出してきて、描いてみようかなど…。

絵ごころが全くなく、昔から幼稚園生のような絵しか描けない私ですが、パステルアートは『描く』というよりは、指で『塗る・塗り重ねる』アートなので、なんか無心になれたりして…。

湿気も高く、暑苦しい毎日の中、そんな時間をほんの少しだけですが楽しんでいる私です。

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/>

