



ニュースレター

2025年（令和7年）2月5日 グリーフワークかがわ広報部

◆理事長メッセージ ～新年によせて～ ◆

グリーフワークかがわを支えてくださっている皆様におかれましては、昨年中は大変お世話になりました。おかげさまで新しい年を迎えることができました。皆様からの日頃のご指導とご支援、心より感謝申し上げます。2025年が皆様にとって穏やかな一年となりますよう、お祈り申し上げます。

今年の干支は「乙巳（きのと・み）」とのことで、「乙」は困難があっても紆余曲折しながら進むことや、しなやかに伸びる草木を表しているそうです。「巳」は蛇の脱皮し強く成長する姿から「再生と変化」を意味しているそうです。この「困難があっても紆余曲折しながら進む」という姿や「再生と変化」ということを聞いた時、これはまさにグリーフワークが進む心の様子のように感じました。

自分自身が当法人の活動を始めてから10年程が経とうとしていますが、今振り返ると本当に「紆余曲折」という言葉がぴったりのような時間を過ごしてきたなと感じます。その瞬間はそれが永遠のように感じながら日々を過ごしていたように感じますが、今この場所から過去を眺めると色々と自分自身の中を探りながら、自分自身が気持ちの上で脱皮しながら、自分という人間は変わらないけれども、その都度その都度新しい自分に変化しながらしっかりと今この瞬間まで進んできたなと改めて感じました。

グリーフワークは自分の喪失経験と自分自身が向き合う心の作業です。グリーフケアを他者に行う時に大切である「相手をそのまま受け止める。否定することなくありのままを認めて受け止める」ということを自分自身にしてやる作業です。自分自身を受け止めるということは、先ず自分を客観的に見る事が必要です。自分を客観的に見ようとすればするほど、見たくない自分の姿も見えてきます。ですがそれをそのまま、自分自身ありのままを自分で先ずは受け止めてやることで、心の作業は一歩進み、新しい自分に進んでいくのだと思います。悲しみや喜び、様々な自分自身の中に生まれてくる感情を面倒くさげらずに自覚することで、少しずつ自分が何者であるかということが見えてくる気がします。この心の変化を上手に表現することは出来ませんが、自分の感情を丁寧に確認する作業をすることで、その感情は他者のために取り繕った感情や自分を良く見せようとするものではなく、明らかに自分の為のものであり、それは自分が新しく変化することを助けてくれるものであるということがはっきりと見えてくる気がします。

心の変化は蛇の脱皮のようにはっきりとした形で見えるものではありませんが、それでもグリーフワークを行うことで（それは自分自身が自分にグリーフケアを行うことだと思います）傷ついた心は少しずつ形を変えながら生まれ変わり、後を振り返るとそこには確かに「変化した自分」が見

えるのだと思います。グリーフワークかがわという団体も、本質の部分は変えることなく少しずつ形を変えながら今年も粘り強くグリーフワークの普及啓発に励んで参ります。本年も皆様と共に歩んでいけることを心から願っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

認定 NPO 法人グリーフワークかがわ 理事長
ローマ真由子

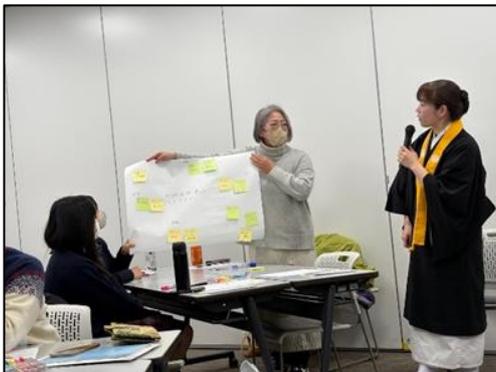
◆2024 年第 58 回公開セミナー報告◆

「地域全体で考えるグリーフサポートとは～周産期グリーフの視点から～」

2025 年 1 月 9 日に第 58 回公開セミナー「地域全体で考えるグリーフサポートとは～周産期グリーフの視点から～」としてお話させていただきました。私自身が死産の当事者ということもあり、流産や死産、新生児死等を経験した家族のグリーフについて、実際どんな課題が起こっていくのかを具体的にお伝えしました。

死産届や火葬許可証等の届け出は父親が行う場合が多いことや、葬儀を行わず、病院から火葬場へ直接向かう直葬が多いことも、セミナー参加者からは驚いたと感想がありました。つまり、葬儀社や宗教者が入ることなく、家族だけでお見送りを行うということです。ということは、通常葬儀社さんが用意する棺や骨壺、ドライアイス等も全て家族の手によって用意しなければならないことを表しています。我が子を亡くしたグリーフのただ中で、情報もないまま探さなければならないのです。

そのような様々な課題を支えるのはいったい誰なのか、と問いかけ、誰もがグリーフサポートの担い手としてできることを、グループワークで考える時間を持ちました。自分の立場を超えて、この職業であればこれができる、と想像力を膨らませてグループごとに意見を出し合いました。自分



