



ニュースレター

2022年（令和4年）12月30日 グリーフワークかがわ広報部

「遺品の中に再会する。」

スマホやデジカメの写真データはなんの躊躇もなく消去できても、プリントされた昔の写真、ましてや故人の写真となると整理するのが難しいと感じることが多いのではないのでしょうか。

写真や形見の品など、それを見るとかつての姿や思い出がよみがえってくるものがあります。作家の五木寛之さんが「ガラクタも依代よしろのようなものだ」とどこかに書いてありましたが、まさにそうだなと思います。「依代」とは本来、ご神木や石、動物などに神様が宿っているという思想です。一見ガラクタのようにみえる物の中にも思い出や故人の姿が宿っているような気がします。

遺品整理をしているうちに、ひとつひとつの物や写真からよみがえってくる思い出に浸ってしまってなかなか進まない、という経験がある方も多いでしょう。遺品と向き合っている時間というのは実は亡き人との姿や思い出と向き合っている時間でもあるのでしょうか。もったいなくて捨てられない、そういう思いになることもあります。

ちなみにこの「もったいない」という言葉を漢字で書くと「勿体ない」と書きます。「勿体」とは物事の本質、分かりやすく言うと単なる物体ではなく、その物を作った人やそれが自分の手元に来た縁、思い出なども含めての物体を差します。思い出を大切に、作った人の苦勞に思いを馳せると、もったいないと感じるのが自然なことだと思います。

さて、あるお家のお仏壇の両サイドに素敵な和風ランプが飾られていました。柔らかく素敵な灯りではありますが、結構古いもので、傘が歪んでいたり破れているところもあります。そのランプは今亡きご主人が、こちらも故人となった親友からいただいたランプだそうです。新聞記事にその親友が取り上げられていたことで、ふと思い出して、長年しまっていた押入れから出してきたそうです。その柔らかい灯りの中にご主人とその親友の仲の良さそうな姿にお会いできたことでしょう。

グリーフカウンセラー 中原 大道

令和4年度傾聴ボランティア養成講座（宇多津会場）報告

2022年11月16日（水）綾歌郡宇多津町あみのうら交流センターにおいて傾聴ボランティア養成講座が行われ、受講者は11名で、当法人から講師として認定グリーフカウンセラーの青井恵子と池島邦夫が派遣されました。担当講師からの報告は以下のとおりです。

前半は、青井から傾聴の基本的な考え方（傾聴、受容、共感の流れ）について講義を行うとともに、アイスブレイクとしてバースデイサークル、傾聴の基本スタンスとしてのセンタリングを行い、

受講者同士の相互理解を深めました。その後、傾聴の実践として、3人ずつのグループに分かれ、非言語コミュニケーションのみ及び言語コミュニケーションを併せたケースとしてロールプレイを行いました。また、参加者全員がクライアント、カウンセラー及び観察者の役割を体験し、傾聴技法やその考え方について、基本的なことが理解できるよう、進めていきました。

後半は、「グリーフケアについて」をテーマとして、グリーフの基本的な考え方（喪失の意味、悲嘆、悲哀の感情等）について当法人のガイドブックを教材として進めました。また、個人ワークとして各自、これまでの自分の半生の中での喪失体験をまとめた後、各自の記録を踏まえ、喪失することの意味やその際の自分の気持ちについて、グループディスカッションを行うとともに、各グループから発表し、自己の喪失体験を振り返っての意見交換を行いました。

今回の養成講座も、アイスブレイク、ロールプレイ等を中心とした研修により、参加者同士の相互理解も深まるとともに、基本的な傾聴の考え方、手法及びグリーフについて、理解が深まったように思われました。

(文責 担当講師 池島邦夫)

第45回公開セミナー「高齢期と喪失」報告

2022年11月27日(日)高松市丸亀町レッツカルチャールームで第45回公開セミナーが行われ、受講者は8名で、当法人の認定グリーフカウンセラーの池島邦夫が講師を務めました。担当講師からの報告は以下のとおりです。

前半は、今回のセミナーのテーマである「高齢期における喪失」について、「喪失とはどういうことか」や「喪失から回復するためには(グリーフワーク)」、「グリーフワークのための4つの課題」及び「高齢期における喪失」の項目に従って説明を行い、大切な人や環境を失ったときからの回復過程や高齢期の特性等について、講師から説明があり、理解を深めることができました。

後半は、個人ワーク、グループディスカッション及びロールプレイを行いました。個人ワークでは、講師が用意した質問票に回答していく中で、自分の喪失体験を振りかえりました。その後、2つのグループに分かれ、各自の喪失体験について意見交換を行いました。さらには、想定事例を用いてロールプレイを行い、高齢期における喪失について、参加者同士で理解を深めることができました。

