

Compassion

コンパッション

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

2013.4 Vol.7

東日本大震災 特別寄稿

岩手県社会福祉協議会専務理事
古内保之さんからのメッセージ

「東日本大震災津波から
2 年が過ぎて」

目次

ごあいさつ	1
東日本大震災特別寄稿	2 - 3
「東日本大震災津波から 2 年が過ぎて」	
・コラム：宮古市社会福祉協議会での 生活支援相談員研修会	
GCC 活動報告	
・陸前高田での支援活動と出会い	4 - 6
・山梨英和大学での講義、 グリーンワークおきなわでの ワークショップ指導より	7
GCC の輪	8 - 9
「決断すること」	
「残してくれた『種』を育て、花束にして」	
BOOK REVIEW	10
『自殺リスクの理解と対応 —「死にたい」気持ちにどう向き合うか』	
GCC 認定	11
グリーン・カウンセラー紹介	
GCC イベント・カレンダー	12

ごあいさつ

グリーン・カウンセリング・センター 代表 鈴木 剛子



Compassion 6 号を発刊してから早いもので一年余が過ぎ、ようやく 7 号をお届けできることをうれしく思います。この一年間、GCC の活動は活況を呈し、特にグリーン・カウンセラー養成講座には熱心な受講生が全国から集まってくださり、昨年は、新たに 10 名を GCC グリーン・カウンセラーとして認定しました。ひとえに皆さまのご支援ゆえと感謝申し上げます。

グリーン・カウンセリングについても、以前に比べ、来談される方が増えています。グリーン・ケアに対する一般の認識が広まった証でしょうか。喪失としっかり向き合い、新たな生き方を模索するため、カウンセリングを利用する方が目立ちます。その結果、「ひとりで思い悩み、行き詰まっていたところ、カウンセラーと話すことで新たな視野が開け、前進できそうに思う」という声をよくいただきます。

さて、本稿執筆中の今日この日は折しも東日本大震災 2 年目の記念日にあたります。被災地では慰霊祭が執り行われ、メディアは一斉に特番を組んで震災関連の話題、九死に一生を得たサバイバーの声を伝えています。記念日に先立ち、先日被災地の方からメールが届きました。「あの日が近づくと自然と前の生活が思い出され、ますます集中力が低下し、考え込んでしまう頼りない自分です」と。

この方が頼りないわけではなく、どんなに気丈な人でも、突然自分の安住の世界が覆されたら自信をなくします。慣れ親しんだ世界はどこへ消えてしまったのか、あれは幻だったのか、それとも今夢を見ているのか、そのように感じて当然です。過去の生活と今にあまりにもギャップがあり、そこには何の脈絡もないかのようです。この辻褄あわせこそグリーンの課題であり、それには 2 年は短すぎ、まだまだ時間が必要なのです。

かつては海の風景に心を癒された、しかし、その海が突然、最愛の人を奪い去ったとしたら？ 今も海のそばを通れない、海から目を遠ざけているという方もいます。PTSD 発症には至らないまでも、トラウマの影響から解放されずに苦しんでいる方が少なくないことを忘れてはならないのです。

GCC の有志は、震災 1 カ月後より被災地の支援に携わり（Compassion 5 号掲載）、昨年初頭からは岩手県陸前高田市でグリーン・カウンセリングを実施させていただいています（詳細は本誌 4 ～ 6 ページ）。私たちには、「苦しんでいる方の状態を治すことなどできない。しかし、その方がひとりで苦しまないように共にいることはできる」ということを座右の銘にしつつ、苦しみにほんのわずかでも違いをもたらすことができればと念じています。細く長く活動続けることで、ひとりでも多くの方にカウンセリングを利用していただければ願っています。

最後に被災地の復興について喜ばしいニュースがあります。津波で全壊した釜石市鶴住居保育園が、関係者の涙ぐましいご尽力の甲斐あって、この 5 月に新園舎竣工の予定とのことです。「GCC 鶴住居保育園再建募金活動」にご協力くださった方々に、この場をお借りして謝意を表したいと思います。

