

ゆきあかりの会 お知らせ No.22

2008年7月6日



♥ゆきあかりの会の集いへご参加くださった皆様へ♥

6月に入った途端に梅雨入りもし、7月に入った今も、すっきりしない天候の毎日が続いています。今年梅雨が長引きそうだという予報もあり、この時期は、普段以上に、体調も崩れがちになったり、気持ちの面でも落ち込んだりしますね。

特に、大切な人を亡くされて心も体もしんどい状況にいらっしゃる皆様には、これから暑い暑い夏に向かう前に、この時期、少しでも心も体も無理をしないように、ゆっくり、ゆったり過ごして頂きたいと思っています。

悲しい気持ちや怒りの気持ち、恨みの気持ちや無念な思い、寂しくてたまわなくて、じっとしていられない気持ちになったり、自分の気持ちの揺れに戸惑ってしまったり、自分の気持ちがさまざまに混じり合って混乱してしまう・・・などなど、これらの思いはすべて、大切な人を亡くされた方にとっては、とても自然で当たり前の気持ちです。

どのような思いを感じて、どのような気持ちを抱いたとしても、どうぞ、ご自分の“今のありよう”を大切になさってくださいね。あなたは、今の、そのままが良いのですから。

これ以上、ご自分の“今のありよう”で苦しんだり、ご自分を追い詰めたりなさらないでくださいね！



★今年度の分かち合いの集いの日程について

【日程と会場】

第16回	9月7日(日)	日本福祉大学名古屋キャンパス北館6階6A
第17回	11月2日(日)	日本福祉大学名古屋キャンパス北館6階6A
第18回	2009年1月11日(日)	日本福祉大学名古屋キャンパス北館6階6A
第19回	3月1日(日)	日本福祉大学名古屋キャンパス北館6階6A

【時間】 いずれも13時に開始し、16時までには終了致します(受付;12時45分～)。

【ご参加のお申し込み方法】

- ① 参加のお申し込みは、いずれも集いの前々日の金曜日までに、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♥
- 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。

★ラジオ番組《百万粒の涙を流そう》、

6月8日をもって、一時お休みを頂いています！！

＜グリーンケアラジオ百万粒の涙を流そう＞は6月8日の放送をもって、しばらくお休みしています。

2006年9月3日日曜日の夜7時30分から、名古屋シティエフエムラジオ局（通称：SHANANA！FM）より、第1回目の放送を開始してから1年9ヶ月間、本当にありがとうございました！！

皆様の温かなご支援があったからこそ、放送には全く素人の私達二人が、放送原稿を1回1回作成しながらも、放送を続けてこられたと思っています。

また私達二人、充電期間を頂いて、放送を再開できたと思っています。

その際には、この「お知らせ」誌上で、皆様にご案内を申し上げます。

本当に今まで、ありがとうございました！！



★素敵な絵本のご紹介 No.19

『くまとやまねこ』 湯本香樹実／文 酒井駒子／絵 河出書房新社 ¥1,300（税別）

この絵本は、突然、大の仲良しの友達である小鳥が死んでしまい、悲しみにくれるくまが主人公です。

昨日まで、当たり前の日が、これからもずっと毎日続くと思っていたのに・・・。

くまは小鳥を木で作った箱の中に大事に入れて、ずっと持ち歩いています。

周りの森の動物たちは、死んだ小鳥が入った木箱を大事に持ち続けているくまに言います。

「くまくん、小鳥のことはもうわすれなくちゃ」って・・・。

周りの理解の無い言葉に傷ついて、くまは家の中にひきこもって・・・。

ある日、くまは久しぶりに窓を開けて、外に出ていきます。勿論、小鳥が入った木箱を持ったまま・・・。

森の中で、1匹のやまねここと出会います。やまねこも、木箱のことをくまに尋ねます。

そして、木箱に死んだ小鳥が入っていることを知ったやまねこは・・・。

大切な人を亡くして悲しみの中にある人が、周りの人達の言葉や態度によって、時には傷つけられ、そして時には温かく癒されて・・・、まさに“現実の世の中”のありようが表現されています。

十分にこもりきって悲しみ、そして、自分の悲しみに共感してくれ、亡くなった愛する存在との思い出も共有してくれる他者と出会ったくまは、やがて新しい人生を見つけ始めます。



