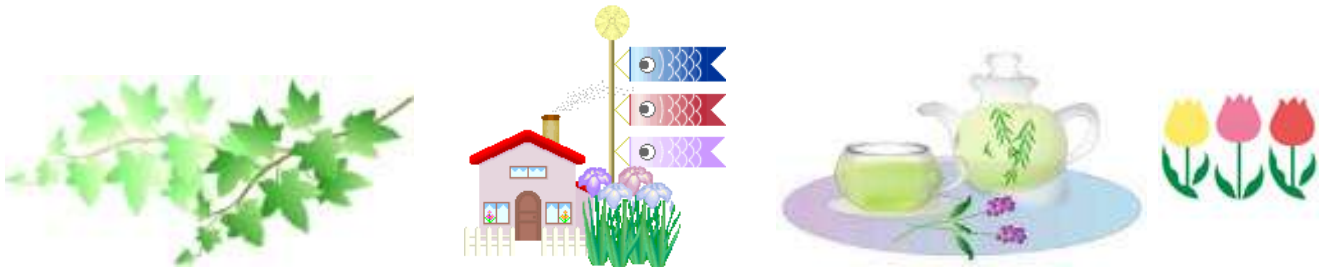


# ゆきあかりの会 お知らせ No.99

2021年5月9日



新緑がまぶしく感じられるこの頃ですね。

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。

コロナ禍はおさまるところか、変異株もさまざま現れてきて私達の生活を脅かし、さまざまな行動に制限がかかったり、不安感も増大していますね。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90回 7月の日程と会場は、5月17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

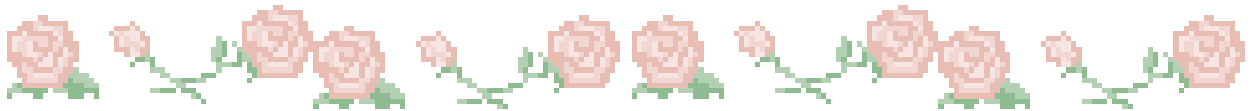
◆個人住宅やマンション等が並ぶ街の中にある

3階建てのレンガ色(茶色)の建物です。



## 皆さん、ストレスが溜まっていませんか？

- ◆最近、きちんと眠れていますか？
- ◆寝つきが悪かったり、一度寝ても、何度も目が覚めたりしませんか？
- ◆睡眠時に怖い夢とか、気持ち悪い夢とか、悪夢を観たりしませんか？
- ◆風邪をひきやすくなっていませんか？
- ◆どんなに寝ても、疲れが取れませんか？
- ◆午前中、体がだるい症状はありますか？
- ◆根気や集中力が以前より無くなったりしていませんか？
- ◆ささいなことで怒りっぽくなったり、なんとなく不安を感じたり、イライラしたりしていませんか？
- ◆誰とも会いたくない、誰とも話をしたくないと思う時がありますか？
- ◆お腹が張ったり、お腹の調子が悪くなったり、頭痛がひどくなったりしていませんか？
- ◆以前より、食欲が落ちたり、反対に、食べても食べても、「もっと食べたい」と感じていませんか？



↑ ↑ ↑ これらは、ストレスが溜まっていると表れやすい症状です。

人は誰でも、ストレスが溜まると、心や体にさまざまな影響が表れ、変調をきたしたりもします。「なんか最近疲れているな～、調子が良くないな～」、「思うようになかなか動けないなあ」とか、「朝、起きるのがつらくてもっと横になりたい…」、「人と会いたくないなあ。喋りたくないなあ。わずらわしいなあ…」などと感じたら、調子をこれ以上悪化させない為に、とにかく！！心と体の休養が大切です。散歩やジョギング等の軽い運動、勝負にこだわらないで行う運動とか…。少しぬるめのお風呂にゆっくり浸かったり…。好きなものや美味しいものを食べたり…。仲良しの友達とおしゃべりをしたり…。好きな音楽を聴いたり、映画を観たり…。一番簡単なのは、一人でぼお～っとする時間を作ること！公園のベンチに座って噴水を見たり、喫茶店の窓から外の風景をながめたり…。あなただけの、「ここに来るとホッとするとか」、「これをしていると楽しい、癒される」と感じる場所や物を見つけ、生活の中に取り入れてみませんか？人は大切な人と死別をすると、途方もない程、大きく体と心にダメージを受けます。ご自分が感じていらっしゃる以上の大きなダメージを受けてしまうものです。ですから、周りの人達の視線や思いを痛いほど感じつつ、必死になってご自分を奮い立たせて、いつも頑張り頑張り頑張っているあなたの心と体に、いっぱい、いっぱい、栄養とごほうびをさしあげてくださいね。



まだまだコロナは先行きが不透明ですね。  
ゆきあかりの会のもう一人のスタッフは、現在、『緊急事態宣言』が発令されている都市に住んでいる為、今回は在宅で、本日の集いを見守ってくれています。  
“誰かに見守られている。誰かが今、自分を応援してくれている”と感じられることは、とても心強いものだなあと、改めて本日、感じています。私も”誰か“のそういう存在になりたいと、改めて強く感じています。 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・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/>

