

ゆきあかりの会 お知らせ No.113

2023年1月26日



今年もあと、ひと月。少し前までは「暑いね～」と言い合っていましたが、既に暖房が必要な寒い毎日ですね。街には既にきらびやかな飾り付けや、来年のカレンダーなどがお店で見られる『今』です。

皆様の中には、季節のうつり変わりすら感じられない方もいらっしゃると思います。ただただ、「こころが寒い」、「季節なんかあまり分からない・・・」と感じられていらっしゃる方も・・・

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、少しでも癒やり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106回 1月7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。

自分に『変えられること』と『変えられないこと』…

毎日の生活の中で、私達はひとりひとり、さまざまな心配ごとや不安な気持ち、寂しい気持ちやどうしようもない程の深い悲しみ、眠れなくなってしまう程のつらい気持ちを持ちながら生きています。



私達は『頭脳と心を持った人間』ですから、持つのがとても自然ですよね。

その生活の中で、「ずっと続くといい込んでいた生活」がある日、突然、崩れ去ってしまったり、かけがえのない大切な人を亡くしたのですから、このようなつらい気持ちを持つのも当然のことですよね。

もちろん、この“人の力ではどうすることもできない”、“二度と時間を巻き戻すことができない”問題や現実に、大声をあげて泣きながら力を振り絞って、自分の心と体をすり減らして一生懸命に向き合い、必死に、本当に！！、取り組むことはとても途方もなくつらくて、疲れ果ててしまいそうです。

そのつらくて、苦しくて、長い長い過程の中で、それでも、色々な道や方法を見つけることができ、苦しみや悲しみが少し小さくなったり、もしかして…新しい『生きる力を与えてくれそうなことやできごと』に出会う時も…、やがて…、いつかやってくるかもしれません。



ゆきあかりの会のご参加者の中にも、寂しさや悲しみは消えないし、まだまだ深く、大きくあるけれど、「新しい趣味」や「新しい生きる目的」を必死になって見つけたり、ある日突然、出会ったりされている方もいらっしゃいます。

懸命に頑張っている自分を「頑張っているね！」と自分で認め、苦しい時や

つ

らい時にははどんどん、周りの人達に助けを求め(これ、とっても大事！！)、自変化を、たとえ目に見えないものであっても、自分自身ではなかなか自覚できなくても、毎日少しずつ、少しずつ、積み重ねて生きていく…。

そして、たとえそれが、自分が期待していた結果にならなかったとしても、「そんな自分も『今は』OKだよね！自分は頑張っているのだから、ありだよね！」と自分自身の『今』を受け止め、『これから』の自分の力を信じていって欲しいなあと、本当に思います。



皆さん、つらくて、苦しい毎日の生活の中でも、少しだけ…『自分にできる

…』自分にできることに、少し、少し、意識を向けてみるか？

11月もあつという間に下旬になり、特に朝晩は暖房が無いと、本当に寒くて…という気候ですね。

我が家には猫がいるので、私が日中、仕事や用事で外出していても、暖房は欠かせません…(夏も…)。

「ああ、電気代があ〜💸」と思いますが、「いやいや、風邪をひかせてしまって、獣医さん通いをする方が、よっぽど高かかってしまう…！」と覚悟を決めて、毎日を“お猫さま”の為に過ごしています。

食料品や日用品も、スーパーへ行くと、「値上がり幅がすごい！」、「また、値上った！」とビックリします。

驚き、落胆すると共に、「でも、この一つ一つの商品には、原料を作ったり、商品を作ったり、それを運搬したり、そして販売したり…、様々な多くの人達が関わり、想いを込めて今、店頭で並んでいるんだな…」と思い、「また値上

つ

ている！」という想いだけではなくて、何故か自然と感謝の気持ちも湧いてきてしまう、最近の私です。 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

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

