

ゆきあかりの会 お知らせ No.98

2021年3月7日



春の息吹が少しずつ感じられるようになりましたね。

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。

まだまだ新型コロナの影響は大きく、皆様も日常生活の中でさまざまなご不便さを感じたり、不安な気持ちになられたり…されていらっしゃると思います。そのような状況の中、皆様が足を運んでくださった本日の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。

★次回のゆきあかりの会の日程

【日程と会場】

第89回 5月の日程と会場は、3月16日以降決定致します。

決定しましたらホームページに記載致します。あるいは、お葉書でご連絡をさせていただきます。

〒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下記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～)。

*お願い ; 会場へはなるべく13時15分以降へご来場くださいますようお願い申し上げます

【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▶



◆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

◆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、『睡眠』を大切にしていますか???

右の図は『マズローの欲求5段階説』と呼ばれる、人間が持つ『欲求』を簡単な図にしたものです。
一番下の「生理的欲求」は食事や睡眠等、生命維持の為の「欲求」です。

生命の維持が守られて人は、次には安全に暮らしたい、誰かと関わって生きたいと願い、そして、それが満たされると、自分の生きがいを求めて生きたいと望む存在であるという説を図にしたものです。

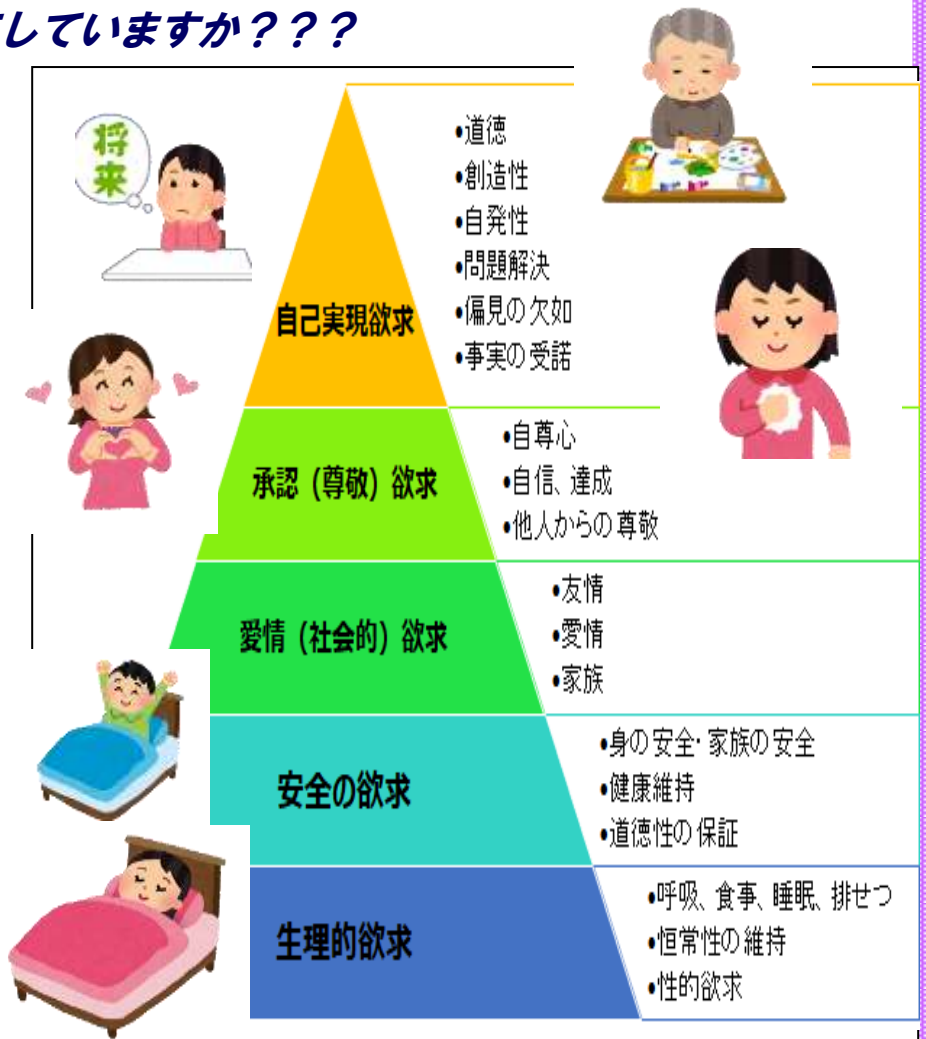
これを見て分かるように、人にとって一番大切なのは一番下の「生理的欲求」が満たされることなのです。皆さん、きちんと眠っていますか？睡眠不足になっていませんか??

この『一番下の欲求』が満たされないと、『自分らしく生きていく』ことがなかなか難しくなりがちです。

なので、皆さん、何よりも、**睡眠を大切に、きちんと眠りましょうね！**

つら過ぎて眠れない毎日が続くようであれば、一人で懸命に我慢しないで、一度、心療内科を受診されることも一つの方法かもしれません。

ただでさえ、つらい思いを抱えて、毎日、懸命に、必死になって生きていらっしゃるのですから…。



いよいよワクチン接種が始まりましたね。私達”一般市民“に届くのはまだだいぶ先ですし、高齢者の方々全員分の接種が保証されている訳でも無いし…。でも、そんな中でも、私達は一日、一日、日常生活を生きていかないといけないし、生活を維持し、建て直したり、きょうを一日一日、踏ん張って生きていますよね！

実は私は、昨年、母が亡くなった年齢になったこともあり、本格的に終活に取り組み始めています。昨秋、実家を畳んで転居したこともあり、その際もたくさんの荷物を処分しましたが、私に”何かあった時“の『猫達』のこともあり、いよいよ遺言書や死後事務委任契約書の作成に向けて、今、専門家と打合せを始めています。

そんな中で、自分の幼少時から色々振り返ったりして…、複雑な気持ちになっています。「こんな人生になるとは思っていなかったのに…」という思いも強いですが、でも、これが私の人生なんだ！とも思い、きょうから、明日からも頑張って生きようと思うこの頃です。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)

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/>

