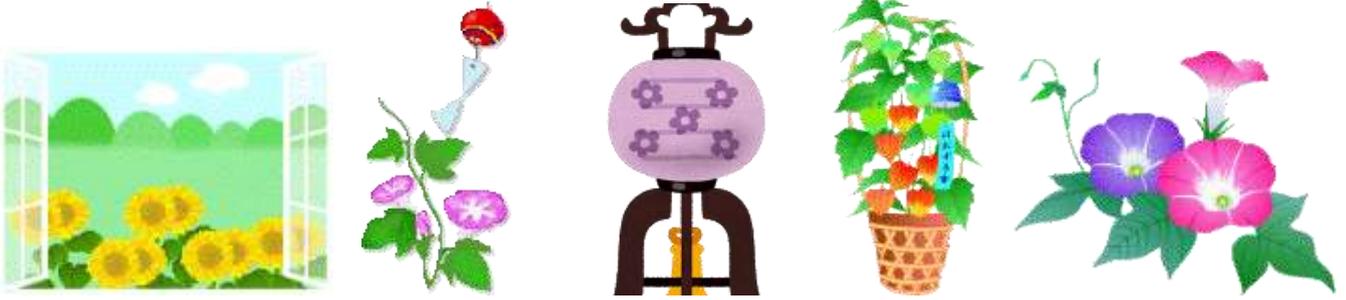


ゆきあかりの会 お知らせ No.117

2024年7月14日



7月に入って、倒れそうな位に、一気に日焼けしそうな位に、厳しい暑さが続いていますね。
『日本の夏』って…、こんなに耐えがたい程の暑さでしたっけ??と、思う程の猛暑の毎日ですね。
心が壊れる程のつらい体験をすると、免疫力の低下など、身体にも大きな影響を与えがちです。
どうか、水分と栄養をしっかりと摂って、エアコンもきちんと利用して、厳しい暑さの今夏も乗り切りましょうね。
猛暑の中、本日の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。
皆様にとって、本日の集いが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110回 9月1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ね。

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

◆個人の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。

「『グループ分け』って、いったいどうやって決めているの???'について…

ゆきあかりの会は毎回、毎回、その回のご参加者のみなさまの人数にもよりますが、2つのグループに分けて、分かち合いを行っています。勿論、時には、1つだけのグループの時もありますが、ご参加者の数が10名を超える時には、原則として『2つのグループ』に分かれています。

(過去には、病気等の諸事情で、スタッフが1名だけの回数もあり、その際には、1つのグループだけで行いました…)

みなさまにお願いをしています『終わりのアンケート』や、事務局にご質問がありましたので、ととても難しいご質問なのですが、できる範囲で、頑張ってお答えしたいと思います。

みなさまの中には、“勝手に分けられた”グループでの分かち合いで、「あれ、なんで、自分はこっちのグループなのかな?どんな意味があるのかな?なんで、もう一つのグループじゃなかったのかな?」と疑問に感じられたり、違和感を感じてしまわれた方もおいでになるかもしれません。

居心地感が良なくて、じっくりこなくて…という回もあったかもしれません。ゆきあかりの会はスタッフが2名だけの、“小さな会”なので、この2つのグループに分ける際には、二人でアタフタしながら、全身に汗をかきながらグループ分けをしています。

原則として…、配偶者を亡くされた方が多い場合には、「配偶者を亡くされた方々のグループ」を。

また、他に、「親御様やお子さまを亡くされた方がいらっしゃれば、その方々を中心としたグループ」を。

そして、男性の参加者数や女性の参加者数なども考慮しながら、分かち合いの集いの前夜から、当日、受付をしながら、スタッフ二人で「こういうグループはどうだろう?」、「このメンバーだと男性の方が居づらいかな?」、「女性の方がお話しづらい感じかな?」などと…、本当に汗をかきながら、脳内をグルグルさせながら、決めていきます(事務局が、「ご参加のお申込みは2日前の金曜日までに…」と、みなさまにお願いしているのは、このような事情なのです…。「2日前までに…」なんて、きっと難しいだろうな…と、心の中で思いつつも…)。

ご参加くださったみなさまには、本当に! 本当に! さまざまなお気持ちや居心地感があると思います。

今回も、今後も、みなさまの率直なお気持ちなどを、『終わりのアンケート』に記載していただき、ぜひ事務局へみなさまのお声、想いをお聴かせてくださればと願っています。

少しでも、ゆきあかりの会をご参加くださっているみなさまにとって、「居心地感が良く」、「癒される感じがあり」、「集いへ来る前よりは、少しでも気持ちが落ち着いて、また、明日からちょっと頑張ってみようかな…」と思える空間でありたいと思っています。

事務局側も、その為に…、「『**できること**』と『**できないこと**』」は確実にありますが…、2か月に1回の、ゆきあかりの会の分かち合いの集いが、みなさまにとって、その名前のお通り、“ゆきあかり”になりたいと、心から思っています。



7月に入って、いきなり『真夏!』、『猛暑日!』の毎日ですね。日本の夏って、こんなに暑かったでしたっけ???

特に私は、『体脂肪率』が人一倍高いから、周りの皆さん以上に暑さが堪えます…(๑)

ゆきあかりの会は…、「スタッフ二人だけ」の小さな会で、『できること』と『できないこと』、頑張ればできそうなこと…を、常に二人で「どうなんだろう?」、「これはちょっと…、でも…」と話し合いながら、これからも、名前のお通り、ご参加くださる皆さまにとって、『ゆきあかり』であり続けるにはどうしたら…?と、話し合いながら、皆さまのお力を頂きながら、活動をしていきたいと思っています。

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/>

