



ニュースレター

2021年（令和3年）12月8日 グリーフワークかがわ広報部

グリーフワークかがわ NPO 法人取得 10周年記念シンポジウム 終了報告

2021年10月17日（日）サンポート高松においてグリーフワークかがわ NPO 法人取得 10周年記念シンポジウムが開催された。グリーフワークかがわは、2009年11月に NPO 法人の認証を取得し、2015年7月には認定 NPO 法人の認定を受け、法人取得から 10年という一つの節目を迎えた。本シンポジウムは、今後もグリーフワークへの理解が地域で浸透し、支援の連携が広がることを目的とし、「泣いてもいいんだよ！～悲しみを語り合える社会へ～」をメインテーマと掲げ、3名のシンポジストによる基調講演の後、指定討論者からの質問と議論、参加者からシンポジストに対し質疑と意見交換が行われた。

はじめに、本シンポジウム実行委員長、グリーフワークかがわ理事多田葉子よりの挨拶があり、当法人設立の経緯と沿革について説明された。「シンポジウムによりグリーフワークへの更なる理解が深まり、悲しみを語り合える地域社会に向けて展望が持てる機会になることを願っている。」と思いを述べた。コーディネーターはグリーフワークかがわ理事花岡正憲が務め、コロナ禍により居場所を失い、傷つき漂流し命を絶つ人が実際にいる現社会問題に触れ、メインテーマの重要性について述べた。続いて、シンポジストの紹介がされ基調講演が開始した。

【各シンポジストの講演】

シンポジスト1：上野美幸

テーマ：「子どものグリーフワーク」

上野美幸さんは、グリーフワークかがわ認定カウンセラー、臨床心理士、公認心理師。グリーフワークかがわでは理事として活躍し、認定カウンセラー養成に従事している。また、グリーフワークかがわひまわりミーティングでは喪失を体験した子ども、その保護者を対象にグリーフケアを行っている。上野さんは、まず「グリーフワーク」について説明をし、その後「子どものグリーフワーク」の講演内容へと移った。子どもが悲嘆を経験するときはどのようなときか、子どもの悲しみのサインとは、子どもの反応とは、どのようなものか具体的に説明がされた。上野さんは、サポートが必要な喪失体験について触れ、「悲嘆の中にある子どもに必要なことは、子どもが悲嘆を表現で

きるよう大人が子どものグリーフワークを手伝うことだ。」と述べ、大人はその前に、自分自身のケアから始めることも重要だとも述べた。一番印象的であったのは、「とても悲しいから泣いているけど、あなたのせいじゃない。」と伝えた上で、大人も子どもの前で自然な感情を表していい。と述べたところである。大人は人前で泣いてはいけない、親だから泣いてはいけない、私が強くあり、頑張らないといけない、と自分の感情を押しつぶしている人は多いのではないかと思うが、そうではなく子どもの前で、自身のありのままの姿を見せ共に悲しみを共感するのも、その子のグリーフケア、グリーフワークに繋がる。上野さんは、「自分ひとりで頑張らないでほしい。」と思いを話し、ひまわりミーティングの紹介をして講演を終えた。

