



ニュースレター

2024年（令和6年）2月5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

2024年は元旦から非常に辛く不安な出来事が毎日のように続いています。震災や事故、事件などが昨年以上に毎日起こっているような気がして不安な気持ちが募る一方で、こんな時こそそのグリーフワークの大切さをひしひしと感じます。

グリーフワークは何も死別などの大きな喪失を経験した時だけに必要なものではありません。グリーフワークで大切にされている「充分にかなしむこと」は「充分に自分の気持ちと向き合うこと」ではないでしょうか。自分がなにをかなしんでいるのか、何を大切にしていたのか、しているのか、何を望んでいるのかなど、自分の気持ちを少しずつ丁寧に整理する事がグリーフワークです。

昨今は様々な情報や個人の意見が身近に溢れており、また特に SNS が身近な人達は他者の意見に同意する動作（いいねというボタンを押すなど）をすることに慣れてしまい、自分の意見・気持ちを確認するのを気づかずに忘れていく事が多くなっていないでしょうか。他者の言葉を目に/耳にした時、確かにそれは自分の気持ちに近いものかもしれないけれど、それはその人の気持ちであって自分のものではないという事を意識していなければ、ある日「自分の意見がわからない自分」に気づいてしまい、不安の淵に投げ込まれるのではと思います。

自分の気持ちを表現するのはなかなか難しい作業だと思います。気持ちという形のないものを具体的なものにしなければいけないからです。「もやもやする」「ざわざわする」という気持ちの表し方も、気持ちの表現の難しさを表しているのだと思います。そのような時に少し落ち着いて「もやもやするのは何に対してだろう」「ざわざわと感じるけど、それは不安なのだろうか、焦りなのだろうか。何かを怖がっているのだろうか」とその感覚を丁寧に確認してやることでその気持ちを引き起こしている正体に近づく事が出来るのではないのでしょうか。正体が見えてくれば「幽霊の正体見たり枯れ尾花」のように、少し安心できるのではないのでしょうか。

ここ数年は当法人開催の公開セミナーの大きなテーマを「くらしのなかのグリーフワーク」としています。喪失経験は誰にも当てはまるものであり、特別な事ではありません。日常生活の中で私たちは様々な喪失を経験しながら生きています。そのような毎日の中に当たり前のようにあるグリーフワークとなるよう今年もしっかりと普及啓発に努めていかねばと新年によせて改めて思います。

認定 NPO 法人グリーフワークかがわ理事長
ローマ真由子

グループについての学びを通して

2023年10月7日、8日に第36回日本集団精神療学会主催の秋の研修会が高松にて開催され、当法人からも入門に2名、メンタライゼーション・ワークショップに4名の計6名の認定カウンセラーが参加しました。

集団精神療法（グループ）が私たちの活動の何に役に立つのかと思われる方もいらっしゃるかもしれませんが。この学会では自らがグループのメンバーになってグループのなかでの心の動きを学ぶ「体験グループ」という研修が行われています。ここでの学びは人それぞれですが、私自身は正直、参加し始めた頃はわけもわからず、何をすることができるのだろうか、もやもやとしたなんとも言い難い気持ちを感じていました。それでも体験グループに参加を続けていると、その時々によって自分の気持ちが動き、いろんな想いが浮かんできました。特に、頭では分かっているながらも気持ちは伴っていなかったことに気づくことが多く、改めて感じ直すことが少なくありません。あわせて、その感じた思いを言葉にすることの難しさを感じさせられます。私にとって、グループの何が役に立つのかということについての学びはこのようなことでした。

今回の研修会に参加された認定カウンセラーの方にとっても、それぞれの体験があったのではないかと思います。その時その時で自分が感じることを大切に扱うことは自身のためでもあるようですが、私たちの活動における身近な人をなくした方のグループミーティングや、ひまわりミーティングのファシリテーターとしてのスキルを身に付けることとは別に大切なことのように思います。私たち認定カウンセラーもこうした研修の機会を通して、グループミーティングに参加してそこで語るだけでなく、参加する中でどのように心が動き、どのような場であることが参加している方にとっての場になるのか、これからファシリテーターとしてグループミーティングに参加する際の気づきに繋がればと思います。

