

ゆきあかりの会 お知らせ No.25

2008年11月24日



♥ゆきあかりの会の集いへご参加くださった皆様へ♥

11月も下旬となり、本当に寒くなってきましたね。

街中では、クリスマスのイルミネーションが飾り始められていたり、書店などでは、来年の手帳が並べられていますね。年賀状のテレビコマーシャルも流れ始めて・・・。

世の中は、これから年末年始に向けて、益々賑やかに、明るい雰囲気になっていきますね。そのような周りの流れが、皆さんにはとても苦しく、重く感じられていらっしゃるのではありませんか？

時間の流れが自分だけ、『あの日』で止まってしまっていて、世の中の動きについていけない焦りのような、苛立ちのような気持ちを抱いている方もおいでになると思います。「何故自分だけが・・・?」、「何故、こんなことが・・・?」と、どんなに考えても、悩んでも、答えを求め探しても、見つけられない苦しい問いかけを、いつもなさっている方もおいでになるのではありませんか？

そして、このようなご自分に怒りを感じたり、苛立ったり、情けないと思ったり、不安を感じたりなさっていらっしゃるかもしれません。

大切な人を亡くされた方にとって、「もう二度とこの世では会えない！」ということ程、理不尽なことはありません。

ですから、愛する人と死別された方がどのような思いを抱かれても、それはとても自然なことですし、当たり前のことだと思います。「こんな自分ではいけない」なんてことは、ないと思います。

どんな状態であろうと、どんな感情を持とうと、『今の自分』をそのまま大事になさって、十分にいたわって、そして、愛して差し上げてくださいね。



★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 2009年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:近藤浩子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》の放送内容の予定

MID-FMラジオ局〈グリーンケアラジオ 百万粒の涙を流そう〉の放送内容をご紹介します。

《グリーンケアラジオ 百万粒の涙を流そう》 毎週日曜日 夜10時～10時15分
コミュニティFMラジオ局 : MID-FM 76.1MHz

11月・12月の放送内容

No.	放送日	グリーンケア宅配便	グリーンシアター
104	2日	「大切な人を亡くした子供への関わり方について①」	絵本「いつかしあわせな君に会いたい②」 Jin/作(ゴマブックス)
105	9日	「大切な人を亡くした子供への関わり方について②」	絵本「いつかしあわせな君に会いたい③」 Jin/作(ゴマブックス)
106	16日	「晩秋の時期にご遺族が感じやすい気持ちについて①」	絵本「いつかしあわせな君に会いたい④」 Jin/作(ゴマブックス)
107	23日	「晩秋の時期にご遺族が感じやすい気持ちについて②」	絵本「いつかしあわせな君に会いたい⑤」 Jin/作(ゴマブックス)
108	30日	「亡くなった大切な人宛てにクリスマスカードを作ってみませんか？」	槇原敬之のCD「HEY」
109	12月 7日	「臨床心理士とは何をする人なのか？ －気持ちがいなくなった時の専門職①－」	中島みゆきのCD「雪」
110	14日	「臨床心理士と精神科医との違いについて －気持ちがいなくなった時の専門職②－」	未定



★「少し前向きな気持ちになれて…、”これから”のことについて語り合いたい方の為、分かち合いの集い」のご案内

日時 : 平成21年3月1日(日) 午前10時～午前11時45分(受付:9時45分～)
(第19回目のく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 : 2月27日金曜日までに、事務局;近藤宛て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った方は、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。

午前と午後の両方にご参加なさるのは、非常に激しい疲労感が懸念されますので、臨床心理士として、私はお勧めできません…。どうぞご了承くださいね。

つらくてたまらなくなったら・・・、『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 『心の健康電話相談』	052-971-9977	月・火・木・金曜日 13:00～16:00
どなたでも・・・	名古屋市精神保健福祉センター 『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・・・	東京ビハール『死別の悲しみ・病 の悲しみ電話相談』	03-5565-3418	月～金曜日(除祝日) 14:00～17:00
自死遺族の方	グリーフケアサポートセンター 『自死遺族専用電話相談』	03-3796-5453	火・木・土曜日 10:00～16:00
自死遺族の方	日本臨床心理士会 『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 電話相談	03-3664-1065	火・木・土・日曜日 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 電話相談	052-232-7830	平日 10:00～16:00 (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