北国に桜が開くころ、ピカピカの建物に園児たちの明るい顔が集う様子が思い浮かびます。本園の新たなスタートが被災地の再生に向け、希望の光となりますように。



東日本大震災特別寄稿

「東日本大震災津波から2年が過ぎて」 古内保之

岩手県社会福祉協議会 専務理事

■ 社会福祉協議会に勤めて

生涯忘れることのできなくなった「3.11」、あれから2年の時が過ぎました。

岩手県では、大震災津波で亡くなった方4600人以上、今も行方不明の方1100人以上といった、とてつもなく大きな被害を受けました。そして2年を経た今でも、3万8700人の方々が仮設住宅などでの不自由な生活を強いられています。

現在、私は岩手県社会福祉協議会（以下、県社協）で仕事をしていますが、あの日は岩手県職員として3月末に退職を控え、以前の職場である県庁出納局の事務室で執務中でした。14時46分、机の上の携帯がけたましく鳴り響き、そして生まれて初めて経験する大きな揺れが襲ってきて……。思えば、私はあの日を境に、それまでの日常生活のリズムとは違った暮らしの中で、時間を過ごしてきたように感じています。

県庁生活37年の最後の20日間は、刻々と入る被害情報や遅々として進まぬ救援活動に、ただ胸を痛めつつ、そして退職の日を迎え、次の日、4月1日からは気持ちを切り替える間もなく、今の職場に入りました。

時の経過とともに、被災地の状況は少しずつ変わってきていますが(3ページ写真1～3参照)、土地の利用はどうするのか、嵩(かさ)上げは……等々、なかなか方向性が具体化せず、復興の姿が見えてこないことが大きな課題になっています。

さて、私が勤める県社協や、市町村社協では、ボランティア活動の推進のほか、地域福祉を推し進めていくという大きな役割を担っています。発災前にも、少子高齢化の進行の中で、限界集落のことや人間関係の希薄化といった、地域コミュニティの崩壊につながる問題が指摘されていたことから、福

祉の観点に立った「まちづくり」に取り組んできたのですが、沿岸部では今回の大震災により、これらの問題が一気に進んでしまったところがあります。

多くの人が住む家を失い、近所バラバラに入居した仮設住宅など、コミュニティの構築・形成とは逆行するような状況がつけられました。このことは、阪神淡路大震災の時にも起きた問題であり、一つの教訓にもなっていたはずでしたが、今回の被害のあまりの大きさ、リアス式地形という問題から土地確保の難しさがあり、行政側でもうまく対応できなかったというのが現実でした。

家族を亡くし、家を失い、そして地域とのつながりまでもなくして仮設住宅などで暮らす人々の中に、過去の大災害の例から心配されていた「孤独死、ひきこもり、虐待、自殺」等々といった問題が、残念ながらこの岩手でも起きつつあります。そして、さらにこれから深刻化していくのではないかと懸念される状況にあります。

ある人が言っていました。「震災から、次は心災だ」と。

■ 人の支援は人……、生活支援相談員を配置して

前述したとおり、私たち、社協職員が担っていかなければならない役割に、「地域福祉の推進」、つまり「地域に暮らす人々が生きがいをもち、幸せにつなげるためのお手伝い」をすることがあるのですが、人に寄り添い支える力は、瓦礫を動かす重機のような機械にあるのではなく、「人の支援は人なり」の基本認識のもとに活動を続けています。

この度の大震災では、国、県の支援を受け、発災後の8月から、県社協・市町村社協に200人を超える「生活支援相談員(以下、相談員)」を配置し、沿岸部の被災者、また、県内陸部に避難している被災者の相談支援活動を行ってきました。これほど大規模な職員採用は、社協はじまって以来のことでもあり、人員確保のため、資格要件にこだわらずに募集を行いましたが、被災地社協では定員を確保するのも難しく、さらに、自らが被災しながら応募した方も多く、「にわか仕立て」といった感は否めませんでした。

そのため、相談員の(短時間での)スキルアップのための基本研修に力を入れて取り組んできました。

幸いといえいいのでしょうか。相談員の活動は、被災者が仮設住宅などに移り住んだ初期には、部屋の結露のこと、建て付け具合のことなど住まいに関する苦情対応が中心で、行政の御用聞きのような役割を担うことが多く、心的面の悩

