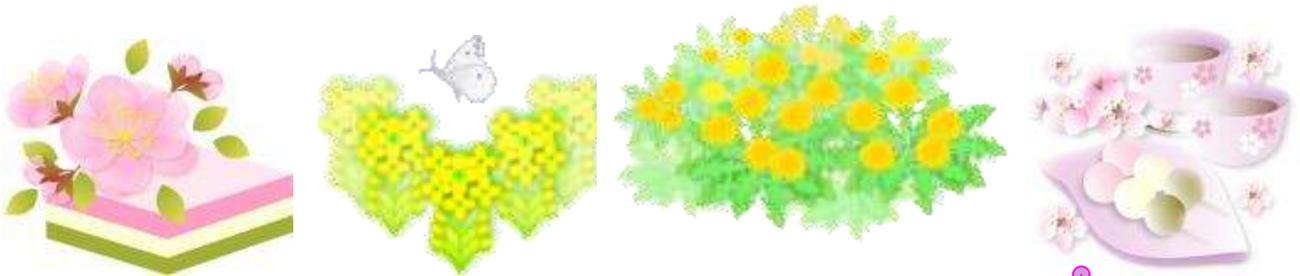


ゆきあかりの会 お知らせ No.76

2017年3月5日



♡ゆきあかりの会の集いへご参加くださった皆様へ♡

3月に入り、初春らしく、穏やかな天候の日が続いていますね (*~)v
とはいえ、名古屋近辺は3月に雪が降ったりするので、まだ気が抜けませんが、
3~4月は季節の変わり目で、また、人によっては環境も色々と変わりますね。
働いている人にとっては年度も変わる時期でもあり、なんとなく落ち着かない
日々ですよ。

その為か、理由が分からないけれど、気持が無性にザワザワしたり、沈みがち
になったり…。頭痛がしたり、なんか体がだるかったり…。

この時期は、精神的にしんどくなられる方が多くなる時期でもあります。

あまりにもしんどくて、日常生活に影響が出てしまうようであれば、どうぞ、精神
科医か心療内科医にかかってくださいね。

精神的なお薬を飲むことに強い抵抗感をお持ちの方もいらっしゃると思います。

そういう方はご遠慮なく、医師へご自分の不安や抵抗感もお話くださいね。

最近は、漢方薬を処方してくれる精神科医達も増えています。

精神的なお薬は一生飲み続ける訳ではありませんし、何よりご自分の中に不安
や疑問を抱えながら受診されるのは、とてもおつらいですよ。

どうぞ、白衣の医者が目の前にいるからといって、緊張したり遠慮なさらなくて、ご自分の疑問や不安を
きちんと伝えて、不安なお気持ちを軽減させてお薬を飲み、今より少しでもお心を軽くなさってくださいね。



★次回のゆきあかりの会の日程

【日程と会場】

第68回 2017年5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**、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、**2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。



春らしさを感じられるこの頃、頑張っている疲れが溜まっていませんか？

寒さが少し和らいできて、少しずつ春らしさを感じられるようになったこの頃、「なんだか疲れやすいなあ」とか、「なんか気分が落ち込むなあ」とか「理由は分からないけれど、なんか体の調子が…」と感じていらっしゃるいませんか？

実はこの時季は、『三寒四温』と呼ばれるように日々の気温差が大きく、日照時間も少しずつ長くなり、“明るい時間帯”が増え、体内バランスが崩れやすいのです。つらい気持ちを抱えながら、毎日を必死に過していらっしゃる皆さんの頑張りが、**心と体の疲れ**に変わってくる時期でもあります。

① ご自宅にいる時は、なるべくリラックスする時間や空間を作って。

お風呂タイムなど、心身共にリラックスできる《時間・空間》を作り、副交感神経を刺激して、活発化させてくださいね。

② スマホやパソコンを長時間なさっていませんか？

姿勢も悪くなるし、肩や首のこりにもなりますし、脳もとても疲れてしまいます。たまには、「普段よりも行う時間を短く」してみませんか？

③ 食事を味わって食べていますか？ 特に一口目はとても大切です。

味や温度、食感などをゆっくり味わうだけでも、五感が回復していき、心の疲れが和らいたりします。ゆっくり深呼吸をしたり、好きな食べ物をゆっくり味わって食べたり、自分自身に向かって「とても頑張っているね！」と声かけたりして、心や体の疲れを少しほぐし、ご自分を癒やしてあげてくださいね(*^_^*)



名古屋「支える会」開催のご案内

配偶者を亡くした人達が集い、支え合う、クローズドの会である、
『日本グリーフ・ケア・センター名古屋 支える会』が4月から新しい
講座をスタートさせますので、皆様にご案内申し上げます。



内容： 伴侶との死別の悲しみにある人々が集い、語り合うことで、癒しと成長を見つける。

日時： 4月8日(土)より月1回 毎月第2土曜日 4か月間、計4回 13:30~15:30

会場： 名古屋YWCA 名古屋市中区新栄



(名古屋 駅より地下鉄東山線藤が丘行き「栄(さかえ)」下車、徒歩5分)

会費： 5000円 (会場費、資料費として)



主催： 日本グリーフ・ケア・センター (代表 中央大学名誉教授 長田光展)

問合せ先： 電話&FAX 056-891-2537 (林さん)

*** 本会は、ボランティア活動であり、宗教とは一切関係がありません。**



私は臨床心理士として普段、公的相談機関や学校、医療機関で働いていますが(いわゆる、今注目の“非正規職”です)、その中でよくお伺いするのは、「精神科へ受診したけど、先生が全然話を聴いてくれなかった。普通の内科とかと一緒にだったので、とてもがっかりした！」というお話です。



精神科医の中には毎回、時間を30分位とってお話を聴く先生もいますが、大半の先生は、精神科医といえども、初診時やまだ受診して間もない時期以外は、3分~5分診療です。むしろ、毎回毎回、時間をしっかりとって聴いてくれる精神科医の方が少ないと思います(勿論、全員ではありません)。

待合室の患者さんの数や机の上の積み上げられたカルテの量からも、残念ですが、お一人お一人ゆっくり、じっくり耳を傾け、お話を十分にどんなに聴きたくてもできないのが現実なのです。

でも、どうしても伝えたいこと、尋ねたいこと、聴いて欲しいことがいくつもありますよね！

また、医師の前では緊張して頭の中が真っ白になり、口頭ではうまく伝えられないかも…、という時もありますよね！！



そういう時は、受診前に自宅等で、箇条書きやメモで良いので、紙に、優先的なもの順に記載して持参し、クリニックの受付の人に手渡すか、受診時に医師に直接手渡して見せてくださいね。

この方法ならば、短い受診時間の中で、大切なことを伝えたり、尋ねたいことを訊くことができるので、ぜひ皆様にお勧めします。

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

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>

