



ニュースレター

2015（平成27）年9月8日 グリーフワークかがわ広報部

◆グリーフワークかがわは、2015年7月28日に認定NPO法人の認証を受けました◆

人の繋がりの中で、グリーフワークという心の過程が行き交う地域づくりを目指し、グリーフワーク研究会を発足させたのは今から15年前、2000年7月でした。以来、市民団体グリーフワーク・かがわを経て2009年にはNPO法人の認証を受けて事業を展開してまいりました。そしてこのたび、さらなる多くの方のご理解とご支援をいただくために、認定NPO法人の認証を受けました。

NPO活動は、多くの支援者の方たちや、助成団体や関係機関のご援助に支えられて活動を続け、発展していくことができます。活動資金のご支援のみならず、セミナーやシンポジウムにご参加いただくことや、講師派遣の機会をいただくことも拡がりのある活動の源になります。グリーフワークへの理解が地域に根ざし、一人ひとりの喪失と悲嘆の過程に寄り添い支えあえる社会づくりのために、これからも末長くご支援をよろしく願いいたします。

2015年8月31日

認定NPO法人グリーフワークかがわ
理事長 杉山洋子

◆2015年度公開セミナーのご案内◆ 内容をホームページでご紹介しています

第20回（2015年度第3回）
日時：2015年10月25日（日）10：00～12：00
会場：高松市男女共同参画センター第2会議室
テーマ：検察庁の業務説明および犯罪被害者支援について
講師：高橋一壽、田中健一

第21回 11月29日（日）
グリーフワークを考える
—当事者同士の関わりの中から—
講師 西村翼

*公開セミナーは、2015年度赤い羽根共同募金の助成金を受けています

◆シンポジウム◆

テーマ：グリーフワーク —地域における協働—（仮題）
日時：2016年2月7日（日）13：30～16：30
会場：サンポートホール高松第61会議室
*シンポジウムは、2015年度赤い羽根共同募金の助成金を受けて開催します

◆第18回（2015年度第1回）公開セミナー開催の報告◆

2015年度 第1回目（通算第18回）の公開セミナーを平成27年7月26日（日）に高松市男女共同参画センターで開催しました。本年度は、赤い羽根共同募金の助成金を受けており、事前の広報活動の甲斐あってか初めて参加していただいた方々も多くお見受けしました。「グリーフワーク」が徐々に社会へ浸透していることが実感できたようで大変嬉しく思います。

グリーフワークかがわは、今後も地道な活動を継続し、必要なひとに寄り添うことでグリーフワークかがわ自身が、地域で必要とされる存在になりたいと願っております。

1 今の私の思い ー自分を生きるー

私を支えた二つの言葉「いつも今が一番幸せと生きて」「偶然は必然、起こることには意味がある」マイナスに見えることもつらく悲しいことでも意味があると考えます。

夫を亡くして、「生まれてはじめて一人の生活が始まった」ことに気づいた時、それは「自分のことを自分で決められる、どう生きるかが自分に問われる」ということだと思った。

2 突然の夫の死

夫はその日も仕事に行き夕方帰宅。11時過ぎになって突然倒れ、5日後に亡くなる。生前の言動から、家族に負担をかけたくない、他人をわずらわせたくない人だと感じていた。夫の状況を見て、最後の日まで働ける、動ける、そんな生き方がしたいものだと思っている。

3 どのようなことをして心の整理をしたか？ 私の周りにあった3つの社会資源

- ①「グリーフワークかがわ」グループミーティングに参加・・・少し落ち着いた3ヶ月後から毎月参加しており、安心して自分の気持ちと向き合える場、安心して話せる場である。他人の話聞くことにより、自分を知ったり、自分の心に触れたりする場でもある。
- ②カウンセリングを受ける・・・人を援助するために習ったカウンセリングを自分自身が受けていたので、自分の気持ちを見る場が継続的にあった。
- ③プレイバックシアター（心理即興劇）・・・知人がしており、受講の機会があった際、「夫はあなたに何と言うと思いますか？」と聞かれて「自分が思うように好きに生きていけ、と言うと思います」答えた。