ふるうち・やすゆき ● 岩手県社会福祉協議会 専務理事。岩手県八幡平市生まれ。昭和49年4月に岩手県職員として採用。宮古児童相談所勤務を皮切りに、県内3カ所の児童相談所に勤務。また、旧教護院(現在、児童自立支援施設)に勤務(寮長として子どもたちと屋根を同じくして生活した経験あり)。行政経験としては、高齢者福祉、障害者福祉、児童福祉、生活保護の業務を経験。県職員として37年間勤めたが、そのうち退職前の3年間は全く未経験の県会計管理者兼出納局長として勤務。その退職直前に震災にあう。平成23年4月1日から現職。





被災地の状況は少しずつではあるが、変わってきている。写真はこの度の震災で壊滅的な被害を受けた宮古市鉾ヶ崎(くわがさき)地区。写真を撮った位置は異なるが、同じ集落を撮影したもの。写真1／被災前の街の様子。2／津波が押し寄せて間もない頃。3／2013年2月末の状況。宮古市鉾ヶ崎地区は、人口約2500人(約610世帯)、サンマ船の出漁でにぎわった港町で、景勝地である浄土ヶ浜にも程近い。防災訓練は従前から力を入れて行われていた地域で、人的被害は54人。そもそも防波堤のない地域で、防災意識は他の地域よりも高いところだったが、残念ながら亡くなった方がいたという事実から、それほど大きな津波が襲来したことが分かる。

みなどの吐露、生き死に関する話などは、発災後しばらく経ってのこと。むしろ仮設住宅の暮らしに馴染んできてから、そうした場面にぶつかることが出てきたようでした。

基礎的研修を受け、仕事にも少しずつ慣れてきてからが、本当の意味での寄り添い型支援のはじまりということになりましたが、自らが被災体験者である相談員の場合、被災者の思い・悩みに、共感を乗り越えて共鳴すらしてしまうことがあって、中には仕事が辛くなって辞めてしまう人も少なくないというのが実態です。

今、2年が経って、被災者の中にも、経済力・自力のある人は家を建て事業を復活させ、再興を図る人たちも出てきています。しかし一方、高齢者やもともと生活課題を背負っていた人たちは復興に向けた一歩が踏み出せず、将来に夢・希望をなかなか見い出せないでいるようです。

社協職員・相談員はそのような課題を抱えた被災者に寄り添い、その人にあった歩みで支援していくことが求められています。手厚く、そして少しでも長期的にかかわってい

うと考えた時に、大きな課題としてあるのが、財源の確保と人材の確保育成です。

財源のことは国に対して要望し続けるしかありませんが、人材については、せっかく相談員として育てている社協職員が、重い相談を受けるときの精神的な負担感からドロップアウトしないように、適時適切にケアされ、スーパーバイズされることができるような体制の整備が必要と考えています。

また、「支援者のための支援」は、これから5年、10年という長期的なスパンで考える必要もあり、心のケアについて一定の知識・専門性を兼ね備えた人であって、定期的、継続的なかわりをもっていただける人材をどのようにして確保するか、これから社協が取り組んでいかなければならない、大きな課題であると認識しているところです。

最後に、震災からの復旧・復興に寄せられました多くの方のご支援に、心から感謝を申し上げますとともに、これからも、それぞれのお立場で、末永いお力添えをいただきますようお願い申し上げます。

～ GCC と岩手県社会福祉協議会／宮古市社会福祉協議会での「生活支援相談員」研修会～

2012年1月13日、東日本大震災から10カ月、宮古市社会福祉協議会で、「生活支援相談員」(以下、相談員)を対象に1日グリーン講座を指導させていただきました。この研修会は、震災直後、県社協へお見舞い訪問した際に、古内保之氏にお会いしたこと(写真右)がきっかけで実現。グリーンケアに理解を示し、基本研修の一環として採用してくださった古内氏には感謝しております。

