

# ゆきあかりの会 お知らせ No.92

2019年11月30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下さり、ありがとうございます。  
令和元年もあとひと月で終わり。街中には、来年のカレンダーなどがお店に並んでいます。  
皆様の中には、『今年』が人生の中で一番つらくて、大きな悲しみに包まれていらっしゃる方も、おいでになられると思います。時が止まり、“あの時”のままの方も…。  
ゆきあかりの会の集いが皆様にとって、少しでも癒やりに繋がる空間であれば・・・と、心から願っています。



【日程と会場】

## ★次回のゆきあかりの会の日程

### 第84回 1月5日(日) 昭和生涯学習センター3階 視聴覚室

〒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いね♥
- 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。



## 突然の深い悲しみや不安な気持ちなど

### 強いつらい感情の揺れを少しでも和らげる為に…

皆様は毎日のご自宅や職場などでの生活の中で、さまざまな理由で不安な気持ちになったり、イライラしたり、強い緊張感を感じたりすることはありますか？

さらに、大切な人を亡くされた皆様にとって、この世の中は、とても理不尽で不条理と思える世界です。その中で毎日生きることは、他の人達以上に、朝を迎えることや一日を送ることすら、おつらい想いを抱えていらっしゃると思います。そして、それでも、普段は頑張り頑張って『元氣そうに振舞い』、『当たり前のような顔をして』、私達の生活の場所で必死に生きていらっしゃると思います。

特にこの時期は、寒さもあって体もこわばってしまいがちです。

深い大きな悲しみや不安、どうしようもない程の、じっとしてられない程のつらい気持ちが突然のように襲ってきた時思わず、それを我慢しようとしたり、普段以上に体がこわばってしまいそうになった時…もおありかと思えます。

そのような時、少しでもご自分のお気持ちを落ち着かせたり、お気持ちを安定させたいと思われた時に、皆さんにぜひためて頂きたい簡単な方法、「ゆっくり呼吸法」をご紹介します。

- ① 椅子に背筋を伸ばして座り、両手は両ひざに静かに置きます。
- ② 心の中で「1, 2, 3」と数えながら、ゆ〜っくりと大〜きく鼻で息を吸います。
- ③ 吸いきったら、心の中で「1, 2, 3」とゆ〜っくり数を数えながらそのままの姿勢で。
- ④ 今度は、ゆ〜っくりと「1, 2, 3」と数えながら、口を少し開けて、口から息を吐いていきます。

吐ききったら、また①から何度かくり返してみてくださいね。

息は、吸うことよりも、『吐くこと』がとても大切なのです。

この呼吸法は、医療や心理療法などの場でも、様々なアレンジをされながらも広く利用されている、いつでも、どこでも簡単にできる「激しい感情から気持ちを落ち着かせる方法」です。

どうしようもなくおつらい時、一度、試されてみてはいかがでしょうか？



今回の集いの準備をし始めようとしていた時、あまりにも突然に、『悲しいお知らせ』が届きました。私達、ゆきあかりの会の大切なお仲間の女性が急逝されたことを、お嬢様が知らせてくださいます。

遺された私達は悲しくて淋しいばかりですが、「一刻も早く主人の所へ行きたい！」とずっと願っていた彼女は、今頃、天上でVサインを掲げているのかなあとすると、『一人の女性』としての人生を精一杯、全うされたのかもしれないと、懸命に思うようにしている私です 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・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/>