最後に、まとめということで、講師から、高齢期の喪失から、回復していくためにどのようなことが必要かといったことについて触れるとともに、参加者からも、今回のセミナーに参加し、改めて、自分自身の喪失体験に関する新たな気づきがあったという振り返りもありました。

今回の公開セミナーは、参加者は少数でしたが、小学生の方の参加もあり、また、普段からグリーフについて関心の深い方、さらには、新しい方も参加しており、あらためて、参加者が自分自身のこれまでの喪失体験を振り返るとともに、高齢期の喪失について考えることができた貴重な時間となることができたのではないかと思います。

(文責 担当講師 池島邦夫)

第 46 回公開セミナー「仏教の生活の中に息づくグリーフケア」報告

2022 年 12 月 18 日（日）高松市丸亀町レッツカルチャールームで第 46 回公開セミナーが行われ、受講者は 12 名で、当法人の認定グリーフカウンセラーの秋山美智子が講師を務めました。担当講師からの報告は以下のとおりです。

まずはグランドルールから説明し「価値判断でジャッジせずに大切に聴く」「聴いた話はこの場に置いて帰る」「安心安全な場」であることをみなさんと共有しました。

グリーフ、喪失、グリーフワークについて話をした後、今回のセミナーのテーマである「仏教の生活」は先人たちが勤め、私たちも引き継いできたことであり、仏事はグリーフワークのひとつではないか、という問いかけを行いました。改めてお墓参りや法要の意味を考える時間となり、葬儀や法事などでその場所に集い、亡くなった方が好きだったものを食べたり、思い出話などをして、つながる営みを続けていくことが、グリーフワークにおいても大切なことだとお話させていただくと、参加者からはコロナ禍を理由に希薄化、縮小化していることへの危惧など活発な意見が交わされました。そこから、参加者各々のグリーフワークを考える時間をとり、3 グループに分かれてグループディスカッションを行いました。各グループでは自身の体験を話し、互いに聴き合う場面も見られ、自然と分かち合う場となっており、やさしい空気に包まれた時間となりました。

後半は、自分に与えているケアの質が他者との間に生まれるケアにつながり、よい循環を生むとしてセルフケアの重要性をお伝えしました。付箋を使ったワークを行い、各自がセルフケアだと思うことを書き出し、自身の傾向を分析していきました。

参加者からは、改めて死別だけが喪失ではないことを考えたり、人だけではなく「もの」の喪失もあることを再認識したという意見や、グリーフワークやセルフケアを書き出し言語化していくことで、自らの傾向への理解があったという感想がありました。

今回の公開セミナーは、さまざまな年代の参加があり、参加者同士の会話から生まれる気づきや、分かち合いとともに過ごしたことで、知識だけではなくあたたかな場を共有する時間にもなったように感じました。

（文責 担当講師 秋山美智子）

報 告

◆2022 年 12 月 11 日 第 178 回理事会◆

《審議事項》

第 1 号議案 11 月末現在の会計に関する事項

事務局より配布資料に基づき 11 月末現在の会計報告を行い、寄付の説明、入会の報告も含めて了承された。

第 2 号議案 技術援助受諾規程に関する事項

現在、担当理事が素案を作成中であり、次回の理事会で継続審議とした。

第3号議案 特定非営利活動法人グループワークかがわ報償費及び委託料に関する支払規程の改訂に関する事項

第177回理事会第2号議案の決定を受けて標記規程の見直しについて審議し「第6条 本規程の報償費の額は別表1に定めるとおりとする。」とし、別表1の相談員およびファシリテーターの報償費を改訂し、2022年12月11日から施行とすること、報償費については2022年度4月からの相談員の報償費とすることです承された。香川県の補助金の実績報告の際に相談員の報償費についてどのような形で報告できるかを障害福祉課担当者に照会をかけたこととした。

第4号議案 2022年度グリーンカウンセラー養成講座・基礎コースの事業評価に関する事項

第177回理事会第3号議案の継続審議事項として2022年度の講座の事業評価と次年度に向けて審議した。今年度の養成講座はその都度振り返りを行って対応し、大きな問題なく実施することができた。理事が講師にいて、アシスタント講師が気づいたことを連絡し協議することで改善することができた。当日の役割に関しては細かく連絡を取り合い行っていく必要がある。各講義内容等については事前に認定カウンセラー研修などにおいてロールプレイなどのリハーサルも行い、相談事業に携わっている会員にも新たに講師・アシスタント講師として声掛けしていくこととする。

第5号議案 第19回社員総会までのスケジュールに関する事項

事務局として会計作業、監査、補助金の実績報告などの作成についてスケジュールの確認を行った。6/11に社員総会予定とし、5/20前後に監査を行い、議案書の確定を行い、5月下旬に議案書の発送準備を行う予定です承された。