



ニュースレター

2023年（令和5年）11月3日 グリーフワークかがわ広報部

令和5年度傾聴ボランティア養成講座（高松前期会場）報告

令和5年度傾聴ボランティア養成講座のアシスタントとして参加させていただきました。傾聴的・共感的コミュニケーションとし、前半は青井恵子さんが講師を務められました。はじめに受講動機を互いに聴き合う時間が設けられましたが、参加者それぞれ自身の経験等から傾聴の必要性を感じ、学びを深めたい、と真剣なまなざしで語る姿が印象的でした。向けられる質問にも傾聴ボランティアとして今後活動していきたい、また日々の生活の中でもこの学びを生かしたい、という思いが感じられました。

今回はグループの中に入り、一緒にロールプレイやグループトークをさせていただきました。「自分の思いを言葉にして出すと、またそこから次の考えが浮かんでくる」という話が講座の中でありましたが、受講生のみなさんと話していると、頭の奥にあった記憶をふと思い出したり、新しい考えや言葉が浮かんだり等、自分でも分かっていなかった「私」に気づいていくことがあります。こうして参加させていただくことも学びを続ける機会となっています。

後半はグリーフケアについて、池島邦夫さんが講師を務められました。受講者それぞれの喪失を振り返る喪失史を書き、グループに分かれて話をしました。「何を失ったか」に焦点をあて、その時の感情のゆらぎや関わり方、かける言葉について語りあいながら、中には涙を流しながら話して下さる受講者の方もいました。また、周りにグリーフを抱えている人がいた時に、かける言葉が見つからなくて今までは困っていた、という素直な意見もいただきました。こうして学びを深めることにより、決して特別なことではなく、誰もが喪失の中に生きているということが改めて感じられた講座となったようでした。

認定グリーフカウンセラー 秋山美智子

第49回公開セミナー「暮らしなかのグリーフワーク」レポート

暮らしなかのグリーフから考える自分らしく生きることの公開セミナーが、藤澤美江さんによって行われました。

グリーフワークなどの言葉は普段の暮らしではあまりなじみではないようで、意外と気づかないほどの喪失を感じながら生活をしていると僕は思っています。

でも、このように、感じ考えるようになったのも公開セミナーに参加するようになってからです。

喪失と言われて、はじめに感じることは、大切なものをなくしてしまうこと、心にぽっかり穴があいたように感じるなどと、どちらかと言えば、辛く悲しいことから感じられるようなことが多いように思われるが、喜ばしいことから、感じられることもある。

例えば、自身が勤めている会社において、自身の実績が認められ昇進したことに対してもよくよく考えてみると、そこから、喪失を感じる場合もある、慣れ親しんだ部署を離れることや、同僚との別れを必要以上に感じ、仕事に対する重圧による体調の変化などについても、喪失の一つであるように思う。

同じ心の変化にしても、悲しいことや嬉しいことから起こりうることを知ることができる。それでは、なぜ日々の生活のなかで、大小の喪失が、存在し感じながらも前に向くことができるのでしょうか？そこを考えてみると、知らず知らずのうちに、喪失の書き換えがおこなわれているように僕は思う。

でも全部が全部そうとは限らないが、心の変化から生じていることにはちがいないことの実実。人というのは、もとをただせば、自身自らを前にむかせる自然治癒のような力を兼ね備えられているといえる。

今回のセミナーでも、ライフラインチャートが用いられ記入をし、作成しながら感じたことは、その日の気分にも左右されてグラフの波に変化がみられた。

でも、共通して言えることは、人生の中での大きな喪失は、必ず心の中には、存在しているが、日々の生活の中では、あまり感じさせない小さな喪失が、次から次に起こり感じさせないような流動性からかも知れない、タンスの引き出しにしまわれていたことが、何かをきっかけに、ひらかれることで、引き出されるようなこともあると思います。

