



ニュースレター

2024年（令和6年）12月5日 グリーフワークかがわ広報部

◆第56回公開セミナー「大切なものを失うときの気持ち」を通して◆

11月15日第55回公開セミナー「大切なものを失うときの気持ち」を開催しました。個人ワークで7枚の紙帯に大切なものを書き、その大切なものを手放すときの気持ちを自分に素直になって記入していただきました。次にその大切なものを手放すときのその気持ちはどこからやってくるのかをグループワークを行いました。

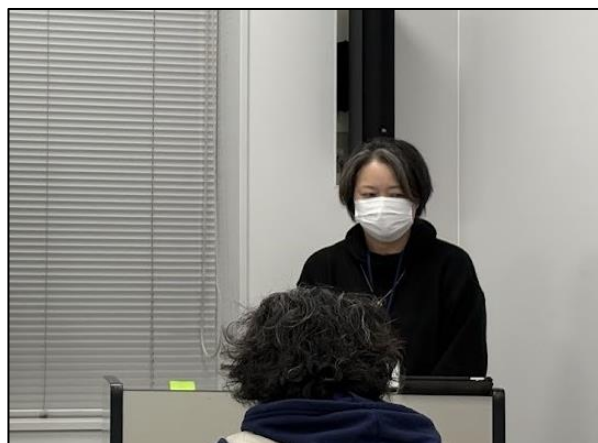
次に「親」「配偶者」「子供」「恋人・友人・知人」を亡くすと何を失うかもグループワークを行いました。「親を亡くした人は過去を失う。配偶者を亡くした人は現在を失う。子を亡くした人は未来を失う。恋人・友人・知人を亡くした人は自分の一部を失う」これは、グリーフケアカウンセラーでE.A. グロルマンさんの著者の一部を分かりやすく訳した一節です。

喪失感とは、悲しみと同時にそれ以外のたくさんの感情が複雑に入り混ざって出来上がる感情ともとることが出来ます。喪失体験をした方は様々な感情を抱き生活を送っており、他者は元気づけようと様々な言葉をかけることがあります。元気づけようとする「時間が解決してくれる」「そんなに悲しむと亡くなった方が辛い」等の言葉は誤解（価値観のズレ）でうまれた言葉であることが分かります。

そして私自身、昨年父を亡くし、ご住職が枕経を唱えてくださっているときに「辛すぎて涙が止まらない。」と声に出して言ったことや、25年前に本で読んだ哲学者のメイヤロフさんが「〇〇の始まりの1日目」という言葉を思い出し、この気持ちが救われたこともお伝えしました。

最後の個人ワークは、おそらくネガティブな感情を記入している7枚の紙帯の裏面にポジティブ感情を書いていただきました。様々な感情はご自身の気持ちの中でうまれてくるものであって、喪失は悲しみだけではなくその逆の気持ちもあることを皆で共有していきました。

最後に私はこの公開セミナーを通して喪失感を抱き生活を送りながら参加して下さった方に、悲しいときは涙を流し泣いてください。そして今のご自分とその気持ちをどうか大切にしてくださいと、お願いし終了しました。



公開セミナー講師・認定グリーフカウンセラー 荻田 育代

◆傾聴ボランティア養成講座を担当して◆

グリーフワークかがわでは、毎年香川県社会福祉協議会より依頼を受け、傾聴ボランティア養成講座に講師派遣を行っています。今回は、三豊会場で行われた傾聴ボランティア養成講座に講師として参加し、グリーフケアについてお話してきました。

全体の流れとしては、前半に傾聴・共感的コミュニケーションについて、後半にグリーケアについて、それぞれ座学とロールプレイを行いました。

傾聴とは、言葉ではしっかり聞くのねと簡単そうにイメージをされるかもしれませんが、実際にロールプレイで行ってみると難しいものです。ついつい自分が話したくなる衝動を抑えながら、しっかり話に耳を傾けるのです。その中でうなずきや笑顔などの非言語コミュニケーションがあることで、話し手は聴いてくれていると感じて話が盛り上がる体験も行うことができました。

後半ではグリーフケア、グリーフワークについてお伝えしたあと、参加者それぞれの喪失史を書いてもらい、前半の傾聴のスキルを使って共有の時間を持ちました。内容としては楽しいテーマではないものの、前半に傾聴の重要性を体感した参加者のみなさんはしっかり話を聴くことができました。

グリーフは日常あらゆるところに存在します。傾聴ボランティアが増えることで、悲しみを内に秘め続けることなく、話ができる場や機会が多く広がってほしいと思います。また、そのために活動を継続していきたいと改めて感じる時間となりました。

