

ゆきあかりの会 お知らせ No.114

2024年1月7日



新しい年が明けた途端に、悲惨な災害や事故が起こり、「ついさっきまで笑っていた方」が、もう二度と会えない、声も聴けない、語り合うことができない存在になってしまって…。皆様の中には、ご自身のつらい体験を思い出されてしまい、普段以上に、とてもおつらくなられた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

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107回 3月24日(日曜日) 昭和生涯学習センター3階 視聴覚室

〒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。

1月に入って…「悲しみの再体験」をなさっていませんか？

新しい年、2024年が明けた途端に、大きな自然災害、そして大きな事故が起こりました。

一瞬にして、多くの大切な大切な、かけがえのない命が失われてしまいました。

本当に…、「一瞬」のうちに…！

今もなお、行方が分からない方々も大勢いらっしゃいます……（東日本大震災時に行方不明になられた方々の中にも、今なお、ご遺族の元へお還りになっていらっしゃらない方々がおいでになります）。

皆様の中には、テレビや新聞等の報道によって、ご自分のつらい体験やどうすることもできない悲しみのお気持ちを、ご自分の意思とは無関係に思い出してしまったり、自然と涙が溢れてしまったり…、眠れなくなったり、食事ができにくくなられていらっしゃる方もおいでになるかもしれません。

勿論、皆様の中には…、今回の震災や事故の被害に遭われたご親戚の方々が、おいでになる方もいらっしゃるかもしれません。

また、テレビや新聞等の報道機関からのニュースによって、少しずつ、少しずつできつつあった“かさぶた”がはがれてしまい、ご自身の深い悲しみを再度体験されていらっしゃる方もおいでになるかも…。

そして、ご自分の悲しみの体験から、今回、犠牲になられた方々のご遺族のお気持ちが、痛いほど、本当に痛いほど感じられ、その為に、無意識に、悲しみに共感し過ぎてしまっていないか？

- ◆ぐっすり眠れなくなったり…
- ◆普段以上に、無意識に涙が出てきてしまったり、涙が止まらなくなったり…
- ◆食欲不振になったり…、食べてもすぐに吐きそうになったり…
- ◆何もする気になれなくなったり、世の中や周囲のことに関心が乏しくなったり…
- ◆やっと「面白いな、楽しいな」と思えるようになったのに、再び、何も思えなくなったり…
- ◆「外に出たくないな」、「人に会いたくないな」、「人と話したくないな」…と思えてしまったり…

もしかして…、『共感疲労』になられているのかもしれない。

大きな事件や災害が起こり、多くの方々の命が失われたり、悲惨な目に遭われたりする出来事を、間近で体験したのではなくても、報道等で視たり聴いたりすることで、心が大きく揺さぶられ、ご自分の悲しみやつらい体験を思い起こしてしまったり、反対に、無意識に、「自分は暖かな場所で平和に過ごしていてよいのだろうか？」と自責感を抱いてしまったりすることがあります。



皆様の中には、まだまだ悲しみの“かさぶた”が完全にできあがっていない方もいらっしゃいます。

その為、その“かさぶた”が知らないうちにはがれてしまって…、犠牲になられた方々のご遺族のお気持ちが想像できるだけに、まるで自分のことのように再体験されてしまったり…、してしまいがちです。

皆様の優しいお気持はとっても大切ですが、どうか、テレビを一時的に消したり、新聞も報道部分を読むのを止めたり、スマホでも該当する記事は見ないようにするなど…、しばらくは『報道と少し距離を置く』ことも大切なのかも…。

そして、ご自分の好きなことや趣味などを、“意識的に”なさってみたり、親しい友人などとお喋りをしに外出するなど、ご自宅から離れてみることも、良いかもしれません。

ゆきあかりの会 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/>

