



# ニュースレター

2011（平成23）年3月28日 グリーフワーク・かがわ広報部

## ◆3月13日 理事会開催される◆

### 報告事項

#### ◆2011年度事業計画並びに収支予算計画について

一部修正が行なわれ承認されたとの報告がありました。

#### ◆3月12日、男女共同参画センター登録団体交流集会について

同センターの子ども未来館への移転統合に伴い、2015年3月末をもって、貸し館業務を終了するとの高松市市民政策部男女共同推進室からの説明が行われました。

### 審議事項

#### ◆役員改選について

2011年3月31日で任期満了に伴う役員改選について承認されました。

#### ◆事務所物件の取得について

事務所物件を速やかに取得することが承認されました。

#### ◆2011年度香川県地域自殺対策緊急強化基金事業について

##### 1) 電話相談事業「ヘルプラインかがわ」について

①電話相談室について：事務所物件の取得を先行させ、その上で電話相談室の具体化を図ることです承されました。

##### 2) 人材養成事業ヘルプラインカウンセラー養成講座について

①ヘルプラインカウンセラー養成講座実施要領（案）について原案どおり承認されました。

②ヘルプラインカウンセラー資格認定規則（案）について原案が承認されました。

③準備状況と今後の予定について：「電話相談事業実施要領」の策定と同養成講座に向けてのタイムスケジュールが了承されました。

#### ◆定例会の運営について

定例会の講師についても本理事会において選定を行い、今後は広報担当者が定例会の広報周知の作業に移ることです承されました。

#### ◆2010年度グリーフカウンセラー認定者の登録について

2010年度認定者6名全員の登録申請が行なわれ、当法人における登録グリーフカウンセラーが

26名になったことが了承されました。

#### ◆2010年度事業報告、収支決算案について

5月8日の2011年度第1回通常総会（通算第4回）に向けて、事業報告、収支決算案の審議を行なうことで了承されました。

#### ◆NPO法人グリーンワークかがわ設立記念行事について

2011年度香川県地域自殺対策緊急強化基金事業補助金事業の完了に伴い、香川県補助金が振り込まれたとの報告があり了承されました。

#### ◆各担当理事からの審議事項

- ① 啓発普及：なし
- ② 技術援助：なし
- ③ 相談及びグリーンワークカウンセリング：電話相談事業におけるグリーンワークカウンセラーの役割や位置づけを明確にする考えがあることが述べられました。
- ④ 教育研修：なし
- ⑤ 人材育成：なし
- ⑥ 管理運営：なし

#### ◆3月13日に2010年度第2回通常総会（通算第3回）が開催される◆

##### 審議事項

#### ◆2011年度事業計画案について

定例会が5月より隔月の第4日曜日に開催されること、グリーンワークカウンセラー会議の定期開催、電話相談事業の開設、グリーンワークカウンセラーの継続研修に関すること、香川県地域自殺対策緊急強化基金事業としてヘルプラインカウンセラー養成講座の開催等の事業に取り組んでいくことを、各担当理事より説明があり、原案のとおりで承認されました。

#### ◆2011年度収支予算案について

2011年度収支予算書（案）についての詳細説明がおこなわれ、一部修正があり、修正した上で承認されました。

#### ◆香川県地域自殺対策強化基金事業について

これまでの経過報告を含めた詳細説明がおこなわれ、ヘルプラインカウンセラー養成講座として、平成23年9月から開催することで承認されました。

#### ◆その他

定例会講師をグリーンワークカウンセラーの中から幅広く人選していくことも了承されました。



## 支援ははじまったばかり

—東北地方太平洋沖地震—

グリーンワークかがわ理事長  
杉山洋子

2011年3月11日午後2時46分頃、マグニチュード9.0の東北地方太平洋沖地震が発生しました。地震と津波による深刻な被害、加えて原子炉の被災による精神的不安、日本全体が、世界中が、深い喪失と向き合わなければならない状況になっております。