相談員は、仮設住宅で暮らす方々とのやり取りの中で大切な人を亡くしたつらい話を聞くこともあり、戸惑うこともあ

るとのこと。相手を傷つけないためにも、グリーンケアはある程度心得ておく必要があり、また支援者自身のセルフケアの意味からも、知識は大いに役立つと信じています。

当日は、宮古市社会福祉協議会のホールに約40名の相談員の方々が集まってくださり、皆さん最後まで熱心に聴講し、演習に取り組んでくださいました。(鈴木剛子)



陸前高田での支援活動と出会い

報告者 鈴木剛子

■陸前高田におけるグリーフ・カウンセリング

2011年3月11日の東日本大震災の1カ月後から、GCCは有志を募り、被災地の支援に携わってきました。第1回は岩手県盛岡市における支援(Compassion 5号掲載)で、トラウマ・グリーフケアの啓蒙活動に専心しました。

その後、私たちに実際、何ができるのか、しばし暗中模索していたところ、大船渡・陸前高田の数カ所での医療施設を展開する医療法人勝久会の理事長、木川田典彌医師との出会いがあり、その傘下にある介護老人保健施設松原苑(陸前高田市)で、職員の方々を対象にグリーフ・カウンセリングを実施させていただくことになりました。

2012年1月を皮切りに、その後、2013年4月までに通算5回、松原苑を訪問。震災で最愛の方を亡くされた職員の方々(保健師、看護師、ケアマネジャー、介護士)と、グリーフ・カウンセリングの個別セッションを持ちました。2012年4月の訪問からは、GCC認定グリーフ・カウンセラーの有志がのべ12名同行し、分担して任に当たりました(GCC認定カウンセラーからの報告・感想は、本誌6ページをご覧ください)。

私どもを信頼し、受け入れてくださった松原苑の責任者の方々に感謝しています。また協力者であるGCC認定カウンセラーにもこの場をお借りして謝意を表したいと思います。

■なぜ陸前高田なのか

さて、私にとって陸前高田とのご縁は偶然であり、よく考えると必然でもあったように思えてなりません。

顧みれば、震災当日、東京の自宅で激震を経験し、建物が倒壊するのではないかと生命の危機を感じましたが、そのときはことの重大さを知る由もありませんでした。しばらくしてテレビで東北地方沿岸部に津波が襲来したことを知り、初めて目に飛び込んで来たのが陸前高田の映像でした。そこはかつて、私



津波が襲った陸前高田の市街地に佇む木川田典彌医師。右後ろに、一本残った松が(2011年7月撮影)。

自身も家族で訪れ、子どもたちを遊ばせた思い出のある地。あの美しい松原海岸が痛々しい姿に豹変したことに衝撃を受け、思い出までもが消えてしまったような痛みを覚えました(遠方に住む私の痛みなど、現地の方々のそれに比べたら取るに足りませんが……)。

その後、沿岸各地の被害と多くの大切な命が奪われたことを知り、特に福島第一原子力発電

所事故による放射能汚染のリスクなど知るに至りました。もちろん、被災状況はどこがより深刻かなどとは容易に言えませんし、言うべきでもありませんが、私にとって最初に見た松原海岸の衝撃が脳裏に焼き付いて離れなくなったということがあります。

もうひとつ、亡き祖父がかつて岩手県選出の国会議員でしたが、昭和8年3月、三陸地方に大津波が来襲し、死者1500余人に達したとき、罹災者の救援に奔走したという経緯を聞いていたことが、私を岩手へ導いたのかと思います。

■被災状況と木川田医師の教え

2011年7月に初めて沿岸地方を訪ねました。

木川田先生のご案内で陸前高田市の被災状況をこの目で確認したとき、その痛ましさに言葉も出ませんでした。鉄筋が曲がって空洞化した建物、電柱を数本残して消えたスタジアム、雑多な残存物が折り重なったがれきの山また山……。胸がいっぱいになり、涙があふれました。

