

# ゆきあかりの会 お知らせ No.47

2012年5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♡

ゴールデンウィークも過ぎて、だいぶ暖かく(暑く?)なってきました。  
春を通り越して、初夏?既に夏?とも思えるような、高い気温が続いていますね。  
沖縄辺りではすでに梅雨入りもして、この地域も、じめじめとした雨模様の日が続くようになりますね。  
GW明けのこの時期、そしてこれからの時期は、大切な人を亡くした皆様にとっては、  
心身共に、ご自分が感じていらっしゃる以上にしんどくなりがちです。

いかにも幸せそうな家族連れが周りにあふれたGWを体験し、ただでさえつらい思いを抱えている今、特にこの地域は梅雨時も蒸し暑く、心だけでなく体のエネルギーも消費されてしまいがちです。

一番の休養は、なんといっても睡眠です。でも、生きづらさを抱えて暮らしていらっしゃる皆様の中には、なかなか寝付けない、眠れない方もおいでになると思います。

そういう時は、抵抗感をお持ちの方もおいでかもしれませんが、やはり、精神科や心療内科、あるいは行きつけの内科等で、「睡眠導入剤」等の睡眠剤を処方してもらい、薬の力を借りて、少しでもきちんとした睡眠をとることが大事だと思います。

他にも、アロマセラピーやハーブティー、マッサージ等の代替療法も多々あります。どうぞ、皆様に合った方法で、きちんと睡眠をとって毎日を過ごして頂ければと思います。



## ★次回のゆきあかりの会のご案内です！



### 【日程と会場】

**第38回 2012年7月29(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  
でのレンガ色(茶色)の建物  
です。

## 《よりそいホットライン》をご紹介します！



《よりそいホットライン》とは…？ (HPより抜粋したものを、この「お知らせ」用に一部修正して掲載しました)

昨年9月22日「被災者への健康調査結果によると、回答者約1400人のうち、睡眠障害が疑われる人の割合は4割を超えた」と厚生労働省研究班が発表しています。

また、石巻の仮設住宅で60代の独居男性が自殺で亡くなり、しかもその遺体が一週間以上経って発見されるという事態も起きてしまいました。

こうした危機に対応するため、被災した経験を持つ地方自治体の首長や首長経験者等が発起人となり、全国の民間団体に協力を呼び掛けて、『**一般社団法人 社会的包摂サポートセンター**』が設立されました。

「せっかく一度は助かった命を失わせてはならない」。これがホットラインスタートの決意だそうです。

被災者に限らず、どんな悩みでも、一度電話で相談してみたいはかがでしょうか？

# 電話番号 0120-279-338

## (フリーダイヤル つなぐ・ささえる、24時間対応)

### 仕事の悩み 例えば...

- ・就職したい
- ・解雇されてしまった

### 心の悩み 例えば...

- ・誰かに話を聞いて欲しい
- ・さみしい、つらい

### お金の悩み 例えば...

- ・借金が苦しくて支払えない
- ・年金／医療費について困っている

### 生活の悩み 例えば...

- ・所持金がない、食べるものにも困っている
- ・住むところがない

### 家庭の悩み 例えば...

- ・家族の中で暴力がある
- ・離婚したい

### 病気の悩み

その他、生きづらさを感じていること、日々の暮らしの中でしんどいと感じていることなど、24時間無料で、専門の相談員が対応していますので、もしも...の時は、ご相談なさってみてはいかがでしょうか？



## 《ワンポイント アロマセラピーコーナー》

新年度が始まって1カ月経ち、新しい環境に戸惑いつつも、少しずつ慣れ始め、しかも、1日の中での気温の変化も激しいこの時期...

心も体も、ご自分が思う以上に疲れていらっしゃるかと...

なかなか寝付けない、寝てもすぐに目が覚めてしまう...とお悩みの方。

眠剤には抵抗があって...とお感じの方や、既に薬を飲んでいるけど、これ以上増やしたくないとお考えの方...

そんな時には、ぜひ、鎮静作用や安眠効果のある《ラベンダーオイル》が効果を発揮するかもしれません。

◆寝る時に...、ティッシュペーパーに数滴ドロップして、枕元かベッドサイドに置いて...

◆お風呂に入る時に...、2～5滴垂らして神経を休めるアロマバスに。



## 心が疲れている時、なかなか眠れない時に

### 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”カ”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ね。アイスティーにしてしまうと…、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、  
リラックスした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、「なかなか眠れないので、ぐっすり眠りたい」、「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」、「気分を明るくしたい」というご希望、あるいは、「花粉症を和らげたい」とか、「ダイエットの手助けになるようなハーブが欲しい」等、皆様の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、専門のハーブのセラピストが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。



本当にだいぶ暖かく(暑く?)なってきました。

とは言え、風が冷たい日もあったり、日中と夕方からの気温差が大きかったりと、体調管理だけでなく、着るものにも困ってしまうような時期ですね。

こういう時期は、思いのほか、風邪をひきやすかったり、体がだるくなりしがちです。

特に、大切な人を亡くしてつらい思いの中で、日々を必死で暮らしている方にとっては、免疫力も低下したり、持病も悪化したり…、精神面だけでなく、体の面でも変化が起こりやすくなります。

私は最近、夜の11時を過ぎたら、携帯電話の電源を切るようにしています。

今までは24時間、電源を on にしていたのですが、昨年、体調を崩して入退院を繰り返し、その結果、多くの方々にご迷惑やご心配をおかけした経験から、私の人生の中で、今が一番、体に気を遣っているのではないかと…？という位、「自分の体を優先」状態の日々を送っています。

皆さんも、もう一度、ご自分の「体」の声に耳を澄まし、「体」が悲鳴をあげていないかと…、どうぞお体を今まで以上にいたわってさしあげてくださいね。

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>ホームページ

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