



ニュースレター

2025年（令和7年）1月5日 グリーフワークかがわ広報部

◆募金活動にご協力をお願いします◆

私たちは暮らしのなかでさまざまな喪失を経験します。グリーフワークとは、喪失を経験したときに喪失の事実を受け入れ、人それぞれ自分に合ったやり方で再生の道を歩いていく心の過程です。

喪失体験は大人だけのものではありません。幼い子どもたちも暮らしの中でさまざまな喪失を経験しています。しかし、子どもたちの悲嘆の声が置き去りにされていないでしょうか。ことばにならないかもしれない、表現することに困惑しているかもしれない、だからこそ、もっと私たちは積極的に子どもたちの声に耳を澄ませ、グリーフワークを支援していきたいと考えています。子どもたちが安心して感情を表現し、伸びやかに遊び、交流を広げていける環境を作るため、今年度も香川県共同募金会のテーマ募金に参加することといたしました。「大切な人をなくした子どもの悲しみを支援するためのプロジェクト募金」というテーマに、寄付という形でご支援をお願い申し上げる次第です。

コロナ禍が明け、世の中はまた目まぐるしく動き出すなか、戦争や地球規模の環境破壊など世界中の人々が日々傷ついています。喪失の中にあっても、私たちに本来備わっている互いに助け合うという癒しの営みを絶やさないうために、そして子どもたちの未来が希望を失うことなく、一人ひとりの可能性が広がり希望のびのびと成長していくために、私たちはグリーフワークという心の過程の理解が広がる地域づくりを目指して参ります。

子どもの活動趣旨へのご理解と活動推進のための経済的なご協力を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。（なお、このご寄付につきましては、税制上の優遇措置の対象となっております。）

大切な人をなくした子どもの悲しみを支援す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必要があります。

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」の活動資金として設立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 2025年1/1(水)～3/31(月)

募金目標額 60万円 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たします。

認定NPO法人 グリーフワークかがわ

〒780-0000 香川県高松市徳島2丁目-17ア17号2階501号室 <https://www.griefwork.jp/>
TEL 090-6288-1011(平日 10:00～16:00) <https://www.facebook.com/griefwork.kagawa/>

99 郵局 払込取扱票

016508	538	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
社会福祉法人 香川県共同募金会												

寄付金控用の
領収書が必要な方は
必要に応じて必ず
必要

香川県共同募金会(大切な人をなくした子どもの悲しみを支援するためのプロジェクト募金)

香川県共同募金会
〒780-0000 香川県高松市徳島2丁目-17ア17号2階501号室
TEL 090-6288-1011(平日 10:00～16:00)

振替払込請求書交附紙

016508	538
社会福祉法人 香川県共同募金会	

振替手数料は、口座振替にてお支払いください。

認定 NPO 法人グリーフワークかがわ 理事長 ローマ真由子

詳細は、グリーフかがわ HP より → <https://www.griefwork.jp/>
 テーマ募金ページはこちらより → <https://hanett.akaihane.or.jp/donate/entry/1554/>

◆技術援助事業報告◆

「子どものこころ SOS を受け取るためには～喪失と向き合うということ～」

2024年11月22日（金）、三木中学校の生徒保護者に向けた標記研修があり、当法人から理事長のローマと梶浦が担当いたしました。

研修では、まず、グリーフワーク、グリーフケアについて、喪失が必ずしも死別だけでないこと、子どもの場合にはクラス替えなども喪失体験であることについて、具体例を交えながら説明を行いました。そして、喪失の過程で我々は悲しむことだけでなく、様々な感情を抱くことについてお話ししました。続いて、喪失史のワークを行い、保護者の方々自身のこれまでの喪失体験について書き出し、書き出した喪失体験を見ながら、①その時に自分を助けてくれた言葉や行動は何でしたか、②どのような言葉やシーンが心に残っていますか、の2点について、個人、または、周囲の人と共有しながら振り返りを行いました。そして最後に、グリーフワークは自分が中学生だった時のことを思い返し、想像しながら子どもの気持ちに寄り添い、子どもの言葉を整理してあげることによって進んでいくこと、また、子どもだけでなく、サポートする側（保護者、教員など）自身の心の健康も、日常的なグリーフワークを通じて自分の状態を知り、受け止めることも大切であると伝えて終了しました。

本研修では、約30名の方がご参加くださり、研修中や研修終了後にご参加いただいていた方々の思いもお聞かせいただきました。皆さんとお話を通じて、私自身も自分自身が子どもだったときの出来事が思い起こされ、その時、周りの大人の方々が変わらず側にいてくれたことや、些細な変化に気づいてくれていたことが心強かったように思います。それぞれの喪失を振り返ることを通してふと気づかれたことが、これからの子どもたちとのかかわりだけでなく、保護者の方々ご自身の心の健康の一助となれば幸いです。