4 亡くなったその後の日々をどう生きたか？

- ①亡くなって1年目・・・忙しい状態に自分を置いて、感じないようにしていた。潜在意識が忙しい状態に自分を追い込み、悲しみ苦しみを感じる暇を作らないようにしたと思う。やることがたくさんあり、頭が混乱するので、一つひとつ片付けていく。今日することは明日に延ばさない生活をした。家でこもらず、人と合ったり、うつにならないように心がけた。無意識に感情にふたをしていたが、映画や音楽に接して涙を流すことが多かった。なにかあると、守られている、夫が教えてくれたと感じて「ありがとう」と夫に感謝。周りの人も支えてくれていると強く感じて、感謝する気持ちも湧いてきた。

一方、些細なことに対して怒りが出る自分を見て、自分自身が驚き、夫の突然の死に対する怒り、もって行き場のない怒りがあることを感じた。その怒りの元が何かはこれから見ていく課題と思う。

- ②2年目の変化・・・日々追われる生活では身体に良くない、もっと自分を大切にしよう、と気持ちが変化。夫の軌跡を辿る旅へ出かけ、その場所に身を置き、夫の心を感じていった。

四国8ヶ所巡り・高野山・アンコールワット観光を通して般若心経・仏教との出会い等世界が広がる。

5 夫の死についての悔恨・心残り ー自分の今後の課題

- ①臨機応変な対応、柔軟な考え・・・時々「もし、こうしていれば・・・」との悔恨が頭をもたげ、苦しむ。
振り返ると、夫の危機に際し、取った行動は決められた行動パターンだった。こうするべきという考えから抜け出て、臨機応変な対応をし、柔軟な考えで発言・行動することができるようになりたい。
- ②自分の気持ちを大切に・・・別れができていない・思いを伝えられていない・「ありがとう」と言えていない、孤独のまま送ってしまった等の悔いがある。ICUの外で「死を待っているだけの時間」と感じていたが、自分のニーズを言えない性格・ルールだからとあきらめて決められたことに従う性格を変えたい。

6 私の生い立ちと夫の関係

母は自分が絶対に正しいと思っておしつける人だった。緊張して生活していたと大人になってわかった。夫は支配的な人ではなく、自由にさせてくれ、安心できる場を私に作ってくれた。夫への一番の感謝のことが夫に言えていない。

7 これからの日々

自分を生きるための境遇と考えるようになる。自分のことを自分が決めることができる。

「しあわせはいつも自分のところが決める」(相田みつを)

自分を生きるには、「力を抜いて生きる」「自分の心を感じ、表現する」ことが大切だと思う。

#####

◆報告◆ ◆2015年8月9日 第84回 理事会開催◆

《審議事項》

第1号議案 2015年度収支予算案に関する事項

香川県の新交付金については未定であるが、前回(第83回)理事会の予算案をもとに、第3号議案を受けてボランティア役務も含め、予算案を訂正した後に予算執行をすることで了承された。

第2号議案 グループミーティング事業に関する事項

8月30日の認定カウンセラー会議での現状と課題報告を踏まえ、グループミーティングの今後の活動や課題について検討をするためのワーキンググループを発足することで了承された。

第3号議案 公認会計士の委託に関する事項

当面は、半期毎に書類の確認、指導及び年数回の相談で顧問契約を結び、後に、監事を依頼することで了承された。顧問契約料は5万円とし、委託依頼については、冨田副理事長に任せることで了承された。

◆2015年8月30日 第36回 認定カウンセラー会議◆

連絡事項：7月の相談実績について対面型、電話相談それぞれの報告があった。

審議事項

1. 報告「グループミーティングの現状と課題」について

題目通りの報告がありグループミーティングの今後の展開について認定カウンセラー同士で話し合われた。

2. グループミーティングについて

グループミーティングの発展のためのワーキンググループを発足することが決定した。また、それだけでなく事業全体のワーキンググループの発足の意見もでて、ワーキンググループについて、内容を再度見直しをしてから検討していくこととなった。

3. 事例検討会

電話相談の事例について、認定カウンセラーで検討しあった。