



ニュースレター

2025 年（令和 7 年）11 月 5 日 グリーフワークかがわ広報部

◆【報告】令和 7 年自殺対策相談窓口研修会◆

8 月 27 日、香川用水記念館多目的室にて、令和 7 年度自殺対策相談窓口研修会が開催された。認定 NPO 法人グリーフワークかがわから、ローマ理事長が講師として派遣された。研修出席者は、関係各機関（行政・教育・医療・福祉）から相談窓口担当者 44 名、香川県健康福祉部 障害福祉課職員であった。

講演では、当法人の事業案内を行った後に、グリーフとは何か、グリーフケア・グリーフワークとは何かの説明をし、喪失を体験した時の情緒反応を示すことで、色々な心の変化は正しい反応であるということを説明した。十分に悲しむことが、喪失を自分の中で納得のいくものとして受け止める助けとなり、この十分に悲しむという心の作業が新しい次の一步へと繋がる旨の説明を行った。その後、自分の喪失史を作成することで自身もまた喪失経験者であり、相談する側でもあると気づいてもらえた。

喪失史を元にグループディスカッションを行い、喪失と一言に言ってもひとそれぞれであり、捉え方にも同じものはないという気づきにつながった。自分の喪失を振り返ることで、子ども時代の喪失についても思い出すことができ、子どもの喪失についての理解につながったと思う。

カウンセラー側のセルフケアについても言及し、日常の中で自分に起こる小さな喪失や変化を丁寧に受け止めることがグリーフワークであり、自身へのグリーフケアになるという点を伝えた。

印象的だったのは「相談するというハードルの高さに気づいた」という言葉だった。相談窓口担当者は常には話を聞く側であるが、グループディスカッションで自分の話をし、自身の喪失史を思うことで、「相談する難しさ」に気づき、「窓口で話す人の覚悟」や「相談しに来てくれる人の勇気」などにも改めて気づけた、という意見があった。それを踏まえて、相手のことを想像しながら真摯に向かい合う姿勢の大切さについても気づけた研修であったかと思う。

（認定 NPO 法人グリーフワークかがわ理事長 ローマ真由子）

～ Feeling in Daily Life ～

◆グリーフとはタカラモノ◆

私は現在7ヶ月の子どもの子育てをしています。

結婚してかなり経ちますが、なかなか子宝に恵まれることなく、不妊治療の末に子どもを授かりました。

不妊治療中、何度も大切な命の原石とのお別れをしました。心が折れそうになりながらも治療をした先に、我が子と出会えたことは幸せでいっぱいです。しかし、それと同時に子育ての大変さと不自由さも感じています。

隣の芝生は青いと言いますが、人間は無いものねだりをする生き物ですね。

結婚すれば、独身時代がいいと思い、子どもができれば自由に動いていた時か楽しいとか、仕事をバリバリしたかったと思う。

これら人生の中の変化は全てグリーフです。

マイナスなことに目がいつているグリーフですが、見方を変えると、それまでの当たり前の日常がとてもありがたい（有難い）ものであったと気づかせてくれます。

だから、今しんどいとか辛いということも、実はとても大切な日々なのです。そんな風に思っちゃダメと自分の心に蓋をすることなく、素直に感情を出し、そしてその現状を大切に思えると、グリーフは実はタカラモノです。

グリーフワークというグリーフに向き合う作業を通して、今の瞬間を大切にするとともに、人生の様々なグリーフがタカラモノになればと思います。

そのためにもこれからもグリーフについて学びたいと考えています。皆さまもぜひ一緒に学びましょう。

認定グリーフカウンセラー 藤澤美江

◆2025年10月12日 第214回理事会◆

《審議事項》

第1号議案： 9月末の会計に関する事項

事務局長より、損益計算書・貸借対照表に基づき、事業費の上半期の相談事業報償費を9月末現在で支払い済みであることが報告され、承認された。今回承認された内容で10月31日にコンサルテーション、11月5日に監査を受ける予定である。

第2号議案： 養成講座予算に関する事項

今年度は、受講生が5名であったため、受講料による収入が予算を下回った。予算案を補正を検討したが、当初の予算案通りに行うことで承認された。

第3号議案： 公開セミナーに関する事項

今年度の公開セミナーは2回の開催に変更したため、テーマ募金助成金の余剰分は、他の優先順位の高い他事業への振り替えについても議論したが、公開セミナーが2回の開催になった経緯を総会で報告することとし、今年度の余剰金は来年度以降も引き続き開催する公開セミナーへ充てていくこととなった。

第4号議案： 上半期事業報告に関する事項

事務局長より、上半期の事業について、第1号議案において会計に関することを諮るとともに、事業報告についても報告され、承認された。

第5号議案： GWK 会員に対するゲートキーパー研修の開催に関する事項

第152回の認定カウンセラー会議で、人材育成（相談業務や技術援助業務）のために、標記研修の必要性について認識が共有された。必須研修の位置づけで、外部講師も候補として視野に入れ依頼する。研修会の開催に向けて、教育研修担当より進めていくことが承認された。開催時期等の詳細については、継続審議となった。

第6号議案： 技術援助での講演・研修内容のアーカイブ配信に関する事項

技術援助で講師派遣先から講演・講義内容を録画して後日配信可能かという問い合わせがあった。当法人としては、研修内容については参加していただいた方のワークを中心に進めており、意見交換や共有することに重きを置いているため、参加者のプライバシーにかかわる場合もある。再度、窓口担当者に研修内容を伝え、動画を配信する関係者の範囲、研修内容で参加者が話し合われた内容の個人情報の取り扱いについて確認したうえで、検討を行うことで承認された。

以上

～ 編集後記 ～

写真は、シュウメイギク（秋明菊）。コスモスに似ていますが、和の風情を感じさせる佇まいが好きです。今の時期、茶花にもよく使われます。ようやく、秋らしい日々。庭の草木もほっと一息。私たちもほっと一息。（青木）

