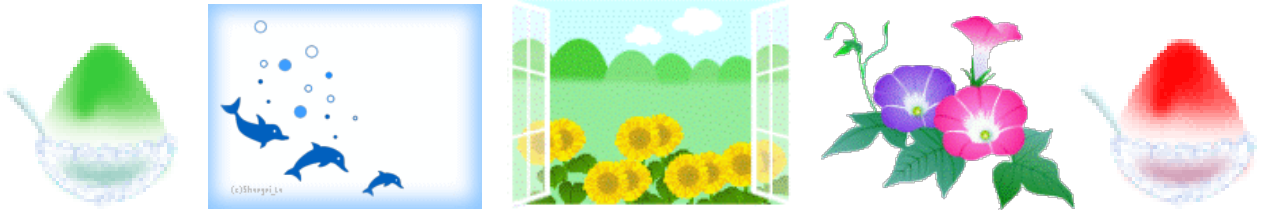


# ゆきあかりの会 お知らせ No.54

2013年7月28日



## ♡ゆきあかりの会の集いへご参加くださった皆様へ♡

7月末になり、猛暑続きの毎日ですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？  
今が一番暑い時期かもしれませんね。  
この暑さ・・・、なんとかならないものかと、暑いのが大の苦手な私は、「早く秋になれ～！  
早く涼しくなれ～！！」と心から念じています。でも、まだ7月なんですよ～・・・。  
今年は例年よりも暑さが厳しく、残暑も厳しいという長期予報が出ています(確か、昨年もそうだったような・・・)。  
夏バテ、脱水症など、健康面でも気を付けなければならないことが多々ありますよね。  
屋内にいても熱中症になるそうですから、エアコンを我慢しないでちゃんとつけたり、  
屋内の風通しを良くするなど、どうぞ気を付けてくださいね。

何よりも水分をしっかり摂ってくださいね。最近、『塩飴』など、熱中症対策の食品も  
スーパーやコンビニで売っています。

特に、大切な人を亡くした人は、他の人たちに比べても体力が低下する傾向にあります。  
また、食欲が落ちたり、睡眠が十分にできなかつたり、他の人たちよりも心身共に疲れやすくなったりもします。  
食欲が落ちると、脱水症にも直接つながります。

無理に食事をとるというよりは、少しでも食べやすいもの、これなら食べれるかなというものを食べたり、水分確保  
だけは気を付けて頂きたいと思っています。

日常生活は、どうしても無理をしなければならない場面もありますよね。笑いたくないのに笑顔になったり、泣き  
たいのに我慢したり・・・。どうぞ、人一倍頑張っていらっしゃるご自分を十分にいたわって差し上げてくださいね。



## ★次回のゆきあかりの会の日程です

### 【日程と会場】

**第46回 2013年9月29日(日) 昭和生涯学習センター2階 第1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。

## 生活に役立つ相談窓口のご案内

### ◆あいち相談窓口ナビ

愛知県下の公的な相談機関はもちろん、民間の相談機関等も掲載されています。

- ① 様々な心の悩み    ② 子ども・青少年    ③ 女性    ④ 子育て・教育
- ⑤ 高齢者    ⑥ 障害者    ⑦ 犯罪被害・自死遺族    ⑧ 医療・健康、依存
- ⑨ 法律、外国人    ⑩ 金融、貸金、消費生活    ⑪ 経営、労働    ⑫ 生活資金・生活保護

ホームページ [http://www.pref.aichi.jp/seishin-c/soudan\\_navi/index.html](http://www.pref.aichi.jp/seishin-c/soudan_navi/index.html)



### ◆勤労者安心ネットワークセンター

「連合愛知」と「愛知県労働者福祉協議会」が共同運営する組織が行っている、勤労者の悩みの解決を支援する、無料の電話相談です。

電話番号 0120-81-1505

受付時間 月曜日～金曜日(祝日除く)10:00～12:00 13:00～16:00

- ① 労働・就労支援    ② 多重債務    ③ 共済・保険
- ④ 学費・生活費    ⑤ 健康・介護    ⑥ 婚活・冠婚葬祭





## ◆素敵な絵本のご紹介№.32

『あなたとともに WITHNESS ～がんサバイバーの詩に現役医学生の写真が

向き合う～』 詩/寺田佐代子 写真/小川崇 発行/NPO ぴあサポート わかば会 600円

この冊子は、乳がんサバイバーと医学生共同作業によるこころの詩集・写真集です。第一部は「こころの動き 衝撃から新しい希望へ～キューブラー・ロスによる12の悲嘆のプロセスをテーマに～」、第二部は「こころのおくりもの～今こそ伝えよう、ありがとう～」から成り立っています



NPOぴあサポートわかば会というのは、愛知県で活動する乳がん患者の患者会で、その理事長の寺田さんの詩に、医学生である小川氏が、自らの感性で写した写真で描いた冊子です。

悲しいできごとに向ちめられている人に向けた冊子でもあります。

温かく優しい詩と写真に心がなごむかもしれません。一度、手にとられてみてはいかがでしょうか？



今回久しぶりに午前の部、つまり、『少しでも元気になれて、少しでも前向きな話をしたい方々の集い』を開催しました。スタッフ達は一日がかりになるので疲れますが、でも、ゆきあかりの会への皆様からの様々なご要望の中で、今、私たちが皆様にできる「お応え」は、この午前の部の開催を行うこと・・・。



年に1～2回の開催しかできませんが、これからも続けていきたいと思っています。

当然のことながら、午前の部は午後の部とはだいぶ様相が異なっています。

午後の部は、死別からまだ間もない方も多く、悲しみや無念さ、怒り、寂しさ等さまざまな思いを表出する空間となっています。自分が笑える日なんて来るはずもないと感じ、ましてや「前向き」になんてなれる筈がないとも。

笑えなくても笑顔を必死に見せたり、何事もなかったかのように無理やり振る舞ったり・・・、日常生活の中でとてもしんどい思いを抱えながら生きていらっしゃる方々がとても多いです。

一方で少しずつ前向きになりつつあり、笑えるようになったり、新しいできごとにチャレンジし始めたり・・・という方もおいでになります。

様々な立場の方々がおいでになられるので、時には分かち合いの場で違和感を感じたり、傷つけられる方もおいでになるのが現実です。これはスタッフの力の稚拙にも原因があるかと思っています。

あるいは、分かち合い終了後、皆様が個人的に集まっていらっしゃる場でも傷つき体験をなさっている方がおいでになると、事務局は何っています。

ゆきあかりの会は様々な方々がおいでになられます。

共通点は、ただ「大切な人を亡くした」ということで、年齢も家族構成も、それまでの人生歴も人生観も価値観も異なる方々の出会いの場でもあります。

皆様に毎回お願いをしています、「分かち合いで聴いたことは部屋を出た途端、口外しないこと」、「苦しみ比べや悲しみ比べはしないこと」を、もう一度心に留めてくださりたく、心からお願い申し上げます。



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 yukiakarinkai@yahoo.co.jp

<ゆきあかりの会>ホームページ

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