



# ニュースレター

2025年（令和7年）4月5日 グリーフワークかがわ広報部

## ◆子どもの声が聞こえますか？◆

### 子どものグリーフワーク週間街頭キャンペーン活動報告

今年も子どものグリーフワーク週間の街頭キャンペーンを3月9日（日）JR高松駅前で行いました。近隣で行なわれる大型イベントのため大変混雑していましたが、少し肌寒さを感じながらも、昨年同様に、頑張ろうと思い、ヴァイオレット・リボン付きのチラシを配らせていただきました。

今回も、小学生の参加もあり、自分の首にキャンペーンのプラカードをさげて街頭でのお手伝いをさせていただきました。一緒に参加してくれる子どものあたたかい気持ちに、僕としても頑張っ、皆さんに、子どものグリーフワークを伝えようと思い一枚一枚に、思いを込めて手配りさせていただきました。

通りすがりの方に、「子どものグリーフワーク週間です。お願いします。」と言いながら手渡しをしようと思いますが、なかなか、受け取っていただけませんし、見向きもしない人、ごめんなさい、結構です、と言って断ってくる人、いろいろとさまざまですが、諦めずに、一人でも多くの人に思いを届けたいと思いながらの手配りでした。

こんな時に僕は何時も思うことがあります。「手あて」という言葉です、例えばどんなに医療が発達しても、どんなによい薬ができて、「人の手」にはかなわないと言うことです。手を背に当て、さすってあげただけで、気持ちが楽になったり落ち着いたりします、手は人の心に、届ける大切なところ、だから「手配り」と言うのではないのでしょうか。

まだまだ世の中に浸透しているとは言えない、グリーフワークという言葉ですが、地道にこつこつと、太く長くで行けるように、グリーフワークかがわが求めている活動ができればと思っています。

喪失を誰よりも知っているのは本人ですが、子どもは特に気付にくいところがあるように思います。むしろ、我々、大人が注意深くみて、状況（状態）に気付く事が必要であり大切なことです。

まずは気付いてあげることからグリーフワークは始まると思います。

これからも、グリーフを知っていただくために、活動を続けていこうと思います。



（文責：認定グリーフワークカウンセラー 河合信幸）

## ◆東京都立小児医療センター「天使のはしご」出席レポート◆

2023年度に続き今年度も11月17日に同センターでの家族会「天使のはしご」でグリーフワークについてお話しをする機会を頂きました。

「天使のはしご」は同センターの新生児科で小さなお子さんを亡くされた家族の交流の場で、参加者同士やスタッフと亡くなった子どもたちの話が出来る会です。2014年まで県内の国立小児病院（現こどもとおとなの医療センター）で勤務されていた岡崎医師が2015年に同センターに戻って始められました。昨年度までは同センターの新生児科だけでの主催であったものが、今年度はセンター主催で二つの診療科合同での開催となっていました。

講演会でのテーマは「わたしたちの喪失」とし、昨年同様に喪失後の悲嘆のプロセスについて先ず説明しました。そして私たちが自分で行う心の作業がグリーフワークであるということ、この作業はグリーフケアの助けも受けながら「自分で行うこと」とであると伝えました。タイトルのとおり、私たちが失ったものは何かということに参加者で改めて確認しましたが（子どもと過ごす未来であり、希望）その後私たちは新しい未来を描いている、描けるはずであると伝えました。また喪失が始まったこの病院という場で、数少ない子どもの思い出を共有できる人達と一緒に十分に悲しむことが新しい次のグリーフワークへ進むために必要ではないかと話しました。

グループでの交流はそれぞれの診療科で分かれて行われました。喪失後の経過時間は様々でしたが、お互いがしっかりと話を聞き、自分の気持ちを確認する作業の時間になったかと思います。

「一人で落ち着いて悲しむ場所が必要なんだと感じた」という言葉が非常に印象的でした。日常生活の中ではどうしても生活に追われ、きょうだいのおられる方は余計に自分のペースで悲しむという作業をし辛いのだと改めて感じました。

大切な方を亡くした場合、このような場（ピアの場）は自分という一個人として（故人と私だけの関係として）参加することができ、その事だけに集中して考えることができる場なのでとても貴重な場となります。また「気が済むまで」という言葉も参加者の方から出てきましたが、本当に「気が済むまで悲しむ」ことが我々には必要なのだと感じました。

閉会後には医療スタッフと遺族とのフリータイムが設けられており、話したい遺族は子どもに係わりのあったスタッフの方と昔話やその後どのように過ごしていたかなどのお話をされていましたが、これもまた大切な人との思い出を数少ない第三者と共有できる貴重な時間だったかと思います。

医療従事者にも患者が亡くなるという喪失があり、大部分の家族は亡くなった後にその病院との関係が切れたり薄くなるため医療従事者の側へのグリーフケア、自身のワークも非常に重要だと、スタッフの皆さんとお話をする中で強く感じました。振り返り際にはサポートする側もまた日常生活の中では一喪失経験者で当事者であることを忘れないで欲しいと伝えました。

グリーフワークの普及はグリーフケアが正しくしっかりと当事者に伝わるためにも大切であると改めて感じた時間でした。また今回もグリーフワークの話をしながらも自身のグリーフケアの時間にもなりました。このような貴重な時間を頂きましたこと改めて御礼申し上げます。

