



ニュースレター

2011（平成23）年6月20日 グリーフワーク・かがわ広報部

◆6月12日 理事会開催される◆

報告事項

- ・第1回公開セミナー終了

いよいよ公開セミナーが始まりました。第1回は、2011年5月22日（日）10:00～12:00 溝淵由理顧問による講演「東日本大震災のグリーフワーク～大震災後のこころのケア～」でした。本誌後半に報告を掲載しております。第2回は、7月24日講師は杉山洋子理事長です。<http://www.griefwork.jp/main/teireikai.html>

- ・平成23年度香川県地域自殺対策緊急強化基金事業について、申請通り補助金額が決定し、本年の事業が本格的にスタートです。
- ・香川県総務部県民活動・男女共同参画課へ2010年度事業報告を提出し、受理されました。
- ・法務局に役員変更届け、資産変更届けを提出し登記完了しました。

審議事項

- ◆NPO法人所管庁への届出事務について、今後、手引書の作成、事務の分担をはかること、NPO法人の管理運営について役員が学ぶ機会が必要であるとの意見も出され了承されました。
- ◆NPO法人管理運営に関する役員研修を今後、開催することの承認を得ました。
- ◆2011年度香川県地域自殺対策緊急強化基金事業補助金総計額が決定されました。
 - ① ヘルプラインカウンセラー養成講座の準備についての進行状況の報告がありました。基金事業として、9月開講に向けて、後援依頼、チラシ印刷の発注など、予定どおり進行していることが報告されました。

今後の予定は次のとおりです。

6月18日（土）18:30 から講師会

7月14日（木）18:30 から第2回担当者会議

チラシ発送とHPにて広報開始。受講申し込み受け付け開始

② 電話相談事業について管理運営について

- ・相談体制，相談室の管理などについて検討していきます。

◆各担当理事からの審議事項

- ①相談及びグリーフカウンセリング：個人相談の希望があり，今後，他機関との連携について検討する方向。

◆事務局より報告◆

総務省四国行政評価支局から，自殺予防対策に関する行政評価・監視に係る調査依頼がありました。自殺予防に係る推進体制，自殺実態の把握状況，遺族支援の施策の実施状況などに関する照会について，6月22日に回答しました。

◆第1回公開セミナー報告◆

グリーフワークかがわ 第一回公開セミナーを振り返って

グリーフワークかがわ顧問 溝淵由理

去る5月22日（日曜日）、第一回目の公開セミナー『東日本大震災のグリーフワーク～大震災後のこころのケア～』が開催されました。朝から雨模様の悪天候のなか、21名（一般10名と会員11名）参加のもと、2時間の講座を担当させていただきました。

本講座はもともと『グリーフワークと私』というタイトルで企画されていましたが、3月11日の震災を受け、急遽内容を差し替えてもらった経緯がありました。あの日以来、自分の中で何かが変わってしまった、と感じていた私は、講座の参加者と様々な気持ちを分かちあい、役立つ情報を提供したいと思いました。

本講座は4つの柱で構成されました。一つ目は、『東日本大震災がもたらしたもの』として被害の現状を伝えました。二つ目は、『被災者の体験を理解する』として、時間経過とともに変化してゆく被災者の心理状態やPTSD（外傷後ストレス障害）の特徴などをとりあげました。三つ目は、『援助者の役割を理解する』として、援助する際の心構えやリスクについて説明しました。最後は、『GWKとしてどうかかわるか』として三つの演習を用意し、震災後の自分の反応や学びを振り返ったり、今後個人や地域でどのように支援活動を行うかについてワークシートを使って考えてもらいました。また講師からの投げかけとして、「頑張る」という言葉を被災者に使うことの是非についてディスカッションしてもらいました。一般人の素直な気持ちとして使うのはよいが、テレビの司会者がまとめの言葉として使うときは違和感を覚えるとか、ラジオメッセージとしては使えるが、面と向き合っては使い辛いなど、様々な意見の交換がみられました。こうした自由な意見の出し合い、ブレインストー