支援とは何かを考えた時、身近なところでこんなことがありました。友人からのメールに、最後にどの人も「被災地のことを考えるとこのくらい我慢しなければ」と書かれている、みんなが自分の感情を押さえ込み、自分のこころと身体健康に対して鈍感になり始めていることが懸念されました。現地へ行かなければできない支援はもちろん多くあるでしょう。しかしそれだけが支援ではないことも事実です。このような事態の時のストレスについて情報発信することにも、グリーンワークかがわの大切な役割があると思います。毎日の仕事を着実にこなし、募金を行うことも一人ひとりができることのひとつでしょう。知人の安否情報を確認できずに不安を抱えておられる方に寄り添うこともあるでしょう。そして、なによりも私たち自身が自分の健康に留意し、怪我を防いで、あらたなリスクを重ねないことも、大切な協力体制だと思います。

阪神淡路大震災のあと、その直後よりもしばらく時間が経過してのちに自殺が増えたということからも学ばなければなりません。長期的な取り組みが、いま始まったばかりです。

このたびの震災が発生する一週間前、街で大学生のグループが募金活動をしていました。「ぼくの同級生がクライストチャーチで地震に遭い、まだ見つかっていません。みなさんのご協力をお願いします。けっして忘れないでください」と繰り返していました。大震災のニュースで埋もれてしまうのではないかと心配です。口蹄疫の問題、新燃岳の噴火など、まだまだ終息をみないさまざまな現実を、私たちは決して忘れず、浮足立つことなく現実に必要なかを見据えて活動をしていかなければならないと思っております。

2011年3月20日



## グリーンワークかがわの皆様へ

Y. M.

3月11日午後発生した東北関東大震災から一週間になります。

この間、連日テレビで壮絶な津波の映像や被害の状況が伝えられ、また原発事故の不幸も重なり、心穏やかでない日々を送られていることとお察しします。

わたしたちはグリーンワークを学ぶ者として、今何ができるのでしょうか。

また、何をすべきなのでしょう。

先日NHKラジオで、日本トラウマティック・ストレス学会というものがあることを知りました。

ゲストで同学会の副会長で医学博士でもある加茂登志子(かも としこ)さん(東京女子医科大学附属女性生涯健康センター)が震災時のこころのケアについて話していました。

加茂さんは急性ストレス反応について説明したあと、こんなときは二段階の介入が必要と言っていました。それは、急性期にはまず体のケア(食事、安全、安心)の確保が心のケアになること、やがて事態が落ち着いてきたときには心理的なアプローチが必要になる、ということです。

さしあたっての不安感やフラッシュバックの対処法としては呼吸法が役立つということでラジオでデモンストレーションをしていました(吸った息を2倍の長さでゆっくり吐き出す)。

この学会では震災をうけていち早くホームページに援助に関する情報を掲載しています。

ポストベンションの参考になるかと思しますのでごらんください。

<http://www.jstss.org/info/info04.html>

また、皆さんご自身の体調に変化はないでしょうか。

被災者でなくても、連日の悲惨な報道を見たり聞いたりするだけでも間接的なトラウマを受ける可能性があります。

米国で911テロが起こったとき、毎日ニュース映像にさらされた子供たちの一部に後で PTSD のような症状が出たことがありました。子供はイメージ力が強いので、テレビ映像でも繰り返し見ることでストレスにさらされてしまうようです。

私も今回、想定外の事態に地震発生時からほとんどずっとテレビに釘付けになりました。

子供が学校から帰宅しても家事をする気になれず、額に皺をよせてテレビを見ていました。

その間子供たちは「へえー、すごいねー。」と拍子抜けするような反応で、いつもどおり普通に遊んでいました。その無邪気さや笑い声を聞くと「不謹慎な！」と腹を立てたりもしました。

ところが2日目の夜、ベッドに入った小1の娘が「死にたくないよう」と言って泣き出しました。

以前から「死」の話題には敏感な子供でしたが、昼間なにげに見ているように見えたテレビの映像がフラッシュバックしてきたようでした。携帯メールに逐次入ってくる地震情報を「もう見ちゃダメ！」と言ったりもしました。

私自身も丸2日ニュース映像にどっぷりつかって睡眠不足とストレスで体調不良になりかけていました。そこで三日目の日曜日には家族で外に出かけました。松山城に上り、梅の花や咲き始めた桜の花を見、おしゃべりをして帰宅するとすごくすっきりして、あらたにエネルギーがわいてきました。

皆さんはいかがですか。

なんとなく憂鬱とか、肩こりがひどいとか、不安感が強いとかはないでしょうか。

