



ニュースレター

2026年（令和8年）3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？◆

子どものグリーフ週間・街頭キャンペーンのお知らせ

当法人では普及啓発活動の一環として、毎年グリーフワークデー啓発街頭キャンペーンを行っています。とくに幼い子どもたちの喪失とグリーフワークについて意識を高く持っていただくために「子どもの声が聞こえますか？」をスローガンにキャンペーンを行っているものです。悲しい出来事に遭遇した子どもは、孤独で支えを失った感情の中にいます。悲しみの中にある子どもを支えるためには、子どもをとりまく環境や社会を変えることが必要です。

（詳細はこちらをご覧ください。 <https://www.griefwork.jp/pdf/gwday.pdf> ）

下記の日時、場所にて、ヴァイオレットリボンとチラシを配布します。当日は、赤い羽根共同募金で参加しているテーマ募金の募金活動も行います。どうぞよろしくお祈りします。

日時 2026年3月13日（金）18:00～19:00

場所 JR 高松駅北交差点（雨天の場合は変更の可能性がります）

大切な人をなくした子どもの悲しみを支えるためのプロジェクト募金

子どもの声が聞こえますか？

悲しい出来事に遭遇した子どもは、孤独で支えを失った感情の中にいます。悲しみの中にある子どもを支えるためにあなたのご協力をお願いします。子どもをとりまく環境や社会を変えることが必要です。

お寄せいただいた募金は喪失を経験した子どもの親・保護者のためのグループミーティング「ひまわりミーティング」の活動資金として役立てさせていただきます。詳しくは裏面をご覧ください。

募金期間 2026年 1/1(木)～3/31(火)

募金目標額 50万円 共同募金会への寄付は、税制上の優遇措置が受けられます。

皆さまのご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

認定NPO法人 グリーフワークかがわ
〒760-0020 徳島県高松市東町2丁目12-17 アルファ二番街501号室 <https://www.griefwork.jp/>
TEL 090-6288-1011(平日 10:00～16:00) <https://www.facebook.com/griefwork.kagawa/>

私たちグリーフワークかがわは、子どもと向き合い、新たな希望への道を歩んで行くための心の作業をお手伝いしていきます。

いただいた募金は、下記の活動に大切にさせていただきます。

あなたの1,000円のご支援で 喪失を経験した子どもの親・保護者のためにグループミーティング「ひまわりミーティング」が1回開催されます。	あなたの3,000円のご支援で グループミーティング時に子どもを駆け入れる1年分の集積つくりが出来ます。	あなたの10,000円のご支援で 子どもの喪失についての啓発セミナーが3回開催できます。
---	---	---

喪失を経験した子どもの親・保護者のためのグループミーティング ひまわりミーティング

開催日時 毎月第1日曜日
開催場所 会場と開催時期が変わることがあります。HPでご確認ください。
対象 喪失を経験した子どもの親・保護者
参加費 無料 ※子どもさんとご一緒にお願いします。

大切な人やかけがえのないものを失ったなどの喪失を経験した子どもをもつ親・保護者、またそれらの子どもとどう接しているか、悩んでいる方、自分自身の経験と援助を必要としている方、グループミーティングでお話ししてみませんか。ミーティングでは、グリーフワークかがわが認定したカウンセラーが所属し参加者が安心して体験を共有できるようにサポートします。さまざまな感情を言葉にしていく過程で、子どもとともに新たな希望への道を歩んでいくようになるための心の作業をお手伝いしていきます。

子どもにも喪失体験はあります

- 家族の死
- 両親の離婚、養親との離別
- 家族の病気
- 友人の死
- 自分の病気
- 友人や自分の転校や引越
- 災害、事件、事故
- 大切にしていたペットの死
- など

