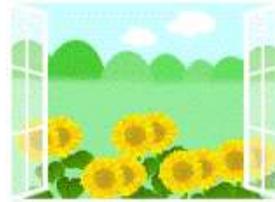


ゆきあかりの会 お知らせ No.60

2014年7月20日



♡ゆきあかりの会の集いへご参加くださった皆様へ♡

暑中お伺い申し上げます。

まだ梅雨も明けないのに、既に真夏のような猛暑が毎日続いています。皆様、いかがお過ごしでいらっしゃいますか？

この間は、大型の台風までやってきましたね。

この時期は食欲も無くなり、ちょっと気を抜くとすぐに脱水症状になったりしがちです。

また、寝苦しくて睡眠が十分にとれなくて、日中もだるさを感じたり、やる気が起こらなくなったりしがちになります。特に大切な人を亡くされた方は、他の方々よりも体力が低下したり、免疫力も衰えがちになります。

また、来月には御盆もあり、今夏、新盆を迎えられる方もおいでになるのではないのでしょうか？

この夏の時季は、世の中がシワフルな色彩や明るさに溢れている感じがする一方で、夏休み等もあり、『幸せな家族』、『家族との楽しい時間』がテレビ等のマスコミでも強調されたりします。

大切な人を亡くされた方にとっては、年末年始と共に、つらい時期かもしれません。

周りの人達に合わせて必死に笑顔を作ったり、「私はもう元気ですよ！」というような言葉を無理に発してみたり・・・、ただでさえ体力を暑さで消耗してしまうのに、益々心身ともにしんどくなってしまわれるかもしれません。

どうか・・・、周りや世の中に合わせて必死に頑張っているご自分を、十分にいたわってさしあげてください。ご自分の心と体を抱きしめてさしあげてくださいね。



★次回のゆきあかりの会の日程です

【日程と会場】

第52回 2014年9月7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30分に開始し、16時までには終了致します(受付;13時15分～)。**

注) 集いの開始時刻、受付開始時刻が15分遅くなりましたので、ご注意くださいね♪

【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30分～
(受付開始：13時15分～)

◆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
どなたでも…	日本臨床心理士会 『臨床心理士による電話相談』	03-3813-9990	月・水・金曜日 9:00～12:00(除祝日) 月～金曜日 19:00～21:00(除祝日)
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	グリーフ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
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)



ゆきあかりの会参加者の作品をご紹介します！

ゆきあかりの会の集いへ、初期の頃にご参加なさっていた、奥様を亡くされた安藤正様が撮られた写真をご紹介します。

2枚共、陸地から海を望んだ海の写真です。

この暑い時期に少しでも涼風をお届けできたら…って思います。



2014年5月11日 浜名湖から見た太平洋



2014年6月26日 鈴鹿の海

◆ 《ゆきあかりの会》では、皆さんから、〈お知らせ〉に載せたいニュースや、亡くなった愛する人への思いを綴った作品や思い出を綴った作品、写真等の投稿を随時募集しています。

この『お知らせ』の配布先は、ゆきあかりの会の集いにご参加くださったご遺族の皆さんです。

また、《ゆきあかりの会》のホームページでも掲載しています。

昨年の7月中旬、我が家の飼い猫の1匹が病死しました。

生まれて間もなく障がいを持ち3本足になり、とても可愛がっていた子なので、とてもショックでした。

私はあの子の最期を看取ることができず、自分を責めたり、後悔でいっぱいでした。

でも、我が家には他にも猫達がいるから、頑張らなくちゃ！という状態でした。

で、今月、命日が近づくと、悲しみがドツとよみがえり、夜になると涙、涙、涙…。

「命日反応」、あるいは「記念日反応」と呼ばれる症状でした。

皆さんも、亡くなられた大切な人のご命日やお誕生日、思い出に繋がる日が近づくと、気持ちが一層落ち込んだり、悲しみが普段以上に深くなったり、体がしんどくなったりなさることがあるかもしれません。

これは、「命日反応」と呼ばれる、死別を体験した方にとっては、ごくごく自然に表れる症状なのです。ご命日が過ぎれば、自然と気持ちも戻っていきます。

もし、皆さんも、ご命日等が近づくにつれて、このような症状が表れてきたら、ご自分の状況にご不安に感じたり、驚いたりなさらないで、「ああ、今はこういう時期なんだな」と安心なさってくださいね。

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)

FAX 020-4669-4206

<ゆきあかりの会>ホームページ

Phone 090-3909-4515

e-mail yukiakarinokai@yahoo.co.jp

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