2023 年（令和 5 年）1 月　グリーフワークかがわニュースレター第 225 号

ニュースレター

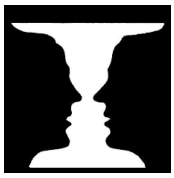
2023 年（令和 5 年）2 月 1 日　グリーフワークかがわ広報部

◆理事長メッセージ◆

新年によせて

グリーフワークという心の旅

「ルビンの盃」という絵がある。1912 年にデンマークの心理学者ルビンが「図」と「地」という言葉を使って説いた多義図形である。黒地に白い盃の絵が見える。ところが盃の両側の黒地のところに注目してみると人間の横顔が左右から向かい合っているように見える。ルビンは，意味のある形として認識する対象を「図」，背景を「地」と呼び，白い盃が浮き上がっているときはその形が「図」であり，黒地は背景（「地」）になり，黒い横顔が浮かび上がっているときはそれが「図」になり白いところが背景（「地」）になると説いた。客観的な刺激は一つの絵であるが，認識の対象によって，図であった部分は瞬間的に地に沈み込む。



ルビンの盃

ルビンの盃の絵は視覚による図地反転の多義図形であるが，日々の暮らしの中で，心象風景として図地反転は起きているのではないか。何かに行き詰っていると感じているとき，もしかしたらひとつの「図」にばかり縛られているのかもしれない。そう考えると，このルビンの盃の絵は，心の縛りを解いてくれるきっかけになりはしないか。新たな気づきは視野をさらに広げてくれる。

グリーフワークは，人それぞれ固有の経過を辿るものである。時には深い霧の中に一人佇んでいるような不安と孤独感に襲われるときもある。失ったものは外的事象であるが，失ったものとの関係性は極めて主観的な世界であり，孤独な作業なのだ。ときには少し立ち止まり，視座を変えてみると違う風景が見えてくるかもしれない。助けになる一つの方法が体験を語る時間を作ることであろう。理解しようという意志を持ち寄り添って聴いてくれる人と，あるいは分かちあえる者同士で，語り合える時間を作ること，そうした体験のなかで，心の中で抱えていることを対象化し，自分が今見ていることや感じていることの背景に，何か見えていないこと，聴こえていないことが存在するかもしれないという広がりのある認識に変化していく。喪失体験を語ることは，失った対象と自己との関係性を読み直し，そこに新たな気づきが生まれる可能性へと道を開くだろう。

ルビンの盃に話を戻そう。「図」ばかりに意識が向いているときは，「地」が存在することさえ気づかない。しかし，地（背景）があるからこそ，図となる対象が意味を持って浮き上がってくるのだ。背景は決して主張しないけれども重要な要素なのだ。グリーフワークの過程は，立ち止まっているときにこそ，新しい風景を見つけられるのかもしれない。再生の一歩を歩みだし，そこから作っていく新しい道の造り方も，その人固有のものである。それは無限の可能性を持っている。

昨年から気になっている言葉があった。「新しい景色を見る」という言葉である。スポーツの世界だけでなくビジネスの世界でも使われるようだ。新しい景色を見るとはどういう心象風景なのだろうかとずっと気になっていた。輝かしいものでなくてもいい。勝ち取ったものでなくてもいい。一筋の光とともに，静かに見えてくる新しい景色もある。グリーフワークという過程は，新しい景色を探す心の旅といえるのではないだろうか。

2023 年 1 月 27 日

認定 NPO 法人グリーフワークかがわ理事長

杉山洋子

第４７回公開セミナー報告「仕事における喪失」

2023 年 1 月 15 日（日）高松市丸亀町レッツカルチャールームで第 47 回公開セミナーが行われ，受講者は 5 名で，当法人の認定グリーフカウンセラーの河合信幸が講師を務めました。

まずは喪失とはなにかについて皆さんに考えてもらいました「大切な人を亡くし悲しむ」「大切な物を失う」ことではないかと意見がありました。

では，実際に喪失とは，それだけではないのではないだろうかと講師から問を皆さんに問いかけ考えてもらうことにしました。

（今回のセミナーのテーマである「仕事における喪失」を講師の体験をもとに，考えてもらうことにしました。）

普段どおりの仕事をしていて，これって何だろうと思ってしまうようなことはないでしょうか，昇進をしたものの今まで以上の仕事による重圧からの気持ちの変化や慣れない部署での気持ちの変化により今まで，経験したことのない虚しい思いをしたことについて話しをさせていただきました。これも喪失の１つではないかという問いかけを皆さんにあらためてさせていただきました。