今回のテーマでも喪失は、誰もが、日々の中で経験しながら生活していることだと言うことを再認識したように思います。

喪失とは、特別なことではない身近なこととして存在していることをだといえます。

認定グリーフカウンセラー 河合信幸

第50回公開セミナー「初めてのグリーフワーク」レポート

10月15日（日）に第50回の公開セミナーが高松市生涯学習センターまなびCANにて開催されました。認定カウンセラーの石原志穂さんが講師を担当されました。

「初めてのグリーフワーク 大切な〇〇へ思いを込めて」というテーマで講師の石原さんの実体

験である飼っていたポメラニアンとの別れ、祖父、祖母との最期の時期の関わりについてお話しがあり、その中でご自身が感じられたグリーフワークについて説明されました。大切にしていたポメラニアンとの最期の別れの際に自身がそこにいれなかったことへの悔やみや、その後に「あの子の代わりに」と飼った別の犬への「あの子とはやっぱり違う」という喪失の置き換えについての素直な気持ちなどをお話しされました。喪失対象を置き換えてしまうという事は自分にも経験があります。それをしたことでその当事者がひどく傷ついたのを目の当たりにしてやっと「あ！これは違う」ととても強く反省したものです。自分自身がその喪失当事者の立場だったらと想像する事は非常に大切な事として頭ではわかっていたつもりですが、ふとした時に出てくる言葉が（特に身近な人への場合は気が緩んでいるのか、慎重に言葉を選んでいないと自分で感じます）とても相手を傷つける事があります。今日のセミナーでは先ず相手の話を聞く時には相手の事を想像しながら、自分本位にならないように聞く姿勢の大切さを強く感じました。

また参加者からの「亡くなった人に対する悲嘆の気持ちと共に、一人残された自分の将来への悲嘆についてどう対処すればいいのか」という質問に対して、エンディングノートを作るのも一つの自分を見つめ直す方法ではないかという回答がありました。エンディングノートは実生活に即した事柄を纏めておくという事と同時に、大切な人と自分との関係性を改めて考える良い手がかりになると思いました。「私が大切にしていたこれは〇〇さんに」と考えた時に、そこには「私と〇〇さんの大切な関係」があり、なぜそのような関係となったのかなど、私とその人との歴史が整理されて浮彫となります。それは私の歴史でもあり、今の私が過去の私と向き合う事でもあるのではないのでしょうか。

グリーフワークは自分でしか成し得ない作業です。自分自身と向き合う事の大切さを改めて考えさせられたセミナーでした。

認定グリーフカウンセラー ローマ真由子

◆2023年10月9日 第190回理事会◆

《審議事項》

第1号議案 2023年度上半期事業報告と会計報告に関する事項

添付資料をもとに、事務局長から上半期（9月末現在）の事業報告と会計報告があり、上半期の相談事業の報償費の支払いを準備していること、立替分も含めて10月14日、15日に会員への支払いを準備していることの説明があり承認された。10月13日の岡山NPOセンターの指導、10月28日に監査を受ける予定である。

第2号議案 事務局電話に関する事項

現在ローマ理事長が対応している事務局電話の引継ぎについて、担当者の交代及びスマホへの機種変更について審議した。スマホへの機種変更については、現在携帯電話契約が法人契約となっているため、直接店舗へ行っての購入が必要となる。継続審議となった。

第3号議案 オンライン会議の設備に関する事項

第188回理事会で議題となった事務局でのタブレットの購入について、今後の状況を見て検討をすることとして継続審議となった。

第4号議案 認定カウンセラー必須研修に関する事項

必須研修に関して第189回理事会で認定カウンセラーの資格更新の条件とすることは決定したが、必須研修の実施要領の策定や今後の経過措置について整理する必要性について審議された。必須科目のポイントの設定や、細則の改訂などについて、教育研修担当理事及び資格認定委員会にて検討していく必要が確認され、承認された。

第5号議案 2024（令和6）年度における自殺対策事業（香川県補助金）に関する事項

香川県障害福祉課から照会のあった表題事業の計画書に関する回答案について6月頃に作成・提出している内容で変更なしとして承認された。

第6号議案 インボイス制度への登録有無についての事項

高松市男女共同参画センターの施設使用料支払の際に、当法人のインボイス登録について問い合わせがあった。インボイスには対応しない、という回答で他の機関からの問い合わせにも回答を統一することで承認された。

第7号議案 認定カウンセラーからの相談に関する事項

当法人の活動について相談の希望があったため、理事会としての対応について審議した。

第8号議案 グループミーティング実施要領の改訂についての事項

グループミーティング実施要領について、8月20日開催の認定カウンセラー研修にて「グループミーティング実施要領」の読み合わせを行った際、現状に合わせて数点の修正箇所が提案され、審議の上承認された。

第9号議案 対面型個別相談事業実施要領の改訂についての事項

第188回理事会にて承認された「対面型個別相談事業実施要領」について、8月20日に行った第7回認定カウンセラー研修にて一部改訂が必要であることが協議された。第七条を（補則）とする改定案が提出され、承認された。

第10号議案：高松市木太小学校ゲートキーパー養成講座への講師派遣に関する事項

精神保健福祉センターを通して派遣依頼のあったゲートキーパー養成講座について、担当者に問い合わせを行い、講義対象や目的、ロールプレイ希望であることや事例の提供について確認した結果が報告された。受諾予定として、杉山理事が講師として選定された。今後、精神保健福祉センター及び小学校との打ち合わせを行うなど、講座の準備を進めていく予定となった。