



# ニュースレター

2022年（令和4年）10月8日 グリーフワークかがわ広報部

## 「私のグリーフ体験レポート」

今年の3月に、愛犬が亡くなりました。雑種の保護犬ではありますが、大型犬で頭もいい、性格も優しくて人当たりがとてもいい。数年前、老犬になってきた様子が見え始めたころから、「この犬が死んだら必ずペットロスになるよ。」ということが家族の間でもよく話題になっていました。その対策として我々のとった行動は、【次の犬を用意する】ということ。よく似た風貌の保護犬の子犬をもらってきました。育ってくると姿形はそっくりでも、いかんせん雑種なもので大きさや性質は全く違っていたのですが…。

さて、こうして対策をとっていたとは言え、やはり2匹いたものが1匹になると大きな喪失感と相棒を失ったという悲しみに襲われました。この機会に自分の中にある悲嘆と向き合ってみることにしました。

何故か目にするたびに涙が出てくるものがありました。それは水入れに使っていた古いお鍋です。それを目にするたびに「もういないんだ。」という感情が悲しみとして湧き上がってくるようです。そのお鍋は亡くなって2週間目の日を期限と決めて処分しました。同じく目にするたびに「もういないんだ。」という実感が湧いてくる犬小屋も処分しました。

その一方で、リビングに手作りのお仏壇を作り、そこに毎朝お仏飯代わりにドッグフードをあげたり、いつも遊んでいた庭や田んぼに咲く野の花を飾るようにしました。この習慣は今までなかった新しいことなので、そこに喪失感を感じることはありませんでした。むしろこの習慣が毎日の楽しみのひとつになった感もあります。

結果的に次の犬を用意していたことも、朝夕の散歩やご飯を用意する習慣はこれまで通りなので、少しでも「もういないんだ。」という気持ちを軽減することができました。

自分自身の喪失体験を客観的に見てみて、やはり生活習慣が変わって「もういないんだ。」と感ずることが悲嘆のもとになっていることを実感しました。私の場合ではありますが、生活習慣の変化をできるだけ少なくして、そして新しい生活習慣へスムーズに移行していくことができたことが喪失の悲嘆をわりと早く乗り越えることができた原因となりました。

グリーフカウンセラー 中原 大道

## 令和4年度 自殺対策相談窓口担当者研修会に参加して

9月9日サンメッセ香川にて、令和4年度 自殺対策相談窓口担当者研修会が開催され、アシスタント講師として出席させていただきました。開会後の挨拶にて香川県健康福祉部障害福祉課 土手課長より、新型コロナウイルス感染症の影響下、生活困難や人と人のコミュニケーション不足から孤立や精神疾患が増えている現状が話されました。また、SNSでの相談が増えており、現代社会特有の現状もあるとのことでした。参加者は、真剣なまなざしで土手課長の話を聞いている様子で研修会が始まりました。

事前アンケートに「グリーフワークとは」という質問があったため、ローマ真由子副理事長からまずはグリーフケア、グリーフワークの違いから話をはじめ、相談窓口担当者が仕事としてではなく自分事と捉えることができるように、参加者の立ち位置を確認しながら進められました。

喪失直後の状態は体も心も動けずにいること、受け止め、安心感を得ることで心身ともに可動範囲が広がる話をされました。具体的に小さい子どもへの声掛けを思い出しながら、けがをした時に「痛かったね」「つらいね」と声を掛けることと同じように捉えていくと考えやすい、とローマ副理事長から話があると、大きくうなずいている方も見られました。

今回の研修会の中では、喪失史のワークを担当させていただきました。感想共有の時間ではグループワークの時間が足りないほど、意見交換が活発に行われていました。その後、各グループで話した感想をシェアする時間をとりましたが、それぞれに自身の喪失を見つめることで、支援する側、される側ではなく、対話しながら気づいていくことを実感し、自分の気持ちに耳を傾けることの大切さを感じていたようでした。また、例年よりも子ども女性相談センターなどからの参加が多く、子どものグリーフや自殺予防について、実際に現場で直面しており「どのようにしたらよいのか」と具体的助言を求める切実な声も上がっていました。

講師の実体験からわかりやすく話が進められ、参加者は終始熱心にメモをとりながら受講している様子でした。アンケートの回答からも、当初事前打ち合わせにて予定していたセルフケアの大切さや、参加者が一生活者として家族や同僚の声をまず聴いていくことの大切さを研修の中から得たようでした。

認定グリーフカウンセラーとして、現場に立つ担当者の方々の率直な意見をお聞きすることは学びであり、また学び合いの場であったように感じています。貴重な機会をいただきありがとうございました。

グリーフカウンセラー 秋山 美智子

### 報 告

## ◆2022年9月18日 第175回理事会◆

### 《審議事項》

#### 第1号議案 前月までの会計に関する事項

理事長から貸借対照表をもとに説明があり、10月21日に岡山NPOセンターの指導を受け、29日には監査を受ける事で了承された。

## **第2号議案 2022年度グリーンカウンセラー養成講座・基礎コースに関する事項**

第2回講師会(9月8日)の報告,受講申し込み状況と準備状況について報告があり,予定通り開催する事です承された。

## **第3号議案 グリーンカウンセラーの資格認定申請に関する事項**

養成講座修了者の資格申請について,本年度と前年度の養成講座修了者とする事です承された。グリーンワークかがわグリーンカウンセラー資格認定規則第六条3の文言については審議未了。

## **第4号議案 事業説明会に関する事項**

事前に提示された事業説明の案内文で承認された。事業説明会への参加資格は特に問わず認定制度について十分に周知することです承された。

## **第5号議案 認定カウンセラーの研修に関する事項**

研修担当理事から示された研修実施要領案とスーパービジョン実施要領案について審議を行い,一部訂正する事です承された。グリーンカウンセラー研修規程3条1項の訂正について「資格認定の更新の要件を満たす研修への出席」と訂正する事です承された。

## **第6号議案 外部関係機関主催の研修案内に関する事項**

現状通り理事長の最終判断で告知案内とする。出張扱いについても理事長判断とすることで承認された。

## **第7号議案 ゲートキーパー普及啓発事業への講師派遣に関する事項**

香川県精神保健福祉センター地域支援担当者と讃岐学園研修担当者,GWK技術援助担当理事の三者で協議しGWKへの期待されていることと提供できることを確認していくことです承された。

## **第8号議案 ニュースレターの編集について**

技術援助派遣講師が記録に合わせてニュースレター用のレポート原稿を作成する事です承された。

## **第9号議案 公開セミナーの役割分担について**

当日の準備物や担当者について話し合わせ,内容について承認された。