



ニュースレター

2023年（令和5年）8月7日 グリーフワークかがわ広報部

～会員からのメッセージ～

「後悔」

私の誕生日は曾祖母の命日の前日。法事の段取りで忙しくしている家族にはいつも忘れられてしまいます。ただ1人だけ毎年欠かすことなく誕生日の日に電話をかけてくれるのは遠方に住む祖父でした。

要介護認定を受けた祖父に家族で会いに行った日、用意してあったのはクジラの入った『にしめ』でした。当日、ヘルパーに孫が来るからと調理してもらったものでした。

祖父は作って1日でも過ぎたものを食べません。翌日には廃棄です。私は何故かその『にしめ』を食べませんでした。予め用意しておいた『にしめ』のレシピで祖父と食卓を囲みたかっただけでした。

もちろん『にしめ』は破棄され、祖父は玉ねぎと人数分の卵を入れた麦味噌の味噌汁を翌朝に振る舞ってくれました。それが祖父と食べた最後の食事です。

あの時、なぜ祖父が準備してくれた『にしめ』を、私は食べなかったのでしょうか。

祖父の気持ちを、蔑ろにしてしまったのでしょうか。

喜んで食べてくれるはずだった『にしめ』を私は何故拒否したのでしょうか。考えても考えても、もうあの時間は戻りません。そして私は今でも、この『未完結な感情』を整理できずにいます。

あの時、意地を張らずに『にしめ』を食べてたら少なくとも2人の人物(作ってくれたヘルパーさんと、祖父)を傷つけなくてすんだはずです。素直にありがとうが言えてたら。あの時、未完結にした感情をお互いに整理して別れていたら。これまでと違う今日を私はきっと、迎えることができたでしょう。

この『未完結な感情』は時間が解決してくれるのでしょうか。泣けば一緒に流れていくのでしょうか。私の経験によるとそうではなさそうです。この『未完結な感情』を『後悔』と定義して、これをどう整理していくかを今後の課題とします。そして、私がグリーフケアで大切にしたいことは、出来る限り『未完結な感情』を残さないでおくことです。人と人は一期一会。人との関わりを大切に、今を真剣に生きていくことをここに誓います。宜しくをお願いします。

グリーフカウンセラー 石原志穂

【技術援助事業】かかりつけ医うつ病対応力向上研修会 報告

2023年7月30日(日)にホテルパールガーデン(高松市福岡町)に於いて香川県と香川県医師会の共催による標記研修会が開催され、当法人も杉山が講義を担当しましたので報告します。参加者は、医師、行政担当者等84名でした。

まず香川県医師会久米川会長から、一人でも自殺から守るというかかりつけ医としての役割があり本日の内容を診療に活かしてほしいとの挨拶があり、香川県障害福祉課土手課長からは第2期のいち支える香川県自殺対策計画が策定されたことが紹介されました。

講演では、土手課長から「自殺予防と地域連携」として香川県の自殺の現状、自殺対策計画、自殺対策の事業についての説明、香川大学医学部中村教授から「うつ病の基礎・診断と治療」として、自殺と精神疾患の関係、うつ病の症状としての不安などについての解説がありました。

後半は、当法人は「暮らしの中のグリーフワーク」、認定NPO法人マインドファーストは「自殺予防のために私たちができること～自殺に関する神話(思い違い)について～」をテーマに講演を行いました。

当法人としては、喪失とグリーフワークという心の過程について、小此木啓吾著「対象喪失」から「対象を失うことの悲しみをどう悲しむかは人間にとっての永遠の課題である」という文を引用し、「悲哀排除症候群」に陥っていると40年以上前から警鐘を鳴らしていたということを伝えました。技術革新には抗えないが、ますます巨大化した万能感に支配されている時代であるからこそ、対象喪失について考えることが必要であると伝え、一人ひとりの喪失があり、先入観無しにその人の語りに寄り添うことが必要であると例を示して解説しました。心の危機、喪失のあとの反応、グリーフケアに係る一般的な誤解にも触れ、かかりつけ医として、取り乱している人がいても助言を与えようとせずにそこにいていただくことが患者にとって支えになると結びました。ときには、専門家による支援が必要な場合があることは否定しませんが、生活の中に喪失と悲嘆があり、悲しみのなかにいる人を「うつ病」の治療対象と捉えるその前に、その人の語りに寄り添うところからグリーフケアが始まることが伝わればと思えました。

