

# ゆきあかりの会 お知らせ No.29

2009年6月14日



## ♡ゆきあかりの会の集いへご参加くださった皆様へ♡

先月から、いきなり夏がやってきたかのような暑い日が続いたり、そうかと思うと肌寒い日があったりと、毎日の、気温の高低の差が大きい日が続いていますね。

そして・・・、東海地域は梅雨入りをしましたね・・・。

このような時期は、私達の体は気温の変化に合わせて、自律神経をコントロールさせる調節機構が働きます。

しかし、昨今のように気温の日々の変動が大きいと、体の調節機能のフル稼働状態が続いて疲弊して、体調を崩したり、自律神経も影響を受けて、心の状態も不安定になりがちです。

皆さんは、お体やお心の調子を崩されてはいらっしゃるいませんか？

特に・・・、世の中が晴れやかに賑やかになっていく春⇒家族連れやカップル達の幸せそうな姿があちこちで目につくゴールデンウィーク・・・を経て、この気温の変動が大きな5月～6月・・・。

皆さんの中には、お心がへトへトになってしまったり、重く沈んだお気持ちで暮らしていらっしゃる方もおいでになるのではないのでしょうか？

「今はそういう自分で良いんだ」って、どうぞご自分の『今』を大事に受け入れて、そして、ご自分を労わってさしあげてくださいね。

## ★7月の分かち合いの集いの日程が決まりました！

### 【日程と会場】

**第20回 2009年7月20日(日) 昭和生涯学習センター 第2集会室**

〒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」駅下車)

★ 詳細は次ページの地図をご覧くださいね！！

【時間】 **13時15分に開始し**、16時までには終了致します(受付;13時～)。

(会場の関係で、集いの開始と、受付開始時刻が、共に15分、昨年時と比べて遅くなりましたのでご注意ください。)

### 【ご参加のお申し込み方法】

- ① 参加のお申し込みは、**7月17日金曜日までに**、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。

## 《昭和生涯学習センターへの案内図》



### ◆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

◆集いの開始と、受付開始時刻が、前年度の集いに比べて、共に15分、遅くなりましたのでご注意ください。

集い開始：13時15分～  
 受付開始：13時～

## 第4回「少し前向きな気持ちになり、《これから》の生き方などについて分かち合いたい方の集い」を開催します！

### 【日程と会場】

第4回 2009年7月20日(日) 昭和生涯学習センター 第2集会室

〒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」駅下車)

10時開始 ～ 11時45分終了 (受付;9時45分～)。

### 【ご参加のお申し込み方法】

- ① 参加のお申し込みは、7月17日金曜日までに、事務局:近藤浩子宛てにお申し込みください。
- ② 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。

＊ 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。



# ★18歳以下のお子様を、不慮の事故や病気で亡くされた保護者の会のご紹介です！

ゆきあかりの会においでくださった、不慮の事故で幼いお子様を亡くされた愛知県在住のお母様が、このたび、**《18歳以下のお子様を不慮の事故や病気で亡くされた親皆様達の自助グループ『ひこうき雲の会』》**を立ち上げられました。

そして、同時にブログ形式のホームページも開かれましたので、皆様へご紹介いたします。以下は、会を立ちあげた代表者からのメッセージです。



『突然の不慮の事故や病気で大切なお子様を見送られた保護者の方へ』

もしも普通に過ごしている生活の中で、『突然』我が子を失ったら…

私は、2007年夏にこの『突然』を経験しました母親です。  
この『突然』の出来事は、私と私の家族を別世界の暗闇に放り込みました。  
私は、もうすぐ我が子を失い『二年目』の夏を迎えます。  
『時薬』というクスリがあるのなら私にください。



《ホームページのトップ画面の背景です》

自分の人生に、『我が子を失った…』という事実が受け入れられず、我が子が戻って来るのを待っていました。あの日から…

しかし、季節だけは確実にかわっていきました。

着ている衣類の半袖が長袖にかわり、街にあふれるクリスマスのイルミネーション…

『サンタさんに何ももらおっかな〜』 耳に響いた12月、…ごめんね…

誕生日には主役のいない丸いケーキに飾った色とりどりのローソクの本数を見て溢れだす涙、…ごめんね…

我が子の通っていた学校の周りをとり囲むようにして植えられていた桜が満開になった4月、…ごめんね…

そして、初夏の日差しを感じて空を見上げている私はやはり…ごめんね…

もしも神様がいるのなら教えてください。 これは何の『罰』でしょうか？

私は何を考え生きていけば良いのでしょうか？ どうか早く早く我が子に逢わせてください…



私はあの日から厚い仮面を被り毎日を過ごしています。

日常の中で、どうにか暗闇に墜ちぬよう気持ちを押しさえ、涙をこらえる術を身につけ…そして、目では見えない世界に我が子がいる事を想像し、『どうか明るく暖かなところにいてください』、…そんな気持ちを抱えながら…