（文責：認定グループカウンセラー 梶浦麻琴）

【報告】技術援助事業 「喪失を振り返るということ」

去る2023年11月19（日）に東京都立小児総合医療センターの新生児科が主催の小さなお子さまを亡くされたご家族の会にて「喪失をふりかえるということ」というテーマでお話しをさせていただきました。自分自身が当法人での活動を始めたきっかけとなった喪失の際にお世話になった岡崎薫医師にお声がけ頂き参加の運びとなりました。

医療センターのNICU, GCUの医療スタッフも準備段階から沢山の方が参加されており、コロナ禍明けの当会への大きな想いがとても感じられました。会場にはスタッフから参加のご家族へのメッセージカードが飾られて、会が始まるまで参加者が一つ一つ丁寧に読んでおられました。展示コーナーも設置されており、国内の様々な同様のサポート支援のパンフレットや冊子などが紹介され、当法人のプロシユールとガイドブックも並べさせて頂きました。

最初の講演の際には喪失後の心の変化について当法人のグリーフカウンセラー養成講座の初回でいつも使用している「喪失と悲嘆の作業(グリーフワーク)と悲哀のプロセス」を使用して、自分達の心が辿って来た変化は決して特別な事ではなく、必要なプロセスだったという事をお伝えすると共に、それがあからこそ喪失に向き合っているのではとお話ししました。その後のグループディスカッションでは参加人数が予定より少なかったため、私も一当事者として参加させて頂きました。医療センターの臨床心理士さんのファシリテートのもと、それぞれの自己紹介と気持ちを自由に話し合えたかと思えます。喪失から日の浅い方はやはり色々な不安や疑問が多く、それらの間に数年経った方から自分自身の経験を話され、お互いがお互いを支え合う場となりました。

今回のような「喪失が始まった場所」での集まりというのは、人によっては悲しい経験を思い出すので嫌だという声も多く聞きました。ですが今回のように小さな子どもを亡くすという、言い換えると「思い出す内容を共有できる人が非常に限られる」場合は、やはり医療機関やその喪失に係わったスタッフのいる病院は、言い換えると「当時に戻る事の出来る場所」であり「当時の自分をそのまま受け入れてくれるであろう場所」であるので非常に意味のあるものだと強く感じました。喪失を向き合うには喪失の始まった所から充分にかなしむ事が大切だと思います。悲しみの原点を充分に悲しむことが出来てこそ、その次の外の世界で悲しむ事ができるのだと思います。

グループディスカッションでは参加者それぞれの喪失時期に幅があったものの、お互いが当時の気持ちと今の気持ちを語る事で、未来の自分達の姿を想像出来て安心できるご家族や、逆に過去の自分の姿を重ねる事で自分自身を労わることができた方もおられたようでした。グループディスカッションでは当事者の気持ちは同じでもあり、またそれぞれが違ってもあり、それがまた当然というのを同時に感じる事が出来るのが利点だと思います。

終了後にはスタッフの皆さんとご家族が交流できる時間があり、和やかにお話しをされている姿を見る事が出来ました。

今回は思いがけず講師と当事者という両方の立場を経験させて頂きましたが、これはまさしくサポートする側も等しく当事者であるという事なんだと身をもって自分に示した形となりました。自分の喪失を振り返る事はまず自分へのケアとなり、それがワークとなって相手へのケアに繋がっていくのだと改めて感じた実りの多い会でした。

最後に、虹の会にお招き頂いた東京都立小児総合医療センターの岡崎薫先生はじめスタッフの皆様と、背中を押して下さった当法人の皆様に変更御礼申し上げます。 以上

(文責:認定グリーフカウンセラー ローマ真由子)

【報告】

技術援助事業 令和5年度綾川町介護予防サポーター ききじょうず勉強会

2024年1月17日(水)に綾川町総合保健施設えがお多目的研修室にて標記研修があり、当法人から秋山と杉山が講師を担当してまいりましたので報告します。

研修に先立ち、昨年12月15日に現地で事前打ち合わせを行い、綾川町介護予防サポーターは、

一定の研修後に綾川町長から委嘱を受け、希望者宅に月 1 回個別訪問して話を聴いたり、施設を訪問してデイサービスのプログラムに参加した後に個別に話を聴くなどの活動を行っていること、継続的に勉強会を開催していることをお聴きしました。

研修当日の参加者は 19 名でした。

最初にグループワークを行う上でのグラウンドルールを説明し、4, 5 人のグループ分け、グループ内で呼んでほしい自分の名前を決め、今のコンディション（心、身体）を 1（不調）～5（好調）の数字で表現すること、今のボランティア活動を始めるようになったきっかけについて話し合っていました。



