



ニュースレター

2012（平成24）年1月25日 グリーフワーク・かがわ広報部

◆理事長メッセージ

新しい年を迎えました。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

今年も日本伝統工芸展を鑑賞しました。漆芸、金工、陶芸、人形、染色、作品の一つひとつをゆっくり眺めていきました。目の前にあるものは完成された作品です。でも、例えば、細い竹で編み込まれた花籠ひとつにしても、最初の1本から編み始めてきたはずで、ていねいに編み込んでいく作者の姿を想像し、技を伝承してきた歴史と、材料が自然のなかで育ってきた時間に思いを巡らせました。一目ずつ編み、紋様を造り上げていく過程は、ひとそれぞれの人生を象徴しているようにも思えました。より速く、より大きく、より効率的にと走り過ぎてきて時代のなかで、私たちがどこかに置き忘れてきたたいせつなものが、ここにあると思いました。

困難な問題を抱えたとき、なにも手立てがなく一歩も進めないような気持ちになることがあります。しかしそんなときも、またここから、自分の人生の紋様をふたたび造り始められる可能性が、どのひとにも内在しているのだと思います。苦悩の体験を忘れさせようとするのがそのひとを勇気づけることではなく、ましてや、死にたいほど苦しいという気持ちを「そんなことは考えるな」と打ち消すことや、根拠のない空なぐさめで奮い立たせようとするのは、逆にその人の生き方を否定してしまうでしょう。

私たちは、一人ひとりの喪失体験とグリーフワークを、急がせることなく、そのひとのペースで再生の道を歩み始める過程に寄り添えればと思います。そしてグリーフワークに寄り添える地域づくりのために、互いに学びあえる場をこれからも提供していきたいと考えています。グリーフワークかがわの活動へのご理解とご支援を、これからもよろしくお願い申し上げます。

2012年1月25日

グリーフワークかがわ
理事長 杉山洋子

◆1月8日 第29回理事会開催される◆

審議事項

2012年度事業計画について

2011年度の事業計画と同様の考え方で、今後、事務局が作成する事業計画を2月理事会で再度、審議することが承認された。また、ヘルプラインカウンセラー養成講座の時期及び会場等につ

いては、今年度同様に8回シリーズで、9月13日（木）を初日として、原則隔週木曜日の18:30～20:30に開催する方向で、高松市サンポートホールの会場を仮予約することが了承された。

ヘルプラインカウンセラー資格認定について

1月22日と29日に面談と認定会議を予定している。認定者は登録手続の後、説明会を実施し、相談員の活動を開始していただくことで承認された。

ヘルプラインかがわ電話カウンセリングについて

(1) ヘルプラインカウンセラーサービス規程について

2012年1月8日付で施行、ホームページの会員専用ページへのアップが承認された。

(2) 予約状況と課題について

現段階での予約件数はなく、今後の対策案が出された。

- ① グリーフワークかがわのホームページ上でのPRについてアクセスを増やす工夫をする。
- ② 携帯サイトの設定を行う。
- ③ 定例の無料電話相談を開設し、その日は予約なしでの相談を行い、継続相談に繋げていくという提案があった。今後検討していくことで了承された。

GWKのプロシユールの増刷について

電話受付時間を月～金曜日の10時から18時に限定すること、「あゆみ」について掲載スペースを減らし、ヘルプライン関連等最近の情報を加筆すること、「定例会」を「公開セミナー」に変更すること。以上3点の修正箇所が承認された。

グループミーティングについて

(1) プロシユール案について

暫定版として作成し、1月22日の公開セミナー等で配布することで承認された。

(2) グループミーティング参加費について

従来どおり無料実施を継続することで承認された。

(3) 平成24年度香川県地域自殺対策緊急強化基金事業補助金申請について

県庁担当者に対する事業（対面相談援助事業）の説明は行っており、事業計画の内容について理事会で承認された。

その他

次年度公開セミナー予定についての確認が行われ、本年度同様に奇数月の第4日曜日に実施予定ということで承認された。1月22日の午後に担当者会を行い、2月中には詳細を周知するとの報告が担当理事よりあった。

◆おしらせ

第5回通常総会 2012年3月11日（日）13:00～14:00

2012年度の事業計画と収支予算についてお諮りします。

後日、案内を送付しますので会員各位のご出席をよろしくお願ひします。

◆第4回公開セミナー「喪失と再生について」

(2011年11月27日開催)

A. デーケン博士がいう12の悲嘆のプロセスについての説明があった。「精神的打撃と麻痺状態、否認、パニック、怒りと不安感、敵意とルサンチマン（恨み）、罪意識、空想形成、幻想、孤独感とよくうつ、精神的混乱とアパシー（無関心）、あきらめ—受容、新しい希望—ユーモアと笑いの再発見及び立ち直り—新しいアイデンティティの誕生」の12過程。次に、死別後の4つの否定的な考え方を紹介。① 絶望という思い→「自分の人生は終わりだ、この先、何もいいことがない、自分自身の役割の喪失」② 他者非難と自己卑下→「大切な人がなくなった理由と責任さがし」③ 耐えられないという思い→「これがこの後も続くかと思うと耐えられない」④「何々しなければならぬという思い」→「亡くなった母親の代わりに役割を果たさなければならぬ」。そして、2つのグループに分かれ、この悲嘆の過程や否定的な考え方について自由討議を行った。

休憩後、この悲嘆の過程から立ち直りに至るまでに必要な課題として4つの課題を説明。① 「喪失の事実を受容する」→「選択的忘却や否認をしないこと、少なくとも、この世では、二度と会うことはないということを信じること、知的にも情緒的にも喪失の事実を受容することが必要」② 「悲嘆の苦痛を乗り越える」、→「悲嘆の苦痛を抑圧したり、回避したりしない、感情を殺し、存在する苦痛を否定することは、この課題を否定すること、意識できる悲嘆を避ける人は、遅かれ早かれ、落ち込む可能性がある。」③ 「死者のいない環境に適應する」→「遺された人は、死者が以前とっていた役割が無くなったことへの適應、喪失により、自己の役割を失ったことへの適應が必要、新たな環境に適應しようとし、再評価した世界観、価値観に沿って動き出す」④ 「死者を情緒的に再配置し、生活を続ける」→「亡くなった配偶者を「あきらめる」のではなく、遺された人の心理的な生活の中で亡くなった配偶者に適当な場所を探し出すこと。」そして、再生に対する考え方を説明。「死者を情緒的に再配置し、生活を続ける」「自分自身の新たな発見や再出発。」その後、グループに分かれ、この課題を踏まえ、仮想事例について、自由討議を行った。

最後に、講師から事例に対する考え方をとりまとめ、終了した。

グループワークの話し合いにおいては、会員・非会員相互の交流がはかられ、大切な人（物）を失った悲しみからの再生に寄り添い援助したいというグループワークかがわの目的、存在意義を再認識するための良い学びの機会となった。(池島 邦夫)

今後の予定

2月

12日(日) 10:00～ 身近な人をなくした方のグループミーティング

12日(日) 13:30～ 理事会

3月

11日(日) 10:00～ 身近な人をなくした方のグループミーティング

11日(日) 13:00～14:00 第5回総会

11日(日) 14:15～ 理事会

25日(日) 10:00～12:00 第6回公開セミナー

25日(日) 13:00～ グループミーティング担当者研修会

会場：高松市男女共同参画センター