

2009 年4月

創刊号

グリーフ・カウンセリング・センター会報

コンパッション

Compassion

特集:

- 「コンパッション」
創刊を祝して
- ニーメヤー教授
ワークショップ報告
意味の崩壊と意味の再構成
- IWG 報告

目次:

ご挨拶	1
「コンパッション」 創刊を祝して	2-3
GCC の活動	3-5
ニーメヤー教授ワークショップ報告 オホシタケ、海辺のWGIに参加して	
GCC の輪	6-7
トレーニングコース修了に寄せて 子供の死から学んだこと 書籍紹介	
今後のイベント予定	8

コンパッションとはその語源から「苦しみと共に」という意味です。最愛の人を亡くして苦しむ人と共にあること、それはGCCのミッションと考えます。

ご挨拶

グリーフ・カウンセリング・センター代表
鈴木 剛子



この度、グリーフ・カウンセリング・センター(GCC)の会報「コンパッション」が産声をあげました。GCC とお馴染みの方も新たに会おう方も、グリーフ・ケアとスタディに関心のある皆さんの交流の場として本誌をご愛読、ご利用いただければ幸いです。

グリーフ・カウンセリング・センター(GCC)が旗揚げをしようやく2年余が経ちました。グリーフについての知識を広めたいという熱い思いから、また、ケアを必要としている方へ手を差し伸べたいという一心でスタートしましたが、そうした主旨を支持して下さった方々があつてのGCCであると深く感謝しております。

私が本分野に関わるようになったきっかけは、日本に於ける死生学の創始者、アルフォンス・デーケン教授との出会いでした。以来、先生には常に励ましていただきました。

また、GCC 開設にあたり、応援のエールを贈って下さったロバート・ニーメヤー教授は、昨年9月に来日され、本号特集記事にもある「ニーメヤー教授の一日ワークショップ」夢の実現となりました。その成果もあつて、昨年末にはGCC第一期生10名をGCC認定グリーフ・カウンセラーとして世に送り出すことができました。その門出を祝し今後の活躍に期待したいと思います。

また、昨年は2回にわたり東京大学グローバルCOE「死生学の展開と組織化」にGCCが共催と言う栄誉ある機会を与えられました。リーダーの島蘭進教授の寛大なお計らいに深く感謝するとともに、今後ともご期待にそえるようなGCCでありたいと願っております。

最近、我が国でもグリーフ・ケアへの関心が急激に高まりつつある気配を感じますが、その動きとこの2年間GCCは平行して歩んで来たようです。この分野の進展に私たちもごく僅かながら寄与できたのではと信じて、更なる成長ができるように努力していきたいと思っています。

最後に、「コンパッション」(compassion)の命名について。辞書では「思いやり」「慈愛」とありますが、語源的にはラテン語の「con」(共に)「passion」(苦しみ)、すなわち「苦しみと共に」と言う意味です。グリーフ・カウンセラーのミッションは、まさに「苦しむ人に寄り添う」ことであり、高い目標ながら「コンパッション」をGCCの座右の銘にして日々励んで行けたらと念じております。

「コンパッション」創刊を祝して

アルフォンス・デーケン

上智大学名誉教授・「生と死を考える会」全国協議会名誉会長



GCC のビリーブメント講座を高く評価し推薦したいと思います。

GCC 代表である鈴木剛子さんの貴重な活動には常に深い関心を寄せてきました。GCC が、死別体験をされた方々に対して、その方々が喪失と対処できるように尽力してきた功績は注目に値すると思います。

私は、著述および教育活動を通して中心テーマ、デス・エデュケーション、グリーフ教育、グリーフ・ケアに傾注してきましたが、愛する人を亡くした人達にとって教育、カウンセリング、そしてグリーフ・ケアのどれもが大切であることを強く認識しております。

その意味で、鈴木さんのカウンセリングと GCC のビリーブメント講座を高く評価し推薦したいと思います。講座を通して、またこの度発刊されるニュースレター「コンパッション」を通して、日本の多くの死別体験者が喪失からの立ち直りに救いを見出して下さるよう願っております。

