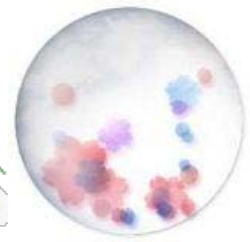
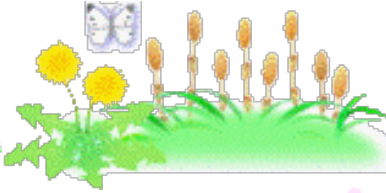


# ゆきあかりの会 お知らせ No.41

2011年3月13日



## ♡ゆきあかりの会の集いへご参加くださった皆様へ♡

3月に入り、日中は暖かさを感じられますが、朝晩はまだまだだいぶ冷え込みますね。でも、だいぶ、陽が長くなりましたね。夕方の5時を過ぎても、まだ明るい…。春が近づくとつれて、普段以上に悲しく感じたり、気持ちが重く沈まれる方は、意外と多いです。世の中や自分の周囲が明るい雰囲気になってきて、街並みも明るい彩りに飾られる…。そういう状況と、自分自身の気持ちとに、あまりの落差があり過ぎて自分だけが取り残されたような気持ちになったり、周り大きな壁ができてしまったような思いにもなられるのかもしれない。

大切な人を亡くすという、人生で途方もないつらい出来事を体験すると、人は誰でも、心や体のエネルギーが低下します。それは、自分自身を守る為、動物としての無意識の行動でもあるのです。

ですから、こもりたい時期や、動けそうもない時期は、無理をしないでじっとしている…。ということも大切です。

でも、もし…。少しでも動けそうな気がしたら…。普段より少しだけ明るい色の服を着てみたり、柔らかな色彩の花を飾ってみてはどうでしょうか？



## ★次回のゆきあかりの会のご案内です！

### 【日程と会場】

第31回 2011年3月27日(日) 昭和生涯学習センター2階 美術室

第32回 2011年5月22日(日) 昭和生涯学習センター3階 第3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(ごきそ)」駅下車)

☆ 会場への交通案内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～)。

### 【ご参加のお申し込み方法】

- ① 参加のお申し込みは、二日前の金曜日までに、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。

## 《昭和生涯学習センターへの案内図》



### 【交通機関のご案内】

◆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

◆集い開始：13時15分～  
(受付開始：13時～)

◆個人住宅やマンション等が並ぶ街の中にある、3階建てのレンガ色(茶色)の建物です。



## 「8日間連続自死遺族電話相談」のご案内

日本臨床心理士会が毎週水曜日の19時～21時に行っています、自死遺族の方を対象とした電話相談「自死遺族ライン」が、16日(水)～23日(水)の8日間連続で、専用の電話相談を行います。相談は無料(通話料金はかかりますが)ですし、お名前などを名乗る必要は、一切ありません。  
相談員は、心のケアの専門家である、日本臨床心理士会所属の臨床心理士達です。  
どうぞ、お気軽にご相談してくださいね。

★3月16日(水)～3月23日(水) 19時 ～ 21時まで

《電話番号 03-3813-9970》

なお、この「8日間連続自死遺族電話相談」終了後も、毎週水曜日に、今まで通り「自死遺族ライン」を開設していますので、どうぞ、ご利用ください。

### 《自死遺族ライン》

毎週水曜日 19時～21時まで

電話番号 03-3813-9970



# ★パステルシャインアート「癒しの講座」開催のお知らせです！

## 《パステルシャインアート癒しの講座》をご案内します

『パステルシャインアート』とは、パステル画材を粉状に削り、化粧用コットンや指などで画用紙に、好きなように色を混ぜながら塗って、自然現象や風景、そして「自分の心象」などの絵を描いたり、グリーティングカードや絵手紙など作る癒しのアートです。



