



ニュースレター

2026 年（令和 8 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～◆

昨年 2025 年は当法人の認定更新の年でしたが、皆様のご協力をおまちして、おかげ様で今回も認定更新が許可されました。先の更新から今回まで変わらず支えてくださった皆様には心より御礼申し上げます。また事務局の皆様や各事業の担当の皆様におかれましては細々とした作業を一年を通して行っていていただきまして誠にありがとうございました。今後とも認定 NPO の意味の重さをしっかりと受け止め、お互いに喪失について支えあえる社会となるようグリーフワークの普及啓発に努めて参ります。本年 2026 年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

さて、私事ですがお正月の休みに古い友人と会うことになっていたのですが、前日の夜に急遽お葬式が出来てしまい残念なことに行けなくなった、と連絡がありました。お話を聞いていると、ご家族ではなくご実家の隣のおばさんが亡くなったとのことで、小さい時から大事にしてもらっていたのでお別れに行ってくる、とのことでした。大学生の時に実家を出た切りだけれど、帰省するたびに顔を出して、変わらずお付き合いのあった親戚同然のおばさんだった、とひとしきり話された後、ぽつりと「自分の小さい時の話をしてくれる人が少しずついなくなるのって寂しいね」と言いました。

自分が覚えてもいないような小さい時の話というのは、もちろん自分より年上の方から聞くことしかできません。記録や映像があったとしても、それを生の声として話してくれるのは自分より先を生きていた人です。そのような人たちがいなくなって自分を語ってくれる人がいなくなるのは、まるで自分の一部が消えてしまうような感覚になります。大切な人が亡くなるときの寂しさは、その方との関係が近ければ近いほど、その人を失うことと同時に自分の一部も失うからなのだと今更ながら気づきました。そんな話をお正月からしながら「私たちが今度はたくさん話をしてあげる番になってきたね、気が付いたらお互いにいい大人になっていたね」と笑い合うことが出来ました。

今年はお正月から思いがけずグリーフについて考える機会となりましたが、日々の喪失についてこうやって話し合える環境が当たり前の世の中になればと、またそのような社会になるよう今年も励んでいこうと年の初めに改めて思いました。

本年もグリーフワークの普及啓発への温かいご協力をどうぞよろしくお願い申し上げます。

認定 NPO 法人グリーフワークかがわ 理事長 ローマ真由子

◆【報告】妊娠・出産包括支援者スキルアップ研修◆

2025 年 12 月、香川県子ども家庭課主催による「妊娠・出産包括支援者スキルアップ研修」にて、講師を担当しました。当日は、医師・保健師・助産師・保育士・子育て支援従事者など、さまざまな立場の支援者約 60 名が参加され、現場での実践に直結する学びを共にする時間となりました。

「知識だけではなく、実際の関わりをイメージできる研修を」というニーズが聞かれたことから、今回はロールプレイを中心とした構成としました。前半は、グリーフの基礎について整理するインプットの時間とし、グリーフとは何か、支援の場で起こりうる反応や背景について確認しました。その後、付箋と模造紙を用いたグループワークを行い、「支援者としての在り方」について、参加者それぞれの経験や思いを言葉にして共有しました。

後半では、実際の支援場面を想定したロールプレイに取り組みました。ロールプレイ後には、フィードバックを可視化し、「難しかった点」「戸惑ったこと」「新たに気づいた視点」などをグループで話し合う時間を設けました。立場や専門の異なる支援者同士が同じ場面に向き合うことで、「自分一人では見えなかった視点に気づいた」「他職種の感じ方を知ることができた」といった声も聞かれ、学びが立体的に深まっていく様子が印象的でした。

近年、厚生労働省のガイドラインにおいて、流産や死産が産後ケアの対象として明記され、また妊娠・出産支援金の対象にも含まれるようになりました。そのため、保健師をはじめとする支援者が、子どもを亡くした家族と出会う機会は確実に増えています。一方で、「これで良かったのだろうか」

「別の関わり方があったのではないか」といった迷いや葛藤を抱えながら支援にあたっている現状も見過ごすことはできません。

今回の研修では、そうした支援者自身の不安や揺らぎにも目を向け、最後にセルフケアについて学びを深める時間を持ちました。支援する側もまた感情を持つ一人の人間であり、自分自身をいたわる視点があつてこそ、継続的な支援が可能になることを、参加者と共に確認する機会となりました。

これからも「正解を示す支援」ではなく、現場で悩み、考え続ける支援者と共に学び合う場を大切にしていきたいと考えています。悲しみに出会う現場で、支援者が一人で抱え込まないために、対話と実践を通じた学びを、今後も積み重ねていけたらと思います。

(文責：グリーフワークかがわ認定グリーフカウンセラー 秋山美智子)

～ *Feeling in Daily Life* ～

◆日常の感情と人生の冒険の終盤に見えてくるもの◆

オーストラリア出身のブロンニー・ウェア(Bronnie Ware)は「自分に正直な人生を生きればよかった」「働きすぎなければよかった」「思い切って自分の気持ちを伝えればよかった」「友人と連絡を取り続けられればよかった」「幸せをあきらめなければよかった」と人生の終末期における 5 つの後悔につ