茫然とする私に、木川田先生は言われました。「私のふるさと(大船渡市三陸町吉浜)では、かつて何度も大津波に襲われたため、海寄りの低地に家を建てるなどという伝承があり、町民はそれを死守してきました。祖父や父にこの事を叩き込まれてきた私は、この地域で医療施設を開設するにあたり、すべてを高台に建設しようと決めていました」「今回の津波で自社の施設は一軒も流失せず、また職員も全員無事でした」と。周到な先生にとって、この災害は決して想定外ではなかったのです。

私は、この地に防災の叡智が継承されていることを教えられました。今回、多くの命が失われた中で、先祖代々の教えを実践した人のおかげで救われた命も多々あったことを知り、深く感動しました。

私たちが訪問した松原苑は、震災直後、いち早く電気を復旧させ、丘の上から煌々と光を放ち、真っ暗闇の陸前高田の町を照らしていたそうです。その光は希望の象徴のように見えたことでしょう。また実際、県立病院をはじめ大半の医療機関を失った町に、医療サービスを提供し続けることとなったのです。

淡々と語る木川田先生には、危機的状況にあってもやるべきことをした人の泰然とした風格こそ感じましたが、自慢や批判のかけらも見せないところが印象的でした。むしろ、「多くの知人を失った」とぼつりと話された言葉の端々に、先を見通して



外壁を残し、破壊された県立高田高等学校の校舎(2012年7月撮影)。校舎は2012年秋から解体が始まった。

いた方だけに無念さもひとしおだろうと察せられました。

■ 災害死とグリーフ

松原苑には、津波で最愛の人を亡くした職員の方々が多くいらっしゃいます。伴侶、子ども、両親、きょうだい、恋人、親友、そして複数の知り合いを奪われた方々などが。多くの方が、このたびのGCCの個別セッションの機会



写真上／がれきが片付けられ、荒涼とした砂漠のような街。陸前高田市で。下／べんべん草の生える陸前高田の街（ともに2012年7月撮影）。

で「初めてトラウマ的な喪失体験を語った」と言われました。その勇気とカウンセラーへの信頼に、頭が下がりました。カウンセラーとして誠心誠意支え、理不尽な災害死を嘆く声に懸命に耳を傾けさせていただきました。サバイバーの想像を超える苦しみを思うときはほとんど祈るような気持ちで、「ただ、そこに共にいたのだ」と思います。そして、それこそが大切なのだとも思います。

第1回目、あの日から10カ月経った時点でのカウンセリングでは、「この町に住む限りどちらを見ても『震災』や『復興』といった文字が目に入り、そうした文字を見るだけでつらい」と言った方がありました。セッションを重ね、2年経った今も、海の側を通ることすらつらすぎると言う方もあります。恐らく、言葉にしなくても同様の思いをしている方々が多いのではと推察します。トラウマはかくも執拗に当事者を苦しめることを痛感します。それをいつか忘れるため、「地理的距離をおいては」などと箴言することは簡単ですが、この土地に生活や仕事がある人々は容易にそこを離れることなどできないのが現実です。

そんなジレンマと闘い、人生の核となる人を亡くした苦境の中で、再起再生に向けて必死で生きるサバイバーたちが、カウンセリングで多少なりとも癒しと生きる意味や勇気を見出してくださればと願いながら、任に当たっています。



2012年7月訪問時に。カウンセリングの訪問前に松原苑の玄関前で、同行したGCC認定カウンセラーの稲本有香（右・敬称略以下同）、榎林康子（中央）と。

一方で、地元の方のレジリエンスを感じる事がしばしばあります。一つには共同体の支え合いで、死別体験をした人同士が労りあえること。次に仏教の宗教心や民間信仰によるスピリチュアルな支えがあること。日々仏壇で手を合わせる、墓参をして読経してもらう、地元で頼りにされ

あの美しかった「ふるさと」を決して忘れないために

～松原苑の菅野佳代子さんの思い～

菅野佳代子さん（松原苑職員）は陸前高田市気仙町の出身。この震災で最愛のご主人（誠氏）を亡くしました。市役所の職員だったご主人は最後の瞬間まで市民の陣頭指揮に立ち、皆を避難させ、ご自身も津波の犠牲になったのです。