マインドファースト島津昌代理事長は、「現在の自殺の問題点はなにか」「『死にたい』という人はほんとうに死にたがっているのでしょうか」という問いかけを行い、自殺に関する神話10の間違ひについて説明を行いました。<https://www.mindfirst.jp/factsheet.html#002>そして、ゲートキーパーについてその意味と必要なことについて解説がなされ、「死にたい」という気持ちをどう理解するかと、4つの対応原則についての説明がありました。最後にゲートキーパーのストレスケアについて触れて終了しました。

最後に、大原香川県医師会常任理事から「介護に関する喪失の理解として、年齢が若いとか100才を過ぎているとかで喪失感がどうかと決められるわけではなく、その人その人の喪失という理解が必要だと思った」とのご意見と、「最近ではペットロスというものもあるのではないかと」との質問を受けました。ペットロスについては、大切なペットを失ったことに加え、周りに理解してもらえないという二重の苦悩がある場合があると答えました。

文献：対象喪失 悲しむということ 小此木啓吾著 中公新書

グリーフワークかがわ理事 杉山洋子



第2期のいち支える
香川県自殺対策計画

◆2023年7月9日 第187回理事会◆

《審議事項》

第1号議案 2023年度の研修の企画に関する事項

本年度、香川県新型コロナウイルス感染症セーフティネット強化事業費補助金をもとに、「自殺予防土曜ホットラインかがわ」に関する演習型の研修、相談事業に関わる人材育成事業として「コンプライアンス」に関する研修などを「特別研修」として年間を通して計画していく。事務局と教育研修担当理事を中心に計画していくことで承認された。

第2号議案 三豊市在宅医療介護勉強会（三豊市市役所福祉課）への講師派遣に関する事項

11月2日開催の三豊市在宅医療介護勉強会への技術援助について、今後の新しい講師育成を目的とした勉強会を開催し、その中で講師を選定していくことで承認された。技術援助担当理事と事務局とで勉強会について打ち合わせていく予定とする。

第3号議案 ゲートキーパー養成研修（まんのう町社会福祉協議会）への講師派遣に関する事項

11月開催のまんのう町社会福祉協議会開催の地域支え合い協力隊研修会でのゲートキーパー普及啓発での講師派遣依頼について、受諾の方向で技術援助担当が具体的な内容について調整、対応することで承認された。第2号議案と同様に勉強会を開催していく。

第4号議案 傾聴ボランティア研修（綾川町地域包括支援センター）への講師派遣に関する事項

11月～1月開催予定の綾川町地域包括支援センター開催の傾聴ボランティア研修への講師派遣依頼について、受諾の方向で、まずは事務局長より、綾川町地域包括支援センター担当者と連絡調整されることで承認された。

第5号議案 高松市男女共同参画市民フェスティバル参加に関する事項

会場の利便性などからも登録を継続することで承認され、今年はパネル展での参加予定とする。

第6号議案 2023年度公開セミナーに関する事項

普及啓発事業担当理事より、本年度は公開セミナーの開催時期について、早めに事業を開始すること、定例の日曜午後の開催だけではなく、平日の開催日を設けることが提案された。今年度の公開セミナー実施要領案、開催にあたっては参加予約制とすることも提案された。本年度もグリーンワークの普及・啓発を目的として、会員以外にも広く参加しやすいセミナーを目指すこととし、全体のテーマは「暮らしのなかのグリーンワーク」とする。次回の認定カウンセラー会議においても認定カウンセラーの協力を呼びかけるとともに開催曜日時間などについて意見を聴取することで、継続審議の予定となった。