

ゆきあかりの会 お知らせ No.66

2015年7月19日



♡ゆきあかりの会の集いへご参加くださった皆様へ♡

空気がまとわりつくような蒸し暑い日が続いていますね。
まだ梅雨明けをしていますが、梅雨が明ければ、今年も厳しい暑さの真夏がやってきますね。
気温が30度を超えるのは当たり前、時には人間の体温並みの猛暑になる日もありますよね。
大切な人を亡くされ深い悲しみの中にいらっしゃる方は、ただでさえ疲れやすく、体力も低下しがちになります。また、季節感を感じられなくなり、暑さや寒さの感覚も鈍くなる方もいらっしゃいます。

でも、だからと言って、体が暑さに慣れてしまっている訳ではなく、気をつけないと脱水症状になってしまっている・・・ということも起こりえます。

特に今夏、初盆を迎えられる方もいらっしゃるでしょう。

初盆の準備や来客の対応など、普段以上に心身の疲れが溜まります。

ご自分が感じていらっしゃる以上に、体も心も疲れていらっしゃると思います。

水分をしっかり摂って、栄養のある食事をして、睡眠もしっかりとり、エアコンなどをきちんとご利用なさって、心も体もしんどい思いをなさっていらっしゃるご自分を、大切にセルフケアなさってさしあげてくださいね。



★次回のゆきあかりの会の日程

【日程と会場】

第58回 2015年9月13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、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》



【交通機関のご案内】

◆地下鉄鶴舞線及び
びば交通線
「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。



緊張したり、不安を感じた時に、すぐできる『気持の落ち着かせ法』のご紹介

大切な人を亡くして、途方もない悲しみの中にいらっしゃる人は、思いの外、体の緊張感もとても高くなります。

悲しみを我慢したり、寂しさや怒りなどの様々な想いを抱えながらも、“日常生活”を必死におくろうとすると、体に自然と力をこめたりするので、体の筋肉がこわばります。

また、悲しみを抱えながらの日常生活の中で、緊張する場面や不安を感じる時も多々あるかもしれません。

そのような時に、その場ですぐに、誰でも、とても簡単にできる、『心を落ち着かせる方法』の一つ、

《バタフライハグ》を皆さんにご紹介します。

- ① 目を軽く閉じて、手のひらを自分に向けて腕を胸の前で交差します。
- ② 右手で左の肩、左手で右の肩を触るようにします。
- ③ 「私は大丈夫！」とか、「私はできる！」などと自分に言い聞かせながら、ゆっくり深呼吸をしながら(もし、できる人は腹式呼吸で)、片手ずつ交互に、やさしくトントンと肩をたたきます。
- ④ その時、今までの自分の体験の中で、楽しかったことや嬉しかったこと、気持が落ち着ける場所のことなどを心に思いながら、トントン行ってくださいね。
- ⑤ あなたが「楽だな」と思えるスピードで、トントンと肩をたたいてくださいね。
- ⑥ 気持が落ち着いたら、深呼吸を数回繰り返して、目を開けてください。

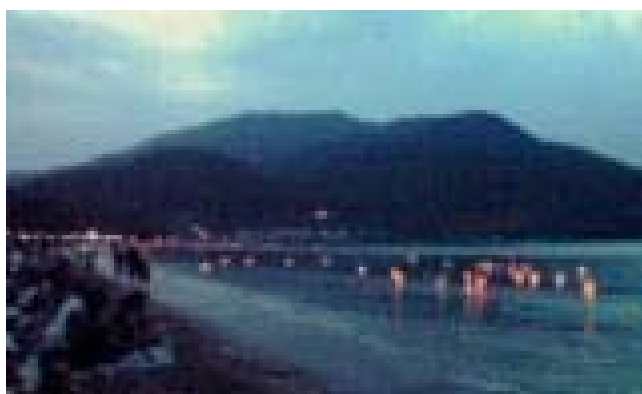


集い参加者からの写真のご紹介

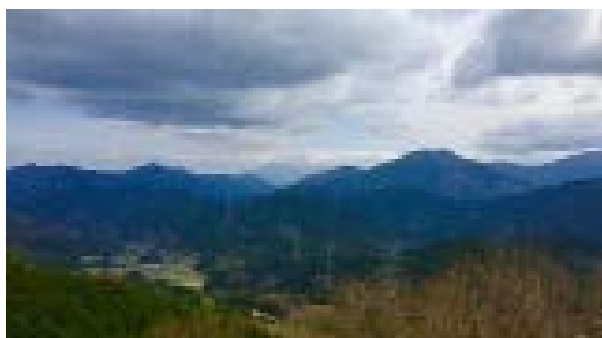
初期の頃の集いに参加なさっていた安藤正様が、写真を提供くださいましたので、皆様にご紹介をします。



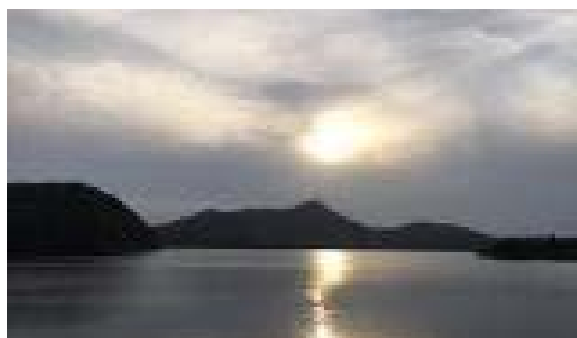
2012年11月16日『雲海にそびえ立つ大山』



2011年8月11日『敦賀市 気比の松原の海の精霊流し』



2015年4月8日『大山を臨む』



2015年5月6日『犬山市入鹿池の夕暮れ』

今回の集いにも新しい参加者の方がおいでになります。
きっとものすごい緊張感と不安感で会場へおいでになり、席に座っていらっしゃるのだろうなあとと思います。
「来て良かったのだろうか?」、「このまま帰った方が良くないんじゃないだろうか?」とさまざまな思いが交錯して、今、まさに、ここにいらっしゃるかと思います。

何度か集いに来られていらっしゃる方も、第一回目はきっと同じ思いでいらっしゃったことと思います。
そして、私も20数年前、当時、東京の分かち合いの集いに初めて出席した時は、同じ思いでした。
「私が来て良かったのだろうか?皆、私のことをどう思うんだろう?場違いだったろうか?」とか……。
口がととても乾いて、手足がガタガタしていたことを、妙に覚えています。

私達の出会いは、とても悲しい出会いです。本当は出会わない方が良かった『出会い』です。
ただ、人の力ではどうにもならない悲しい出来事によって出会ったこの『出会い』は、亡くなったかけがえのない人からの贈りものなのかもしれません。

悲しい贈りものですが、だからこそ大切にしたいと、私達「ゆきあかりの会」のスタッフはいつも思っています。

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)

FAX 020-4669-4206

<ゆきあかりの会>ホームページ

Phone 090-3909-4515

e-mail yukiakarinoakai@yahoo.co.jp

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