自分が葬儀社さんだったら、かわいい棺や骨壺を用意したベビープランを作る、行政だと窓口で情報提供ができる、きょうだいがいる場合は子どもを預かる等、それぞれができるグリーフサポートがあげられました。中でも私が印象的だったのは、高校生たちが考えたグリーフサポート「味方になる」です。あなたの話を大切に聴くよ、という姿が大事なんだという言葉に、改めて学生たちから学びをいただいた気持ちになりました。

また、周産期グリーフは母親ばかりに目が行きがちですが、父親やきょうだいたちにもグリーフはあります。夫は仕事に打ち込むことで悲しみに向き合おうとしたり、子どもの場合はお葬式ごっこ等と遊びを通じて表現する場合があります。それぞれのグリーフがあり、一人ひとり違う個別性を

知っていることで、グリーフの旅を歩む支えになることをお話しました。

今回のセミナー終了後、はじめて周産期グリーフを知りました、と声を掛けて下さった方が数名いました。まずは知ることも大事なグリーフサポートの一步です。ご参加いただいたみなさんありがとうございました。

(文責：認定グリーフカウンセラー 秋山美智子)

◆募金活動にご協力をお願いします◆

今年のテーマ募金も早や折り返し地点を過ぎました。現時点では残念ながら目標金額には届きそうにはありません。

会員の皆様には当法人の活動を続けて行くためにも、また募金を通じてグリーフワークの大切さを普及していくためにも、テーマ募金へのご協力をお願い申し上げます。テーマ募金ではオンライン募金も受け付けています。どうぞ皆様のご協力をお願い致します。

※クレジット寄附の場合は 2 月末日以降は来年度のテーマ募金へ繰り越される予定です。

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/>

～ Feeling in Daily Life ～

◆おみくじ◆

毎年恒例、初詣は八栗寺に決めている。なんといっても商売繁盛。一番小さな熊手を買いに行き、新しい年がよき年になる事を願う。そして、おみくじ。八栗寺のおみくじは、年季の入った木の箱を振って小さな穴から棒を 1 本出す仕様である。おみくじの言葉も、漢詩のちょっと意味が難しめの言葉で、おみくじらしいありがたみを毎年感じている。家人は、誰もおみくじをひかないのだが、おみくじは私のプチ楽しみである。

さて、ドキドキしながら箱を振り、よし！と思う所で逆さにして、一本棒を出す。そして、棒の先に書いてある番号を伝えると、後ろの棚から、番号のおみくじを裏側のまま両手で差し出してくれる。少し離れた所へ行って息を止めて表にしてみる。この一連の緊張感、ドキドキ感がたまらない。

今年は、なんと凶であった。凶の時のルーティンは、家人の生温い視線をあびながら、そそくさと折りたたんで木の枝に結び、新たにもう一度おみくじを引くのが恒例である。何年か前は、4 度目の

第7号議案:NPO 基金登録更新に関する事項

香川県男女参画・県民活動課からの文書でパネル展でのプロシユールを設置することについては了承され、持参することになった。NPO 基金登録更新について今年度は見送ることです承された。

第8号議案:調査研究事業に関する事項

2024年度事業計画案にあげられている調査研究事業について、「グリーンカウンセラーの資格と倫理に関するアンケート」調査の提案があった。アンケートを行うことは、現時点での意識を調査することは言うまでもなく認定カウンセラーの倫理意識を高めることに繋がることを期待するものであり、対象は認定グリーンカウンセラー、方法はメーリングを使って実施することとし、実施については了承され、質問内容は、さらに練り、2月までに実施して3月には結果を出すことです承された。

第9号議案:NPO法人わがことからの取材依頼に関する事項

NPO法人わがことは、地域で活動する団体を支援する団体で地域団体の紹介を行っており、当法人についても取材の依頼を受けたものである。取材については受諾し、事務局で対応することです承された。

第10号議案:宇多津町社協技術援助に関する事項

11月27日に依頼のあった講師派遣については受諾することです承された。詳細については技術援助担当理事が先方と交渉中であり、今後、経過について理事メーリングでの報告と検討を行うことです承された。

第11号議案:寺族女性の研修の講師派遣依頼に関する事項

担当講師から受講者の人数によってアシスタント講師の派遣の希望があり調整をしていたが、先方より、受講者が当初の予定の半数であるとの連絡があり、派遣人数の再調整の依頼があった。アシスタント講師は不要で講師1名の派遣とすることです承された。

以上

～ 編集後記 ～

「木」に「春」と書いて「椿」。一足早く春の訪れを告げてくれるような椿。

皆さんは、椿と山茶花(さざんか)の見分け方、ご存じですか？両方ともとてもよく似ています。見分け方は、散り方。椿は咲いたままポトリと花ごと落ちます。山茶花は、花びらを一枚一枚散らしながら散っていきます。椿のポトリと落ちる潔さも、花びらを散らししていく山茶花もそれぞれに風情がありますね。

立春も過ぎ、これから春に向かっていく季節。

季節の変化を味わいながら、日々の生活を丁寧に過ごしていきたいものです。(青木)

(写真は、椿。)

