



# ニュースレター

2025 年（令和 7 年）12 月 5 日 グリーフワークかがわ広報部

## ◆【報告】令和 7 年度 母子保健担当者研修会◆

10 月 16 日、三豊市役所危機管理センター202 会議室にて、令和 7 年度 母子保健担当者研修会が開催された。認定 NP0 法人グリーフワークかがわから、ローマが講師として派遣された。研修出席者は、8 カ月健診担当の保健師、助産師、三豊市福祉課職員であった。

今年度新しく始まった「妊婦等包括相談支援事業」について、今までは直接対面することがあまりなかった、流産・死産などで小さな子どもを亡くした母親や家族に係わるが増え、（出産のみではなく流産、死産において支援給付が始まったため）、どのような対応をすればよいのか、またグリーフケアについて学びたいということが本研修の主題であった。

本題に入る前に「現在本支援において、何が不安か、支援の際に何について困っているのか」を 4 人グループで話し合ってもらい全体で共有した。やはり「どのような声掛けをすればよいのか」「どこまで話題にしたらよいのか」などの、周産期に限らず窓口対応での戸惑いが多く挙げられた。

その後、当法人の事業案内ののち、グリーフとはということと、ケアとワークは両輪であり、ケアされる当事者がそのひとそれぞれの方法や時間でワークを進めることができれば、ケアはとても生きてくるという点を話した。喪失体験とは死別だけではなく、日常生活の中の変化もまた喪失と捉えることもでき、それと丁寧に向き合って生きていく事がグリーフワークではないかと言う点から始め、喪失からの情緒反応の説明と基本的な事柄をまず説明した。喪失と悲嘆の作業と悲哀のプロセス図の説明をし、窓口に手続きに来られる方は喪失から日が浅い場合が多く、気持ちが混乱している場合もあるというのを忘れてはいけないと伝えた。その後、自分の喪失史を作り、それについてのグループディスカッションを行い、自分もまた喪失体験のある当事者であるという点と、自分も相談する側になり得るという点を全体で確認出来た。そして、その様々な喪失を自分なりに受け止めて来たからこそ、今の自分があるのでは、と示した。自分もまた当事者であるという点を意識することが、会の最初に出た心配事や不安への大きなヒントになるのではと示した。

最後に自分自身の日常生活の中でのグリーフワークが自分の心の状態を確認する非常に有効な方法であり、自分への労い（ケア）にもなると伝えた。

参加者全員が女性であったのと、20代から60代までの各年代の方々だったので、全体での意見共有の際には女性ならではの結婚、出産、育児に関する話題が多く出て、お互いがそれぞれ真剣に他者の話を聞き、同時に自分と向き合えたかと思う。

質疑応答の時間は十分に取れなかったが、感想として「来所者への対応について、周産期のグリーフケア、ということではじめはとても戸惑っていたが、今日のワークを通して、自分もまた同じ立場だと思えば、これからは落ち着いて話が聞けると思った。」という意見をいただき、やはり「自分もまた当事者である」という事に気づくのは非常に大切なことだと感じた。

(認定 NPO 法人グリーフワークかがわ理事長 ローマ真由子)

### 【技術援助事業報告】三豊市自殺予防対策協議会事業 グリーフワーク市民講座

#### ◆暮らしの中のグリーフワーク～悲しみを語り合える社会へ～◆

2025年11月15日(土)三豊市みとよ未来創造館2階A・B会議室においてグリーフワーク市民講座が行われ、当法人から杉山が派遣された。講座の対象は一般市民と支援者で、当日の参加は31名であった。本事業は、三豊市自殺予防対策協議会での議論を通して自殺対策が喪失と悲嘆ということと切り離せないという認識が共有され、当法人の「身近な人をなくした方のグループミーティング」事業を参考に、今後、三豊市としても分かち合いの場の提供を検討していくという流れになり、技術援助を依頼されたものである。開会にあたり、三豊市健康福祉部福祉事務所 内田福祉課長から、そうした経緯も含め、グリーフワークについての学びの機会を企画したとの挨拶があり、当法人の紹介があった。

講座では、まず当法人の活動の原点について紹介し、人は日々、変化を生き、誰もがグリーフワークの当事者であり、喪失という現実を自分の人生の中で受け入れていくことには大きな心のエネルギーを要すること、そして人それぞれの悲嘆の姿があることを伝えた。



次に演習として、自分自身にとっての喪失史の振り返りを行った。一般の社会通念ではなく、「自分自身にとって」の喪失体験を、大きな喪失、中くらいの喪失、小さな喪失と書き出していくことと、そのときに支えになったことを書き留める作業を行った。そしてこの作業を通して、今、気づいたことを、隣同士で話し合った。どのグループも話しが尽きない様子であった。その光景を拝見しながら、もしかしたら私たちは、誰かに聴いてもらいたいことを常に抱え込み、それはいつしか澱のように溶けないまま、積み続けているかもしれないと、改めて感じたひと時であった。

