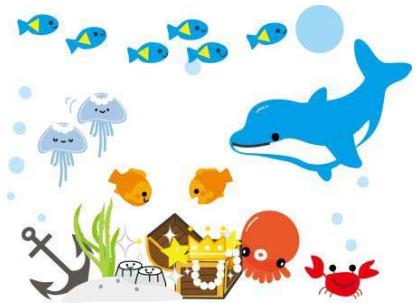


ゆきあかりの会 お知らせ No.90

2019年7月7日



おつらいお気持ちの中、ゆきあかりの会の集いへお越しくださり、ありがとうございます。
2019年も後半に入り、豪雨や不安定な天候が続いています。夏風邪も流行り始めていますが、皆様、体調はいかがいらっしゃいますか？
ゆきあかりの会の集いが皆様にとって、少しでも癒やしに繋がる空間であれば・・・と、心から願っています。



★次回のゆきあかりの会の日程

【日程と会場】

第82回 9月22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・桜通線「御器所(ごきそ)」下車)

【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♥ね
- ② 参加費はお一人500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番出口南へ300M
- ③番出口南東へ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。



皆さんはご自分に優しくしていますか？

皆さんは、「《自分に優しくする》って？」って思われていらっしゃるかもしれないですね。

『自分に厳しくする』とか『もっと頑張らなければ』という言葉の方が、皆さんには分かりやすいし、聴き慣れていらっしゃるかもしれません…。

私達が生きている世の中は、どんなに必死に頑張っても、どんなに一生懸命に取り組んでも、どんなに命がけで毎日祈っても、結果が必ずしも自分の望みどおり、願いどおり、期待どおりになるとは限らないですよ。

その正反対の結果になることも多いのが現実です。

でも、「私は一生懸命に頑張った」、「精一杯やった!」、「その時は最善だと思った」、「ただただ必死だった!」という素寒や私の気持ちは、自分には分かります。

そして、そのことが何よりも大切だと思います。

他の人がどのように評価をしたとしても、批判をしたりしても、結果がつらくて自分自身をどんなに責めたとしても、「私は精一杯頑張った!」、「あの時、私にできる、私があの時、最善だと思ったことをやったのだ!」、「私は必死に頑張ったんだ!」と思えること、そして、『思うこと』、そのことがとても大事なのだと思います。

そして、『結果』はたとえ期待通りでなくても、周りの人からたとえ認められなくても、「頑張った!」、「頑張っているんだ!」と思えるご自分をいたわり、十分に認めてさしあげてくださいね!

心が震える程、心が壊れてしまうのでは…と感じられるほど、つらい体験をなさっていらっしゃるのに、必死になって笑顔を作ったり、「私はもう元気です」と振る舞おうとされたりなさっていらっしゃるご自分を、誰よりも、誰よりもいたわり、優しく抱きしめ、そして愛して差し上げてくださいね。

あなたの誰よりも大切な、かけがえのない人が愛した『あなた』なのですから…。



蒸し暑くなってきましたね。皆様は暑さ対策、大丈夫ですか？私は暑いとゾウアザラシ状態になるので、ひたすら早く秋になって…と願っています。今夏が初盆の方もいらっしゃるかと思います。どうか、大切な人と、悲しみが溢れるけれど大切な時間を過ごしてくださいね。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・公認心理師)

TEL 090-3909-4515

FAX 020-4669-4206

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/>