また、佳代子さんは住み慣れた家と慣れ親しんだ「ふるさと」までも失いました。彼女は見る影もなく変わり果てた町を訪れるたびに、衝撃が新たにされ、「感覚さえ欠けて、何か息が止まりそうな苦しさ」に襲われると言います。そして美しかった気仙町をいつまでも皆に覚えていてもらいたいと願うようになり、そのために何かできないかと考えていたところ、地元出身の写真家、畠山直哉氏の作品集『気仙川』と出会いました。

『気仙川』にはかつてのふるさとの自然と人々の暮らしを撮影した作品60点と、津波で被害を受けた同じふるさとの衝撃的な光景を撮影した作品20点が収められています。その対比は見る者の心を打たずにはられないでしょう。

佳代子さんは出会う人たちにこの本を紹介しています。「掲載された写真の中に夫の姿を見つけたことから、また夫が生前職場や地域から高田の発信に尽力していたことを思い、ふるさとを忘れないために活動することで夫の遺志を継ぐことになる」と彼女は信じています。佳代子さんには、いつか畠山氏の気仙川特集を広く世に紹介する展覧会を開催したいという夢があります。

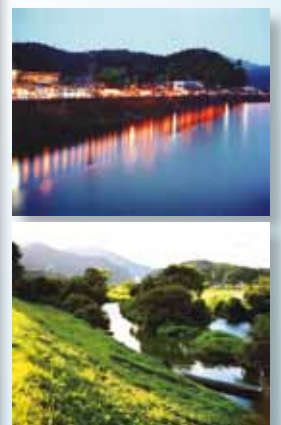


『気仙川』

畠山直哉著

河出書房新社 3360円

※写真（右上下）は同著より。



ている霊媒師と話すなど、人それぞれに亡くなった人との絆が継続していることを実感し、亡き人に見守られていると感じることにより、生きる力を与えられることがあります。

来談者に「聞いてもらってよかった」という声を時々いただくことや、松原苑の責任者が「また来てください」「いつもありがとう」とおっしゃってくださることを私たちへの評価と受け止め、必要とされる限り訪問カウンセリングを継続していきたいと思っています。

GCC 被災地支援に参加して

～ GCC 認定グリーン・カウンセラーの報告・感想（2012 年訪問より）～

◆ お二人のカウンセリングを担当させていただきましたが、空き時間に、職員の方や営業を再開した店の方にお話を伺う機会がありました。人それぞれにご自身の経験や想いなどを話してくださるのを傾聴するよう務めました。

その中で、「茫然としていたとき、ボランティアが働いてくれる姿を見て、自分たちも動くことができるようになった」というお話もありました。これまで訪れたボランティアとの交流が、現地の方の大きな支えになっていたことを改めて感じ、自分に何ができるかということより、被災地を訪れること自体に意味があるのかもしれないと思いました。訪問することが「忘れられていない」証しとなり、被災地の皆さんを励まし、再起へ向かう力になればと願ってやみません。（稲本有香／7月参加）

◆ 様々なグリーンを体験している方々が、ご事情はそれぞれ違っても、話すことができた分だけ明るさを取り戻されているようで、カウンセリングの手ごたえを感じました。

児童養護施設・一関藤の園の訪問では、私が児童福祉関連の職にあることから話が弾み、被災直後の混乱から子どもたちの様子、仮設宿舎での生活の不便さなどを M. クリスタ園長自らお話しくださいました。特に震災で危険の増した建物を取り壊し、新しい施設が完成するまでの道のりは困難の連続のようで、「時に絶望と無力感の中で生きています」と語りながらも、状況を受け入れて立ち向かう明るくおおらかな園長の笑顔に感動した出会いでした。（楳林康子／7月参加）



仮設店舗で営業を再開した陸前高田市の「蕎麦処やぶ屋」で。写真中央は医療法人勝久会高田施設・看護部長の入澤美紀子さん。右は GCC 認定カウンセラーの鈴木嘉代子（10月訪問）。

