

# ゆきあかりの会 お知らせ No.81

2018年1月7日



## ♡ゆきあかりの会の集いへご参加くださった皆様へ♡

新しい年、2018年が明けました。

皆様の中には喪中の方もおいでになられると思います。

年末年始の世の中の、如何にも幸せそうな、笑顔溢れて、家族団らんの姿を垣間見て、普段以上に哀しみや寂しさ、孤独感の中で過ごされていらっしゃる方もおいでになると思います。

自分の中では時間が“あの時”からずっと止まっているのに、周りは自分だけを置いて、どんどん先に進んでしまっている孤立感を感じていらっしゃる方もおいでになると思います。

また、中には・・・、年末年始で帰省されたご家族達が、再びそれぞれの生活の場所へと戻っていき、今、まさに、普段以上に寂しさを募らせていらっしゃる方もおいでになるかもしれません。

再び、私たちの日常生活が戻ってきてしまいましたね。

その中で・・・、私達はそれぞれの想いを抱えて、きょう、ここで再び集うことができました。様々な想いを抱いて、様々な目的や希望、不安を抱いて、そして少しでも悲しみや苦しみを癒したくて、私達はここに集っています。悲しいけれど、とてもつらいけれど、途方もなく苦しいけれど、でも、いつか・・・、きっと再び心から微笑むことができると信じて。

だからこそ、私達の出会いは切ないけれど、とても尊い、愛おしいのかもしれないですね。



## ★次回のゆきあかりの会の日程

### 【日程と会場】

第73回 2018年3月11日(日) 昭和生涯学習センター2階 美術室

〒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。



【交通機関のご案内】

- ◆地下鉄鶴舞線及び梅通線  
「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
- ◆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。



皆さんはきちんと“からだの声”を聴いていますか？

寒い日が続いていますが、日々、つらい気持ちを抱えながら、必死に、きょう一日を生き抜こうと頑張っているんじゃないかなと思います。そのような必死に過ごす日々の中で、「なんかとても疲れるなあ」って感じていませんか？

そういう毎日の中で最近…、眠れないことがあったり、いやな夢を見たり、ご飯がおいしいと感じなくなったり、腹痛や頭痛あるいは吐き気がするようになったり、朝、心や体がだるくて動きたくない状態になったり…していませんか？



心が感じている疲れやつらさは、実は、『気持ち』だけでなく『からだ』に表れることが多々あります。

『からだ』は、心のつらさが真っ先に表れます。  
『からだ』はとても正直なので外に表れやすいのですが、同時に、特に大人の皆さんは、「大丈夫、大丈夫！」と体の不調を我慢してしまう傾向にあります。



もし、体に不調があったら、まずは病院で不調の診察を受けてくださいね。体に問題がなければ、もしかしたら…、ご自分がまだ気づいていない心の疲れが隠れて、『体の不調』として表れているのかもしれない。

新しい年を迎えた今、一度ゆっくりと、ご自分の体の《声》を静かに、きちんと聴いてみませんか？



## 2018年度 あいちホスピス研究会 公開講座のご案内

『あいちホスピス研究会公開講座』が今年も始まりますので、皆様にご案内申し上げます。

回	月日(曜日)	テ ー マ	講 師
第1回	3月31日(土) 13時30分～16時	『“自分らしく生きる”を支える』 	石垣靖子氏 ◆北海道医療大学客員教授 ◆市民と共に創るホスピスケアの会代表理事
第2回	4月21日(土) 13時30分～16時	種まく人 「在宅ホスピスケアでみたいのちの輝き」 	内藤いづみ氏 ◆ふじ内科クリニック医師
第3回	5月26日(土) 13時30分～16時	スピリチュアルケアの意味 「いのちを支える」	窪寺俊之氏 ◆聖学院大学大学院人間福祉学研究科客員教授

《会 場》 ウィルあいち(愛知県女性総合センター)3階 大会議室

名古屋市東区上堅杉町1 (地下鉄『市役所』2番出口 東へ徒歩約10分)

《参加費》 研究会会員:4000円(全3回一括) 一般:6000円(全3回一括)

学生:4000円(全3回一括)

《定員》 250名(定員になり次第、締め切ります)

《申込方法》会員以外の一般の方は、1月5日より受付開始です。

葉書に住所、氏名、電話番号、「あいちホスピス研究会公開講座」とご記入の上、あいちホスピス研究会事務局へお申し込みください。参加費振り込みのご案内が送られてきます。

《問合せ先》「あいちホスピス研究会」事務局 〒470-0105 日進市五色園1-509

年末年始、私は殆ど外出せず(食料品等の買い物はネットスーパー)、3匹の猫達と食っちゃ寝でした。誰とも会話しないうちでしたが、長年の慣れと、元々、“引きこもり体質”の私は苦でも無く過ごせました。ただ、それは、私の傍には常に猫達がいてくれたから…。もし、あの子達がいなかったら、私はどうなっていたのか…。とも。

人間の言葉を話さない、飼い主の言うことをちっとも聴いてくれない、命ある存在と共に暮らすことは心身の苦勞も多いですが、私にとっては非常に愛おしいことなのだと思えて感じた今年の三が日でした。 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 yukiakainokai@yahoo.co.jp

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