次に、秋山がグリーフケアとグリーフワークについて講義を行い、生活の中にさまざまな喪失がありグリーフワークは特別なことではなくだれもが当事者であること、その人のペースがあり、行ったり戻ったりする過程であることを解説し、喪失史（自分史）を書く演習に導入しました。

グループ討議 2 として、「喪失体験はネガティブなことだけではないという視点から、『あの経験があったから今の私がある』というようなポジティブな面を考えてみよう」という課題で話し合っていました。発表では、今の活動の動機付けとやりがいについて話し合ったとの報告もありました。

活動の留意点として、対人援助はやりがいがあることだが疲労が溜まる可能性もあること、自分自身を大切にしているいいコンディションでいることでグリーフケアが提供できることを説明し、自分が好きなことは何かを考えることを宿題として、秋山による講義を終えました。最後に、杉山から、資料として当法人の冊子について説明を行いました。

終了後、綾川町担当者とともに振り返りを行い、参加者全員がすでに活動を行い、互いに知っているので、開始前から和やかな雰囲気の中で行われ、グループ討議 1 だけでなく 2 を行うことで自己理解が深まったことが確認されました。

（文責：認定グリーフカウンセラー 杉山洋子）

◆2024 年 1 月 14 日 第 193 回理事会◆

《審議事項》

第 1 号議案：12 月の会計に関する事項

事務局長から損益計算書並びに貸借対照表について説明があり今後、年度末に向けて事業実績の集約作業を進めていくことで了承された。

第 2 号議案：テーマ募金チラシ個人宛送付先の整理と管理に関する事項

昨年度の寄付者には送るが、送付不要の意思表示があったものについては送付しない。また、公開セミ

ナー受講者は送付対象としないことでした承された。

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

資格更新制度についての認知度と意識づけ、及び相談事業（グループミーティングを含む）への従事経験の有無と意向調査、及び定例認定カウンセラー会議の参加経験の有無と参加意義の意識づけを狙いとして実施する。また、理事長が委員を務める三豊市自殺予防対策協議会において、昨年度、西讃地区でのグループミーティング開催希望が表明されたため、これについては、今後技術援助の一環として実現性を高める方向で認定カウンセラーを対象に1月～2月にかけてアンケートを行うことでした承された。

第4号議案：坂出市社協開催の傾聴ボランティア養成講座への講師派遣に関する事項

2名の講師のうち、1名については理事長が内諾を得ている。もう1名については、理事長から提案のあった4名の候補者に当たり、1月19日までに確定することでした承された。

第5号議案：自殺予防のための対応力向上研修会への講師派遣に関する事項

3月11日（月）開催の同研修会に指名のあった理事長と理事長推薦の認定カウンセラー1名を派遣することでした承された。

第6号議案：母子保健担当保健師等への研修会への講師派遣に関する事項

3月8日（金）（予定）の同研修会へ指名のあった理事長と認定カウンセラー1名の講師派遣について了承された。開催場所は、香川用水記念館。1月23日に事前打ち合わせを行う。

第7号議案：相談予約担当者の意見聴取に関する事項

聴き取りを行なった結果、ホットライン（HL）従事者が少ない上に、HL業務の不安を抱える者がいるため、カウンセラー資格認定更新と紐づけされた必須研修としてHLに焦点をあてた研修を行うことでした承された。

第8号議案：グリーンワークデー街頭キャンペーンに関する事項

3月10日、11：00（10：45集合）から高松駅頭で行うこと、並びに主担当、副担当理事が選出され了承された。リボン作成は随時行う。

第9号議案：テーマ募金お礼状発送に関する事項

審議未了

第10号議案：令和5年度自殺対策強化月間に係る啓発キャンペーンの実施に関する事項

自殺対策強化月間の開始にあわせ、キャンペーン参加協力要請の回答を求められたため、認定カウンセラーに参加を呼びかけることでした承された。

第11号議案：メルマガに関する事

従来はAIYA システムに、随時名簿の変更を依頼していたが、今後は、登録者リストを整理して、メール BCC や Facebook のグループ等、登録者変更作業の負担が少ない方法に変更して送信することです承された。

来月のニュースレターは休刊とさせていただきます。
2月号については、3月号と合併して発行させていただきます。