◆ 陸前高田の町でまず驚いたのは、3 階までスポンと抜けたコンクリートの建物や、海から広がる荒涼とした平地に、かつて家々があったことを示す基礎石と、そこかしこに瓦礫の小山が残されていたことです。震災から 1 年 7 カ月、復興がなかなか進んでいない町の姿でした。人々の心のよりどころだった一本松は枯れ、その木から作った「お守り」をいただいた時は自然と涙がこぼれました。（鈴木嘉代子／10月参加）

◆ 被災地の声が物語る、あのとき目を逸らしたくても向き合うほかなかった眼前の現実、同時に沸き起こる大切な人の安否を案ずる不安感、その狭間で動きのとれない無力感と葛藤に苛まれる、想像できるだろうか。

苦しみの渦中にいる人の言葉を聞き、想いを聴き、葛藤に訊く、それだけが私たちカウンセラーにできること、しかし、

それこそが私たちに求められていることなのだろう。語ることによって新たな気づきを経験し、葛藤に対して「なぜ」ではなく「どんな意味が」と問うことができ、その苦しみにさえ意味を見出せる日が訪れることを願って。（坂元達也／4、7、10月参加）



講演を聴講後、木川田医師を囲んで。右から鈴木代表、GCC 認定カウンセラーの松家かおり（敬称略、以下同）、柳玉江、坂元達也（4月訪問）。

◆ グリーン・カウンセラーとして岩手訪問は、私にとって貴重な経験となりました。想像をはるかに超える未曾有の大惨事を経験された方々は、つらく苦しい生活の中にあっても自分のことだけではなく、家族のこと、職場、未来、地元のことを思いやる気持ちをもお話ししてくださいました。多くのかけがえないものを失くされ、おつらい思いをされている方々がカウンセリングに来てくださったことに、心から感謝しています。（松家かおり／4、7月参加）

◆ 陸前高田の市街地は、まるで荒野のようでした。ここに、かつては商店や人々が住んでいた家があったのかと思うと、世の無常を感じずにはいられませんでした。夜になると、以前は街であったところなのに灯りは少なく、不気味な感じさえしました。

大船渡で入ったレストランでは、「津波で 3 階の床まで浸水した」と聞きました。1 階から 3 階を見上げ、襲ってきた波のあまりの高さに慄然としました。（柳玉江／4月参加）

2012 年 1 月～2013 年 4 月の GCC 被災地支援活動

◇ 2012 年

1 月 13 日～14 日（鈴木剛子）

宮古市社会福祉協議会でワークショップ実施／鶴住居保育園（釜石市）訪問／介護老人保健施設松原苑（陸前高田市）訪問カウンセリング実施

4 月 18 日～19 日（鈴木剛子、GCC 認定グリーン・カウンセラー 3 名参加）

鶴住居保育園に義援金をお届け／松原苑で訪問カウンセリング実施／医療法人勝久会訪問。理事長、木川田典彌医師による講演『東日本大震災・医療・介護福祉施設の被災と対応』聴講

7 月 10 日～11 日（鈴木剛子、GCC 認定グリーン・カウンセラー 4 名参加）

松原苑で訪問カウンセリング実施／児童養護施設一関藤の園（一関市）訪問

10 月 25 日～26 日（鈴木剛子、GCC 認定グリーン・カウンセラー 2 名参加）

松原苑で訪問カウンセリング実施

◇ 2013 年

4 月 12 日～13 日（鈴木剛子、GCC 認定グリーン・カウンセラー 3 名参加）

松原苑で訪問カウンセリング実施／鶴住居保育園へ、園舎新築のお祝いを兼ねて訪問

GCC 活動報告 2

報告者 鈴木剛子

■ 山梨英和大学での講義

2012 年後期から、私は山梨英和大学人間文化学部人間文化学科で非常勤講師としてビリーブメント（死別喪失）& グリーフ学の授業を担当することになりました。「グリーフワーク」という 100 余名の大きいクラスと、「グリーフ演習」という 12 名ほど小さいクラスの 2 コースです。これまで大学の社会人講座で教鞭をとることはあっても、若い学生たちを



