

# ゆきあかりの会 お知らせ No.65

2015年5月24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立夏も過ぎ、いよいよ暑い夏の到来間近ですね！

その前に・・・、梅雨入りがありますが・・・。

毎日、すでに夏かと思われるような暑い日が続いていますが、皆様、いかがお過ごしでいらっしゃいますか？

気温の変化の激しさや、不安定な天候もあり、心身の調子を崩されていらっしゃる方もおいでになるかもしれませんね。

まだまだ体が、『暑い気温&高い湿度』に慣れていない為もありますよね・・・。

体と心は連動しています。

むしろ、体の方が心よりも正直に、皆さんの状況を表しているのかもしれませんが。

心はつつい強がってしまったり、「まだまだ大丈夫だから」と自らを必死に我慢させたり、誤魔化そうと頑張ってしまうがちですが、体はとでも正直です。 皆さん、必死になって我慢まくっていませんか？

「まだまだ、もっともっとな～！」ってご自分に檄を飛ばしていませんか？

体の方が「もう休もうよ～！」って一生懸命に皆さんに訴えているのに、「いやいや！まだまだやれるはず、できるはず!!」って、聞く耳を持たない生活をなさっていませんか？

これから暑い暑い夏(特に名古屋の暑さは尋常ではないですよ！亜熱帯ですよ(;-;))がやってきます。

猛暑の夏を乗り切る為にも、少しでも、ご自身の体の声に耳を傾けて、体も心も、大切に大切にいたわって差し上げて下さいね。

皆さんはもう十分過ぎる程、毎日毎日を必死に頑張っているから・・・！！



## ★次回のゆきあかりの会の日程

【日程と会場】

**第57回 2015年7月19日(日) 昭和生涯学習センター3階 第2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**、遅くとも16時までには終了致します(受付;13時15分～)。

【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》



### 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。



## 『レジリエンス』という言葉をご存じですか？



『レジリエンス』という言葉、最近、新聞やテレビ等でもたまに使われることがあります。『逆境からの回復力』と訳されることが多いです。

先月NHKの番組「クローズアップ現代」でも取り上げられ、放送されていましたが、その時には「折れない心」と訳されていました。

途方もなくつらいできごとを体験したり、大きな挫折をしたりした時に、そのままずっと落ち込んでしまいつけるのではなくて(落ち込んだりするの、人として自然なことですよ(\*^\_^\*))、何かをきっかけに、何かを支えとして、心を回復させていく力ともいえると思います。

また、同じような体験をしても、心がポキッと折れてしまいがちな人と、前向きに歩き始めやすい人がいます。

もちろん、お一人お一人の性格や人生歴、家族構成や家族との関係性、価値観が異なりますから、対応方法や再び立ち上がっていく時間が異なって当たり前ですよ！

でも、これだけご自分で信じて欲しいのですが、必ず、人には『回復する力』が一人一人にあり、その方法や時間は一人一人異なりますが、人の心は同じ場所や同じ状態に留まり続けることはできません。

ですから、今、涙しか流せない日々であっても、笑顔なんて無理矢理じゃないとできない日々であっても、必ず、自然と笑える日がやってきますし、食事をして「美味しい！」って思える日がきます。

何より、ご自分の心の力をご自身で信じてさしあげてください(〇)！



## 自死遺族の文集「自死遺族のあの日・その後」が発行されました

「ゆきあかりの会」のスタッフ2名が関わっている、愛知県を中心に活動をする自死遺族の自助グループ「リメンバー名古屋自死遺族の会」が、愛知県から助成金を頂き、この度、文集『自死遺族のあの日・その後』を制作しましたので、ご紹介します。

東海地方を中心とした12名の自死遺族の方が、手記を寄せていらっしゃいます。

著者は自死遺族の方々ですが、愛する人を亡くした悲しみや寂しさ、無念さ、「何故？」という思いは、きっと皆様に共通な思いもあると思いますし、共感できることもたくさんあるかと思えます。

本日ご参加なさった皆様には、会場の後方で配布していますので、どうぞご自由にお持ちください。また、ゆきあかりの会のホームページをご覧になって、「読んでみたい」とお思いになられた方は、ゆきあかりの会の事務局までご連絡ください。

このような「文集」とまでもいなくても、愛する人を亡くしたとてつもなくつらい思いを、文字などで表現していくということは、悲しみを和らげる大切な方法の一つでもあります。

故人への手紙、故人へ宛てた日記、思いを綴った詩や和歌、俳句…等々…。

ご自分の思いを、ご自分の言葉として、目に見える『文字』という形で表現をしていくことは、悲しみの癒しだけでなく、心の浄化にもつながります。この文集、ぜひ一度ご覧になってくださいね。



毎年5月のこの時期は、梅雨入り前の初夏らしい天候が続いていますね。

今年はすでに台風も上陸してきて、蒸し暑い日が続いています。

ひと雨ごとに、我が家の庭の雑草がどんどん伸びてきています。「ここは幽霊屋敷か?!」って自分で突っ込みたくなる位の様相を呈しています。手の付けようもないくらいの雑草だらけ!!

私は臨床心理士という仕事をしていますが、日常の仕事の中で、例えば、相談者の方が自分の部屋が散らかっていて、乱雑になっていて、「どこから手を付けてよいのか分からない!」とおっしゃる場面があります。

そのような時、必ずしも!とは言えないかもしれませんが、おそらく、その相談者の方のお心の状態がそのまま部屋の様子に表れてきている、連動しているのでは…?と見立てたりします。

そうだとしたら、「今の我が家の庭の状況は、私の心の何を表しているのだろう?」と、窓からうっそうとした庭を見る度に、まるで自分の心を見ているかのような気持ちになり、とても不思議な感覚になります。

一方で、野良猫達(=^・^=)の遊び場やお昼寝場所になったり、「あれ、こんな花が咲いているんだ!こんな花が我が家の庭にあったんだ!」と新たな気づきも体験させてくれる空間でもあります。

目前で起こっている現実には『一つ』ですが、それを見る観方は、様々な方向から捉え、様々な視点から見る事ができるものです。

我が家の鬱蒼とした庭を眺めながら、「多面的な観方、考え方が自然とできるようになれば…」と思い巡らす私です(その何割かは…、おそらく…、言い訳がましいものかもしれませんが…(^\_^。))。

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 yukiakarinoikai@yahoo.co.jp

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