シンポジスト2：野口修司

テーマ：「グリーフケアの実際～東日本大震災の経験から～」

野口修司さんは、香川大学医学部臨床心理学科准教授、臨床心理士、公認心理師である。東日本大震災時には被災地の避難所に心理士として訪問、その後、2012～2018年の約6年間を宮城県石巻市市役所にて職員のメンタルヘルス支援業務に従事した。実体験を踏まえ「グリーフケアの実際～東日本大震災の経験から～」を題材に講演が行われた。事例では、震災により家族を亡くした遺族に対して行ったカウンセリングが紹介された。野口さんは、短期療法（ブリーフセラピー）の考え方を「問題と対処行動の悪循環」と説明した。「不安や悩み」という問題に対して自然にとってしまう「考えるのを止めようとする」という対処行動が「不安や悩み」という問題をさらに冗長させ、余計にストレスになってしまうという仕組みが考えられる。また、その際クライアントは現在の自身の状態に対して不安を持っていたため、「家族を亡くすというショッキングな体験をしたクライアントにとって、現在の状態は当然の反応であって、決して『変』になったわけではない、逆にこのような中で何もかわらなかったらその方が不自然ではないか。」と対応した。対処行動を変更するため、「(ただ頭の中だけで)考えるのを止めよう」ではなく、何か他に意識を向けやすくなる(向けざるをえない)ような具体的な行動を用意するようアドバイスしている。その後、面談の回数を重ねていくごとに亡くした家族のことを考える時間が減り、仕事への大きな支障もなく日々を遅れるようになった。以上のように、死別に関わる心理的負担は「考えるのを止めようとする」と「考えてしまう」ことの悪循環により維持されてしまい、さらにはその状態を正常ではないと不安になることによってさらに負担が大きくなるケースが少なくない。その際、「その状態が決して異常ではないことを理解すること」や「悪循環に対して『考えるのを止めようとする』という対処行動をかえること」などにより、「今よりも少しでも楽だと思える時間」を増やしていくことを支えていけるのではないだろうか。と考えを述べ、講演を終えた。

(シンポジスト1・2記録：三嶋麻実)

シンポジスト3：ローマ真由子

テーマ：「くらしの中のグリーフワーク ~自分の心と向き合うということ~」

「私は専門家でも医療従事者でもない、一介の市民です」と断りを述べて語り始めたローマ真由子さん。御自身が大きな喪失体験を受難してそこから苦しみながらも幾つかの「気づき」を得て乗り越えてゆく過程を語りながらグリーフワークとは、「自分なりの方法で自身の喪失と向き合おうとする作業」と説きグリーフワークの必要性と要点を語る。そして、その上で「グリーフ・悲嘆」を御自身から他者、社会に置き換えグリーフワークの意味を問い、問うことで彼女自身が喪失した〈存在〉と共に在り続けている姿がとても心に残った。

喪失体験の苦難はその喪失から始まるのだが、体験以前に身に溜まっている感情的な痛み（思考）が喪失体験を一際に苦難の道に引きずり込むことがある。そこを彼女は幼少時の心情と家庭状況を観察して表顕することによって痛みと向き合い、受難に巻き込まれず過去を乗り越え、我が子との触れ合いを例にして「感情の表現」の大切さと難しさ、そしてその感情表現を安心して表顕できる環境の重要性を説き、感情的な痛み（思考）が身に溜まらないようにするオープンな防衛方法を身を以て示してくれた。

最後に自分の声を聴き自分自身が安心して、泣いてもいいんだと人にも自分にも言える毎日になれるといいなと締めくくる「くらしの中」からの素晴らしい発表だった。

(シンポジスト3記録：童銅啓純)

【休憩中】

多田実行委員長よりヴァイオレットリボン、子どものグリーフワーク週間について紹介がされた。グリーフワークかがわガイドブックの紹介とともにグリーフワークかがわへの寄付のお願いもされた。

【指定討論】

指定討論者は有岡光子さん。有岡さんは、香川県精神保健福祉センター所長。社会福祉士。社会福祉職として各種児童福祉施設や子ども女性相談センターなどで勤務し、児童分野での経験が長い。有岡さんは、「2年前に義父を亡くし義母が独居となった。その際、親戚だけでなく地域の方々にとっても支えられた。」という実体験を話し、「今現在、このコロナ禍でどのように人間関係を築き、繋げていけばよいか。講師それぞれの視点で教えてもらいたい。」と質問した。

シンポジスト1上野さん：家族だから、専門家だからとグリーフケアをするのではなく、地域の誰もが、身近な人にグリーフケアできるようになってほしい。コロナ禍は、みんなが一斉に経験し、喪失の経験もしている。だからこそ、共有・共感もできるはずである。