直接、絵を描くのではないので、絵の上手下手には全く関係がありませんし、年齢も、お子様からご高齢の方までどなたでも簡単に、そして綺麗に作ることができます。

パステル画材の特徴である、とても優しい色合いを用いて、コットンや直接指を使って、色を好きなように混ぜ合いながら絵を描いていくことは、心が落ち着いたり、温かな気持ちになれたりなど、とても大きなヒーリング効果を持っています。

ワークショップの講師は、『日本パステルシャインアート協会』認定アドバンスインストラクターの、**《ゆきあかりの会》**及び**《グリーフケアサポートオフィスリベラ》**代表の近藤浩子です。

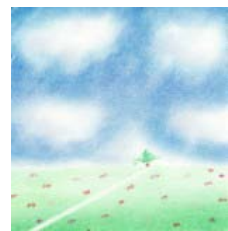
3月に**《第13回パステルシャインアート癒しの講座》**を開催致します。

パステル画材の優しい色合いで作品を作り上げ、その作品をお持ち帰りになり、お手元に置いてくださることで、毎日しんどさを抱えながら懸命に生きていらっしゃる皆様が、ほんのひと時でも、癒しとほほ笑みの時間を体験くださればと願っています。

ご参加をご希望の方は、《オフィスリベラ》の近藤宛にお申し込みください。

### 記

1. 日時・会場
- ①2011年3月27日(日)9:45~11:40(受付9:35~)  
名古屋市昭和区 昭和生涯学習センター2階 美術室
  - ②2011年5月22日(日)9:45~11:40(受付9:35~)  
名古屋市昭和区 昭和生涯学習センター3階 第3集会室



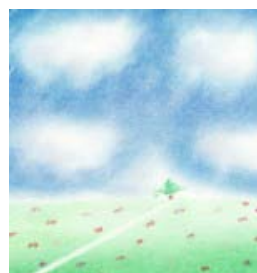
2. 参加費
- おひとり1回 3000円  
(当日、受付にてお支払いください)



3. お持ちくださる物
- 黒鉛筆 ●ウェットティッシュ
  - ◆パステル画材や画用紙などは事務局で用意致します。
  - ◆できれば・・・、あまり綺麗な服装ではおいでにならない方が良いかも・・・しれません。

4. プログラムの内容
- ①『円』を描こう 『花のグリーティングカード』を描こう
  - ②『円』を描こう 『紫陽花と雲の絵手紙』を描こう

5. お申込み期限
- ①3月25日(金)
  - ②5月20日(金)



## ★素敵な絵本のご紹介 No.27

『もういちど 会える』 葉 祥明／作・絵 大和書房 2001年



この絵本は、「幼い子ども達が、何故この世を去らなければならぬのか？彼等は何の為に生きてきたのか？」という、あまりにも悲しく、苦しい問いから出発しています。

誰も答えられない、あまりにもつらい問いに、作者の葉祥明氏なりの『答え』がこの絵本なのです。

葉氏は、「あとがき」の中で、「・・・たとえ、この世にいる期間は短くても、長くても、すべての子どもはその子にとって必要なだけの時間をこの世界ですごしていくのです。そのことを知っているのは、その子の魂だけです。」と述べています。

また、「幼い生命の目的や役割を私たちは完全には知ることはできません。それはあまりにも深淵なことです。しかし、彼らの短い生命と人生には、はっきりと目的もあり、意味もあったと知ることは、愛する子を失った者の悲しみを癒すよすがとなるでしょう。」とも述べています。

葉氏の言葉が正しいのかどうかは、誰にも分かりません。

でも、この世に生を受けた生命には、お腹の中だけの人生でも、数時間、数カ月でも、数年であろうと、人間には、到底、計り知れない深遠な意味があったと思います。

遺された者は、その逝った人が遺した意味を、自分の時間を使って、必死に探し求め、見つけていくことが、生き残った者の仕事なのかもしれない・・・、とも感じています。

そして、「いずれ必ず再会できるという事実」こそが、「希望の光」となって、私達をきょうも生かしてくれるのかなあ・・・、とも私は、この絵本を読んで、改めて感じています。



