

# ゆきあかりの会 お知らせ No.42

2011年3月27日



## ♥ゆきあかりの会の集いへご参加くださった皆様へ♥

3月も下旬になったら、また寒さがぶり返してきましたね。

愛知県でもこれほど寒さを感じるのですから、東北の被災地の皆さまはどんなにか凍え、震える中で、不安に怯えながら暮らしているのかもしれないと思うと、胸がふさがれる思いです。

今回の大震災で、勿論、まだまだ被害の全容は明らかになっていませんが、亡くなられた方は1万人を超え、行方不明になられている方々も万単位でおいでになられます。

遺されたご遺族の方、ご家族の皆さまの思いは想像すらできないほどかと思いますが、心からお悔やみ申し上げますと共に、お見舞い申し上げます。

避難されている方々も数十万人・・・。

中には、まだまだ電気もガスも水道も通っていない地域もあり、食べ物もろくに食べられない地域もあり、恐怖の体験の中、生き残った皆様にもまだまだつらい日々が続いています。

被災地ではない、この愛知県で暮らす私達が今できること、そして、これからは続けること、そして将来にわたってし続ける必要があること・・・、いろいろなことがあると思います。

それぞれの思いで、それぞれのお立場で、おつらい思いを今既に抱えていらっしゃる皆さん自身が、無理なく出来ること(長期間の復興支援が必要ですから)を、少しずつ、少しずつ行えていけたら良いですね。



## ★次回のゆきあかりの会のご案内です！

### 【日程と会場】

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。

## 《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 『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 12:45～16:45
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	グリーン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)

# ★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。

5月に**《第14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 2011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。
4. プログラムの内容 ①『円』を描こう ②『紫陽花と雲の絵手紙』を描こう
5. お申込み期限 5月20日(金)



《今回の大震災などのマスコミ報道で、心が傷ついたり、  
心のつらさが更に大きくなってはいらっしゃいませんか?》

今回の未曾有の大震災で、テレビや新聞等マスコミでは、連日、大きく取り上げられています。

特に、テレビでは、津波の映像や、原子力発電所の爆発や煙が出ている映像が何度も報道されています。

この繰り返される悲惨な映像によって、被災地の皆様は勿論ですが、愛知県等被災地ではない地域においても、映像をご覧になられた方々が、ご自分が持っていたらっしゃるつらい体験の記憶と結びついてフラッシュバックが起こったり、呼吸ができないような息苦しさを感じたり、涙が止まらなくなって気持ちが落ち込んでしまわれる・・・、ということが起こっています。

特にお子様が、夜に一人で寝るのを怖がったり、泣きじゃくったり、指しゃぶりを始めたり・・・などの、“赤ちゃん返り”のような状態になったりもしています。



また、テレビ各局が派手目なCMを自粛傾向にあることから、公共的なCMが1日に何度も何度も繰り返し放送され、内容が、『家族を大切に』や、『思いやりの心を持とう』的な、正義感あふれる、正論のものであるだけに、これをご覧になられた方の中には、かえってつらくなったり、「見たくない!」と感じてしまう自分自身を、責めたりなさっている方もおいでになります。

愛するご家族を亡くされている方やお子様を誕生死されてらっしゃる方等・・・、つらくてたまらないけれど、気持はどんどん落ち込んでしまうけれど、でも、「こんな時期にそんなことは言えない、思っはいけない。そう思ってしまう自分が悪いのだ」と・・・。



実際、ゆきあかりの会の参加者の方や、私のカウンセリングルームの来談者の中にも、繰り返されている津波の映像や公共的なCMをご覧になり、「つらくなってしまって・・・。」とお電話をくださったり、メールをくださる方もおいでになります。

そして、私はそういう方々にお伝えしています。

「あなただけじゃなくて、同じ思いの人はいっぱいいますよ。

不思議でも異常なことでもなくて、自然なお気持ちですよ。どうか、ご自分を責めないで、そう感じてしまうご自分を大切にさしあげてくださいね。そして、なるべく、地震以外の番組をご覧になるか、好きな音楽をお聴きになったりして過してくださいね。また、CMが流れてきたら、席を立てて他の場所へ移るなど、ご自分から離れることもなさってみてくださいね。思いきって、テレビを消す、と言う方法もありますよ。」と・・・。



今、臨床心理士や精神科医など精神保健領域の専門職達が、マスコミ報道による『二次被災』について、マスコミ各社等に配慮を申し入れていますから、報道内容も少しずつ変わってきているかもしれません。

だとしても、皆様が、今、報道の映像をご覧になったり、公共的なCMでおつらい思いになられても、皆様のような体験をなさった方であれば、とても自然な感情ですし、状態です。

ですから、どうぞ、ご自分を責めないでください。

そして、そう思われるご自分を、大切に、大切にいたわって差し上げてくださいね。

そして、テレビから少し離れる時間を作ったり、好きな音楽や趣味に時間を使ったりなさってくださいね。



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/>