「思いっきり悲しむこと」、「悲しみの理解者との出会い」の大切さが、モノトーンの絵で描かれたストーリーで表現されています。

そして何よりも、私は、小鳥を愛し、慕い、深い悲しみの中で、死んでしまった小鳥と“共に生きる”くまの思いに痛いほど共感できて、クマの姿に自分の姿を重ね合わせてしまいました・・・。



~~~~~



~~~~~



~~~~~

## 皆様からの体験談や作品を募集しています！

《ゆきあかりの会》では、皆さんから、〈お知らせ〉に載せて、皆様にお伝えしたいニュースや、亡くなった愛する人への思いを綴った作品等の投稿を募集しています。

また、愛する人の死から、皆様が毎日、どのような思いで暮らしているのか、また、もし、お気持ちの変化があったとしたら、どのように変化をなさってこられたのか、苦しい思いや強いストレスをどのように和らげていらったのか…等々の、皆様ご自身の体験談など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へのご参加者の皆さんです。

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。



## つらくてたまらなくなった時に・・・、『電話相談』のご案内

| 相談の対象者       | 電話相談機関の名称                      | 電話番号         | 相談曜日・時間等                           |
|--------------|--------------------------------|--------------|------------------------------------|
| どなたでも・・・     | 愛知県精神保健福祉センター<br>『心の健康電話相談』    | 052-971-9977 | 月・火・木・金曜日<br>13:00～16:00           |
| どなたでも・・・     | 名古屋市精神保健福祉センター<br>『こころの健康電話相談』 | 052-483-2215 | 月～金曜日 13:00～16:00                  |
| どなたでも・・・     | 名古屋いのちの電話                      | 052-971-4343 | 24時間 365日毎日(年中無休)                  |
| どなたでも・・・     | あいちこころのほっとライン 365              | 052-951-2881 | 365日毎日 9:00～17:00                  |
| ご遺族はどなたでも・・・ | ひだまりほっとライン                     | 06-6882-1187 | 月・水・金曜日 10:00～15:00                |
| ご遺族はどなたでも・・・ | 東京ビハラー『死別の悲しみ・病<br>の悲しみ電話相談』   | 03-5565-3418 | 月～金曜日(除祝日)<br>14:00～17:00          |
| 自死遺族の方       | グリーンケアサポートセンター<br>『自死遺族専用電話相談』 | 03-3796-5453 | 木・土曜日 10:00～16:00                  |
| 自死遺族の方       | 日本臨床心理士会<br>『自死遺族ライン』          | 03-3813-9970 | 毎週水曜日 19:00～21:00                  |
| 過労死ご遺族の方     | 『過労死110番』                      | 03-3813-6999 | 平日 10:00～12:00 13:00～17:00         |
| 交通事故死ご遺族の方   | 全国交通事故遺族の会<br>電話相談             | 03-3664-1065 | 火・木・土・日曜日<br>11:00～15:00           |
| 犯罪事件死ご遺族の方   | 被害者サポートセンターあいち<br>電話相談         | 052-232-7830 | 平日 10:00～16:00<br>(弁護士による予約制面接もあり) |
| 赤ちゃんを亡くされた方  | しゃぼん玉テレフォン                     | 045-312-1121 | 第1・3水曜日 13:30～16:00                |



# 「大切な人を亡くした子供への心のケア」につながる参考図書例

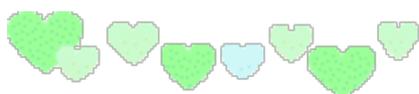
## ＜ガイド本及び手記等一般図書＞



ー 大切な人と死別体験をした子供達の手記、及び、死別体験を持つ子供達が示す、子供特有の死別反応や、子供達をサポートする方法について記されている本です。

| No. | 書籍名                                 | 著者・編者・訳者等                   | 出版社名             | 価格     |