島 蘭 進

東京大学大学院人文社会系研究科教授



『コンパッション』は現代の死生の文化のあり方について、臨床的な現場感覚に満ちたメッセージを私達に届けてくれるだろう。

東京大学大学院人文社会系研究科(文学部)が、死生学プロジェクトへの取り組みを始動させたのは 2002 年の秋のことである。哲学、倫理学、宗教学、社会学など様々な分野の研究者が死や死別、生殖や誕生やライフサイクル、あるいは死生や追悼をめぐる文化などにつき、それぞれの立場から知見を披露しつつ、現代人が抱える諸問題への貢献を目指すものだ。象牙の塔の中で書物に埋もれて研究するのを至福と感じがちな人文学者が死生の現場での問いに向き合い、臨床の知の担い手として自らを磨き直していこうとするものだ。

プロジェクトを進める中で、医療や教育の現場の方々とともに死別の悲しみやグリーフケアの現場に関わる方々との交流の重要性が、より一層自覚されるようになってきた。哲学や宗教思想において、喪失の意義を問う文献は小さからぬ意義をもっている。死者への慰霊は古代以来の日本の宗教文化や文芸の歴史に巨大な位置を占めている。世界各地の 様々な鎮魂歌(レクイエム)は多くの人の心を揺さぶり続けている。フロイトが見出した「喪の仕事(mourning work)」という概念は、現代思想のキーワードの一つでもある。人文学研究者はこうしたテーマを熱心に追求してデスクワークを続けてきた。

だが、現代のグリーフの現場では何が生じているのか。何が求められているのか。人文学はそれにどう応じることができるのか。鈴木剛子さんとグリーフ・カウンセリング・センターの方々は、私たち人文学の研究者を「死生の現場感覚」へと導く案内者となって下さっている。この分野では、何といたっても当事者の体験と語り、また臨床的な経験の蓄積が重い意義をもつ。そうした素材をもとに、専門家の知恵が磨かれていく。『コンパッション』は現代の死生の文化のあり方について、臨床的な現場感覚に満ちたメッセージを私達に届けてくれるだろう。死生学に取り組む人文学者にとって大変しみなことである。

ロバート・A. ニーメヤー

メンフィス大学心理学部教授・雑誌『Death Studies』の主宰者

私達にとって、親密な関係の相手は鏡のような存在です。そのような関係においてのみ、私達は深い次元での己を見出し、また、人生の目的や意味を見出すとも言えるのです。それゆえ、私達がそうした大切な関係を失った時には、己の大半を失いかねないし、自分らしいライフストーリーの意味や、方向までなくす可能性があります。

そんな喪失体験をした時に、GCC は特別な支援をしてくれるものと確信しています。GCC は、喪失後の鏡の役目をしてくれるはずで、遺された方の苦闘を受けとめ、その方へ乗り越える力があることを鏡のように映し出してくれることでしょう。「これまでの人生は終わった、これからの人生は変化を余儀なくされる」そんな時 GCC は、「過去をすべて忘れることなく、なおかつ前進できるように」激励してくれるはずで、

「コンパッション」ニュースレターの発刊を喜ばしく思います。誰かを愛しそして失った方たちが、周囲に支えられながら生まれ変わり、新しい意味を探し求めるとき、「コンパッション」を通じて GCC は常に皆さんの側に寄り添うことでしょうから。



誰かを愛しそして失った方たちが、周囲に支えられながら生まれ変わり、新しい意味を探し求めるとき、GCC は常に皆さんの側に寄り添うことでしょう。

GCC の活動報告

ロバート・ニーメヤー教授「One Day ワークショップ」報告

2008 年 9 月 2 日、GCC は、米国メンフィス大学心理学部教授、ビリーブメントの世界的権威であるロバート・A・ニーメヤー教授をお招きし、四谷ニコラバレ・ホールにおいて「One Day ワークショップ」を開催した。ニーメヤー教授は、本分野の研究で第一人者であると共に、セラピストとしても豊富なご経験がおありで、グリーフケアに携わる支援者を対象に世界中でワークショップを指導しておられる。今回、死生学研究者、臨床家、GCC講座受講生など約30名が教授のご指導を受けた。

稲本有香 GCC 認定グリーフ・カウンセラー(ID-No. 0002)

