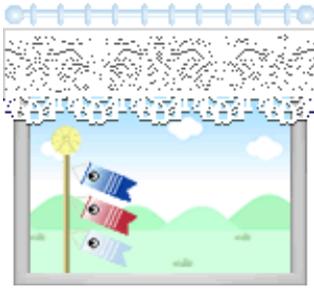


# ゆきあかりの会 お知らせ No.121

2025年5月3日



5月になり、晴れている日の日中は、汗ばむような気候になりましたね。  
最近の日本の気候って、『春になったね→あれ、あっという間に暑くなったね！もう初夏？』って印象かも…。  
悲しみの中にいらっしゃる方は、免疫力も低下してしまうことも多く、体調管理がとても大切になります。  
このようなお気持ちの中、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114回 7月の集いの日程は、5月7日に決定します。決まり次第、HP上でご報告します。

〒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。

## 緊張したり、不安を感じた時に、すぐできる『気持の落ち着かせ法』のご紹介

### 《バタフライハグ》ってご存知でいらっしゃいますか？



実は以前、ゆきあかりの会の分かち合いで、二つのグループに分かれた時に、一つのグループでのお話の中に、あるご参加者の方が、「心を落ち着かせたい時、心が揺れ動いてつらい、夜寝る前に鏡に向かって、《バタフライハグ》をしています」と分かち合ってくださいました。

《バタフライ》とは、春になると野原や庭を飛んでいる、あの”蝶々”“のことです。両手を、『蝶々のような形で、自分の胸の前に交差をする』姿です。

こころが悲しみや寂しさでざわついたり、激しく感情が高ぶってしまった時、日常生活の中でも、何か…緊張する場面や不安を感じる時があるかもしれません。

そのような時に、その場ですぐに、誰でも、とても簡単にできる、『心を落ち着かせる方法』の一つ、《バタフライハグ》を皆さんにご紹介します。

1. 目を軽く閉じて、手のひらを自分に向けて腕を胸の前で交差します(この両手の形が、”蝶々“のようなので、このように呼ばれています)。
2. 右手で左の肩、左手で右の肩を、優しく、優しく触るようにします。そして、1回、ゆっくり深呼吸を。
3. 「私は大丈夫！」とか、「私はできる！」、「私は安心できる！」、「私は今夜もぐっすり眠れる！」など…、ご自分がご自分に、今、『伝えたい言葉、語りたい言葉』を、ゆっくりと言い聞かせながら、ゆっくり深呼吸をしながら(もし、できる人は腹式呼吸で)、片手ずつ交互に、やさしくトントンと肩をたたきます。(もし、可能であれば、洗面所など鏡がある所で…。その時に、ご自分の両眼を少し開けて、鏡に映った”あなた自身“に、優しく、優しく語りかけるように…)
4. その時、今までのご自分の体験の中で、楽しかったことや嬉しかったこと、気持が落ち着ける場所のことなどを心に思いながら、トントン行ってくださいね。
5. あなたが「楽だな」、「気持ちが良いなあ」と感じられるスピードで、優しくトントンと、肩をたたいてくださいね。
6. 気持が落ち着いたら、深呼吸を数回、ゆっくりと(本当に、ゆ〜っくりと！！)繰り返して、目を開けてください。そして、最後にもう1回、『ご自分だけに向けて、優しい笑顔を！』



\*慣れないうちは、眼を開けたままで大丈夫です。大切なことは、ゆ〜っくりと、ゆ〜っくりと、ご自分自身を抱きしめるような気持ちで、両手でご自分の身体を優しく包むような気持ちで。

GW 真っ最中で、街中には笑顔のご家族連れや、テレビでは満員の観光地などで、幸せそうなご家族達の姿があふれていますね。勿論、GW 中でも「普通に仕事です！」という方もいらっしゃいますし、病気やケガ等でご入院なさっていらっしゃる方も、たくさん、たくさんいらっしゃいます。

そして、悲しい想いの方々も、本当に！、たくさんいらっしゃると思います。本当に、たくさんの方々が…。  
けっして、テレビ画面等に写っている姿だけが、人々の営みの姿ではないことは、頭では重々理解していますが、それでもやっぱり、毎年のことですが、GW 中のテレビ画面は、なかなか見づらい想いがあります…ね。 近藤浩子

 ゆきあかりの会のホームページのQRコードを作成しました！



<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/>