|-----|-------------------------------------|-----------------------------|------------------|--------|
| 1   | 大切な人を亡くした子どもたちを支える35の方法             | ダギーセンター／編                   | 梨の木舎             | ¥1,575 |
| 2   | 私たちの先生は子どもたち！<br>ー子どもの「悲嘆」をサポートする本ー | リンダ・エスピー／著<br>細谷亮太／監修       | 青海社              | ¥1,680 |
| 3   | 子どもの喪失と悲しみを癒すガイド                    | リンダ・ゴールドマン／著                | 創元社              | ¥2,100 |
| 4   | グリーフケア・マニュアル<br>～喪失の悲しみに向き合う～       | ダギーセンター／編<br>NPO法人レジリエンス／監修 | NPO 法人<br>レジリエンス | ¥4,000 |
| 5   | 神さま、なぜママを死なせたの<br>ー親に死なれた子ども達の声ー    | ジル・クレメンツ／著<br>箕浦万里子／訳       | 偕成社              | ¥1,460 |
| 6   | 手記「自殺って言えなかった。」                     | 自死遺児編集委員会・<br>あしなが育英会／編     | サンマーク<br>出版      | ¥1,365 |

## 《ワークブック形式の本》



ー子供本人が自らの体験や気持ちを、項目ごとに順番に記入していくことで、悲しみからの癒しに繋がっていく、ワークブックですー

| No. | 書籍名              | 著者・編者・訳者等        | 出版社名  | 価格(円)  |
|-----|------------------|------------------|-------|--------|
| 1   | 「さよなら」を大切な人にいうんだ | マージィ・ヒーガード／作     | 法藏館   | ¥1,050 |
| 2   | 「さよなら」っていわせて     | ジム&ジョアン・ボウルティン／作 | 大修館書店 | ¥ 945  |

\* 次号の「その2」では、大切な人を亡くした子供について描かれた絵本や、子供を対象とした死別の悲しみを描いた絵本、子供を対象とした、『死』について描かれた絵本等をご紹介します。



『少し前向きな気持ちになれて・・・、前向きな、“これから”のことについて語り合いたい方の為の、分かち合いの集い』を開催します！

日時：平成20年9月7日(日)午前10時～午前11時45分(受付:9時45分～)  
(第16回目の<ゆきあかりの会の集い>を行う日曜日の午前中です！)

会場：日本福祉大学名古屋キャンパス北館6階 6A教室

申込：9月5日(金)までに、事務局の近藤宛にお申し込みください。

会費：お一人1000円、当日会場受付にてお支払ください。

\* なお、午前中の分かち合いの集いにご参加なされた方は、午後の分かち合いの集いへのご参加は、ご遠慮くださいますようお願い申し上げます。

本当にジメジメした毎日が続いていますね。

真夏並みに暑かったり、梅雨冷えの日もあったり・・・。

暑いのが大の苦手な私は、早くも“ゾウアザラシ”に近い状態になりかけています・・・。こういうジメジメした時期に、

簡単に、すぐに、すっきりした気分になれるハーブティーやアロマセラピーをご紹介しますね。

この時期には、「スペアミント」や「ペパーミント」といったミント系のハーブティー！

アロマセラピー用のエッセンシャルオイルは、「レモン」や「グレープフルーツ」、「ベルガモット」等のかんきつ系や、シャキッとした感じの香りの「ローズマリー」がお勧めです。また、森林浴の香りといわれる、ヒノキ系の「サイプレス」も爽やかな気持ちになれます。

これらのオイルを、ティッシュペーパーに1～2滴たらして枕もとに置いたり、ハンカチや下着類と一緒にしまっておいたり。また、入浴時にお湯の中に、ミント系のオイルを2～3滴たらしても、気分がすっきりします。

そして、一番お奨めなのが、熱湯を入れたマグカップやコーヒーカップ等にオイルを2～3滴たらし方法！

すぐに部屋中に、“スッキリ&シャキッと系”の香りが広がって、気持ちが爽やかになります。

気持ちがしんどくて、苦しくて、つらくてたまらない毎日をお過ごしでいらっしゃると思います。

そのような日常生活の中で、エッセンシャルオイルやハーブティーを利用して、ほんの少しだけ、空間を爽やかな雰囲気に変えてみませんか？

呼吸をすることさえ、こんなにも苦しくてつらい中、毎日毎日、必死に、本当に、必死に生き抜いていらっしゃるあなたに、ご自分でご褒美をあげてみませんか？

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) Phone 090-3909-4515

FAX 020-4669-4206 e-mail yukiakarinoakai@yahoo.co.jp

< ゆ き あ か り の 会 > ホ ム ペ ー ジ

<http://www.will.obi.ne.jp/yukiakari/>