講師自身が体験に伴い，気持ちがついていかない，なんだかやる気が出なかったことを話しそこで，参加者に喪失について考える時間をとるために，事例にロールプレイを行っている様子を見ていただき自身の思ったことを話してもらいました。

参加者からは，改めて悲しく辛いことだけが喪失ではないことを考えたり，栄転や昇進に伴い職場の環境の変化により「喜ばしいことからも」喪失があることを認識したという意見がありました。

今回の公開セミナーでは，日々の生活や仕事の中で大小の喪失を経験していることの気づきがありました。そこから感じられたことは，人生の華やかな現状からもさまざまな喪失が起こり，慣れた仕事や環境で失われたことや，大切な人材を失うことからも喪失を感じることを再認識してもらうことができました。

（文責　担当講師　河合信幸）

【報告】香川県　第２回　第２期いのち支える香川県自殺対策計画策定委員会

2022 年 12 月 21 日（水），香川県庁本館 12 階大会議室において，第２回　第２期いのち支える香川県自殺対策計画策定委員会が開催され，当法人から理事長杉山が出席した。この会議は第 1 回の議論を踏まえて作成された「第２期いのちを支える香川県自殺対策計画素案」を諮り，今年度中の策定を目指すものである。

障害福祉課精神保健担当者から概要の説明に続き素案の内容が示され，第 1 期計画からの改訂箇所と加筆箇所について説明があった。子ども・若者，高齢者の自殺対策の推進，孤独・孤立支援対策，感染症，自然災害等による精神的負担への対策が第 1 期計画に加えられていることが特徴として挙げられる。会長から委員全員に意見が求められ，わかりやすい表記への工夫，調査結果と関連統計の示され方について議論が行われた。当法人としては，①疾病対策ではなく広く心の健康の問題となっているのは意味があること，②「変化」を生きるなかで誰もが心の危機に陥ることもありコロナ禍も含む大きな災害もそのひとつであり「変化」ということを念頭に自殺対策を推進する必要があること，③自殺未遂者の対応がさらなる傷つきになり自殺のリスクをたかめる可能性になることをいかに防ぐかについて具体的な議論が必要であることについて意見を述べた。

第１回会議，第２回会議いずれも委員全員に発言が求められ，細部にわたり資料を読み込んだ発言と質疑が行われた。前もって丁寧に説明に足を運んだ県担当者のご尽力の賜物と思う。今後，事務局で修正案を作成し，1 か月間のパブリックコメントを実施し最終案が作成される。

（文責：杉山洋子）

【技術援助事業】LGBTQ+の命を守る in Kagawa～自死ゼロを目指して～　報告

2023 年 1 月 7 日（土）高松市立一宮中学校において，プラウド香川とあしたプロジェクト主催のシンポジウムとネットワーク連絡会が開催され，県内団体活動報告とトークセッションに当法人から杉山が派遣された。プラウド香川は，性的少数者の QOL 向上を目的に，支援，啓発，交流，発信をしている団体で，あしたプロジェクトは「あきらめない」「しなない」「たのしく」をモットーに多様な生き方を認め合い，子どもから大人まで優しく支え合う地域社会づくりを目指し，地元香川県を中心に活動をされている団体である。

ゲストの西原さつきさんの講演に引き続き中村香菜子さんとのトークセッションで，西原さんからは，自分らしさということはなんだろうということを忘れないようにしてほしいとの語りかけがあり「Just be yourself with your story」という言葉が示された。

県内団体活動紹介と 5 団体のトークセッションでは，プラウド香川とあしたプロジェクトでは教育現

場に出向き繰り返して啓発を行っていること，香川県精神保健福祉センター，認定 NPO 法人マインドファーストと当法人の活動の紹介を行った。

当法人への質問として，「喪失について，失う，諦める，奪われるといういくつかの言葉でキーワードがいくつもあると感じ，特に『奪われる』ということが強く心に残った。奪われるという感覚を持つことが相談のなかでよくあるのか」との質問があり，喪失体験を聴いているなかで，大切にしていたことが奪われたという感覚が現れることについて説明した。相談を受ける側としては，相談者にとって何があったのかの語りを丹念に聴いていくことが，支えられたという感覚を生み，自分自身が大切にしていたことへの気づきにつながるのではないかと伝えた。

最後に認定 NPO 法人マインドファースト島津昌代理事長によりゲートキーパー養成講座があり，ファクトシート「自殺に関する神話　10 の間違い」について解説，心理的視野狭窄ということについての説明があった。