きっと、この『戦い』にも似た私の人生は、最期がくる迄、『突然』に起きた出来事の答えは見つからないでしょう…

そして、それでも、『生きる』を選んだ、選んでいる母親です。

同じ想いを抱えられている、18歳以下の子供を見送られた保護者の方々へ…

<http://furyonjiko.blog34.fc2.com/>

子供を不慮の事故や病気で見送られた方の会



# お子様を亡くした親たちの手記及び絵本等のご紹介



No.	書籍名	作者等	出版社	発行年	価格(税込)
<b>【手記・一般書】</b>					
1	遺された親たち Part1～Part6	佐藤光房	あすなろ社	1992	各 1,427
2	風の中のめんどりたち — 忘れないで母たちの悲しみを—	橋本明子	あけび書房	1993	1,600
3	もう一度抱きしめたい—赤ちゃんの死を乗り越えるために—	SIDS家族の会	メイツ出版	1997	1,990
4	亡き子へ—死別の悲しみを超えて綴るいのちへの証言—	若林一美	岩波書店	2001	2,310
5	悲しみがやさしくなるとき — 子供を亡くしたあなたへ—	エリザベス・メーレン 白根美保子	東京書籍	2001	1,680
6	誕生死	死産・流産・新生児死で 子をなくした親の会	三省堂	2002	1,365
7	自殺した子どもの親たち	若林一美	青弓社	2003	1,680
8	ずっと、いっしょだよ	山本成男	サンマーク出版	2004	1,470
9	喪失体験と悲嘆—阪神淡路大震災で子どもと死別した 34 人の母親の言葉—	高木慶子	医学書院	2007	1,890
10	ともに生きる—たとえ産声をあげなくとも—	流産・死産経験者で作る ポコズママの会	中央法規出版	2007	1,575
<b>【絵本】</b>					
1	きつねのでんわボックス	戸田和代／作 たかすかずみ／絵	金の星社	1996	945
2	ひかりの世界	葉祥明／文・絵	佼成出版社	1997	1,680
3	もういちど会える	葉祥明／文・絵	大和書房	2001	1,680
4	ある日、僕は☆になりました — 天の国のおはなし—	くまがいなおみ／文・ 絵	日本ヴォーグ社	2004	1,470
5	ケンのいた夏	小針由美子／文 山根旭／絵	北水	2006	1,600



# ★あしながレインボーハウス《小中学生遺児「心のケアプログラム」》のご紹介

さまざまな原因で親と死別した子ども達を対象に、あしながレインボーハウス(東京都日野市)では、毎年、年に数回、2泊3日の「全国小中学生遺児のつどい」を開催していますので、皆様にご案内申し上げます。

## あしながレインボーハウス

# 小中学生遺児の「心のケアプログラム」

\*このチラシは個人配布用です。恐縮ですが、コピーして配布していただくと助かります

## 参加者募集



- ・親と死別した子ども(病気、災害、自殺などの遺児)の心のケアをしています
- ・子どもにとって親を亡くすことは大きな衝撃で、人に伝えることが難しいです
- ・死別の悲しみの子どもの影響は親が気づかないことも多くあります
- ・死別の悲しみと向き合うことは心と体の健康や成長に大切です
- ・プログラムでは「遊び」や「おしゃべり」をとおして、胸のうちの自然に表現できます
- ・阪神大震災遺児を神戸レインボーハウスで支えてきた14年間のノウハウを全国の遺児へ

### 全国小中学生遺児のつどい

日時：2泊3日 夏休み・春休みのほか3連休を利用して開催(1泊2日の場合もあります)。09年度は東京のほか兵庫、宮城で各1回開催する予定です。(裏面に予定表)

対象：全国の病気・災害・事故・自死遺児の小中学生

定員：毎回30人。できるだけ多くの遺児が体験できるよう初めての参加者を優先します。2回目以降の希望者は各家庭の事情をお聞きし、希望に添えるよう調整します。

費用：食事代、宿泊代は不要です。交通費は自宅からレインボーハウスまでの実費の片道分をご負担下さい(詳細はお問い合わせ下さい)