いて、概ねこのように述べています。プロニーは緩和ケアで介護の仕事をし、その方々の人生の結びの時に共に過ごされてきたそうです。これらは後悔は特別なことではなく、むしろ日常の感情の中にその芽が潜んでいるような気がします。「自分に正直でいられなかった」という思いは、日々の小さな選択の積み重ねから生まれます。誰かの期待に応えようとして本当の気持ちを押し込めたとき、胸の奥にわずかな違和感が残ることがあります。その違和感はすぐに消えてしまうこともあります。が、繰り返されると「本当はどうありたかったのか」という問いを静かに残します。日常の中で感じるそんな小さな違和感こそが、やがて喪失につながるのかもしれません。

アメリカのヒューストン生まれのビル・パーキンス(Bill Perkins)は人生を確実に豊かにする9つのルールを紹介しています。そのひとつに「年齢にあわせて‘金’‘健康’‘時間’を最適化する」というものがあります。仕事をしてお金をいただく。そのお金でどこか旅行に行きたいと思っても、仕事があるからと諦めてしまう。そうしているうちに年を重ね、行きたい気持ちだけ残ってしまうことがあります。そんなお金と時間と健康のバランスをどのように「かじ取り」していくのが課題となるように思います。ビルはゼロで結びの時を迎えるために、必要な消費行動を取るべきだと述べています。10年前にしておけば良かったこと、今できること、そしてこれからどう生きるかを、その都度自分に正直に考えて選択していくことが大切だと教えていただきました。

そうすると、「働きすぎ」と感じた後悔も、日々の感情と深く結びつくのではないのでしょうか。忙しさに追われ、家族や友人との時間を後回しにしたとき、あるいは自分の疲れに気づきながらも無理を続けたとき、ふとした瞬間に虚しさや孤独感が顔をのぞかせることがあります。仕事そのものが悪いわけではありませんが、感情が発する小さなサインを見逃し続けると、「もっと大切にすべきものがあつたのではないか」と気付くかもしれません。

こうした振り返りは、決して人生の終盤だけに現れる特別な気づきではありません。むしろ、日常の感情の中にすでに存在しています。だからこそ、**Feeling in Daily Life** を丁寧に受け取ることは、自分の人生という冒険をより自分らしく歩むための手がかりになるかもしれません。小さな違和感を見逃さず、ささやかな喜びを大切に、心の声に耳を傾ける。そうした日常が、未来の自分を少しでも穏やかな旅路へと過ごしてゆくための最も身近で確かな方法なのかもしれません。

(文責：グリーフワークかがわ認定グリーフカウンセラー 石原志穂)

◆2026（令和8）年1月11日第217回理事会報告◆

《審議事項》

第1号議案： 12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あり、収入に関して、技術援助事業と冊子の振込分の報告があり、承認された。また、1月5日に、昨年の役員報酬についての源泉納税と令和7年分の法定調書合計表を提出したことで、2025年度の会費未納者（一部2024年度からの未納者）に3月までの納入依頼を送付する準備である報告があった。

第2号議案：定款の変更に関する事項（継続審議）

事務局から示された新旧対照表をもとに引き続き審議を行い、第216回理事会において審議された内容について、再度、事務局から県に確認をとった上で、総会に諮る改訂案を作成すべきであるということでした承された。

第3号議案：役員報酬規程の改訂に関する事項（継続審議）

事務局から示された新旧対照表をもとに審議を行い、第3条について提案どおりの文案で了承された。県男女参画・県民活動課から、改訂案と総会で諮ることの報告を求められていることから、本理事会の議事録と改訂案を県に報告を行うことで了承された。

第4号議案：公開セミナーに関する事項（継続審議）

今年度中に、認定カウンセラーを対象に公開セミナーについての意識調査を行い、その結果をもとに2026年度にワーキンググループを行うことで了承された。

第5号議案：令和7年度精神保健ネットワーク事業（高松市）に関する事項

同会議について、欠席とするが、その回答とともに、理事長から、当日の会議内容について、欠席の場合でも書面で意見を述べられるような内容を案内文書に盛り込むよう、要望を伝えることで了承された。

第6号議案：グリーフワークかがわ認定グリーフカウンセラー必須研修実施要領の改正に関する事項

自殺予防研修（ゲートキーパー研修）が必須研修として位置づけられたため、その根拠規程との整合性が必要であり、教育研修担当理事から示された改訂案について審議を行い、一か所の修正以外は、原案通りで了承された。附則で本日付施行とする。

第7号議案：パソコンの購入に関する事項

相談室に設置しているパソコン2台の入れ替えについて、見積もりを取り今年度内に購入することでした承された。

～ 編集後記 ～

毎年、年度末に「今年の漢字」が発表されます。昨年は「熊」でしたね。私は、年初めに、今年の漢字を考えます。今年は、昨年に続き「整」。酉年の私は、以前、にわとりのように、あっちつつき、こっちつつき、散らかす。と評をいただいた事があります。それも好奇心旺盛ということかもしれないとポジティブに捉えてはいますが、そろそろ、終活も視野に入れつつ、心身ともに整える年にしていきたいと思っています。今年もよろしくお願いいたします。（青木）

