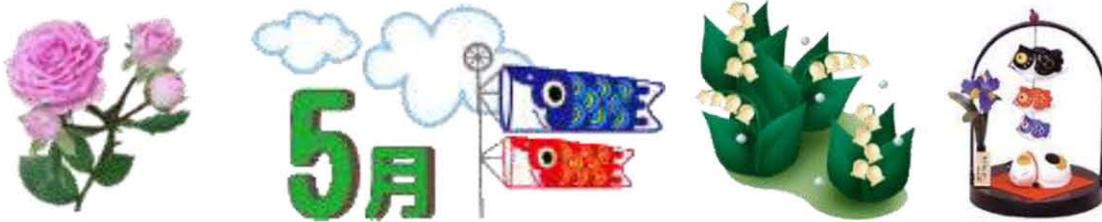


ゆきあかりの会 お知らせ No.71

2016年5月8日



♡ゆきあかりの会の集いへご参加くださった皆様へ♡

本日はゴールデンウィークの最終日。この時期、どれだけの幸せそうな家族の風景がテレビなどのマスコミから流れ、街中に溢れていたことか・・・と、皆様の中には、更におつらい思いを感じていらっしゃる方も多いかと思えます。

その一方で、熊本県や大分県では大きな震災が起こり、今なお、多くの方々が『衣食住』という、人が安全で、安心して生活できる基盤すら、先が見えない方々もいらっしゃいます。

そして・・・、今回もまた・・・、多くの方が逝かれ・・・、そして多くのご遺族の方々が遺されました。

皆様の中に、「九州の人達の悲しみに寄り添えない自分」を責めていらっしゃる方はいませんか？

実際、私の元には、「悲しめない」と訴えて、「そういう自分が情けない、自分が嫌だ。」とおっしゃる方からご連絡もありました。

悲しみの真っ只中にいらっしゃり、世の中の色彩さえ消えてしまっている方にとって、ごくごく自然な思いなのではないでしょうか？

人として当然の想いだと私は感じています。

いつか・・・、いつか、悲しみが少し和らいで、世の中の色彩がご自身に戻ってきた時に、少し周りを見回すことができると思えます。

ご自分のお心の力を、先ずはご自身で信じて差し上げてくださいね。



★次回のゆきあかりの会の日程

【日程と会場】

第63回 2016年7月31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時前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
びび炭通線
「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。



“5月病(5月バテ)”にならないために・・・!

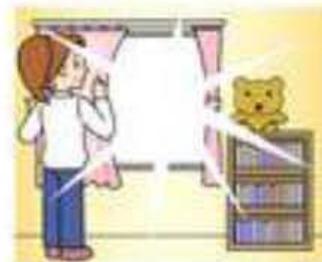
4月から新しい環境に入られた方もいらっしゃるかと思います。ゴールデンウィークという、寂しくて、つらくて長い休みも終わり、そして、気候も少しずつ夏に近づいているこの5月は、日々の生きづらさに加えて、今までの強い緊張感と頑張りから、心身の疲れが溜まってしまい、

『5月病(5月バテ)』になりやすい時季です。

そこで、少しでもこの疲れが軽くなるような方法をご紹介しますね(๑_๑)

- ① 入浴(シャワーだけでなく、きちんと浴槽に浸かること)は、乱れがちな自律神経の調子を整える為にはとても大切な時間です。少なくとも就寝する1時間前に入浴は済ませてくださいね。
「ちょっとぬるいかな」と感じる位のお湯の温度が、疲れを取るには最適です。
- ② 普段より少し早めに寝て、普段より少し早く起きて、朝陽を体に浴びることも大切です。朝陽を全身に浴びると、脳内物質『セロトニン』の生成のリズムが改善されて、夜、就寝しやすくなります。
また、夜寝る前に、簡単なストレッチを行うことも、悲しみを抱えて緊張しがちになっている体をほぐす為にも、とても良いことです。
- ③ 心を許せる人達とおしゃべりをしたり、散歩や軽い運動をしたり、静かな音楽を聴いたりする時間を、意識的に、積極的に作ってくださいね。
時には、公園などのベンチや土手、喫茶店等に座って、何も考えずにぼお～っとしたりする時間も必要なんですよ。

ご自分が「これなら、今すぐに取り入れられる!」と思う方法で、毎日の緊張や悲しみで疲れ果てている、心身のリフレッシュをはかってくださいね。



スタッフA の『喪失と音楽～純邦楽編①』

純邦楽曲の中から、死別の悲しみ表現した音楽をご紹介します。

第1回目の今回は、「亡き人の今を月に例えた歌」である『残月』をご紹介します。

万葉集の中に挽歌が数多く収められているように、音楽の中にも、人の死に伴う喪失感を表現したものが実はとても多くあります。

今回は「純邦楽編」として、喪失にまつわる日本の音楽をご紹介します。



「残月」 作詞者：不詳 作曲：峠崎勾当 作曲年代：18世紀の終わり頃

作曲者の門人の娘が若くして亡くなったのを追悼してつくられた曲で、地歌に、箏・三弦(三味線)・尺八の3つの楽器の合奏が入ります。歌詞の中で、故人は月にたとえられています。

