

# ゆきあかりの会 お知らせ No.19

2008年1月5日



## ♥ <<ゆきあかりの会>>にご参加くださった皆様へ ♥

2008年が明けました。新しい1年の始まりですね。

年末年始、寂しく、おつらい思いの中で生きていらっしゃった方もおいでになると  
思います。とても長くて、生きにくい時間だった方もいらっしゃることと思います。

特に一人暮らしの方にとっては、本当に一日一日、長くて苦しい時間だった  
のではないのでしょうか？

一人暮らしというのは、生きるエネルギーを本当に奪っていきますね。

大切な人を亡くされて、その悲しみの思いを分かち合ったりすることもできず・・・。

それどころか、食事をしながら、「これ、おいしいね！」とか、テレビ番組を見て、「面白いね！」といった、  
日常の何気ない会話すらもできなくて・・・。

いつも思っています・・・、「ゆきあかりの会」はいったい何ができるんだろう、何ができているんだろうっ  
て・・・。

こういうことができたらか、こういうことをしたい・・・、という様々な思はたくさんあるのですが、「ゆきあかり  
の会」ができることは限界があります。自分達の無力さが情けなく思えたり、無念さを感じたり・・・。

2008年、「ゆきあかりの会」は、昨年同様に、奇数月の『遺族の分かち合いの集い』、偶数月の『やっ  
てみよう会』、そして、名古屋シティエフエムでの「グリーフケアラジオ 百万粒の涙を流そう」の制作・放送  
を一つ一つ精一杯心を込めて、力を尽くしていきたいと思っています。

そして、会へおいでくださる皆様が、少しでも笑顔を取り戻し、再びご自分の力で“新しい人生”を生きて  
いける、そのお手伝いができたらとも願っています。

2008年もどうぞよろしくお願いします。



## ★今年度の分かち合いの集いの日程です！！

### ☆第13回ゆきあかりの会

日時：2008年3月2日(日)13:00～16:00(受付12:45～)

会場：日本福祉大学名古屋キャンパス北館6階6A教室

\*会場の日本福祉大学名古屋キャンパスへは、どうぞご連絡をなさらないでくださいますよう  
お願い申し上げます。 連絡先：近藤浩子の携帯☎ 090-3909-4515



### 【ご参加のお申し込み方法】

- ① 参加のお申し込みは、それぞれの日程の**2日前(金曜日)までに**、事務局宛てにお申し込みください。
- ② 参加費はお一人1000円です。当日、会場の受付でお支払いください。

★来年度の分かち合いの集いの日程は未定ですが、決まり次第、皆様にご連絡を申し上げます。

## ★ラジオ番組「百万粒の涙を流そう」、ただいま放送中！！

「ゆきあかりの会」企画・制作の「グリーフケアラジオ 百万粒の涙を流そう」が、名古屋シティエフエムラジオ局（通称：SHANANA！FM）から、毎週日曜日の夜 19 時 30 分から 45 分まで放送中です。

**グリーフケアラジオ「百万粒の涙を流そう」1月分放送内容の予定**（内容は変更の可能性もあります）

放送回数	放送日	＜グリーフケア宅配便＞コーナー	＜グリーフシアター＞コーナー	＜遺族会のお知らせ＞コーナー
No.71	1月6日	「ゆきあかりの会の2007年の活動予定について」	絵本「白い犬とワルツを②」三木卓／訳	・ゆきあかりの会
No.72	13日	「1年の始まりにあたって・・・① —ご遺族当事者に向けて」	絵本「白い犬とワルツを③」三木卓／訳	・リメンバー名古屋自死遺族の会
No.73	20日	「1年の始まりにあたって・・・② —ご遺族の周囲の方に向けて」	絵本「白い犬とワルツを④」三木卓／訳	・リメンバー名古屋自死遺族の会
No.74	27日	未定	未定	・あいちホスピス研究会 2008 年度公開講座



## ★素敵な絵本のご紹介 No.16

『最後だとわかっていたなら』 ノーマ・コネット・マック／作 佐川睦／訳 サンクチュアリ出版

とても哀しくて、優しくて、感動的な詩を見つけました。

書籍のページをめくると、一番最初に、「2001年9月11日、アメリカで起きた同時多発テロの後、世界中に配信された、ひとつの詩がありました。」と記されています。

作者のノーマはアメリカ人の女性で、2004年に癌で亡くなっています。

この詩は、彼女が、亡くなった10歳の我が子を偲んで書いた詩で、同時多発テロの後、チェーンメールとして世界中に広がっていったそうです。

皆様にもぜひご紹介したいと思い、この詩の一部を掲載いたします。

『最後だとわかっていたなら』

あなたが眠りにつくのを見るのが 最後だとわかっていたら  
 わたしは もっとちゃんとカバーをかけて 神様にその魂を守ってくださるように祈っただろう  
 あなたがドアを出ていくのを見るのが 最後だとわかっていたら  
 わたしは あなたを抱きしめて キスをして  
 そしてまたもう一度呼び寄せて 抱きしめるだろう

