



ニュースレター

2022年（令和4年）5月30日 グリーフワークかがわ広報部

～会員からのメッセージ～

「グリーフワークへの思い」

今年度より認定カウンセラーとしてお世話になります，長田岳大と申します。

私は大学院にて，臨床心理学を専攻しております。心理援助者を志したきっかけが，私自身の死別体験であったので，学部生時代，悲嘆について研究をしておりました。研究やグリーフワークかがわの講座などを続けるうちに，喪失とはありふれたもので，グリーフワークとは何か特別な心理プロセスではないと考えるようになりました。

私たちは日常の中で大小様々な喪失を体験しています。それは，お気に入りのマグカップを割ってしまったり，今までの人間関係から離れ，新たな人間関係を築いたり。変化のある日々を送る以上，そこに「喪失」は必ずついてまわるものであるように思います。こうした喪失によって，悲しんだり，落ち込んだり，時に怒ったりすることがあり，乗り越えた先に成長をすることもあるかと思えます。こうした立ち直る過程は小さなグリーフワークであり，このようにグリーフワークをするちからは，全ての人が持っているもので，特別なものではないようです。

先述したように，私たちの日々には喪失が頻繁に起こっています。そうした喪失は，多くの場合その人の持つレジリエンスやスピリチュアリティを駆使して乗り越えられているのでしょうか。しかし時折，大切な方を亡くすなど，ひどく大きな喪失体験をした時，一人では立ち直れなかったり，そのことを飲み込むのにひどく時間やエネルギーがかかったりするかもしれません。そんな時に，グリーフワークをさせようとするのではなく，その人なりのグリーフワークを見守り，立ち直る過程のよき付添人・伴走者になればと思っております。

また，大切な方を亡くした悲しみは，あるいは生前の愛情や感謝の裏返しでもあるかもしれません。故人を追慕したときの悲しみを，カウンセラーが否定し，取り除こうとすれば，それはその人の故人への愛を踏みにじることでもあります。

感謝や愛といった故人への想いは恒久的で，悲しみがなくなることはないでしょうが，痛みを伴う悲しさではなく，ある種の「あたたかさ」のある悲しみに変化する過程や手段がグリーフワークであり，そうした過程を共に歩もうとすることがグリーフワークを支援するカウンセラーの存在意義であるようにも思います。

これから皆様から学ばせていただきながら，少しでも活動のお力となれればと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。

グリーフカウンセラー 長田岳大

「グリーフって？」

「グリーフ」という言葉との出会いは、喪失から相当後になってからのことでした。昨今耳にするようにはなりませんが、みなさんはいかがでしょう。

私が初めてグリーフを知ったのはSNS。死産という形で子どもを亡くし、暗いトンネルの中をさまよっていた最中のことです。タブー視されやすく誰にでも話せる話題ではない、新型コロナ感染症の影響下でもあり、人との距離をとりましょうという社会背景。孤独感が大きく膨らみました。何か糸口が欲しい、でも外にでるのは怖い、人に会うとどう言われるかな、周りを見渡すと幸せそうな家族がいて、そこに自分の居場所はなく、私なんてと比較する日々でした。

インターネットを検索する毎日の中で、同じような境遇のお母さんたちの声を目にします。ハッシュタグをつけ「#グリーフケア」「#グリーフワーク」という投稿がたくさんあることに気づきます。あっ…悲しい、無力感、自責や憎しみ、この気持ちやプロセスはグリーフなんだ、と知った瞬間でした。

そこでふと思い出しました。病院では助産師さんたちが、亡くなった赤ちゃんを生きているかのように「お洋服着せてあげよう、かわいいね」「手形とろうね」などと接してくださったこと。これが亡き人とつながる営み＝グリーフワークだったのだと後になって感じ胸が熱くなりました。

そこから学びが始まります。グリーフワークかがわの養成講座もそのひとつ。学ぶにつれ自分自身との付き合い方や、これから歩む道の輪郭が少しずつつきりとしてきたような気がしました。また話をすることで、自分の中のぐちゃっとしたものが棚にポンッと置くように整理されていく、口にすることでまた違った気持ちに気づくことも感じました。決してゼロになるものではなく、ともに歩んで行くものだという事。

最初の一步、ここに踏み出す勇気はとても大きなものです。私自身も喪失当初に出会えていたならと思いますが、インターネットを検索してはページを閉じ、を繰り返して踏み出す勇気がありませんでした。一步がゆっくりでもいい、ありのままにともに歩みませんか。

グリーフカウンセラー 秋山 美智子

グリーフワークかがわ相談事業のご紹介

身近な人を亡くした方のグループミーティングについて

グリーフワークかがわの事業の一つに、「身近な人を亡くした方のグループミーティング」があります。この事業は、グリーフワークかがわが創立されたときから続いている事業です。大切な人を亡くした方のメンタルヘルスを案じた当時の草創期のメンバーによって始められた活動です。

当時、「グリーフ」という言葉が今ほど、一般的でなく、悲嘆のプロセスについての理解も十分ではありませんでした。そのような中で、ケアではなく、ピアカウンセリング的な視点から、グループミーティングというスタイルをとり、参加するメンバーがお互いの気持ちを語り合う場としました。

それから、20年の月日が流れましたが、基本的なことは何も変わっていません。参加する方は、自分の悲嘆と向き合い、互いの中話から、これから生きていく上での力を得ていく場であると思います。メンバーは様々です。1回で終わる人もいれば、1年以上、継続して参加される方もいます。悲嘆のプロセスは人それぞれで、その人にあった形がいいと考えています。参加される皆さんの動機はそれぞれです。自分の思いを整理したい、他の人の話を聞きたい等です。

