



ニュースレター

2016（平成28）年2月1日 グリーフワークかがわ広報部

◆理事長メッセージ◆

新年によせて

ゆっくりでいい，対話から始めよう

厳しい冷え込みの朝，東の空から射してくる太陽の光のなんと温かいことか。霜の降りた土に優しく降り注ぐ。悴む手が陽射しを受けて緊張が緩み，凍りついた心が解け始める瞬間とイメージが重なる。風花が舞うなかで見つけたちいさな花芽はグリーフワークの過程の始まりを連想する。

柳田邦男氏は，人がグリーフワークを進める上で役立つ営みのひとつとして，語ることや手紙を書くこと，短歌や俳句で表現するなど，何らかの形で自分の内面を表現することに大きな意味があると述べている。表現することは，他者に何かを伝えるだけでなく，自己の内面を見つめ，次のステップに向かう扉を探すことでもある。これが，グリーフワークの第1歩になるのだという。言葉による表現は，人それぞれの文脈で自分史を物語ることである。心の中の混沌とした塊を蚕の繭にたとえ，言葉で表現することはその繭から一本の糸を紡ぎ出す作業に似ているという。（*）

人はだれでも一生の中で深刻な喪失を幾度か経験する。すべてのケースに専門家の援助が必要であるわけではなく，また悲嘆のあるところに必ずしも危機があるわけでもない。しかし，援助を求めている人には，いくつかの選択肢が用意されていることが必要である。その一つとして対話という環境を提供すること，それが地域社会の役割である。私たちは，喪失と悲嘆の中にある人を理解しようと強い意志を持てる仲間でありたい。

このたび，認定 NPO 法人の認定を受けたことを記念しシンポジウムを開催いたします。基調講演の講師として，ケア集団ハートビート代表飯島恵道氏を招聘することになりました。一昨年9月に交流会を開催した折に，長野県の地形の紹介から始まり，地域の特徴，行政の考え方が紹介され，関係者や社会資源と協働し活動領域を切り開いていかれる姿勢に感銘を受けました。私たちは自分が暮らす地域のことを，どれだけ知っているだろうかと顧みるきっかけにもなりました。今回は，シンポジウムの前夜に会員研修の時間も割いていただけます。「対話をわが地域での『死別ケアの基盤整備』に繋げたい」と述べておられる飯島さんとの対話の中からまた新たな気づきがあるに違いないと信じています。

2016年1月26日

認定 NPO 法人グリーフワークかがわ
理事長 杉山洋子

*引用文献：高木慶子，上智大学グリーフケア研究所，柳田邦男編
<悲嘆>と向き合い，ケアする社会をめざして 2013年 平凡社

SMAP forever と予期悲嘆

花岡正憲

『家族になろうよ』を地で行った福山雅治ショックは記憶に新しい。一方、ファミリーの解散に挑んだものの叶わなかったのが SMAP である。

ファンは、かろうじて SMAP forever の思いをつなぎとめたというところであろう。しかし、身近なところからは、グループの存続を飲む声は聞こえてこない。「自分は SMAP 世代ではない」「芸能界は怖い」「もっと審議しないといけないことが他にもあるのに国会で取り上げるようなことか」などである。

一時的にしろ、解散独立に向けて関係者の気持ちが揺れ動いたことは否めず、これからも起こりうることを予期する出来事となった。アイドルグループ存続に向けて流れを変えようとしたファンも、将来解散が現実のものとなっても、今回ほどは驚かないであろう。

ターミナルケア現場などで、喪失が現実となる以前に起きる悲哀のプロセスを予期悲嘆 (Anticipatory Grief, Lindemann, 1944) と呼ぶことがある。なんらかの死の先触れがあり、将来遺

族となる人は、亡くなる前に、さまざまな悲嘆反応を経験しはじめる。死が現実化する遙か前に、家族が病人に対して情緒的撤退を起こす。そして、重要な他者に向けられていた愛着のエネルギーが、死後の生活に適応する方向で再配置されるようになる。そのため、関係が気まづくなったり、亡くなってからも、大切な人の死を悲しめないことに罪悪感を覚えたりすることがある。これも、遺族が新たに生きて行く上で通る一つの過程である。高齢者を在宅で看取った家族も、少なからず経験することだ。

SMAP の看板は、もはや forever (いつまでも) ではない。whenever (いつ何時) と言うところにある。今回の一連の騒動は、アイドルグループとして元気なうちにファンへメッセージを送る生前葬でもあれば、早晚起きることの序章とも見ることができよう。

何かの終わりを予期する時は、新たな何かはじまろうとしている時なのだろう。

(グリーフカウンセラー 精神科医)

◆第 21 回 (2015 年度第 4 回) 公開セミナー開催の報告◆

「グリーフワークを考える ～当事者同士の関わりの中から～」

講師は、香川大学大学院生、専攻は臨床心理学。修士論文では、喪失体験、大切な人を失くすことについて研究しているとのこと。まず、セミナー導入の意図で研究調査に協力するための「喪失体験に関するアンケート」の記入をおこなった。その後、喪失体験をした当事者同士や、身近な人々が、グリーフの最中である者に対してどのようなサポートが出来るのかということについて、先行研究をあげながら紹介され、参加者全員で考えた。

