



# ニュースレター

2024年（令和6年）11月5日 グリーフワークかがわ広報部

## ◆2024年度第55回公開セミナー「暮らしのなかのグリーフワーク」に参加して◆

2024年10月10日 高松男女共同参画センターにて「身近にあるグリーフに気付いて心穏やかに過ごす」をテーマとし、GWK カウンセラー藤澤美江さんによる第55回公開セミナーが開催されました。講師含め10名の参加がありました。

GWK より発行された冊子を参考にグリーフワークとはすべての感情を受け止める自分自身の癒しの作業であり、グリーフケアとは亡くされた他者(家族など)の支援であると資料をもとに説明します。この講義の醍醐味は自身の経験と向き合い共有する事。そして自身の経験を開示し、他の方が実際に体験し実施した対処法を理解した時、自分が今までと違う価値観に触れた事に気付きます。心穏やかに過ごすという事は、この価値観を上手に扱える様になった時と言えるでしょう。喪失・悲嘆を経験しているその全ての感情は今必要な事であり、無理に蓋をしてしまわなくても大丈夫というメッセージも含まれていました。



今回で私は3回目の喪失史を記入しました。喪失史を記入する際に、①どう感じたか ②どう対応したか ③今振り返ってどう感じるか と言った事を書き出します。なぜか、前回とも前々回とも違う喪失史を書いていました。前々回は祖父母の死について。前回は子供の事。今回は小学生の頃に飼っていた犬の事でした。あの時の出来事があんなにしんどかったのに、どうして喪失史を書く度に別の出来事を考えてしまっているのでしょうか。自分の中の価値観が違ってきていて、それがいちいち喪失史に反映されているのです。とても面白いと思いました。決して前回の喪失を忘れた訳ではありませんが、これが現実です。自身のグリーフワークが価値観や思考の変化によって前回の出来事が今回の出来事より穏やかに経過している事を実感しました。

そして、3つの「ち」の話。血縁の「血」と土地柄の「地」と知識の「知」です。ひとりひとり一緒な人はいなくて、みんな違っている存在です。そんな違った存在に出会えた事が今日のギフトだと言います。感じ方一つで今の自分が形作られています。その全てが『ギフト』なんだという考えを

教えて頂きました。『ギフト』と言う言葉を遣うと、悲しい出来事でも贈り物の様に感じる事が出来そうです。

最後に困っている人の話を聞く比率について「傾聴：承認：質問」の割合は「9：3：1」を意識する事が大切だと言います。急いで何かできる事を考えるのではなく、思ったまま・感情のまま話を聞くことがその人に寄り添うという事。そんな自分に、いつでも出来る自分自身のねぎらい方、セルフハグ(自分で自分を抱きしめる)をして公開セミナーは完結となりました。

(文責：認定グリーフカウンセラー 石原 志穂)

## ～ Feeling in Daily Life ～

### ◆ 日常に埋もれているグリーフ ◆

日々何気なく生活していてなんだか良く分からないモヤモヤに遭遇することがある。よくよく自分自身を見つめてみるとそれが喪失感だったのだと後から気づくことになる。

例えば我が家は夫婦ともに皿洗いが苦手なのでほぼ食洗器をお願いしている。しかし、少量だったり食洗器不可のものは手洗いになる。手が空いている方が洗うことになるのだが、夫が洗っているときに限って大切にしている食器が壊れる。そんな時に私はモヤモヤする。夫がもっと気を付けて洗ってあげればとか、私がやっていたらとかいろんな感情が浮かんでくる。けれど、これがどうでもよい食器だったらどうだろうか。特にモヤモヤは感じず、また違うのを買えばいいやぐらいにしか思わないだろう。

この違いをよくよく考えてみると失ったものの価値の大きさによるのだろう。価値が大きければ大きいほど悲しみの度合いは大きくなるし、小さくても自分にとって価値が少しでもあれば悲しいことには変わりはない。このように喪失感の大小はあれど、人は日々いろいろな喪失にさらされているのだろう。