どういうことが話題になったかを、いくつか紹介していただくことで、グリーフケアの必要性に触れる機会に繋がった。個別のカウンセリングだけでなく、体験を語り合い支え合うグループミーティングという場も、グリーフケアの一助となることを伝えることができたと思う。

最後に、悲しむことは悪い反応でも病的な反応でもないことを述べた。悲しみを排除することは自分にとって大切なものを見失うことになる。悲しみの体験を丹念に拾い上げていくことで、自分の人生を引き受け愛おしむことができるだろう。私たちは心の中に常に矛盾を抱え、時間をかけて行ったり来たりする心の過程を歩む。それは心の成熟となると信じたい。私たちは、自分だけの砂時計を生きている。どれだけ残されているかわからない自分の人生を、またここから1歩ずつ、歩き始めていけるのではないかと思う。

(文責 認定 NPO 法人グリーフワークかがわ認定カウンセラー 杉山洋子)

## ～ Feeling in Daily Life ～

### ◆メンタルヘルスとグリーフ◆

私は、現在、不登校・ひきこもり・精神疾患などに悩まれているご家族さんと関わらせていただくことがあります。ご家族さんは、先の見えない日々の中で、疲弊しています。以前、受講した講師の先生が、「私たちは背中に荷物を背負って歩いている。その荷物は、重たかったり、時折、荷崩れを起こすこともある。一旦、背中の荷物を降ろして、一息つき、そして、また、背負いなおす。その一息つく時間を共有できたら・・・」ということ、話されていました。確かにその通りだと思います。それぞれの方が感じているしんどさは、なくなるものではなく、なくなったとしても、また、新たなしんどさが生まれてくる、それが、人生。お話を聞かせていただく中で、それぞれの方の心の中には、思い描く生活があり、それが思い描いたようにはならないところに、しんどさを感じるところもあるように思います。私もそうです。

グリーフワークかがわで、「グリーフは死別だけでなく、日々の生活の中で、常に起こっている。」という事を学びました。不登校であれ、ひきこもりであれ、精神疾患であれ、ご本人さんもご家族さんも、グリーフを抱えながらも、なんとか、日常を保とうとしています。その営みは、それぞれのグリーフケア、グリーフワークの過程でもあるのだなあと感じることがあります。

私自身、日々起こる出来事に対して、思い通りにならないからこそ思いがけないことが起こるというワクワク感を持てるときと、ずどーんと落ちるところまで落ちていく気持ちになる時と、いろいろです。グリーフを学ぶことで、これも、あたりまえのことなんだと、持ち直すことができるようになっていくように感じられるときもあります。

まだまだ、学びの途中ではありますが、私という存在が、少しだけ荷物を降ろしていただける場となっていたらいいよう、これからも学んでいきたいと思っています。

(認定グリーフカウンセラー 青木節子)

---

## ◆2025 年 11 月 9 日 第 215 回理事会◆

### 《審議事項》

#### 第 1 号議案： 10 月末の会計に関する事項

事務局長より、貸借対照表、損益計算書をもとに説明が行われ了承された。

#### 第 2 号議案： 役員報酬規程に関する事項

認定 NPO 法人有効期限更新に係る第 1 回現地調査の指摘事項について、今後役員報酬規程の改訂案を作成し、次回の定期総会で承認を得る旨が了承された。

#### 第 3 号議案： 香川県新生児症例検討会への講師派遣に関する事項

標記検討会への講師派遣について、受諾することで了承された。今後、依頼者側との連絡調整については理事長が直接行い、必要が生じた際には、技術援助担当理事も交渉役を担うことで了承された。

#### 第 4 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 214 回理事会からの継続審議）

来年度の認定カウンセラー研修事業として、教育研修担当理事が中心となり、予算、内容、講師等について計画をすることで了承された。

以上

---

### ～ 編集後記 ～

写真は、メタセコイア。場所は、三木町文化交流プラザ。メタセコイアは、1941 年、三木町出身の植物学者、三木茂博士がメタセコイアの化石を発見。その後中国の山奥で生きた個体が確認され、再び世界中に広まりました。三木町には、「太古の森」が整備されており、メタセコイアは約 2700 本植えられているとのこと。恐竜とメタセコイアは同じ時期に生息していたと考えられていて、太古の景色、巨大な恐竜のオブジェもあります。もみじの赤、イチョウの黄とは違った、何とも言えぬ赤茶の紅葉と、すっと伸びる樹形に、毎年、心惹かれます。（青木）