講師が臨床心理学を学ぶにあたり、様々な事例を見てきた中には、周りの人々の気づきのなさや、支えのなさにショックを受けた経験が少なからずあったようだ。このことから、周りの人たちも援助者となり得るのだという思いを持ち、今回のセミナーでは“あなた自身が出来ること”に焦点を当て、普段の生活や関わりから出来るグリーフケアについて話し合った。

◆ 2015高松市男女共同参画市民フェスティバルパネル展 ◆

☆グリーフワーク～地域における協働～

企画 認定NPO法人 グリーフワークかがわ

グリーフワークとは、大切な人やものを失った人々が、喪失にともなう悲哀の中で自分にあったやり方で再生の道を歩いていく心の過程のことです。

人生において誰にも必ず訪れるであろう喪失体験、その時の自分自身に向き合えるよう、また、身近に喪失体験者の存在があった時、体験者を支える立場として…、グリーフワークかがわの存在を思い出していただければ幸いです。

記録：グリーフワークかがわ 植田



◆訪問看護推進研修について（2015年12月26日）◆

今回の訪問看護推進研修は、グリーフワークの定義として「大切な人、もの、関係性を失ったとき、喪失に伴う悲哀の中で、喪失の事実を受け入れ、人それぞれの方法（やり方）で再生の道を歩いていく心の過程のことである」を挙げ、そのひとつひとつの言葉を丁寧に説明しながら参加者とともにもグリーフワークとはどういったものなのかを感じることから始まった。

その後、喪失についてより理解をしてもらう為に喪失には様々な種類があることについて具体例を示しながら説明し、ワークに入っていった。ワークの内容は参加者自身の小さな喪失、大きな喪失を振り返ってもらうことで感じたことを小グループになって話し合ってもらい、話し合ったことを発表することで他の参加者と共有した。発表の最初の段階ではやはり、訪問看護従事者の方々は「喪失といえば死別」という考えの方が多く、多様な喪失体験については、意識しないとすぐには考えが浮かんでこないものなのだと感じていたが、「死別よりも子どもが大きくなり、自身の元を離れていくことの方が寂しかった」といった意見も出ることもあり、参加者全員の喪失に対する理解が進んだように感じた。

二つ目のワークでは、前半に話された訪問看護の事例を用い、事例の中にある喪失体験や家族それぞれにどんなグリーフワークがあったか考えてもらい、小グループで話し合った。ここでも参加者の中には、なかなか様々な喪失を感じる事が難しいと話しておられる方も何人かおり、議論が止まってしまったグループも中にはあった。しかし、アシスタントが少し助言を行うことで意見交換を続けることができる所もあり、最後の発表では喪失体験とはマイナスなことばかりではなく、成長する機会となる可能性などの気づきを得ていた。

最後は死別にまつまる誤解について、具体例をあげながら説明し、質疑応答で研修会は終了した。

記録：グリーフワークかがわ 西邑 翼

◆報告◆ ◆2016年1月10日 第90回 理事会開催◆

《審議事項》

第1号議案 活動規程に関する事項

理事長が作成した修正案を見直し、交通費の欄に関しては新たに出張、旅費等規程を作成すること、附則を修正し、活動規程は廃止にし、報償費及び委託料に関する支払い規程とすること、ファシリテーターの報償額を3000円に訂正することで了承された。ボランティア役務に関しては、経理上の表記は出来るが、PSTの寄付には認められないとの説明があり、再度確認を行うことになった。

第2号議案 普及啓発事業に関する事項

杉山理事長と西邑理事が作成したプロシユール修正案を検討し、沿革に認定 NPO 法人取得記念シンポジウムを加えること、賛助会員の税制優遇が書かれている箇所の訂正すること、寄付の振込先として、百十四銀行も追加する三点が修正されることとなった。

第3号議案 2016年度人材育成事業に関する事項

来年度も「グリーンカウンセラー養成講座」を開催すること、開催時期や会場についても2015年度同様に行うことが了承された。

◆2016年1月17日 第40回 認定カウンセラー会議◆

【報告事項】

グループミーティング担当から、GWKのグループミーティングでは、「家族や友達の前では話せない事を話してもらい、安全、安心して気持ちを出す場を保証する」という目的で行っていることを明確にされた。

1. 2016年度相談事業について

基本的には今年度と同様の内容で行うが、相談担当者のスケジュールの組み方や、来年度から会場が変更となる点について話し合われた。

2. 認定カウンセラー拡大会議について

各相談担当主担当と日程調整を西邑が行い、新規認定カウンセラーへ相談業務の内容や、案内を行うことが決まった。

【勉強会】

クライシス・カウンセリングハンドブック 第2章 若者の自殺 担当者：杉山理事長
変化の多い現代において、自分を保つことの難しさや、支援とは、「代わりに何かをしてあげるのではなく、その人を理解しようとする努力をもって話を聴くことである」ことなど、若者の自殺という章と絡めながらもからさまざまなお話を頂いた。

◆報告◆2015年度グリーンカウンセラー認定について◆

2016年1月24日、31日に認定面接が行われ、認定委員会において新たに3名の認定が決まった。