主催者から「きょうのこの話をここにいる人たちがそれぞれが帰って話題にしてほしい。話していいのだということが伝わることで，誰にも話せないと思い込み一人で悩んでいる人が一人でもなくなってほしい。」と呼び掛けた。当法人として普及啓発の中で，喪失のことをどの年代においても語り合えるようになることを発信しており，共通していることを感じた。

（文責　杉山洋子）

今年も１月１日から３月 31 日までテーマ募金が始まりました。

「テーマ募金」とは，募金する先が予め決まっており，寄附する方が漠然と赤い羽根共同募金へ寄付するのではなく「このプロジェクトに使って欲しい」という，寄付先がはっきりしている募金です。当法人では「大切な人をなくした子どもの悲しみを支援するためのプロジェクト募金」として，ひまわりミーティングや身近な人をなくされた方のグループミーティングなどの資金とさせて頂くご寄付を募っています。このテーマ募金で公開セミナーや子どものグリーフ週間のキャンペーンを行うことができ，法人の活動を支える事が出来ました。ご寄付頂いた皆様には簡単ではありますが活動報告としてミニレターをお礼状に同封しています。

会員の皆様には今年もどうぞこのテーマ募金へのご協力をお願い申し上げます。当法人の活動を続けて行くためにも，また募金を通じてグリーフワークの大切さを普及していく必要があります。コロナ禍を経験し，私たちは皆それぞれの想いと向き合う経験を少なからずしたのではないでしょうか。これはグリーフワークの基本でもあり，自分と向き合うことなしにグリーフワークは進みません。見逃されがちな子どもの悲しみを回りの私たちがしっかりと支えることで，子ども達もまた自身と向き合い，また新しい一歩を踏み出せるのだと思います。

テーマ募金ではオンライン募金も受け付けています。どうぞ皆様のご協力をお願い致します。

→オンライン募金：　https://hanett.akaihane.or.jp/donate/entry/1004/

※クレジット寄附の場合は２月末日までの決済分が今年度分として取り扱われます

テーマ募金担当理事：ローマ真由子

報　告

◆2023 年 1 月 8 日　第 179 回理事会◆

《審議事項》

第１号議案　12 月末現在の会計に関する事項

事務局から 12 月末現在の会計報告をについて，資料（貸借対照表，損益計算書）をもとに報告を行った。受取寄付金の内容，正会員の会費納入，技術援助事業と公開セミナーの収入について報告され，了承された。

第２号議案　認定カウンセラーの発言に関する事項

認定カウンセラーの発言について理事会での審議を求める文書が提出された。改めて本件に関する理事会を招集し，集中審議することで承認された。

第３号議案　技術援助実施要領（仮称）に関する事項

第 177 回理事会第２号議案での決定を受けて，標記実施要領案について審議し承認された。2023 年１月８日より「特定非営利活動法人グリーフワークかがわ技術援助実施要領」が施行となった。

第４号議案　NPO マネジメント講座に関する事項

２月 12 日の NPO マネジメント講座に杉山・村上が出席し，同日の理事会についてはローマ真由子が議長を行うことで了承された。

第５議案　オンライン会議の設備に関する事項

オンラインで理事会を開催した際に，相談室にて参加している理事が一人一人オンラインに写すことができるようにパソコンの設置について審議し，継続審議することとなった。

◆2023 年 1 月 19 日　第 180 回理事会◆

《審議事項》

第 1 号議案　認定カウンセラーの発言に関する事項
経過と今後の対応について審議を行い，議論を踏まえて，理事会の総意として発言者の発言に問題があることを伝えること，伝達者は副理事長のローマが行うことで了承された。

グリーフカウンセラー資格に関するアンケートご協力のお願い

資格の保持に関する意識調査のため，資格認定委員会では、会員の皆様にアンケートを実施しております。メーリングリストに登録されている方にはすでに，メールでアンケートフォームでのリンクを送信しております。ご協力をよろしくお願い致します。

アンケート実施期間：2023 年 1 月 21 日～2023 年 2 月 10 日
対象：グリーフワークかがわメーリングリストに登録されている方
（2023 年 1 月時点：認定カウンセラーではない方も含まれています）
調査方法：インターネットでの回答（無記名）
結果：資格認定委員会が集計後，理事会，認定カウンセラー会議，ニュースレターなどで報告させていただきます。

グリーフワークかがわ資格認定委員会