

# ゆきあかりの会 お知らせ No.20

2008年2月8日



## ♥ 《ゆきあかりの会》にご参加くださった皆様へ ♥

2008年が明けて1か月が経ちましたね。寒い日が続いています。

この2月にはバレンタインデーが14日にあり、デパートやスーパー等では“バレンタイン商戦”が盛んですね。

この時期は、配偶者や恋人を亡くされた方にとっては、とてもつらい時期です。

バレンタインデーには、亡くなられた愛する人との思い出がいっぱい、いっぱいあるかと思います。

特に、この寒くて夜が長い今、愛する人のぬくもりが恋しいし、寂しくて悲しくてたまらなくなりますよね。

会いたい…。会いたい！本当に会いたい～！！

このバレンタインデー前後の時期も、今までこの「お知らせ」で何度かお伝えしていますように、「記念日反応」と呼ばれる、心や体の変調が表れやすくなります。

亡くなった愛する人との思い出につながる日の前後に、普段以上に気持ちが揺れ動き、心が重く落ち込んだり、無性に悲しくなって涙が止まらなくなったり、眠れなくなったり、食欲が無くなったり、体調が崩れたり…。心や体にさまざまな症状が表れやすくなります。

これは、愛する人を亡くされた方であれば、ごくごく自然に表われる症状です。けっして異常なことでも、病気になってしまったのでもなく、あまりの激しく深い悲しみやつらさから、あなたの心を守るための、一時的な症状なので、どうぞ、安心なさってください。

この時期、とてもつらい状態になるかと思いますが、その過ごし方の一つとして、《亡くなった愛する人へのラブレターやバレンタインカード》を書いてみては如何でしょうか？

私はこの時期、毎年ですが、自分で手作りの「バレンタインカード」を作っています。

なにせ、生来の“超不器用”人間なので、上手には作れないのですが、でも、私なりに一生懸命に心を込めて、《今の私の気持ち》をメッセージにしてカードに言葉を載せています。

作っている最中、なんとなくですが…。愛する人がそばにいてくれるような気持ちになります。そして、独り言を言っているのですが、でも、“対話”をしているような気持ちになります。作ったカードは、1年間、私の自室に飾っています…。

悲しくて寂しいですが、でもなんとなく…。本当に…。なんとなく…。私のメッセージがあの人に伝わっていているような気持ちになれるのです。

この方法はあくまで、私にとっての癒しの方法の一つですが、皆さんも、もし良ろしければ、一度、皆さんの手作りの、皆さんのメッセージのこもった“バレンタインカード”や“ラブレター”を描いてみませんか？



## ★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、どうかお問い合わせをなさらないでくださいますようお願い申し上げます。 → 問合せ先：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、**2月29日(金曜日)までに**、事務局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♥

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「グリーンケアラジオ 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。

### グリーンケアラジオ「百万粒の涙を流そう」2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	＜グリーンケア宅配便＞コーナー	＜グリーンシアター＞コーナー	＜遺族会のお知らせ＞コーナー
No.75	2月3日	「悲しみの表現方法の例として ーブログや手記等ー」	手記「天国のおにいちゃんへ」 哀澤かすみ・作	—
No.76	10日	「ご遺族のお気持ち・・・バレンタインデーが近づいて・・・」	CD「Holy Ground」 ガーネットクロウ・作/歌	・ゆきあかりの会
No.77	17日	「フラワーセラピー:ご遺族にとっての花の癒しの力について」	CD「最期の川」 ケミストリー・作/歌	—
No.78	24日	遺族の集いのご紹介 「たんぽぽの集い2008」	未定	・たんぽぽの集い2008

◆ 名古屋シティエフエムはコミュニティラジオ局ですので、出力が大きくありません。ですから、実は・・・、ラジオ放送を聴取するのはなかなか・・・、コツが要ります。屋内で聴くことは難しい面もあります。

実際、私達二人も苦労していて、名古屋市東南部に自宅がある私は、放送時間になるといつも、免許証を握りしめて駐車場に走り、車内のカーラジオで聴いています。時には、例えば風が強い日だったりすると、雑音が目立って聴きづらくて、少しだけ運転して、見通しの良い場所に移動して聴いたりしています。

車を運転していると、とても聴きやすいですし、駐車場等の広い場所はお勧めのスポットです。

もしお近くにショッピングセンターや大型の駐車場があたりの方は、ぜひぜひこういう”お勧めスポット”に行かれたり、この時間帯に車を走行させたりして、お車の中でお聴きくださると・・・、番組がバッチリ聴取できますので、私達二人はとっても嬉しいです！