シンポジスト2野口さん：自然災害は、事象が終わったところからの修復・回復であることが多く、このコロナ禍は今も続いておりはっきりとした終わりが見えず不安やストレスが大きいところが違いであるとする。また、災害に対し人は皆で支え合い、励まし合うが、コロナ禍で感染予防のため人と人が直接会えないというのもその妨げになっていると思う。有岡さんの話のような地域の人たちが自然と集まり支え合うという社会が変化しつつあり、自分から支援を求めていかなければいけない社会となってきた。グリーンワークかがわの存在が大切。その情報がきちんと必要とする人の手に入るようにしておいてほしい。また、このコロナ禍で新しい人間関係を築くのは非常に難しいことだと思う。大学1年生はほとんどがネット上での講義で、新しいクラスの生徒と顔を合わすことがないのが事実である。孤独を感じている生徒もいるはずである。

シンポジスト3ローマさん：コロナ禍で日常生活、生活様式が変わってしまった。昨年の緊急事態宣言中は子どもたちは学校へ行けず、大人も会社へ行けなかった。人にあつて直接目で見ることの大切さを感じた。この時間は、自分にとって何が大切であったのか、何を無くして辛いのか考える時間となった。変化に対応し、今現在に至る。SNS やネット等の新しい人との関わりもあり、新しい人との関わり方も作っていると思う。

シンポジストからの発言に対し、有岡さんは「話された通り、リモートで何でもできる世の中になった。しかし、細かいコミュニケーションはとれていないと思う。とても寂しく感じる。コロナ禍が終わったとしてもリモートは継続されるであろう。人と人の繋がり、聞いてもらって分かってもらう、分かってあげる。顔を合わせることの大切さを今こそ肝に銘じる必要がある。」と意見を述べた。

【参加者からの質問】

質問1：教科書的な子どもグリーンワークについてはよくわかったが、大人だから子どものグリーンケアをする、子どもだからグリーンケアを受ける。と決められているように感じた。

回答（上野）：大人だからグリーンケアしなければならないということではない。地域で、誰もがグリーンケアができ、グリーンワークできることが望ましい。ただ、子どもの場合一見平然としていても危機的状態の場合がある。ケアされず、放置されていると大きくなっていくときに何らかの影響がでることもある。大人が気づいて、適切なタイミングでケアしていくことは重要である。

質問2：東日本大震災の際、現地へ持っていったものは何か。

回答（野口）：現地の情報収集が一番大切だと思った。正直当時は震災から命を繋ぐことが最優先で、ゆっくりカウンセリングをという雰囲気ではなかった。落ち着いたら、いつでも連絡をください。と電話相談カードを作り配布した。長期的にケアできる体制作りが必要と感じた。

質問3：ローマさんの講演で、自分自身を自分でみると言っていたが具体的な方法を教えてほしい。

回答（ローマ）：「私は大事な人をなくして辛い。」「あの時、ああ言われて辛かった。」「あの時、友人が来てくれて嬉しかった。」「あの時、嫌だった。」「あの時、私はどうしたかった。」と一つ一つの自分の気持ちを自身で確認しながら積み重ねていった。そして悪循環が断ち切れたと思う。人にただ話したり文章で気持ちを表したりもした。

質問4：グリーフケアをする際、これをいったらだめということはあるか。

回答（上野）：相手、タイミング、信頼関係があるかないかによって違う。

（野口）：自分の考えを押し付けないこと。私はあなたを心配している。と伝えることはいい。すぐにレスポンスがあるとは限らないし、こちらも期待しないことが大切だと思う。必ずしも、自分が助けなければならないということではない。

（ローマ）：信頼関係の有無によって違う。同じような内容のことを言われても、捉え方が違ってくる。

質問5：コロナ禍で、葬儀に参列者が少ない。コロナ禍前は、通夜や葬儀で人が集まり、顔を合わし話し、喪の作業が行われていたがそれができていない。「送れなかった。」という気持ちに苛まれる人もいると思う。今後どのように世の中に影響がでてくるだろうか。