意味の崩壊と意味の構成：ナラティブの再構成とグリーフセラピー

**「愛するものの死、それは我々が人生に対して抱いていた意味を崩壊させる
しかし意味の崩壊は、意味体系を心機一転させる機会とも言えるのである」**

2008 年 9 月 2 日、四谷ニコラバレ・ホールにおいて、ロバート・ニーメヤー教授のワークショップはこのような言葉から始まった。

ワークショップ第1部では、グリーフ・セラピーの理論的フレームワークとして、1) Bowlby のアタッチメント理論、2) Rubin の二軌道モデル、3) Stroebe & Schut の二元的プロセスモデル、4) ニーメヤー教授の意味再構成理論の解説があった。

1)に関しては、幼少期におけるアタッチメントの発達状況と呼応し、喪失経験に伴うグリーフ反応が異なることが指摘された。

2)とは、喪失への適応が二つの軌道を同時にたどりながら進行することを示したモデルである。不安、抑鬱などの生物的心理的経験、他者との関係、仕事などの社会的経験をするのが一つの軌道であり、一方には、故人のイメージや思い出、受けた影響などを思い、死別した人との関係をたどる軌道がある。グリーフカウンセリングで問題になるのは後者であるとの解説がなされた。

また 3)は、喪失後の日々、喪失指向(故人のことを考え、辛い感情を体験する)と回復指向(何とか新しい生活を作っていこうとする)との間を行きつ戻りつしながら徐々に回復指向を目指すことを示したモデルである。アタッチメントが安定している場合は、二つの指向間の行き来が順調に進むが、不安定な場合、どちらかの指向で行き詰まるか、あるいは二つの指向間の行き来が上手くできないなど問題が生じる。その結果グリーフが複雑化することがあると述べられた。

第1部の最後は、4)の意味再構成理論で締めくくられた。人間には、日常的な「ミクロ・ナラティブ」を、それを超える普遍的な「マクロ・ナラティブ」に移行させる能力が備わっている。そうした作業により自己認識を深め、社会的行動の指針となすのである。しかしながら人生途上では、想定外の出来事や、話として一貫性を欠くような経験をすることもある。例えばトラウマ的な死別などがそれにあたる。そうした経験の中では、自己を語るナラティブが断絶し、人生の意味すら見失ってしまう。そのような状況で我々は、喪失体験を自己の人生のナラティブへ取り込み、意味体系の中に統合しようと試みる。その試みこそ意味の探求であり、喪失によって断絶したかつての世界とこれからの世界との間に架け橋をかけることになる。グリーフ・セラピーの目的は、まさにその「架け橋作り」であるとニーメヤー教授は論じた。



愛するものの死による意味の崩壊は、意味体系を心機一転させる機会とも言えるのである。

昼食後の第2部では、グリーフ・セラピーの戦略とテクニックの紹介が中心となった。特に印象的だったのは、喪失の意味再構成には「愛する故人の死の意味」と「遺された者の人生の意味」の構成という二面性があるという指摘である。遺された者には故人と新たな関係を作ること、自分自身を取り戻すことの両方が課されるというのである。自らを照らす鏡でもある大切な存在を喪うことは、自身のアイデンティティを根底から揺るがし、時には未来の可能性を閉ざしてしまう程の衝撃を与える。愛する存在の死によって、自分自身の一部が共に喪われてしまうとすら言えるのかもしれない。

ゆえに死別によって我々は、故人の死の意味づけと共に、あらゆることの再学習を強いられる。自分は誰なのかというアイデンティティの見直しをはじめとして、世界とは何か、これまでの人生は何だったのか、喪失体験後の人生の意味は何なのかなどを自らに問いかけ、学び直すことが必要なのであろう。それは新たな想定の世界に再生することとも言えるだろうし、その行為には誕生の苦しみが伴う。全ての問いかけが再構成されて始めて、本当の意味で先の人生を生きることが可能になるのだろう。

第2部ではまた、絆の再構築という戦略が取り上げられた。グリーフするとは故人との新たな絆を構築し、維持する方法を探すことであり、そうすることで我々は先の人生を故人と共に生きていくということを学んだ。そのことを知るだけでも、今現在喪失の苦しみの中にいる人にとって、慰めと希望になりはしまいかと考えさせられた。

