



ニュースレター

2024年（令和6年）1月6日 グリーフワークかがわ広報部

【報告】技術援助事業 ゲートキーパー養成研修 木太小学校

香川県ゲートキーパー普及啓発事業として2023年12月7日（木）に高松市立木太小学校で標記研修があり、当法人から杉山と梶浦が担当してまいりましたので報告します。参加者は教職員27名でした。

11月に赴いた現地での事前打ち合わせで三木校長、住田教頭、太田教頭からロールプレイを中心とした演習中心を進めてほしいとのご依頼がありました。教職員からの意見や要望を集約し、精神保健福祉センターとの連絡も取りあいながら準備を重ね、仮想事例をもとにグループ討議とロールプレイという構成で行うことになりました。

最初に精神保健福祉センターから香川県の自殺の現状とゲートキーパーの役割についての講義があり、次に「ゲートキーパーとして私たちにできること」をテーマとして演習を行いました。最初から、校長、教頭も含め、経験年数が偏らないようにという配慮のもとに4～5人ずつのグループ分けがなされていました。

仮想事例の SCRIPT を配布、仮想事例は小学校5年生の女子で設定していました。グループ討議として①「どのような支援ができそうか」について話し合い、それぞれのグループからの発表を聴いたうえで、グループ討議②として「支援のために必要な情報について」を話し合いました。そして、討議①、②を踏まえて、代表者がロールプレイを行いました。

ロールプレイは、役割を演じる方々の意見で登場人物の名前を決めることから始め、家族構成や背景などについても想定する時間を作り、役作りを行っていただきました。どういう場面での相談なのかという場面設定も決めていただき、相談室での対面型相談という形で行いました。10分間のロールプレイの後、感想を語り合う中で、「面談という形以外に、ふだんの生活の中で何気ない語りかけから始めてはどうか」という意見が挙がり、もうお二方の先生によって、生徒が登校してきた場面で声をかけるというロールプレイを行いました。10分間のロールプレイの後、それぞれの役割を演じての感想、ギャラリーからの発言と意見交換では、相談への導入の仕方について話し合われました。演習を通しての気づきは多く、グループ討議とロールプレイの役作りをする時間の中で、生徒の表情、休み時間の過ごし方、友だちとの関係、家庭への帰り方、家で過ごす過ごし方、家族の構成や関係性などについて、具体的にイメージを膨らませていかれるようでした。最後に、社会資源の一つとして当法人のひまわりミーティングの情報をお伝えして終了しました。

研修の後、校長、教頭と振り返りを行い、ベテランの教員も若い教員も共に役割を演じることで、ふだん見る機会がない生徒との相談場面についてオープンになったのはよかったのではないかとの意見がありました。

（文責 グリーフカウンセラー 杉山洋子）

第 51 回公開セミナー「色であらわすグリーフ」レポート

12月14日（木）に第51回の公開セミナーが高松市男女共同参画センター第3学習室（ミライエ6階）で開催されました。認定カウンセラーの秋山美智子さんが講師を担当されました。

「色であらわすグリーフ～言葉にならない表現～」というテーマでの開催です。

僕は、今回のテーマには、興味があり参加させていただきました。

最初に科学的に言えば、色とは、物に当たって反射した光線が、その波長の違いで、視覚によって区別されて感じとられるもの。物事の表面に現れて、人に何かを感じさせるもの、例えば、気持ちによって変化する顔色や表現。また、そぶりなどが、あげられる。そこから考えていくと、心のとらえかたにより、人それぞれに、色の表現のしかたが、変わってくる。例えば、怒りを色で現わしたとする、僕は、最初に、頭に直感的に感じたのは、赤でした。でも、人によっては、別な色かも知れない。

ここで、言えることは、人によって、感じかたの違い、気持ちから表現されることにも違いがあると言えます。

例えば、青い空、草木の緑、色とりどりの花、街を歩き交う人々の服の色など、私たちの周りには、様々な色があります。

私達は、目を開いていれば、様々な色に出会います。でも、目に見えるものだけが、色による表現ではないように思う、人が感じる喜怒哀楽の感情を示すイメージは、色相の違いで表現される。

喜びや、楽しい感じは、暖色系、怒りは暗い紫や黒、暗い赤などで表現されるように思う、悲観はどちらかといえば寒色系、ブルー、紫系、青緑系で表現される。

僕は、色彩、フラワーコーディネーターの立場からの色の表現を言語で現せば、そのようになるが、心の中に存在する感情の色は、十人十色であると言える。言い換えれば、環境や日々の生活のリズムや天候などによっても左右され、日々の仕事においても、時間によっても色は変化する、生き物であるといえる。

今回のテーマに基づき、机に配られた色紙を特に題を決めずに白い画用紙に貼り付けていくことをした。その後、1チーム、4～5人で、自から作成した作品について、言葉に出して、色から表現される説明を各自が発表した。