回答（有岡）：今できることを考えると、お墓参りへいくことだろうか。心の整理の場とするのも良いと思う。

質問6：地域に支えられたと有岡さんは言っていたが、私は病気を抱える家族のことを地域の人たちにいうことができない。死別のことは話せても、病気のことは話せないのだろうか。

回答（有岡）：私の場合は、地域にとっても支えられた。当事者に対してだけでなく、まわりの家族も支えられた。しかし、地域だけにとらわれず、支援を求める場合はどこか遠いところでもよい。

この後、コーディネーターの花岡は夏目漱石の小説『草枕』を引用し、住みにくさが高じると、住みやすいところへ引っ越したくなる。しかし、どこへ越しても住みにくい。人の世が住みにくいからとて越す国はなく、「世間」がついて回る。そもそも、人の世を作ったものは神でもなければ鬼でもない。ただの人が作ったものに過ぎないから世の中は変えられる。「泣いてもいいんだよ！～悲しみを語り合える社会へ～」は、多様性を受け入れる表現の自由に関わることである。人それぞれ自分が気に入った靴を履いているように、悲しみ方、泣き方は人それぞれである。そんな悲しみ方は良くないとか、変わり者、病氣、弱いなどと言われたくないと、「表現の自由」の大切さについて触れた。そして、3月に行われる「子どものグリーフワーク週間」街頭キャンペーンについて紹介し、シンポジウムを終えた。0歳の生まれたての命、幾度の困難を乗り越えてきた100歳の命、誰

もが皆、日々の喪失に加えコロナ禍という様々な喪失を経験している。このような時代だからこそ、自分に向き合い、自分の思いを大切にしていきたい。“泣いてもいいんだよ！”～悲しみを語り合える社会へ～の実現に向けてグリーンワークかがわは今後も活動を続けていく。

なお、本シンポジウムは2021年度香川県共同募金助成金の交付を受けて行われた。

(文責：三嶋麻実)

年月日	2021年10月17日(日) 13:30~16:00 開場 13:30 開会 14:00
場 所	サンポートホール高松 61 会議室 〒760-0019 高松市サンポート 2-1 高松シンボルタワー内 ホール棟 6 階
参加費	¥500 (資料代)
申込方法	FAX・HPの申し込みフォーム・事務局電話・その他(会員からの口頭)
事前申込 人数合計	35名
参加人数	総数：48名(内一般：32名, 会員：16名)
主催	認定NPO法人グリーンワークかがわ
後援	香川県, 高松市, (公社)香川県看護協会, (社)香川県社会福祉協議会, 香川県臨床心理士会, 認定NPO法人マインドファースト, NPO法人おか やま犯罪被害者サポート・ファミリーズ
プログラ ム 及び 当日タイ ムスケジ ュール	12:00 会員集合 オリエンテーション 12:30 開錠後会場の設営開始 13:00~13:30 指定討論者, シンポジスト集合、会場内で打ち合わせ 13:30~開場 一般参加者入場開始 14:00~14:10 開会 挨拶・講師紹介 14:10~14:25 シンポジスト1:「子どものグリーンワーク」 NPO 法人グリーンワークかがわ認定グリーンカウンセラー 臨床心理 士 上野美幸 14:25~14:40 シンポジスト2:「グリーンケアの実際～東日本大震災の経験から～」 香川大学医学部臨床心理学科准教授 野口修司 14:40~14:55 シンポジスト3:「暮らしの中のグリーンワーク～自分の心と向き合う

	<p>ということ～」</p> <p>NPO 法人グリーンワークかがわ 認定グリーンカウンセラー ロー マ真由子</p>
	<p>14:55～15:05 休憩（休憩中に事業説明と寄付のお願い）</p>
	<p>15:05～15:30</p> <p>指定討論 指定討論者・香川県精神保健福祉センター所長 有岡光子</p>
	<p>15:30～15:55</p> <p>質疑と意見交換</p>
	<p>15:55～16:00</p> <p>閉会の挨拶</p>
	<p>16 : 00～16 : 30 会場の片付け後撤収</p>

以上