子どもの悲しみのサインは様々です

- おねしょをしたり、悪夢をみるようになる
- 指しゃぶりや甘えるなど無常やんばりする
- 従ったり黙ったり攻撃的な行動が見える
- ひきこもりがちになり、不登校になる
- 集中ができず学習に遅れがでる
- 言葉がなくなる ● 怒りっぽく軽蔑しやすくなる
- 遊ばしやすくなる ● など

グリーフワークかがわは、大切な人やものを失った後の悲嘆を共に感じ理解し支える会です。私たちは喪失に伴う悲嘆から再生に至る心の過程を支える活動を行っています。

グリーフワークとは

喪失を体験したとき、喪失の事実を受け入れ、人それぞれの方法で悲嘆の苦痛を振り越え、人生に新たな意味を見出していく心の過程のことです。

(認定 NPO 法人グリーフワークかがわ広報部)

◆【報告】ゲートキーパー養成研修(土庄町)◆

2026年2月12日(木)土庄町主催による「ゲートキーパー養成研修」にて、講師を担当しました。参加者は16名でした。

はじめに、香川県精神保健福祉センターの酒井保健師より、自殺の現状について、自殺の現状、自殺対策、ゲートキーパーとは、という内容で説明され、課題を提示されました。

続いて、担当の多田による研修を行いました。

まず、「身近な人をなくされた…」のプロシユールを配布してグリーフとは、対象喪失とは、グリーフワークとは、グリーフケアとは、などの耳慣れない用語について説明しました。ゲートキーパーとして留意すべきことなど、ガイドブックを読み上げたり、講師の個人的な体験をもとに実例を参考に進めさせていただきました。グリーフワークについては自分の喪失史を記入してもらい、テーブルごとにペアワークをして記入して感じたこと、気づきなどを意見交換してもらいました。

続いて、心的外傷後成長について、「3.11」の大川小学校生徒の遺族でもあり語り部でもある佐藤さんのお話や、「もしも1年後この世にいないとしたら」文響社の事例を紹介したうえで、次の「414カード」のワークに取り組んでももらいました。仮に自分だったらと置き換える414カードを使い、死を見据えて自分が大切にしたいものを考え深め相手と対話をしてもらいました。各自一つのテーマを深堀りして、じっくり対話することで自分の中に気づきがあるようでした。最後にマイクを渡して、それぞれの感想を述べてもらいました。

「人にはレジリエンスの力が備わっていることを聞いて自分の喪失史を記入したり414カードを使って話したことは、本来辛いしんどい話や避けていた出来事が自分のなかで整理しなおされていき、気持ち的にはポジティブな作業であった。」

「これまでふたをしていたことを十分に悲しんでいいんだという気持ちになった」などグリーフワークを体験してみて良かった」などのご意見を頂きました。

職務の間の貴重な時間を使って研修に参加していただき、グリーフワークに真摯に向き合っていたいただき、大変貴重な時間を頂いたことに感謝いたします。

(グリーフワークかがわ認定グリーフカウンセラー 多田葉子)

～ *Feeling in Daily Life* ～

◆忙しいから◆

「最近、〇〇で忙しいの。」「〇〇で忙しかったからできなかったの」。最近、会話の相手から、そのような言葉を耳にすることが続けてあった。その言葉に対して、私は、(この人は忙しいのね。だとしたら、この依頼は言わない方がいいね。) (忙しくて出来なかったのだったら、分かった時点で言ってほしかった。) こんな思いが頭をよぎった。結果、相手には、依頼事はせず、大変だね。大変だったね。と答え、その会話は終わったのだが、私の中で、何か、もやもやが残ってしまっている。コーチングの学びの中に、「刺激と反応の間にはスペースがある」という言葉があった。先日、受講したセルフケアの講座の中で「リフレーミング」という事を学んだ。「課題の分離」という事も学んだ。このもやもやのある状態の自分がいることを客観的に見ることができているのは、グリーフの学びのおかげかもしれないと少しだけ自分を持ち上げてみる。学んだとはいえ、心というもの、ままたまらないものである。それでも、学んだ知識は、支えとなる。学んだ事を、自分なりの言葉で伝え、選択肢の一つとして、手渡していけたら、それがもしかしたら誰かの支えになるかもしれないと思い、活動している。