\*保護者(お父さん、お母さん)の交流の場もあります。



### プログラムの内容

豊かな自然の中、遊びや冒険ゲーム、体験プログラムをとおして、親を亡くした同じ境遇の友達ができます。訓練を受けたボランティア「ファシリテーター」が寄り添い、安全、安心できる場所と時間を子どもたちへ提供します。

年代別のグループに分かれて行う「心のケアプログラム」では、普段、学校では話せない亡くなった親のことや、日頃の悩みなどを語り合います。話せないことはパスできます。

### 申込み・お問い合わせは

あしなが育英会

あしながレインボーハウス

〒191-0033 東京都日野市百草 892-1

TEL 042-594-2418 FAX 042-594-7088

Eメール rainbow@ashinaga.org

公式ブログ <http://nijinoie.exblog.jp>

暴れて発散できる部屋や隠れて泣ける部屋、遊びやアートをとおして感情表現ができるようプログラム：施設の両面で工夫されています。

### ワンデイ・ケアプログラム

◆首都圏の小中学生遺児に日帰りのつどいも実施しています。内容は全国のつどいに準じます。

## チャレンジする勇気を与えてくれた ／パパの写真とねたよ

### 参加した子供の声

☆ 私はお父さんが生きてい  
るときは、お母さんよりお  
父さんといるときが多かったです。私はお父さんに  
無理も言ったこともあったから、もうちょっとがま  
んをしていればなあと思いました。お父さんといっ  
しょに過ごしていて、今はよかったと思っています。  
(小6女子・作文から)

☆ レインボーハウスにもし行ってなかったら、今の  
僕はないと思  
います。この  
つどいがあっ  
たからこそ、  
いろいろなこ  
とにチャレン  
ジし、乗り越  
えられるよう  
になりました。



勇気を与えてくれたあしながさんに感謝したいです。  
これから受験に向けて勉強したいと思います。(中2  
男子)

☆ 父親が亡くなってから、家族の生活は変わりました。  
しかしレインボーハウスは家族の生活を変えて  
くれました。母の病氣も治り、またみんなが一緒に  
食事をするようになりました。つどいでは、普段話  
さないようなこととか考えないことを、同じ境遇の  
仲間と話し合えたことで、心の中が軽くなったよう  
な気がしました。(中2男子)

☆ ままへ まま まいにち りょうりをつくってく  
れて ありがとう / パパへ れいんぼーはうす  
のつどいで よるねるとき パパのしゃしんと い  
っしょにねたよ (年長女子・作文から)

### 「心のケアプログラム」実施予定表

平成 21 年 4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月
	2 日 土 3 祝 4 祝	6 土 ワンデイ 27 土 全国・ 28 日 1泊2日	4 土 ワンデイ 18 土 全国の 19 日 つどい 20 祝	19 水 全国・ 22 土 3泊4日 *兵庫・家島	4~6 養成講座 12 土 ワンデイ 19 土~21 祝 全国のつどい
10 月	11 月	12 月	平成 22 年 1 月	2 月	3 月
3 土 ワンデイ 10 土 全国・ 11 日 1泊2日	7 土 ワンデイ 14 土 全国・ 15 日 1泊2日 *宮城	5 土 ワンデイ 19 土 全国・ 20 日 1泊2日	9 土 全国の 10 日 つどい 11 祝 16 土 ワンデイ	6 土 ワンデイ 26~28 ファシリテーター 養成講座	6 土 ワンデイ 20 土 全国の 21 日 つどい 22 祝

\* 8 月は神戸レインボーハウスのつどいと合同開催で、兵庫県家島で海水浴のつどいとなります。

\* 8 月の兵庫と 11 月の宮城は参加できるのはお子様だけです。ファシリテーターも地元を優先して募集します。

### 保護者の声

☆ 学校には行けてないけど「勉強  
したい」と個別塾に通いはじめま  
した。主治医からも治療上「娘さんにとってあしな  
がのつどいに参加することはとても意味のあること  
ですね」と言われました。娘が安心して過ごせる場  
所があると思うだけで、とても「心の支え」になり  
ます。(中2女子の母)

☆ 少し明るくなったような気がします。姉や祖母も

## 安心の場所が心の支え/ 外に目がいき始めたよう



顔つきが変わったと  
言います。積極的  
になりつつある気が  
します。家ではネット  
ゲームばかりだった  
のが、同じネット  
でも調べものになっ  
たし、お年玉でゲー  
ムではなくギターを

買って練習を始めました。外に目が行き始めたよう  
でほっとしています。(中2男子の母)