故人との継続的な絆を構築するためのセラピー・テクニックとして「Life imprint 故人の残した痕跡」という演習も披露された。参加者全員でこの演習を体験し、感想を話し合ったが、多くの方が大切な者（例えば故人、現在共に暮らす家族、過去の自分自身など）との絆を確認し、大切な存在をより一層身近に、またかけがえのないものとして感じている様子が伺えた。



グリーフ・セラピーの目的は、喪失によって断絶したかつての世界とこれからの世界との間に「架け橋」をかけることである。

第3部では、ニーメヤー教授のセラピーを実録したDVDを視聴しながらご自身による解説を伺った。ビデオを視聴し、全く無駄なく、流れるようにクライアントを意味再構成へと導くニーメヤー教授の技量に目を見張る思いがした。大学生の息子を亡くし、全身が覆われるほどの苦しみと痛みの中にあつたクライアントが、わずかな時間の中で自分の喪失と痛みにすら新たな意味を見出していくのである。かなり速い展開にもかかわらず、彼女が十分に傾聴、共感されているという安心感を覚えている様子も伺える。全ての感覚を駆使して情報収集し、その都度もっとも適切な対応を導き出し、セッションを構造化させていく。語弊があるかもしれないが、ニーメヤー教授の中には、知情意をバランス良く兼ね備えた緻密な戦略コンピューターが組み込まれているのではと思わせられた。

ワークショップを通じてニーメヤー教授の豊かな人間性、またセラピストとしての姿勢に深い感銘を覚えた。DVDクライアントセッションに限らず、ワークショップ全体を通して、また休憩時間中の雑談においてすら、グリーフ・カウンセラーとしてのあるべき理想像のようなものを示していただけたように思う。またニーメヤー教授は、グリーフの最新理論を、絵画や写真のイメージを多用し、豊かなパフォーマンスを交えて解説して下さったが、それはあたかも「喪失」という人類共通の壮大な「物語」を語る語り手の世界に引き込まれるような経験でもあったことを付記しておきたい。

最後に、このような素晴らしいワークショップを企画して下さいました鈴木剛子先生に心から感謝を申し上げる次第である。

鈴木 剛子 GCC 代表

International Work Group on Death, Dying and Bereavement (IWG)

IWG by the Sea: 海辺での学会に参加して

昨年 9 月、残暑きびしい成田をあとに私はボストンに向けて飛び立ちました。ボストンで一泊し、翌日小型機で海辺のリゾート地、プロビンスタウンに飛び、そこで開催された IWG の学会に参加しました。ボストンは私にとって思い出深い街でもあります。もう 14 年になりますが、夫が亡くなる前、最後に一緒に旅をした土地なので、街の空気を吸うだけでも懐かしさで胸がいっぱいになりました。

さて、IWG とは、死生学の研究や教育の促進を目指す権威ある国際的な学会です。世界五大陸から本分野の研究者、教育者、臨床家たちが参画していますが、18 ヶ月に一回会員が一堂に会し、5 日間、寝食を伴にし、学習、討議、情報交換、会員間の親睦に傾注します。

ちなみに、GCC の皆さんにはおなじみのニーメヤー先生は 2007 年まで IWG の会長、デーケン先生は日本代表として最古の IWG メンバーです。他に、GCC グリーフ講座で習う理論家の面々がキラ星のように IWG を担っています。

プロビンスタウンと言えば、17 世紀に英国からの移民船、メイフラワー号が初めて寄港した歴史的な港町、また、1970 年以降ゲイ・コミュニティの発展目覚ましく、いまやレインボーの旗に象徴されるゲイの町としても有名です。

5 日間の学会の全容に触れることは不可能ですが、特に印象に残ったことをお伝えしたいと思います。まず、ゲスト・スピーカーによる特別講演会が通算 4 回あり、どれも意義深かったのですが、中でも圧巻だったのは、当地で 20 余年にわたりエイズの治療に貢献してきた医師、レオナルド・アルバーツ氏の講演でした。