認定グリーフカウンセラー 藤澤 美江

～ Feeling in Daily Life ～

◆分かつちやいるけどやめられない◆

最近、肩こりがひどい。頭痛も、目の奥の痛みもある。こんな風に話すと、忙しいのね。とか、無理しないように。とか、労わってくれるのだが、そんなたいそうな理由があるわけではないので、非常に、恐縮している。なぜなら、自分には原因が分かっているから。

最近、夜中に覚醒してしまう事が増えている。起きて何かをするのも面倒だ、という事で、ついつい、暗闇の中、スマホをいじってしまう・・・これが、肩こりの原因である。なかなか、他人には言いにくい原因である。なんとなく、スマホをいじりつつ、寝落ちしている。そんな日が続いている。

暗闇でブルーライトを浴びて、なんて、よくない事は分かっている。誰に聞いても、そんなこと辞めなよ。健康によくはないよ。と言うだろう。自分も、分かっている。分かっているのだけど、辞められない。

自分の中にある喜怒哀楽快不快の感情。日々の生活の中で、特定の感情が強く表れるときもある。不快、しんどさを感じる感情があらわれたとき、知らず知らずのうちに、そんな感情とうまく付き合う、又は、なんとなくかわしている。そしてその方法には、その人のやり方があり、それは、他人

から見ると、お勧めされない事もあるだろうと思う。それでも、その時の本人にとっては、最善の方法を選択している場合もあるのだと思う。

そんなことを考えながら、とりあえず、今は、やめられない自分を、「分かっちゃいるけど、やめられない」と植木等も言ってたと、正当化？している。

認定グリーフカウンセラー あきこ

◆2024年11月10日 第203回理事会◆

《審議事項》

第1号議案:10月末の会計と上半期監査に関する事項

監事から11月8日の上半期監査の報告がされ、会計事務についての助言があった。10月末の会計については、12月に11月分と合わせて報告することで承認された。

第2号議案:技術援助問い合わせフォームに関する事項

問い合わせフォーム設置について、見積もり額も踏まえて審議した。次回の理事会での継続審議となった。

第3号議案:認定カウンセラーから提案のひまわりミーティングイベントに関する事項

認定カウンセラーから提出されたイベント案件について予算も含めて審議した。子どもの喪失についての普及啓発は必要であるが普及啓発活動と相談活動は別に実施すること、来年度以降の予算化のための普及啓発の企画として企画書の提出をいただくことが必要であることが提案された。今回提出された企画書については、認定カウンセラー会議で「相談とはどういうものであるか」、また、グリーフワークかがわの普及啓発としてどのように位置づけていくか議論することで承認された。バイオレットリボンの意味も併せて伝えていくことが必要であり、認定カウンセラー会議で上記の内容を含めて協議することで承認された。

第4号議案:長寿大学への講師派遣に関する事項

前回の第202回理事会第6号議案(長寿大学への講師派遣に関する事項)において、「暮らしのなかのグリーフワーク」をテーマに、冊子を使ってグリーフワークについて講義を行うことで承認された。派遣講師については、理事長名で回答とし、講師については変更となる可能性があることで回答することで承認された。

第5号議案:認定カウンセラー必須研修に関する事項(教育研修)

認定カウンセラー必須研修実施要領をもとに、2024年度グリーフワークかがわ認定カウンセラー必須研修実施要項(案)が提案された。必須研修の講師選定については、引き続き講師候補者と交渉をすることで承認された。また、開催日については2回実施すること、もしくは、同じ講師を来年度は日程を変更して実施することの意見が挙がった。

第6号議案: 規程等の改定について

10月の認定カウンセラー研修にて、相談員倫理規定・倫理綱領について議論し、相談員倫理綱領の修正箇所について提案された内容で改訂することで承認された。

以上

～ 編集後記 ～

先日、ChatGPTを学ぶ機会がありました。質問を入力すると、AIが考えて答えてくれます。AIは肯定的です。「〇〇について教えて!」と質問すると、「もちろんです!・・・」と、答えてくれます。人間のように「えー?」とか、否定的な言葉は返ってきません。ChatGPTを少しかじっただけですが、とても面白いです。孫さん曰く、5年以内に人間とAIがほぼ同一の知能レベルになるとか??これから、人類はどこへ進んでいくのでしょうか。

今年もあと1か月を切ってしまいましたね。年齢を重ねるごとに時間のたつのが早い事。慌ただしい師走。皆様、体調にお気をつけくださいませ。(A)



(雨上がりの山茶花の蕾)