### 日本グリーフ・ケア・名古屋「支える会」のご案内

東海地域にある遺族会の一つ、配偶者を亡くされた方々の集いである「日本グリーフ・ケア・名古屋『支える会』」が、4月から新シリーズで集いを開催しますので、皆様にご案内します。

内 容： 伴侶との死別の悲しみにある人々が集い、語り合うことで、癒しと成長を見つける。

日 時： 4月9日より、月1回、4カ月間、計4回。 毎回第2土曜日13:30～15:00

会 場： 名古屋YWCA(名古屋市中区新栄町)  
名古屋駅より地下鉄東山線藤が丘行き「栄」下車、徒歩5分

会 費： 全4回5000円(会場費、資料費として)

主 催： 日本グリーフ・ケア・センター(代表 中央大学名誉教授長田光展)

問合先： 電話及びFax 059-245-5170 (ながお<sup>ながお</sup>長尾さん宅)

締切り： 3月末日

**\* 本会は、ボランティア活動であり、宗教とは一切関係ありません。**



## ☆花粉症の症状を和らげるアロマセラピーのご紹介

今年も花粉症の季節がやってきましたね。

今、花粉症を治療する薬もたくさん出ていますが、薬を飲み続けることに抵抗感をお持ちの方や、薬以外の方法で症状を和らげたいという方に、アロマセラピーをご紹介します。

活躍するアロマオイルは、『ユーカリラジアタ』、『ティートリー』です！

『ティートリー』は、この「お知らせ」でも何度もご紹介している、万能アロマオイルですね。

もう一つの万能オイル『ラベンダー』と共に、ぜひお手元にお奨めします。

どこでも、いつでも、簡単にできるので、ぜひ一度お試しになられてはいかがでしょうか？

### ◇ユーカリラジアタ（ユーカリには何種類ありますが、ラジアタがお奨め）

・ハンカチやティッシュペーパーに1滴落として、お出かけ先でも身につけて、鼻元に持って行って吸入してみてください。

### ◇ティートリー

薬のようなスツクリ系の香り。抗炎症作用や免疫力を強める作用があります。

- ・ハンカチやティッシュに1滴垂らして、外出先でもどこでも吸入します。
- ・また、ティッシュに1～2滴垂らして、マスクの中に入れてセットしてもOKです。
- ・マグカップに熱湯いれて、数滴垂らして、蒸気を吸入しても効果的です。



少しずつ暖かくなってきて、春のきざしが感じられるこの頃ですね。

そんな中・・・、まだまだ雪が舞うような、寒い地域である東北地方を中心に、私達国民が経験したことのないような大地震が発生しました。

愛知県でも、かなり揺れましたね。大きく、ゆっくりとした揺れが長く、長く続き、私は途中で、気持ちがわるくなってしまふような、そんな状態になりました。

勿論、東北～関東地方の方々にとってはそれどころの揺れではなく、まさに天地が崩れるような、命を削られる揺れであったかと思います。

日に日に被害の甚大さが明らかになり、亡くなられた方々の数も、時間と共に増えていき、本当に心が痛みます。一瞬のうちに・・・。その、ほんの少し前までは元気で、笑顔で、楽しく・・・、それぞれの日々を精一杯生きていらっしゃった方々が、本当に一瞬のうちに・・・。

宮城県東松山市在住の、小学生時代からの友人は・・・、きょう現在、連絡が取れません・・・。

皆様の中にも、ご親戚や知人、友人の安否が分からず、不安でお暮らしの方がおいでになるかと思います。

何ができるのか、何をしたら良いのか、実際には何もできない・・・のが現実ですが、でも、募金、献血、節電・・・は今、私もできるのかな・・・とも思っています。

無念にも一瞬のうちに命を落とされた皆様のご冥福をお祈り申し上げます。

そして、被災なされた皆様へ心からお見舞い申し上げます。 本当につらい・・・。

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/>