アルバーツ氏の経歴から、米国に於けるエイズ治療の歴史を学習する感があり、彼の話からエイズ専門医の心の負担が如何に大きいかが痛感させられました。プロとして数知れぬエイズ患者を看取り、個人的にもパートナーや親しい友を次々に亡くしたそうです。「仕事でも私生活でも、コミュニティに住む限り常に死の現実から逃れられません。その重圧で押しつぶされそうになったことも度々ありました」とアルバーツ氏。時として目を潤ませながら語る彼に、聴衆は熱いものを感じました。

他に IWG の特色として、テーマ別の分科会があることです。今回の主なテーマには、1)スピリチュアリティ、2)言語、3)戦争、4)複雑化したグリーフ、5)死の社会学、6)インターネットと死生学、7)叡智と癒し、8)ナラティブによる社会変換、9)リサーチの将来とその方向、などでした。

私は、4)複雑化したグリーフのグループに参加しました。会期中、4)のメンバー13名は 10 回のミーティングを持ち、数人が提供した事例考察を行いました。

仲間の一人、ジンバブエのソーシャルワーカー、バレリーの事例からは、かの国の想像を絶する貧困と、エイズや政変によって頻発する死の状況を知り圧倒される思いでした。「ジンバブエの人々は日々生存の闘いを強いられ、90%は抑うつ状態です」と彼女は訴えました。人間の極限的な苦しみとそれを支える彼女の苦労がひしひしと伝わって来ました。

同席したベテランのセラピストたちは、洞察力鋭い意見や提案をし、私にとって学ぶことが多々ありました。特にコロンビアから来た仲間の一言は心に残っています。「我々はクライアントを救うことは出来なくても、相手の苦しみにはほんの少しでも違いをもたらせることができれば良いのではないのでしょうか?」と。

最後の夜は、名物のロブスターやワインが饗され、余興として女装したゲイのエンターテナーが登場しパーティーを盛り上げました。初めて見る異色のショーにどう反応したものか、戸惑いを覚えたのはどうやら私だけではなかったようです。「次回はドイツのケルンで会いましょう」を合い言葉に皆別れを惜しみました。



学会参加のため
立ち寄ったボストンにて



会場は海辺のホテル



ホテルの朝食、左より
マリアン モーガン、
デーケン先生、筆者、
ヘット牧師



海辺のレストランで、
カナダのセラピスト達と

GCC の輪

柳 玉江

シニア産業カウンセラー キャリアカウンセラー GCC 認定グリーフ・カウンセラー (ID-NO.0010)
「トレーニングコース修了によせて」

主人が撮ってくれた写真。
フォトグラファーだった彼の作品
です。

私は 2005 年(平成 17 年)5 月に最愛の夫をガンで失いました。結婚生活は 10 年間でしたが、穏やかで愛情深い夫との生活は幸せで、満ち足りたものでした。このまま、ずっとこの穏やかな人生は続き、一緒に年老いていくものだと思っていました。それが、突然、断ち切られてしまったのです。全く思いもよらない夫の病気、死。病気発覚から死に至るまで、1 年 3 ヶ月でした。亡くなった直後の喪失感は、今までのどんな経験も言葉もあてはまらない、想像を超えたものでした。

私は、長年カウンセリング業務に携わり、人の心の問題を扱っておりました。心理学等、それなりに学んできたつもりでしたが、夫の死を目の前にした時、自分の心の状態が全く分からず、立ちすくんでしまいました。自分の心に何が起こったのか？自分はどくなってしまったのか？夫がいなくなった人生をどうやって、歩いて行くのか？そんな闇の中、鈴木先生との出会いがあり、ビリーブメント、グリーフについてお話を伺うことができ、ここに私の求めているものがあると直感したのです。私は鈴木先生のもと、グリーフ・カウンセラー養成講座を受講させていただくことにしました。

養成講座でグリーフについて学ぶにつれ、自分の体験を生かし、自分と同じ体験をされた方々のお役に立たせていただきたいと強く思うようになりました。

グリーフ・カウンセラー養成講座の基礎、上級コースでは、最新のグリーフの基礎理論、応用、具体を学ぶことができました。資格取得を目指すトレーニング・コースにおいては、ナラティブ・メソッド、家族療法、集団療法、スピリチュアル・セラピーなどについて、多数の専門家、先生方から学ぶことができました。なかでも、ビリーブメント、グリーフにおける世界の第一人者であるロバート・ニーメヤー教授によるワークショップを受講できたことは、大変貴重な経験であり、一生の思い出となりました。トレーニング・コースを 2008 年 12 月に修了後、資格審査も何とか合格し、グリーフ・カウンセラーを名乗ることができるようになったところです。