## ★素敵な絵本のご紹介 No.17

『象の背中—旅立つ日—』 秋元 康／原作 城井 文／原画 光文社

この絵本は、元々は、秋元氏が描いた小説を元に作られたアニメーション（現在、DVDとして発売されています）を絵本化したものです。

『象の背中』という映画が少し前、上映されていたので、このタイトルをお聴きになった方もいらっしゃると思います。

私は『象の背中』というDVDのことを、ある女性のブログで知りました。彼女は、昨年、30代のご主人を急性リンパ性白血病で亡くされた、30代の女性の方です。

お二人の間には、二人の幼いお子様がいらっしゃいます。

まさに、この『象の背中』というDVDや絵本に描かれている家族構成と同じなのです。

彼女は悲しみの中でブログを立ち上げ、魂が押しつぶされそうなつらさや苦しさ、そして、愛するご主人がいらっしゃらない日々の様々なできごとを、日記代わりに記しています。

そのブログの中で、このDVDのことをご紹介なさっていました。

このDVD及び絵本は、二部構成になっています。

第一部は、父親の前に神様が突然現われて、父親が亡くなるまで・・・。

第二部は、亡くなった後の家族の様子と、それを空から眺めている父親の姿、そして家族との交流・・・。

・・・ある日、4人家族の父親の前に神様が現われ、この世での時間が残り少ないこと、旅立つ日がいつなのかを伝えます。

父親は残り少ない時間で家族との思い出をいっぱい作ろうと、会社での残業を断ったり、子供達と一緒に遊んだり、家族で一緒に旅行へ出かけたり・・・。

絵本の表紙となっている『絵』は、家族の最後の思い出の記念写真なのです・・・。

そしてある日、ついに・・・。

描かれている象達の表情が無表情に近く、神様の姿がちょっとユーモラスなだけに、余計、父親や家族達一人一人の切なさや悲しみが伝わってきます。

でも、ただ悲しいだけでなく、亡くなった大切な人が、遺された人には見えないけれど、いつもいつも見守ってくれていて、遺された人の思いがちゃんと伝わっていること、そして、逝った人と遺された人との心の交流が描かれていて、優しさや安らぎを感じられる絵本です。

DVDには主題歌も付いています。

この歌はけっしてドラマチックではなくて、むしろ、とても淡々とした曲調です。それだけにとっても印象的で、そして、父親側から描かれた、遺された家族を思う歌詞の切なさに泣けます・・・。

DVDあるいは絵本を一度、ご覧になって頂きたいな・・・と思い、ご紹介します。

《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。



## ★親を亡くした遺児達の集い「たんぽぽのつどい」のご紹介

「たんぽぽのつどい」をご存じですか？

「たんぽぽのつどい」とは、東海北陸地域のあしなが育英会の奨学生をはじめ、大学生のボランティア達（東海北陸のあしなが学生遺児支援リングA）が企画をしている、東海北陸地域の、親を亡くした小中学生以下の遺児達やその保護者達を対象とした、年1回行われている2泊3日のキャンプのことです。

**今年度の日程は、3月14日(金)～16日(日)の2泊3日です。**

勿論、全日程のご参加ではなくて、例えば、1泊だけとかでも大丈夫です。

交通費や宿泊費、食費は全てリングAが負担しています。

この「たんぽぽのつどい」は、親を亡くした中学生以下の子供達、及び保護者の方々の分かち合いと心のケアを目的としています。

年齢や亡くなった原因に関係なく、おいでくださった子供達や保護者の皆様が、少しでも苦しみや悲しみが和らいでいただける為に、リングAの学生達は毎年頑張って準備しています。

現在、今年の「たんぽぽのつどい」の計画が、リングAの学生達によって企画されている最中です。

詳細な情報が入りましたら、ゆきあかりの会のホームページ等で皆様へご連絡をしますね。



立春を過ぎたものの、まだまだ厳しい寒さが続いていますね。

学校の現場では、風邪やインフルエンザがととも流行っています。

私もちょっと風邪気味で、連続クシャミや鼻をズルズルさせながら生活をしています。

昨日の7日は新月でした。

明日9日辺りから、細い三日月が夜空に見え始めますが、新月から満月（今月は21日）にかけて月が満ちていくこの時期、何か新しいことを始めたり、心や体に何かプラスになるものを取り入れたりするのに、とても適した時期だそうです。

花屋さんには少しずつですが、桃の花やチューリップ等、春の花たちがお目見えするようになってきました。

なので、私は、この寒い寒い2月、その日の気分に合わせて、好きな色の花をいっぱい買ってきて、今年作った“手作りのバレンタインカード”の傍に飾って・・・、“お手軽&お気楽”フラワーセラピーを始めてみようかと思っています。

花が人を癒す力って不思議ですね。

私はどんなにしんどくて、苦しい時でも、花を飾ろう・・・って思っています。

花が私の傍にいて欲しいのです。

“切り取られた”花たちが、精一杯、花瓶の中で咲いている姿がとても切なくて、いとおしく感じられて・・・。

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 yukiakarinoakai@yahoo.co.jp

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

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