★素敵な絵本のご紹介 No.20

『おとうとのビー玉 - 身近な人を交通事故で失ったとき - 』 野坂悦子他／訳

クリスティヌ・ディールティエンス他／作 サンネ・テ・ロー／絵 大月書店 ¥1,600(税別)

この絵本は、学校から一緒に下校をしていた弟ワルチェが、目の前で交通事故に遭い、病院で亡くなってしまふことについて、兄のエリアスの目線から描かれています。

ワルチェはビー玉が大好きで、そのビー玉の紐が切れて、事故現場にビー玉がバラバラになっていて・・・。

いったん自宅に戻ったエリアスは、「ビー玉を探しに行かなくっちゃ」と、雨の降る事故現場に探しに行きますが、既にビー玉は無くなっていて・・・。

エリアスは雨の中、必死に探して・・・。

『宇宙玉』という、ワルチェが気に入っていたビー玉をやっと見つけて・・・。

ワルチェが亡くなった時や、亡くなった直後の、両親の冷静な態度に、私は少し違和感を感じますが、でも、とても静かな反応だけに、背景にあるであろう



深い悲しみが感じられます。

両親が、兄弟の死を同朋に伝える場面、子供が兄弟の死を聴く場面・・・、静かに静かに描かれています。

とても現実ではあり得ないような“静かさ(冷静さ、静寂さ)”ですが、それがかえって、現実の不条理さが読者に迫ってくるようです。

兄弟を交通事故で亡くした子供についての絵本は、現在、あまりありません。

この絵本の作者の一人は児童心理学者で、巻末には、『兄弟を亡くした子供へのケア』についての、親や周りの大人達向けの解説文も記載されていて、大人達にとって、参考になるのでは・・・と思います。



街中を歩くと、クリスマスのイルミネーションが眼につくようになりましたね。

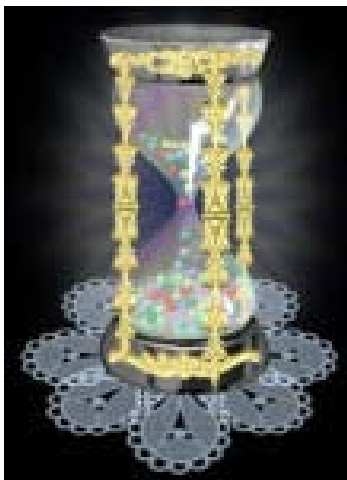
私は毎年、だいたいこの時期になると、亡くなった私の大切な人に宛てての、“手作りのクリスマスカード”作りのデザインとかを考え始めます。

”手作り”と言っても、生来の不器用で面倒臭がり屋の私ですので、人様にお見せできるものは全然作れなくて、「まあ～、頑張って作ったよね～・・・！」って、天国の受取人から苦笑いされそうなカードなのですが・・・。

1ヶ月くらい時間をかけないと、作品としてできあがらないんです・・・、私・・・。

勿論、実際に手渡すこともできないし、郵送することもできないカードですが、毎年、写真の前に飾ります。

むなしいって言えばそうなのですが・・・、でも、私にとっては、とても大切な『グリーンワーク(喪の作業)』となっています。



カードのデザインを考えながら、実際にカードを作りながら、“会話“をしているような気持ちになっています。

そして、できあがった作品のカードだけでなく、不器用ながらも、頑張って作っている最中の私のことも、きっと天国から見てくれているだろうなって思うし、なんか・・・繋がっているような気がしています。

大切な人を亡くされて、まだ時間があまり経っていらっやらない方には、こういう作業はととてもつらくて、苦しいものとなるかもしれません。

何かを作るというエネルギーもまだない方もいらっやると思います。作るどころか、何もできない状態の方もいらっやると思います。

でも、もし・・・、二度と会えない、二度と話をすることができない相手と、どこか繋がっていたい・・・、繋がりを感じたい・・・、その為に“何か”やってみたい・・・と思えるようになられたら・・・。

実際に相手に手渡すことは永遠にできませんが、でも、きっとどこかで見ていてくれるに違いないと信じられるのであれば・・・、このような・・・、ご自分なりの作品を作ってみる・・・ということも、死別の悲しみの癒しにつながる、“一つの方法”として、皆様にお薦めしたいなと思っています。

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) Phone 090-3909-4515

FAX 020-4669-4206

e-mail yukiakarinoikai@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/>