僕は、作成を初める前に、直感的に感じたことは、自分自身と同じように大切に思っている五人の孫のことを思いながら作成したが、普段、紙（色紙）をちぎることをすることがないので、紙からの感触や音などに、なぜか違和感を感じていない自身が存在していた。それと、五人の孫のそれぞれの色を想像することができ、一時とは言えども素直な童心気持ちにかえったような暖かい気持ちになったように思う。

紙（色紙）をちぎることで、きもちが穏やかになる人もいたと思いました。

なかなか、言葉で現せないことであつたとしても、色を通して話すことができる特性があることを再確認したように思ったセミナーでした。

認定グリーフカウンセラー 河合信幸

第 52 回公開セミナー「グリーフケアとグリーフワーク」レポート

12月17日（日）に第52回の公開セミナーが丸亀町レッツカルチャールームにて開催されました。認定カウンセラーの荻田育代さんが講師を担当されました。

「グリーフケアとグリーフワーク」というテーマでの開催です。1グループ3名～4名で構成(認定カウンセラーは1グループに1名の設置)します。開始後にA4サイズ of 用紙が配布されます。①あなたにとって辛いや悲しいという感情はどのようなものですか？②あなたは辛いときや悲しいとき、どういう風に過ごしていますか？③あなたは辛いときや悲しいとき、どの様な感情が心を支配し、どの様な言葉を口にしますか。と3つの質問が記載してあります。10分程度で記入します。

最初にグループ内で自己紹介をしますが、実名は公表せず「マライヤキャリー」「母」など参加者の名前を自由に設定します。それにより少し打ち解けやすい環境へと移行していきます。次に発表する順番を決めてください。との指示とともに相手の話を共感的な立場で、否定をしないように話を聞きましょう。と付け足されます。

①から順番にお互いの意見をグループ内で発表します。①では、寂しい・苦痛・複雑・孤独・穴の開いた感じ・孤独・寂しい・逃げたい・死にたいなどの感情の表出がされます。②では号泣する・引きこもる・何にもしない・悲しい曲を聴く・無感情・話をするのも面倒くさい・抱え込む・聴いてもらっても軽くなならない・逃げる・本を読むなどの行動について語ります。③は自分をコントロールする理由について振り返ります。なぜあの人か・もしあの時・相手にこちらのネガティブな気持ちを否定してほしい・相手のいない一人で過ごす記念日への対応・理解してもらえないと心を閉ざす・自殺企図・自己否定・ポジティブになれない自分に気付くなど少し奥まった感情について説明をする事で整理をする時間によっていく自分に気付いた参加者もいたはずでした。

そして、グリーフの意味について考えます。グリーフはgrief（死別による）悲しみであると前置きします。その悲嘆の4段階のプロセスを説明し、相手に話をする事で個人を自分がどの様に位置づけをしているのか。自分の感情を肯定的にそして共感的に受け止める事が大切とし、グリーフワークを自らの迷いや心の動きを表現していく中で4つのプロセスであるショック期・喪失期・閉じこもり期・再生期へと経ていく事を説明します。

最後に得意な漢字の成り立ちをホワイトボードに転記し、「悲」「辛」「嬉」「楽」の4つの漢字の成り立ちを説明します。「悲」とは背中を合わせた2人の下で支える心臓で漢字が形成されています。胸が避ける切ない感じを表しているのだそうです。また、「吐」という字の6画目を他人に自分の気持ちを吐露する事で消し去ります。そうすると、「吐」と言う字は徐々に「叶」と言う字になり、「吐」から消し去った1画を辛いという字の1画目に付け足して「辛」→「幸」へと変換します。家族ではなく、他人に語る事で社会的に共感してもらい、理解されることで楽になることが出来るようになると伝えます。グリーフワーク香川の活動のアピールも入れながら支えあって生きまじょうと括ります。

ここから質問コーナーです。「喪失体験についてどのようなものがあるか」という質問を受け、糖尿病の病態について説明します。目が見えなくなる、神経障害が進行して壊疽を起し下肢を切断する決断をした事例などの紹介がありました。2つ目の質問は「ケアとワークの違いを教えてください」というものです。自分自身が人の力を借りて再生していく事がケア。気持ちを整理しながら生かしていくプロセスをワークと説明しました。3つ目は「なぜ家族に話すのではなく他人に伝

える必要があるかの理由について」の質問に対して、マズローの欲求を用いて説明します。土台となるのが生命に対する欲求、次に安全の欲求、そして承認や社会的な欲求の段階においてひとりでは解決できない欲求がある事を説明し、居場所や自分の評価は他人にしかできない事などを質問者が理解できたところで公開セミナーの有意義な講義は終了となりました。

看護師という職業を活かし、気持ちを五感で感じ取り相手の気持ちを口から発した言葉以外の行動や態度から受け取ること。表現された言葉と隠された本質に相違がないかなど常に意識していきたいという姿勢に感慨を受けました。