ミングは将来私たち自身が被災したときの心の備えになると感じました。

今回の超大規模地震と津波は1万5千人以上が死亡、8千人近くが行方不明（6月14日現在）という甚大な人的被害をもたらしました。地震直後に電源を喪失した東京電力福島第一原子力発電所ではメルトダウンが発生、3ヶ月たった今も高濃度の放射性物質を大気中や海中に放出し続けています。まさに映画や小説のできごとのようなことが突然現実となったことに私たちは衝撃を受けました。しかしながら、漢字で「危機」とは「危険と機会」を意味するように、この喪失は貴重な学びの宝庫であるとも考えられます。どんな学びを発見できるかは私たちの努力次第なのだと思います。

私個人としては、あの日、自分は生まれ変わったように感じています。以前は瑣末なことに囚われて実行できていなかったことを、少し勇気を出して実行するようになりました。子どもの遠い将来を心配するよりも、毎日元気で帰宅することに感謝するようになりました。これまで海外を転々としてきましたが、日本特有の風土や文化、国民性を心より誇り、次世代に継承していきたいと思うようになりました。また、政治家や官僚や大企業の幹部よりも一般人のほうが危機に対処する叡智や底力、レジリアンシーに優れていると確信できたことが大きな自信と学びになりました。

今回は講座後のアンケートを実施しなかったため具体的な受講者の評価や反応は不明ですが、少しでも役に立つ情報を提供できていたら幸いです。このような機会を与えてくださったGWK、また資料の準備や会場設営などをしていただいたGWKスタッフに感謝し、講座報告とさせていただきます。

☆☆☆☆☆

グリーンワークかがわ 第一回公開セミナーに参加して

グリーンワークかがわ会員 児玉ルミ子

5月27日に第1回公開セミナーが行われました。今回はグリーンワークかがわの顧問溝淵由理さんによる、東北関東大震災後のグリーンワーク～大震災後のこころのケア～というテーマでの講演でした。参加者は21名。会員以外の方々も多数出席されていました。

講演ではまず東北大震災の現時点での被害状況が話されました。次に、被災者の体験を理解するために、被災者の一般的な心理の変化について話されました。その中で、喪失感は一方向に再生するのではなく、行きつ戻りつしながら螺旋を描くように再生に向かうこと、現在(5月)は日本全体が「がんばろう日本」をスローガンに、高揚感に包まれたハネムーン期といわれる時期にあることなどを学びました。その次に、実際に援助をすることになった場合の心構えについて、「がんばろう」という言葉を例にして、日ごろどのように使っているかなど、参加者数名ずつで話し合われました。相手を励ますときに「がんばろう」と、たやすく使ってしまいがちだが、時と場合によっては相手を傷つけてしまうこともあるため、慎重

に使わなければならないという意見が多くありました。さらに、震災が自分にもたらしたインパクト(震災直後)や今回の震災で失くした物やみつけた物、被災者援助のために今の私にできることなどを書きだし、数名の方々と意見交換を行いました。

震災後、何か自分にできることはないかと気は焦るものの、何もできず、無力だなあと気が滅入ることもありました。しかし今回のセミナーで自分自身を振り返り、今できることを整理して考えることで、直接被災地へ行って援助はできなくても、間接的にできることもあるとわかりました。今後も被災地の復興状況に関心を持ち続け、何かの機会があれば対応できるように、備えておこうと思います。

☆公開セミナー 予定

第2回	2011年7月24日(日) 10:00~12:00	グリーフワークとの出会い	杉山洋子
第3回	2011年9月25日(日) 10:00~12:00	グリーフワークと電話相談への思い	古澤光子
第4回	2011年11月27日(日) 10:00~12:00	喪失と再生について	池島邦夫
第5回	2012年1月22日(日) 10:00~12:00	絵本を通して喪失を考える	曾利真弓
第6回	2012年3月25日(日) 10:00~12:00	喪失と自分さがし	花岡正憲

来月の予定

2011年7月12日(日) 10:00~11:30	グループミーティング
7月14日(木) 18:30~21:00	ヘルプラインカウンセラー養成講座 担当者会議
7月16日(土) 16:00~	ヘルプライン電話相談担当理事会議
7月17日(日) 13:30~	理事会

ホームページ <http://www.griefwork.jp/>