今やっと、第一歩を踏み出そうとしているところですが、長年のカウンセリング経験を土台に、約 1 年半に亘って学んだ知識と訓練を生かし、グリーフ・カウンセラーとして、辛い思いをされている方のお役にたたせていただき、また、グリーフの普及に努めていきたいと思っています。

楳林 康子

横浜市中央児童相談所心理士 GCC 認定グリーフ・カウンセラー (ID-NO.0004)
喪失・グリーフ・意味の構成「子供の死から学んだこと」

子供が5歳の時、描いた私です。

気が付けば、喪失の悲しみはいたるところにあるし、誰もが一度は体験すること・・・それは長年連れ添った配偶者であったり、家族や親友、時には長年従事した仕事や自分の健康であったりする。そして、大切な人やものを失くした後に、それまでは当たり前と思っていたことの意味を問い直さねばならなくなる。特に逆縁といわれる子供の死は、他者の話として涙することはあっても、自分の人生では起こりえないと思っている、あまりに想定外の出来事ゆえに、実際に体験した人は悲嘆の海に何度も足を掬われながらも、不条理な現実と折り合いをつけて、新たな歩みを始めるまでに多くの時間を要するだろう。

多くの親にとって子供はかけがえのない存在であり、日常の子育ての中で、いつの間にか個人のアイデンティティが親としての役割に支えられている場合も多い。子供は親にとって未来への架け橋であり、親の夢、愛情の対象であり、同時に親として大きな責任を負っている。それだけに子供を喪う体験は、その人の持っている人生観や価値観を大きく揺るがすものとなる。私自身も子供の死によって、親としての自信はおろか、これまで自分なりに努力して生きてきたことにも意味や価値を失い、未来も夢も可能性もなくなった感覚に襲われた。子供を救えなかった罪責感が悲嘆の底にいつまでも沈殿しているような感覚だった。

私自身は、闘病生活に付き添って、子供が最期の時まで急速な精神的成長を遂げていく過程を共にできたこと、肉体の死後にも生死を超えて存在するものを最期のときに実感できたことが、悲嘆の中で大きな支えになった。死後にも子供との関係性は途絶えることなく続いている。とはいえ、子供の死後に罪責感や疎外感に襲われて抑うつ状態になったり、引きこもりたくなるのは当然の反応であるし、逃れようもない。その時にもし、感じることを許し、悲しみを言葉にできたら、また悲嘆の深みに恐れることなく、判断することなく、付き添ってくれる人がいたなら、どんなにつらい感情もそう長く続くものではなく、喪失感の向こうに微かな光が見えてくる。そして、これほどのつらい出来事がなければ、自分の感情にもふたをしたまま、私は無彩色の人生を生きていたかもしれないと思う。自分にとって大切な存在を失ったとき、その死の意味することを問う中で学ぶことも大きい。GCC と意味再構成理論との出会いは、私にそのことを再確認させてくれた。

子供を失うことで夫婦間の溝が広がることもあり、子供の存在を抜きにして家族の物語を描き直すこと、さらに未来への希望を紡ぐことは難しく時に時間も必要だが、私自身はその体験に試され、鍛えられて、以前よりずっと自分や家族、他の人たちを愛せるようになったと感じている。自分を癒しながら長年心理療法を学んで、現在は公的機関で子供の心理的なケアと自立支援の仕事に携わっているが、歳をとるのとは逆に子供の心に戻って行く自分を発見する。それこそ、子供が私に見つけてほしいものだったから。

書籍紹介

煤林 郁夫

マインドビジョン代表 GCC認定グリーフ・カウンセラー (ID-NO.0003)

「悲しみに言葉を——喪失とトラウマの心理学」

ジョン・H. ハーヴェイ(誠信書房 2002 年 3990 円)

著者はアイオワ大学の心理学教授。専門は社会心理学。タイトルにあるように、喪失を癒すためには「悲しみに言葉を」与えることが必要だ、というのが本書の一貫した問題意識であり、結論といってよい。

