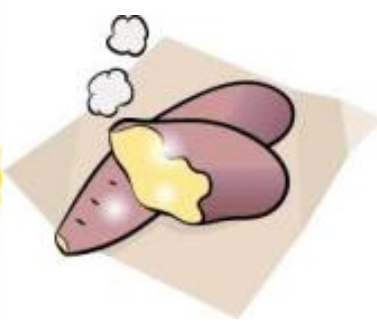


ゆきあかりの会 お知らせ No.124

2025年11月3日



今年2025年も2か月弱ですね。2025年が、人生が崩れてしまうような、世の中を信じられなくなる位、悲しみやつらい想いを体験された方もいらっしゃると思います。

年が変わっても、新しい日々が明日からも始まっても、『悲しい体験や想い』は心の中に残り続けます。

そのような…おつらい想いを抱いて、ご参加くださった皆様にとって、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。暑い中、お顔を見せに来てくださって、本当にありがとうございます。

★次回のゆきあかりの会の日程

【日程と会場】

第125回 1月の集いの日程は、**11月7日(金)**に決定します。決定し次第、ホームページに掲載致します。

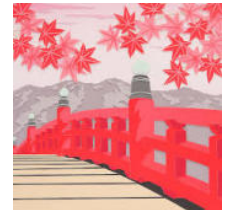
〒466-0023 名古屋市昭和区石仏町 1-48 (地下鉄鶴舞線及び桜通線「御器所(ごきそ)」駅下車)

【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、**準備の関係もあり、2日前の金曜日までに(!!!)**、事務局:近藤宛にて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。

『セルフ・コンパッション(自分自身への思いやり)』をご存知ですか？

みなさんは、『セルフ・コンパッション』という言葉をご存知ですか？

日本語に表現すると、『自分自身に対する思いやり』『あるがままの自分を受け入れる』という意味になるそうです。米国の心理学者の研究を元に、世界的に広まった概念です。

『自分を責めるのではなくて、“今、ここに生きている、あるがままの自分”を理解し、受け止めて、優しく自分に接する』という姿勢が土台となっています。学問的に表現をすれば、どんどん難しい言葉、専門用語が出てきてしましますが、でも要は、『(どんなに理想の自分とは違っても、理想の環境とは違っても、まずは、)今のありのままの、“ここにいる自分”を大切に、自分を優しく受け入れ、“ここにいる”自分自身に接する』ということだと思います。

言葉では表現できない程の悲しみ、苦しみ、つらさを体験されている皆さんには、「今の自分を？ありのままの私を？」なんて、到底、思えないかもしれません。

他者やご自身へ、憎しみや悔しさや恨みに似た感情をお持ちの方もいらっしゃると思います。それは、大切な人を亡くし、遺された者にとって、自然な気持ちでもあるかと…。

「たとえ、他者がどう思おうと、何を言おうと、『そういう私』でも、『今は、良いんだ！今の私はこういう自分なんだ！』とご自分で認め、また、そういうご自分を許し、そして、「ご自分自身」をご自分の心で優しく抱きしめ、ご自分の言葉で優しく語り掛けて欲しい…と思います。

人って、何故か…、他者には優しくできても、『自分自身』には、優しくすることが得意ではない人が多いような…。でも、「他者に優しくできる」のであれば、きっと…、『ご自分自身にも、優しくできます』よね！！



年々、『1年が過ぎる』のが早く感じられる近藤です…。高齢になると、『時間が速く過ぎる』と言われるそうですが、本当に実感できるここ数年です。記憶力と気力がどんどん低下していくのが、日々、震えてしまう程実感しています。『ゆきあかりの会』もあと何年、続けることができるのかなあ…と、いつも心の中で自問しています。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/>