(グリーフワークかがわ認定グリーフカウンセラー かよこさん)

◆2026（令和8）年2月8日第218回理事会報告◆

《審議事項》

第1号議案： 1月末の会計に関する事項（事務局）（資料有）

正会員から会費納入分及び昨年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の報告があった。パソコン購入の代金手数料等については請求書が届き次第支払う。以上について了承された。

第2号議案： 定款の変更に関する事項（継続審議・資料有）

定款変更内容について事務局にて香川県男女参画・県民活動課に確認を行い、それについての助言に沿って作成した新旧対照表をもとに審議を行い、「事務局の組織及び運営」は第22条（2）からは削除し第31条理事会の権能（3）として規定すること、また変更の理由として、理事会及び事務局の効率的な運営のためとすることです承された。

第3号議案： 2025年度子どものグリーフワーク週間に関する事項（昨年度分資料有）

2026年3月11日～16日の同週間について、啓発キャンペーンの日時、場所、内容について審議を行った。今年度は3月13日（金）18時から19時に行うこととし、またチラシを配るということを目

的化するのではなく、啓発内容が伝わりやすい立ち方、配布方法を確認して実施することで了承された。パネルの準備、リボンの準備を行っていくこととし、認定カウンセラー会議で協力を依頼する。

第4号議案：グリーフカウンセラー資格認定更新に関する事項

グリーフカウンセラー資格認定委員会から理事会に対し、グリーフカウンセラー資格認定更新に際し必須研修を含めた資格の更新について検討する必要があるとの上申を受け、グリーフカウンセラー資格施行細則の第28条と別表3について審議を行った。資格認定更新の要件について、事業への参加、定例的なカウンセラー会議と研修への出席、必須研修への出席、それぞれの重みづけについて、見直しが必要であり、花岡理事が改訂案を作成し次回の理事会で諮ることです了承された。

第5号議案：高松市健康づくり推進課からの「香川県ゲートキーパー普及啓発事業（講師派遣）」講師依頼に関する事項（資料有）

香川県精神保健福祉センターを通して高松市から講師派遣依頼があった。現時点では香川県ゲートキーパー普及啓発事業（講師派遣）として講師依頼は法人として受諾すること、9月の平日ということであれば金曜日とすること、講師は今後検討することで技術援助担当理事から回答することです了承された。ただしその際に①講師はNPO法人グリーンワークかがわの活動に従事している者でよいか。②当事業の主催団体名の確認③市から「令和7年度こころの健康セミナー実施要領」が添付されているが、今回のゲートキーパー養成研修は香川県への申し込みを通して行われるもので、予算措置（人的）も県（センター）が対応することになると理解してよいか。④高松市が独自に「令和8年度ゲートキーパー養成研修実施要領」としての実施ということではないのか、という4点について確認することです了承された。

第6号議案：高松市男女共同参画センター登録団体継続に関する事項

ひまわりミーティング、セミナー、必須研修等の会場確保のため2026年度も登録団体を継続すること、メールボックスも継続申請をすることです了承された。3月14日の交流会は出席可能者がいれば出席する。

以上

～ 編集後記 ～

ミラノ・コルティナで開催された冬季オリンピック。日本は合計24個のメダルを獲得。雪のスポーツはほとんど経験したことのない私には、どの競技もすごい！としか言いようがなく、深夜のテレビに釘付けの2週間でした。「ミスをしても、それらが失われるわけじゃない。それでも何かが残る。」「ここにいるのは、自分で選んだから」「今まで積み重ねてきたものは嘘じゃない」「金より良いと書いて銀メダル」などアスリートたちの言葉も心に残りました。たくさんの感動をありがとう！（A）



（写真は香川にめずらしく雪が降った日、木の葉に積もった雪）