認定グリーフカウンセラー 恒石抄恵

---

## ◆ 2024年10月13日 第202回理事会 ◆

《審議事項》

第1号議案:9月末の会計と上半期監査に関する事項

事務局長より貸借対照表と損益計算書をもとに上半期会計と10月2日にNPO法人わがことによるコンサルテ

ーションを受けたことの報告があり、11/8の監査に提出予定の事業報告(案)についても説明され、いずれも承認された。

#### 第2号議案:土曜ホットラインのマニュアル等に関する事項

9月第140回認定カウンセラー会議で確認された土曜ホットラインのマニュアルについて審議し、ヘルプラインの紹介の削除、対面型相談グリーフカウンセリングの紹介の対応例、記録の保管、報告について加筆することで承認された。

#### 第3号議案:必須研修に関する事項(教育研修)

必須研修実施要領(案)について審議し、標題は「特定非営利活動法人グリーフワークかがわ認定カウンセラー必須研修実施要領」とし、講師は外部に限定しないこと、年度ごとに回数を決めること、終了後対応として開催記録に出席者を明記し資格更新の要件とする事で承認された。今後、承認された実施要領に基づき、今年度の研修計画を立て、講師については引き続き検討することで承認された。

#### 第4号議案:テーマ募金チラシに関する事項

チラシ作成に際し、メッセージが与える印象について今一度検討した内容で作成を依頼することで承認された。

#### 第5号議案:コーディネーター預かり電話に関する事項

今後のコーディネーター電話について担当者について審議し承認された。同時に、コーディネーター電話を機種変更することが承認された。

#### 第6号議案:長寿大学への講師派遣に関する事項

技術援助事業で常に目標としている一人ひとりがグリーフワークについての理解を深めることと、人生の喪失の振り返りをとおして自分の人生を愛しむきっかけとなるよう「暮らしのなかのグリーフワーク」をテーマに、冊子を使ってグリーフワークについて講義を行うことで承認された。

#### 第7号議案:天使のはしご講演内容動画使用に関する事項

11/17開催の都立小児医療センターでの天使のはしご(遺族会)での講演内容について後日勉強会での使用の可否について審議された。演者としての心理的負担、講演後の使用についての不安もある一方で、当事者として医療関係者への発信に意義深さもあり録画及び院内での勉強会での使用は可とする上でその取扱いについては技術援助担当より確認を行うこととなった。また録画分については当法人にも1部複製してもらうよう依頼する。

#### 第8号議案:技術援助問い合わせフォームに関する事項

技術援助の問い合わせフォームをHPへ設置する案について、フォームのHPへの掲載の有無及び通知先について継続審議を行い承認された。詳細についてはこれから見積もりを依頼し、打ち合わせを進めていく。

#### 第9号議案:会計処理専用パソコンの管理に関する事項

個人名で保存されたファイルは削除され、本人が意図的に行ったものでないことが確認されたことから、特に処分

は科さないことで承認された。会計に関するパソコンの保管方法については個人情報用キャビネットで保管を行うことで承認された。

第 10 号議案:身近な人をなくした方のグループミーティングマニュアルに関する事項

会議机を配置することの可否については、賛否あったが、実施担当者の意見と参加する立場での意見により机があることで安心感があるということから、継続することで承認された。

第 11 号議案:2024 年度事業説明会に関する事項

今年度の事業説明会の開催について審議し、10/31(木)19:15～男女共同参画センター(たかまつミライエ 6 階)の第 1 会議室にて開催予定が承認された。

以上

---

### ～ 編集後記 ～

朝夕は、ずいぶん、涼しくなりました。もうそろそろ紅葉の季節ですね。紅葉スポットへ出かけるのはもちろん、通勤途中の街路樹が、日々、色付いてくるのを見るのも楽しいものです。

今月号よりニュースレター編集の担当をさせていただくようになりました。会員の皆様をはじめ、目を通してくださる皆様方に、グリーンワークかがわの活動や思いを知っていただけるように、取り組んで参りたいと思います。どうぞよろしくをお願いします。

最後になりましたが、今月号の記事を寄稿してくださいました石原さん、恒石さん、どうもありがとうございました。(青木)



(ハナミズキの紅葉)