著者は第 1 章を「喪失研究入門」と位置づけ、「何故悲しみに言葉を与えることが必要か」ということを論じている。喪失(失うこと、去ること、見送ること)は、誰もが人生の中で避けて通れない体験であるとともに、喪失を何かしら肯定的なものに変容し、意味づけることによって喪失から学び、洞察を得ることが出来る。そのときに大切なことは人々が喪失について表現し、話し合える社会である。人が体験する、打ちのめされるような喪失感(悲しみ)は、共感的な聴き手に話す(言葉を与える)ことによって癒やされ、人生のなかに主体的に位置づけることができる。また、喪失をその後の人生の糧にもできる、ということを強調している。

2 章では社会心理学的な視点を加えながら喪失を定義し直し、3 章から 10 章にかけては喪失のタイプごとの分析を行っている。親しい人の死、離婚・離別、病気や事故などによる喪失だけでなく、理不尽な暴力、戦争や大量虐殺、貧困、ホームレス、失業などによる喪失、さらに喪失とトラウマを国際的な観点から見る事例、公認されていない悲嘆とスティグマ化なども対象にあげ紹介をしている。

後半の 11、12 章では喪失に対する適応と実践的な方略をまとめている。「喪失からの回復がもたらされるのは、体験をきちんと言葉にし、そしてそれを受け止めてくれるに相応しい人を見つけたときである」という著者の個人的な体験をベースに、いくつかの治療法なども紹介されているが、やはり中心は「喪失の物語を話し、書くこと」というナラティブ・セラピー的な方向を示している。喪失経験者、サポートする専門家双方にとって、手元に置いておきたい格好の入門書と言えよう。



「悲しみに言葉を」を与えることで喪失からの癒しと立ち直りが可能になる。

グリーフ
カウンセリング
センター

東京都千代田区神田錦町
3-21 ちよだプラットフォーム
スクウェア

Tel:03-5259-8072

Mail:

suzuki@gcctokyo.com



一人で苦しんでいる方、悩ん
でいる方、思い切って GCC の
扉をノックしてみてください。
あなたの傷みを GCC は共に
支えます。

<http://www.gcctokyo.com>

今後のイベント予定(2009 年)

4 月 11 日 13:30～17:00

第 3 回 GCC グリーフ入門篇「一日学習」

講師 GCC 代表 鈴木 剛子

4 月 11 日 13:30～16:00

第 2 回 GCC 定例勉強会

指導 MC プロデュース 加藤 直美

4 月 21 日～5 月 19 日(毎火曜日)

麗沢大学オープンカレッジ「グリーフ・カウンセラー養成講座」

講師 GCC 代表 鈴木 剛子 (第 1 学期)

問い合わせ先: 麗沢大学 電話:04-7173-3729 Fax:04-7173-3767

<http://rock.reitaku-u.ac.jp>

5 月 14 日～8 月 13 日

第 6 回 GCC グリーフ・カウンセラー養成講座基礎篇開講

講師 GCC 代表 鈴木 剛子

5 月 19 日～7 月 28 日

第 4 回 GCC グリーフ・カウンセラー養成講座上級篇開講

講師 GCC 代表 鈴木 剛子、ほか専門家 2 名を予定

5 月 24 日 13:30～16:00

GCC 特別講演会

「ハープ・セラピーとは: ハープとともに患者さんや悲しむ人に寄り添う」

講演者 神藤 雅子

会場・四谷ニコラ・バレ・ホール

詳細はGCC ホームページへ <http://www.gcctokyo.com>

6 月 27 日 13:30～16:00

第 3 回 GCC 定例勉強会

指導 金城学院大学 宗方 比左子

7 月 18 日 13:30～16:00

第 4 回 GCC 定例勉強会

講師 東京大学人文社会科学系研究科 山崎 浩司

編集後記

『コンパッション』は、GCC と利用者の皆様を結ぶ会報です。思いやりと共感をもって
苦しむ人に寄り添うこと、およびグリーフの啓蒙・普及活動というGCCのミッションに
基づき、編集・発行しています。

GCC のカウンセリング、講座、勉強会のお問い合わせ先

Mail: suzuki@gcctokyo.com

Tel: 03-5259-8072

HP: <http://www.gcctokyo.com>