認定グリーフカウンセラー 石原 志穂



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

見逃していませんか、 子どもたちの悲しみのサイン…。

詳しくは裏面をご覧ください。

お寄せいただいた募金は
喪失を経験した子どもの親・保護者のための
グループミーティング「ひまわりミーティング」の
活動資金として役立たせていただきます。

募金期間 2024年 1/1日～3/31日

募金目標額 60万円 共同募金会への寄付は、税制上の優遇措置が受けられます。



皆さまのご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

認定NPO法人 グリーフワークかがわ事務局
〒760-0020 香川県高松市錦町2丁目12-17 アルファ二番町501号室 <https://www.griefwork.jp/>
TEL 090-6288-1011 (平日 10:00～16:00) <https://www.facebook.com/griefwork.kagawa/>



寄付金募集趣意書

私たちは暮らしのなかでさまざまな喪失を経験します。グリーフワークとは、喪失を経験したときに喪失の事実を受け入れ、人それぞれ自分に合ったやりかたで再生の道を歩んでいく心の過程です。

喪失体験は大人だけのものではありません。幼い子どもたちも暮らしの中でさまざまな喪失を経験しています。しかし、子どもたちの悲嘆の声が置き去りにされていないでしょうか。ことばにならないかもしれない、表現することに困惑しているかもしれない、だからこそ、もっと私たちは積極的に子どもたちの声に耳を澄ませ、グリーフワークを支援していきたいと考えています。子どもたちが安心して感情を表現し、伸びやかに遊び、交流を広げていける環境を作るため、今年度も香川県共同募金会のテーマ募金に参加することといたしました。「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」というテーマに、寄付という形でご支援をお願い申し上げる次第です。

COVID-19の影響も色濃く残り、また戦争、地球規模の環境破壊など世界中の人々が傷ついています。喪失の中にあっても、私たちに本来備わっている互いに助け合うという癒しの営みを絶やさないために、そして子どもたちの未来が希望を失うことなく、一人ひとりの可能性が広がり、のびのびと成長していくために、私たちはグリーフワークという心の過程の理解が広がる地域づくりを目指します。

なお、このご寄付につきましては、税制上の優遇措置の対象となっております。

個人： 所得税について、下記のどちらかを選択できます。
* 所得控除を選択した場合：(合計寄付金額-2,000円)を年間所得から控除
* 税額控除を選択した場合：(合計寄付金額-2,000円)×40%を所得税額から控除
法人： 一般寄付金の損金算入限度額とは別に、特別損金算入限度額の範囲内で損金として算入することができます。

私どもの活動趣旨へのご理解と活動推進のための経済的なご協力を賜りますよう、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

各 位

2024年1月吉日

認定NPO法人グリーフワークかがわ

理事長 ローマ真由子

<https://www.griefwork.jp/>







ヴァイオレットリボン：悲しみの中にある子どもへ気づくために

- ◆あなたの 1,000 円のご支援で喪失を経験した子どもの親・保護者の為のグループミーティング「ひまわりミーティング」が 1 回開催できます。
- ◆あなたの 3,000 円のご支援でグループミーティング時に子どもを受け入れる 1 年分の環境づくりが整います。
- ◆あなたの 10,000 円のご支援で・子どもの喪失についての啓発セミナーが 3 回開催できます





昨年度頂いたご寄付で
グループミーティングのほか子どものグリーフワーク
キャンペーンや公開セミナー、グループミーティング
などを開催することが出来ました。
公開セミナーでは子どものグリーフワークの大切さについて
広く発信することができました。



振込用紙の他に赤い羽根共同募金・ふるさとサポート募金 HP からのオンラインでの募金も可能です

※今年度分のオンラインでの募金の締め切りは 2 月末日となります

<https://hanett.akaihane.or.jp/donate/entry/1376/> (グリーフワークかがわへの募金ページ↓)



認定 NPO 法人グリーフワークかがわ
皆様のご協力をお待ちしています

このご寄付につきましては、税制上の優遇措置の対象となります



◆2023 年 12 月 10 日 第 192 回理事会◆

《審議事項》

第 1 号議案 11 月の会計に関する事項

事務局長から貸借対照表、損益計算書をもとに説明があり、了承された。

第 2 号議案 チラシ等送付先の整理と管理に関する事項

主な発送物(プロシユール、テーマ募金、養成講座、公開セミナー、グリーフワークデーチラシ)の現状の送付先は目的によって変えているが住所変更や送付の中止の要望などの対応が一元化していないという課題の解決方法について審議した。引き続き発送先の整理確認を行う事で了承された。

第 3 号議案: 本年度の調査研究事業におけるアンケート調査の実施について

認定カウンセラーを対象に当法人としての意識調査を行うことと同時に、認定カウンセラー資格申請と相談事業に係る意識調査も年度内に行うことで了承された。