

グリーフワークかがわ公開セミナー

【2011年度】

第2回 2011年7月24日

テーマ：グリーフワークとの出会い

講師：杉山洋子 グリーフワークかがわ理事長

第2回を担当することに決まって以来、私はあらためてニュースレターのバックナンバーと、ホームページの「あゆみ」の欄を2000年の記事から読み直した。ロゴマークの案について議論した日々を思い出した。ロゴマークは、活動の趣旨と方向性を示すものである。セミナーで、ロゴマークに触れたが、この機会にロゴマークの成り立ちを書き遺しておきたいと思う。

グリーフワークかがわのロゴマークが決定されたのは、2005年5月である。前年から図案を募集し、会員から5つの案が提供され、文字案は「グリーフワーク・かがわ（当時の名称）」のデザイン案が2案、「Kagawa Association for Loss and Grief（英文略称：KALAG）」というデザインも提案された。手書きによるイラストの素材は、虹、雲、笑顔、涙、ハート、つないだ手と、いずれも喪失と悲嘆の過程に思いを寄せる暖かさの表現であると同時に、グリーフワークとは何か、自分たちに何ができるかを問う象徴であるとも思えた。イラストと文字の組み合わせを試し、文字もいくつか色を当てはめてみたり、書体を変えては議論を重ね、そして現在のロゴマークが決定された。背景は空の色であり涙の色を象徴する色、そしてGRIEFの文字は、つながりと自立を表す。必要なときには、手を差し伸べ、それは決して押付けになってはならないという意味を込めた。（参考：

<http://www.griefwork.jp/main/logomark.html>）

現在のロゴマークに決定するまでの過程で候補に挙がり、採用できなかった図案は、いまでも私のパソコンのファイルに保存している。いずれも手作りで寄せてくださった図案である。

さて、公開セミナー第2回のテーマ「グリーフワークとの出会い」は、いくとおりもの解釈ができるように意図して決めた。グリーフワークとは、本来は極めて個人的で内面的な過程であるが、それに気づく（出会う）ためには、グリーフワークという概念との出会いが助けとなる。私個人にとっても、喪失と悲嘆の内的な過程に気づき、抱え続けるための助けになっている。そして、グリーフワークかがわの活動を通して、初めて気づくことも多くある。「グリーフワーク」という言葉に幾重にも重なる意味の出会いを伝えたかった。

かつて私は友人との死別を経験したとき、一般的に言われる「時が癒してくれる」

ということとは逆の感情の変化に困惑していた。自己矛盾、周囲の人との思いの違い、それらの経験は、グリーフワーク研究会が主催する学習会で「グリーフワーク」について学んだことによって、少しずつ腑に落ちるようになり、いまでも続くグリーフワークの過程を受け入れられるようになったと思う。

セミナー当日、参加して下さった看護学生さんたちがグループワークをファシリテートして下さったのは、たいへんありがたかった。瑞々しい感性による率直な発言は、グループワークを活性化して下さった。さらに各グループでの話し合いの内容を発表していただくことで、さらに視野が広がった。いま、ここで新たにグリーフワークと出会う機会になっているのだと気づき、こうしたグループワークの時間をもっと取るべきであったと反省している。

一つ課題を決め、涙を流すことの意味をグループで話し合っていたく時間を持ったとき、医療機関で初めて安心して涙を流すことができたというお話があった。最近、私の身近なところでも、同様の話を聴くことがある。苦しくなったときに、誰に相談したらいいのか分からなくて医療機関を受診した、身近な人から相談を受けたが、どう言葉をかけたらいいのか分からず、精神科クリニックを紹介した、そういう話をお聴きするたびに、医療とつなぐ前に、もっとできることがあるはずなのに、忘れられているように思う。私たち個人も、そして家族、職場、学校、地域という集団システムも、それぞれが健康な機能と回復力と支援のちからを持っている。そのことへの信頼感を失ってはならない。安心して涙を流し喪失と悲嘆を超えていける環境が失われつつあるとすれば、その再生のために、「グリーフワーク」の啓発によって貢献していきたいと考えている。今年度の取り組みの一つとして、9月に開講するヘルプラインカウンセラー養成講座では、心の危機にある人たちへの支援について学ぶ。「地域でグリーフワークを」という取り組みの、大切な一歩となることを目指している。

公開セミナー参加して下さった方に、心から感謝申し上げます。

グリーフワークかがわ 第2回公開セミナーに参加して

グリーフワークかがわ会員 山地 靖子

今回のテーマは「グリーフワークとの出会い」。グリーフワークかがわ理事長杉山洋子氏の講演でした。

初めに「グリーフ・悲しみ」を「ワーク・作業」とするとは、大切な人や物を失って深い悲しみに襲われたとき、その思いを表現し、充分悲しむ事で現実を受け入れていく『喪の作業』の事です。と話され「グリーフワーク」の考え方、大切さを説明していただきました。そして杉山氏とグリーフワークとの出会い、人の「心」に興味を持つようになったきっかけなどを話されました。自分の幼い頃の経験が、現在の自分に大きく影響していると思う、というお話でした。

生活の中での喪失については、定年退職や昇進など「生活の変化」はすべて「喪失」と言えるのではないか、何かを失う事だけでなく何かを得ることも「欲求が満たされる⇒欲求感を失う」と考えると「喪失」である、期待するものが得られない（他者が自分の期待に応えてくれない）ことも「喪失」であるという考え方を学びました。

また、悲嘆の仕事にはたくさんのエネルギーが必要である事、喪失を認識し受容する事の難しさ、その作業の中から出る激しい感情を受け入れる事の大切さ、悲しみを抑圧したり気を張り頑張り過ぎる（過活動）事の危険性なども教えていただきました。

参加者同士で話し合う時間をいただき、他の方々の「喪失」についての考え方、捉え方、経験などを聴くことができました。

グリーフワーク（喪の作業）は「終わる」「終わらない」と分けることなく、何となく抱えながら生きていくのだと仰った方がいました。人は生きていく中でいろいろ、たくさんの「喪失」を体験します。生育暦や環境、経験などによりその感じ方は様々です。その様々な感じ方を様々な方法で受容し、生きているのだと思います。「悲しむ事」は大切な事で「悲しみ方」も人それぞれであると改めて考える事ができました