〈歌詞〉

磯辺の松に葉隠れて、沖の方へと入る月の、光や夢の世を早う、覚めて真如の明らけき、月の都に住むやらん。(間奏)今は伝てだにおぼろ夜の、月日ばかりはめぐり来て。

(月の都＝葬地の浄土、月日ばかりはめぐり来て＝命日がめぐってきたことを表している)

曲名の「残月」は故人の戒名「残月信女」にちなむものであり、歌詞の「真如」は「信女」にかけたとも伝えられています。ほかの言葉にもそれぞれ複数の意味がありますが、ここでは厳密な解釈にこだわらず、私が感じとった情景を現代詩風にアレンジしてご紹介します。

磯のほとりの 松の木の向こうを 月は 沖へ沖へと次第にうつり
西の水平線に 沈んでいく
月の光は ぼんやりと 薄らいでいた
あの人の生涯も そう 儼い夢のように 足早に 駆け抜けていったね
月が沈むようにして あの人は今 西方浄土に辿り着き
安らかに 穏やかに 暮らしているのだろう きっと
だけど 遺された私の 悲しみは消えない
月日ばかりがめぐってくる たよりは 何もない



沈痛にはじまり、曲の途中で歌が中断して、長い楽器だけの間奏が入ります。

間奏に入ると比較的華やかになりますが、それは、故人に向けての献奏の意味があるのかもしれません。後半の歌に入る頃には、その死から月日が経過している時の流れを感じます。

二十数分かけて演奏され、歌の文句がわからないほど母音がのびして歌われます。地歌の特徴として、言葉よりも、節の美しさ・旋律の流れが優先されるようなところがあるためでしょう。

しかし、この歌われ方は、死別を体験した人の心の中のスピード感にとっても合っているように私は思います。音と音との組み合わせもかなり美しく心に沁みます。

スタッフA



『ドイツレクイエム』を聴きに行きませんか？

7月18日(月曜日、祝日; 海の日)、京都市の京都コンサートホールで、『ドイツレクイエム』の演奏会があります。

遠方ですが、ご希望の方がいらっしゃれば、チケットをお分けしますので、事務局までご連絡ください。



京都混成合唱団 創立90周年記念演奏会

日時 2016年7月18日(月・祝) 開場13:15 開演14:00

会場 京都コンサートホール 大ホール 全自由席
(〒606-0823 京都市左京区下鴨半木町1番地の26)

◀京都市営地下鉄烏丸線 北山駅下車1番または3番出口 南へ徒歩5分▶

出演 指揮者：蔵田裕行 小玉晃 ソプラノ：野々村彩乃 バリトン：三原剛
管弦楽：京都フィルハーモニー室内合奏団 合唱：京都混成合唱団

演目 オラトリオ「四季」より抜粋 (ハイドン作曲)
ドイツ・レクイエム (ブラームス作曲)

『ドイツレクイエム』とは・・・

ドイツ・レクイエムは、他の作曲家のレクイエムと異なり、ラテン語の典礼文ではなく、ドイツ語の聖書の中から、ブラームスが自分の好きな言葉を選んで並べた歌詞になっています。死別を体験し、苦悩の中で、「何のために生きているんだろう？」と必死に生きる意味を探している魂を、歌詞の言葉が慰め、やがて“喜び”に導いてくれる、そんな雰囲気曲になっています。亡くなった人に対する鎮魂の曲ではなく、どちらかという遺族を慰める曲になっているように思います。1856年の夏、シューマンの死に接し、悲しみに暮れているシューマンの妻や友人たちの心を慰めることが成立動機の一つになったと言われています。

聖書からの引用でありながら「キリスト」を示す言葉は出てきませんので、キリスト教徒ではない方にも聴きやすいと思います(※聖書からの引用なので、歌詞そのものがキリストの言葉)。



長い、長いGWもやっと、やっと終わりましたね。

今回の集いへのお申し込みの際に、多くの皆様から「GWはつらい、寂しい、苦しい」という思いをお聴きました。GWは年末年始と共に、本当に過ごしやすい、更に生きづらくなる時期ですね。ゆきあかりの会は5月の集いを、会場の状況にもよりますが、できる限りGW中に開催するようにしています。少しでも、ほんの少しでも同じ思いを重ねた人達がこの時期に出会えるように・・・と。 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

Phone 090-3909-4515

e-mail yukiakainokai@yahoo.co.jp

<ゆきあかりの会>ホームページ

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