（文責：グリーフワークかがわ認定グリーフカウンセラー ローマ真由子）

## ～ Feeling in Daily Life ～

### ◆グリーフワーク「歩くために歩く」◆

グリーフに沈むとき、失ったモノへの執着と、不安に満ちた渴望が交錯し、人は過去をさいなみ未来を憂う。

霊長類研究者・松沢哲郎氏は、人間は出来事や事象の中に意味やその背景を見出す能力に優れ、脳は「そこにはないもの（過去・未来）」を想像することに多くのエネルギーを費やして、人間は想像の中で絶望もすれば、同時に希望を抱くこともできると指摘する。

過去も未来も実体はない。

しかし人間は、それらを「確かなもの」として捉え、自分自身の解釈で自身を追い詰め、その結果、グリーフがさらに深まることがある。

・・・まずは、思考による過去や未来の想像から距離を取り、現実に向き合う。そして、無時間の「今」に注意を向けるとグリーフの増幅は和らぐ。

無時間の「今」とは、どのような状態なのか。

例えば、「歩く・(あるく)」(ウォーキング・メディテーション)。歩くとは本来、目的(移動など)がある行為だが、「歩く」ことそのものに注意を向け、足と地面の感触(身体性)を感じながら、ただ右足を出し、左足を出し、歩く。座禅の「座るために座る」と同じように、目的や価値、評価などの思いを手放せば、そこが無時間の「今」となる。そして「私」の思考は過去や未来に飛ばず「今」ここに留まりグリーフの増幅が虚妄に過ぎないと気づき、(無時間状態)心は静まる。

「心」に手を突っ込むことを止めて、「心」が「私」を作り出す思考の営みから解放されたら、グリーフもまた自然の流れの中に戻っていくと思う。

認定グリーフカウンセラー  
圓通寺住職 童銅啓純

---

### ◆2025年3月9日 第207回理事会◆

#### 《審議事項》

第1号議案：2月末の会計に関する事項

2月末現在の貸借対照表と損益計算書に基づき事務局長から説明がありその内容について了承された。監事より指示があった通期予想についても2/14現在の支出で報告され、承認された。

#### 第2号議案：来年度の理事、コーディネーターに関する事項

2025年度が役員改正に伴い、来年度役員及びコーディネーター役割について審議した。1名の理事の退任と、1名の理事が来期を最後として退任を前提に新しい理事の候補を検討することで承認された。コーディネーター役割については、現在引き継いでいる理事が引き続き担当することとし、今年度分の報償費については前コーディネーターと半期分ずつで支払うことで承認された。

#### 第3号議案：21回社員総会役割分担と準備に関する事項

通常総会の準備について役割分担と準備のスケジュールについて審議した。来年度は6/8（日）13:30から総会を開催し、終了後より理事会を開催することで承認された。スケジュール及び役割分担表案については、次回理事会の継続審議となった。

#### 第4号議案：定款内容の追記訂正に関する事項

コンサルテーション時に定款内の理事会招集の方法の箇所に「電磁的手法をもって」を追記することと指摘があった件について審議した。「書面」には、電子文書も含まれている。「電磁的手法」による表現は、電子メールや携帯、SNSなども含まれることが危惧され、今回指摘のあった「電磁的手法」は追加せず、「書面」での記載のままとすることで承認された。

#### 第5号議案：監事候補に関する事項

現監事の福岡氏から今年度で監事を退任したい旨の申し出があった。新しい監事について1名の候補者が挙がり、3/4に副理事長と事務局長が、紹介者であるNPO法人わがこと代表が同席の下、面談を行った。次期監事について、新しい候補者に依頼することが承認された。また、塚本監事からも了承いただいた。

#### 第6号議案：冊子の頒布時送料等に関する事項

現在HPに掲載されている冊子頒布時の送料について、郵便料金改正に沿って変更する必要がある件について審議した。5冊までの冊子の郵送時にはレターパックライト（430円）で郵送することの提案があった。郵送手数料も含め一律500円（冊子料金は別途請求）とすることで承認された。

以上

### ～ 編集後記 ～

先日、広報で高松市美術館で始まる「エドワード・ゴッリーを巡る旅」の記事を読みました。絵本作家など多彩な才能を発揮された方との事。不気味に見える挿絵を見て興味を惹かれ、Google先生に聞いてみた私。

ゴッリーさん曰く「どういうわけか、人生におけるわたしの使命は人をできるだけ不安にさせることなんです。人はみんなできるだけ不安になるべきだと思うんです。世界というのは不安なものだから」。

答えの出ない事態(不安)に耐える力が必要だと思う今日この頃、このゴッリーさんの言葉は、突き刺さりました。

最近、高松市美術館の展示は興味を惹かれるものが多く、要チェックです。

「達観したクールな死生観を持つ謎めいた作品との出会いをお楽しみください。」とのこと。

エドワード・ゴッリー展は、4月12日～6月8日まで。



(写真は、高松市美術館のHPより)

今月のニュースレターは多くの方の寄稿をいただき、ありがとうございました。(青木)