グループミーティングは、毎月、第二日曜日の午前10時半から12時まで、主に高松市のレッツのカルチャールームで行っています。私たちは、ファシリテーターを配置し、参加される方が安心して自分の気持ちに向き合える場となるよう、また、他の参加者の話を聞ける場となるよう、取り組んでいます。このため、相手を非難しない、時間を共有する、ここで話し合ったことはこの場限りにする、といった簡単なルールを定めています。

大切な人を失うということは、これから大切な人と一緒に歩いていけたであろう自分の未来を失うことであり、自分自身を失うことであります。大切な人と歩んできたこれまでの人生、また、これから歩もうとしていた自分の人生を失うこととなります。この危機的な状況から自分と向き合っ、自分の未来を再構築していくことは、簡単なことではありません。そのため、ファシリテーターをグリーンワークかがわの認定カウンセラーが務めており、参加者のグリーンワークのプロセスやグリーンケアを考えながら、よりよいグリーンミーティングとなるよう進め、喪失を経験した人を支える場として充実したものとなるよう努めています。

グループミーティングは、毎回、固定メンバーでなく、どなたも自由に参加できます。ただ、はじめて参加される場合にはオリエンテーションを行いますので、グリーンワークのHPでご確認の上、参加をお願いしたいと考えています。

グリーンワークカウンセラー 池島 邦夫

グリーンワークかがわ第18回社員総会について

下記のとおり開催します。会員のご出席をよろしく申し上げます。

記

- | | | |
|------|--|--------------|
| 1 日時 | 2022年6月12日(日) | 13:00~14:30 |
| 2 場所 | 高松市生涯学習センター(まなびCAN) 小研修室
香川県高松市片原町1-1-1 | |
| 3 議題 | 第1号議案 | 2021年度事業報告 |
| | 第2号議案 | 2021年度収支決算報告 |
| | 第3号議案 | 監査報告 |
| | 第4号議案 | 2022年度事業計画案 |
| | 第5号議案 | 2022年度収支予算案 |
| | 第6号議案 | 定款変更 |
| | 第7号議案 | その他 |

◆2022年5月8日 第171回理事会◆

《審議事項》

第1号議案 会計報告に関する事項

杉山理事長より行った前月の会計の報告について了承された。

第2号議案 2021年度事業報告案と収支決算案に関する事項

2021年度事業報告と収支決算案について審議を行った。雑収入に関して、名前だけの振り込みであり会費あるいは寄付か費目が不明であり振り込み通知より郵便局を通して相手との連絡が取れるかどうか等を確認し、監事や岡山NPO法人センターに確認することとなった。

第3号議案 2022年度事業計画案と収支予算案に関する事項

2022年度事業計画案と2022年度収支予算案について審議を行った。グリーンカウンセリング、ヘルプラインの有料化については、公益性が安価であることとは同意味ではなく、NPO法人としての運営を考えていくということも必要であり総会で諮ること、岡山NPOセンターのコンサルテーションについては当法人として何を指導してもらえるかを明確にすることで了承された。

第4号議案 第18回社員総会に関する事項

議案書の内容について確認を行い、5/27(金)18:00より発送準備を行い、5/28(土)に総会案内・資料の送付を行う。

第5号議案 定款と規程の見直しに関する事項

第170回理事会で改訂することとなった定款と規程の改定案について審議を行った。定款変更について、①第6章 理事会(表決権等)第36条の2にWEB会議システムをもって表決できること、②第6章(議事録)第37条の(1)日時及び場所にWEB会議システムを含むと追記すること、(2)理事総数、出席者数及び出席者氏名(書面表決者「又WEB会意システム表決者」)に追記することを総会の議案に挙げることで了承された。

報償費及び委託料に関する支払い規程に関して、第6条の報償費等の額については、年度に応じて報償費を決めていくことができるように変更すること、役員報酬規程に関して、第2条(適用の範囲)に理事を追加することで承認された。報償費及び委託料に関する支払い規程、役員報酬規程は2022年5月8日より施行することで承認された。

第6号議案 技術援助事業「認知症サポーター研修」講師派遣依頼に関する事項

花岡理事より高松市地域包括支援センターからの派遣依頼について説明を行い、グリーンワークかがわとして、喪失の課題と関連して家族の方にとっての喪失については、物理的には存在するが心理的には存在しないと、複雑な悲嘆(曖昧な喪失)の過程を歩むため、家族にとっての喪失をサポートすることも踏まえて行うことの提案があった。講師派遣を引き受け、認定カウンセラーにも講師の呼びかけを参考図書も伝え、講師を募ることで承認された。また、外部機関から技術援助の依頼があった際の対応方法については、まずは担当理事と連絡を取るようにする。外部からの技術援助の依頼方法については、継続審議とする。

第7号議案 各事業の記録・報告に関する事項

第170回理事会からの継続審議として様式等について「講師派遣時の記録様式案」、「相談事業 グループミーティング実施記録(案)」が承認された。会員のページに様式案をひな形としてアップしておく。様式案とは別に講師派遣した人が分かる一覧のフォーマットを作成する予定。

第8号議案 第2期いのちを支える香川県自殺対策計画策定委員会委員就任依頼に関する事項

香川県障害福祉課から「第2期いのちを支える香川県自殺対策計画策定委員会委員就任依頼」があり、就任承諾書に理事長で提出することで承認された。