.....  
 そうすれば もし明日が来ないとしても あなたは今日を後悔しないだろうから



もし愛する人の姿を見るのが、声を聴くのが“最後だ”と分っていたら・・・、  
 私もしたいこと、伝えたいことがいっぱいありました！

皆さんもきっと同じ思いの中にいらっしゃるのではないのでしょうか？

つらくて悲しい詩の本ですが、でも私は心から共感できました。

そして、私にとって、とても大切な大切な本となりました。

皆さんにも、ぜひ全文を読んで頂きたい・・・と心の底から思っています。



《ゆきあかりの会》では、皆さんから、〈お知らせ〉に載せたいニュースや、亡くなった愛する人への思いを綴った作品等の投稿も随時募集しています。

この『お知らせ』の配布先は、ゆきあかりの会の集いにご参加くださったご遺族の皆さんです。

また、《ゆきあかりの会》のホームページでも掲載しています。



## ★「キャンドルセラピー」をご存じですか？

皆さんは、『キャンドルセラピー』という言葉をお聴きになったことはありますか？

一言で説明すると、照明などの灯りを消した中で、キャンドルに火を灯して、その焔を眺めていると、呼吸が落ち着いて深くなり、心が癒される体験をする・・・ということです。

キャンドルの灯りには、実は科学的にも癒しの効果があると言われています。

一つ目は、健康に良いとされるマイナスイオンを体験できます。

キャンドルが燃焼する際に発生する、微量の水分からマイナスイオンが放出され、空気の対流により、部屋中に広がります。一つのキャンドルの焔からは、森林浴以上のマイナスイオンの効果があるとも言われています。

マイナスイオンの放出により、疲労感や不眠、ストレスを和らげてくれます。

二つ目は、“ゆらぎ”の効果です。

不規則にゆらぐキャンドルの焔は、小川のせせらぎやそよ風等のリズムである「1/f ゆらぎ」を刻んでいます。この焔のゆらぎは、人間のバイオリズムに共鳴し、自然と安らぎを得られ、リラックス効果があるといわれています。

キャンドルの小さな温かい光は、ぬくもりを感じさせる癒しになります。

実は、私はキャンドルの灯りが大好きなんです。

時々ですが、夜遅くに、室内を暗くして、好きなアロマオイルの香りを焚いて、キャンドルの灯りの中で静かに時を過ごしたりしています。

オレンジ色の温かな雰囲気焔を眺めていると、その焔のゆらぎと共に私の心も共振して、時にはポロポロと涙が流れたり、時には深呼吸をしながら自分の生活や思いを振り返ったり・・・。

何か・・・人間の力を超えた大きな存在みたいな・・・、そういう存在を間近に感じられたり、亡くなった大切な人と一体感を感じられたり・・・、私にとっ

て、とても大切な癒しの時間になっています。

皆さんも、キャンドルの温かな灯りの中で、亡くなった大切な人のことを思ったり、亡くなった人との思い出を振り返ったり、そして、今の自分のありのままの気持ちや“自分自身”と対話をなせる時間を持たれてはいかがでしょうか？

涙があふれてくるかもしれないし、寂しさや哀しさが一層感じられるかもしれません。

でも、きっと、きっと、キャンドルの焔を眺めて過ごしていると、皆さんの心と体の中に、温かくて優しいエネルギーが流れてくるのを感じられるのではないかと思います。

これこそ、まさに“キャンドルの癒しの力”、すなわち『キャンドルセラピー』です。





今年の三が  
寒かったですね～。

全国的に見ても、大雪や吹雪等の荒れ模様になった地域も多く、冬山では元日から雪崩等で亡くなる方もおいでになったり、悲しいニュースが相次ぎました。

私はこのお正月、ゆきあかりの会の集いにご参加くださった女性と一緒に、二人でしゃぶしゃぶを食べに行きました！！

なんせ、しゃぶしゃぶのような鍋料理は一人では出かけられないし・・・。

周囲の楽しそうで幸せそうな家族連れを尻目に、おんな二人でおしゃべりをしながら、目の前の山のようなお肉や野菜などを食べまくってました。

お肉は・・・、仲居さんがおっしゃるには、「普段はごく一部の店舗しかない極上肉で、お正月しか他の店舗には回ってこないんです」という、特選極上牛肉！！

私は老父と猫4匹との静かなお正月でしたので、彼女との時間はとても楽しい時間でした！！

○△◆□さん、ありがとうございます！

・・・年末年始、何名かのお一人で暮らしていらっしゃる皆様から、「寂しい・・・」というお電話やメールを何度か頂きました。

この時期、本当にたまらなくて寂しくてつらいですね！！

・・・で、まだイメージだけで具体化は何もしていませんが、次の年末年始のどこかで・・・、お一人暮らしをなさっていらっしゃる方や、「寂しさ」を一段を感じられていらっしゃる方々と一緒に過ごせる時間を作りたいなあって思っています。

“どこかに食事に行く会”になるのか・・・、どうするのかはまだ全く白紙なのですが、でも、ほんのひとつきでも皆さんと一緒に過ごして、皆さんにとって、「明日へ」生きるエネルギーにつながっていければ・・・と願っています。



大切な人を亡くした方の集い<ゆきあかりの会>代表 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) TEL 090-3909-4515

FAX 020-4669-4206 e-mail [yukiakarinokai@yahoo.co.jp](mailto:yukiakarinokai@yahoo.co.jp)

\* <ゆきあかりの会>ホームページ <http://www.will.obi.ne.jp/yukiakari/>

<グリーンケアラジオ百万粒の涙を流そう>ブログ <http://tears100.blog88.fc2.com/>