☆ 娘は何も言いませんが寂しい思いをしていると思  
っていました。今回つどいに参加して、同じような  
境遇の友だちがいて、皆頑張っていることがわか  
ったようで勇気づけられました。父親の死で泣いたこ  
とのない娘が「泣いちゃった」というのにも驚きで  
す。(小4女子の母)



## 心が疲れている時にお薦めのハーブティーのご紹介

この時期、気候も不安定で、心も普段以上に疲れ気味になりやすいです。  
 こういう時期に、メンタル面のリラックス効果が高いハーブティーをお薦めします。  
 ハーブティーは、実は食物繊維も豊富な健康ドリンクですし、何より、一つ一つのハーブには、古来よりの自然療法ともいえる、さまざまな効果が備わっています。  
 そして、その”力“を引き出したまま体に入れるには、どんなに暑い時期でも、どうぞ、ホットティーで飲んでください。アイ스티ーにしてしまうと・・・、効果が低下してしまいますので・・・。



《メンタル面のリラックス効果を持つハーブティーの例として・・・》

- ・エルダーフラワー（体を温める）
- ・パッションフラワー（精神を安定させる作用）、
- ・オレンジピール（ビタミンCが豊富、香りづけ、甘みづけ）
- ・ローズヒップ（ビタミンCが豊富）
- ・レモングラス（風味づけ、ストレス発散効果、消化促進効果）

これらのハーブをお好みでミックスなさせて、心がしんどいなあと感じられた時に、お飲みになってみてはいかがでしょうか？

また、ハーブショップ等で、「気持ちをリフレッシュさせたい」とか、「気持ちを落ち着かせたい」というご希望をおっしゃれば、お一人お一人の、“その時”のご希望に応じてハーブティーを調合してくれますので、どうぞ、お気軽にお立ち寄りなさせてみてくださいね。



## ★映画「いけちゃんとおぼく」がよいよ上映されます！

今まで何回かご紹介してきました、漫画家の西原恵理子(さいばらえりこ)原作の絵本「いけちゃんとおぼく」の映画がよいよ上映開始となります。

愛知県でも何カ所かの映画館で上映されます。

「いけちゃんとおぼく」は、私も何度も読み返して、涙が出てしまう感動的な絵本です。

死別の悲しみを癒す絵本の1冊だとも思います。

もし皆さんもお時間がありましたら、絵本と共に、この映画もぜひ体験なさってみてはどうでしょうか？

《絵本の表紙》



《東海地域の上映映画館》

中村警察署南		052(451)0815	
<b>シルバー劇場</b>			
6/20(土)~26(金)   11:10   13:20   15:30   17:40			
あおなみ線荒子川公園下車徒歩3分		052(659)0111	
<b>TOHOシネマズ名古屋ベイシティ</b>			
6/20(土)・21(日)	9:00	13:50	18:40
6/22(月)~26(金)	9:20	14:10	19:00
ユナイテッド・シネマ豊橋18		0532 (38)0888	
シネプレックス岡崎		0564 (72)6400	
ミッドランドシネマ名古屋空港		0568 (39)3911	
TOHOシネマズモレラ岐阜		058 (320)5770	
ユナイテッド・シネマ真正16		058 (323)5455	
ワーナーマイカル鈴鹿ベルシティ		059 (370)8787	



5月の〈ゆきあかりの会の集い〉の会場から、新しい場所になりました。

私達事務局も初めての会場で勝手がわからないことも多く、おいでくださった皆様にもご不便やご迷惑をおかけしてしまったことと思います。

昨年度までは「民間」の会場でしたが、今回は「名古屋市」の施設であることから、規則ごとも多く、今後も皆様にはさまざまなご不自由な面もあるかと思いますが、何とぞご協力のほど、お願い申し上げます。

この地域も、梅雨入りしましたね。

この時期は、朝晩の気温と日中の気温の差が大きく、体調や心の調子を崩しがちになりやすいです。

睡眠時間をきちんと確保したり、ちょっとぬるめのお風呂に長めに入ってゆったりしたり、静かな感じの音楽を聴いたり・・・、お好きな香りのアロマオイルを炊いたり、お好きな花を室内に飾ったり、ハーブティーを楽しんだり・・・普段よりも“生活の質”を意識なさってお過ごしてくださいね。

愛する人を亡くされた方は、他の人達以上に、心だけでなく体も疲れやすくなり、決断力や集中力も低下しがちです。免疫力も低下して、風邪などもひきやすくなったりもします。

普段以上に、どうぞご自分をいたわって、大事に大事になさってさしあげてくださいね。



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 yukiakarinokai@yahoo.co.jp

**<ゆきあかりの会>ホームページ**

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