（文責：認定グリーフカウンセラー梶浦麻琴）

◆2024年第57回公開セミナー「暮らしの中のグリーフワーク」に参加して◆

2024年12月12日、高松市男女共同参画センター学習研修室にて、第57回公開セミナーが開催されました。本年度は、「暮らしの中のグリーフワーク」を全体テーマとして全5回の開催予定となっています。第3回目となる今回は、当法人の認定グリーフカウンセラー青木節子さんを講師に迎え、『私のグリーフあなたのグリーフ～それぞれの心の取扱説明書～』と題して、それぞれのグリーフ、そしてそれに向き合う自分の心の取扱説明書について学びました。参加者は当法人会員を含めて14名、3つのグループ形式でのセッションとなりました。

前半は、「グリーフとは」「対象喪失とは何か」「グリーフワークのプロセス」などについての講義が行われ、さらにそれぞれが自分の喪失史について振り返るワークを行いました。参加者の中には、個人のワークにも戸惑う方がおられることと思いますが、講師の『『振り返ると辛いな』『今は心に収めておきたいな』』ということは無理に書き出さなくても良いです、という声掛けがあったおかげ

で、そっと自分の人生を振り返ることができる、そんな時間でした。グループでの感想を共有する際にも、安心・安全な場となるようガイドラインが示され、各グループ認定カウンセラーが配置されていたことから、皆さん安心して参加できたことと思います。

後半には、「心の取扱説明書」のワークを行いました。悲しい時、つらい時、普段どんなことをして自分の機嫌を取っているだろうか、それぞれ3つの方法を具体的に書き出し、また、それらを参加者全員がホワイトボードにマッピングして分類することで、自分以外の対処方法も知ることができます。「何を」「誰と」「どこで」一人の時間を過ごす方もいれば、誰かと過ごす方もいる、それぞれのセルフケアの方法がありました。



私たちはそれぞれのグリーフを抱えながら日々を生きています。あるとき、ふと見た朝日に感動している自分の心の動きに気づけた、という講師の最後のお話と写真も心の取扱説明書のヒントになりました。

認定グリーフカウンセラー 植松美幸

～ Feeling in Daily Life ～

◆思い出の味◆

今年も正月がきた。正月は自分にとってめでたいような心が痛むような複雑な気持ちをもたらす。母は、正月過ぎて1週間後に、交通事故で、帰らぬ人となった。正月に新年の挨拶後「また遊びに行くね」と別れたのが最後だった。正月が来ると、毎年、あの時の事を思い出す。

母は、正月、盆と子どもたちがやってくるのを楽しみにしていた。座卓の上に料理をたくさん並べ、いつも、肉うどんを用意していた。決して高くない小間切れの肉を使っているのに、うどん屋さんには負けないくらい、いや、それ以上に美味しかった。母の死後、母の日記を見つけた。中には、離婚して同居していた兄の事、身体の不調、心配事ばかりが書かれてあった。戦前生まれのしおらしさか、自分の事は後回しにする人だった。

予期せぬ別れは、非常にこたえる。後悔が募る。その中で、最近思う。先に逝く人の生きざま、逝きざまは、残される人へのメッセージかもしれないと。人の営みの中で、何らかのメッセージを残してくれているのかもしれない。

私には、母の肉うどんの味は出せない。もうあの味も過去の記憶であり、そう思うと、胸がきゅっとなる。

認定グリーフカウンセラー いちこ

◆2024年12月7日 第204回理事会◆

《審議事項》

第1号議案:11月末の会計と上半期監査に関する事項

事務局長から10月末現在および11月末現在の貸借対照表と損益計算書をもとに説明があり承認された。上半期監査での指摘事項についてその後の対応が報告され承認された。

第2号議案: 認定カウンセラーから提案のひまわりミーティングイベントに関する事項

認定カウンセラーからの提案について2025年度の事業計画として検討することで了承された。

第3号議案:認定カウンセラー必須研修に関する事項

去る11月27日に教育研修担当理事が、講師紹介者と講師候補者と面談を行った結果について、担当理事からの報告を待ち、継続審議とすることで了承された。

第4号議案:三木町地域包括支援センター主催ボランティア研修会への技術援助に関する事項

高齢者生活支援ボランティアを対象とする自殺予防研修の講師派遣依頼について受諾し、推薦のあった認定グリーフカウンセラー担当理事から打診をすることで了承された。

第5号議案:寺族女性の研修の講師への技術援助に関する事項(資料有り)

浄土真宗本願寺派四州教区教務所からの講師派遣依頼について受諾と、先方からの希望の申し出があった認定グリーフカウンセラーに技術援助担当理事から打診することで了承された。

第6号議案:身近な人をなくした方のグループミーティングの運営に関する事項

会場確保等を含めて運営のあり方について認定カウンセラー会議で継続的に周知を図っていくことと、会場予約担当者に予約作業に係る感想を聞くことを通して労うことで了承された。

以上

～ 編集後記 ～

あけましておめでとうございます。・・とはいえ、今月号は12月号で、発刊は1月5日で、少々、迷いつつのご挨拶です。

さて、皆さんは、何故、樹木が冬に落葉するかご存じですか？一言でいうと、樹木が葉を落とすのは、冬をやり過ごすためです。動物が冬眠するのと同じような状態です。寒い冬、日照時間が短くなると、十分な光合成をすることが出来ません。葉を捨てて、新たな春を迎える感じでしょうか？落葉した樹木を見るたびに、自然の営みに感動しています。今年もよろしく願いいたします。(青木)