四方を山に囲まれた甲府盆地にある山梨英和のキャンパス。正門から校舎までの車道は、秋には紅葉が美しいメーブル街道に。

指導することはなかったのに、新鮮な気持ちで臨むことになりました。

一方で、現代学生気質などには馴染みが薄く、多少の不安材料があったことも事実です。20 年余という短い人生経験から、彼らが死と死別のテーマについてどれだけ関心を示すのか、半信半疑なところも全くなかったわけではありません。

しかし、最近まで本校で、私が敬愛する死生学のパイオニアの一人、若林一美先生が先鞭を付けておられたという経緯は、多いに励ましになり、同時にその後任ということを知ったときには責任の重さを感じました。

■ グリーフワークおきなわでのワークショップ指導より

2013 年 3 月 14 日。私は沖縄のグリーフ研究会、グリーフワークおきなわ（代表・新垣康子さん）にご招待を受け、「グリーフケア基礎講座」を 1 日、ご指導しました。本研究会でこうした集中講義は今回が 2 回目で、初回は 2011 年 7 月、「日本ホスピス・在宅ケア研究会沖縄大会」の一環として行いました。そんなご縁から再訪となりましたが、数名のメンバー



写真上／会場となったアドベンチストメディカルセンター（西原町）の初代チャプレン・関谷修一牧師（左）と、夫人でグリーフワークおきなわ初代代表の綾子さんと。下／沖縄県営平和祈念公園にある刻銘碑。

の方々とは面識があり、今回も温かく迎えていただきました。

さて、前回私は初めて沖縄の土を踏んだのですが、その折、平和祈念公園を訪れたときの衝撃は忘れられません。太平洋戦争・沖縄戦終焉の地に立って、戦火の犠牲になった約 24 万人の方々の名前を刻んだ刻銘碑（118 基）を目の当たりにして圧倒されました。少なくとも 24 万人の 10 倍近い人々が、一度にグリーフを抱えたのだと、そう思えたからです。

さて 2 つのコースでは「私の三大喪失」というテーマでエッセイを書いてもらうことにしましたが、それがきっかけで「自身の喪失と初めて向き合った」「書くことでモヤモヤしていた気持ちがすっきりした」などと感想を述べる学生が少なからずおり、エッセイは有意義だったようです。



夕方、講義を終えて玄関を出ると、目の前に富士山がくっきり。

また、いじめの被害による信頼喪失や、身近な人の自殺に起因したハイ・グリーフなど、日本の社会のひずみを反映し、いまだきの若者の心の重荷が垣間みられました。喪失、グリーフ、トラウマについて学ぶことが、彼らの心の癒しになるのであれば講師としても本望かと思っています。

学生たちの大半は、山梨や長野の出身です。彼らは今もって地域に残っている共同体主義・大家族主義により意味で守られています。祖父母との同居者も多く、身内に死が起こったときに伝統的な葬儀に参列するなど、家族に支えられて健全なグリーフを経験するものが多いのです。核家族化が進んだ効率重視の大都市にない地方の利点に気づかされました。

終戦後 68 年、平和を謳歌してきた日本。しかし、その後、沖縄は膨大なグリーフを抱えてきたのだと思うと、胸が熱くなりました。以来、私はこの土地でグリーフ啓蒙活動に協力することに深い意味を感じています。



1 日グリーフケア基礎講座には、グリーフに関心のある一般および支援者が定員いっぱい約 30 名参加。

グリーフワークおきなわは、その前身が「ホスピスを考える会」でスタートし、アドベンチスト（プロテスタントの教派）メディカルセンターの医療者を中心に一般市民も参加して、12 年間、ホスピス啓蒙を目指す勉強会を行ってきたそうです。この活動が当初の目的を果たしたということで、ここ数年は「グリーフケア」の学習に力を入れています。

今回の基礎講座は、本会の生みの親であるアドベンチストメディカルセンターのチャペルが会場で、会のメンバーをはじめ、一般の方々、そして特に医療関係者の参加が目立ちました。参加者約 30 名は、4 時間余の講座を最後まで熱心に聴講してくださいました。ペア演習では、互いに自身の喪失体験を相手と分かち合い、話すことでグリーフワークできるということを経験して下さったようです。

「決断すること」

小山浩一

GCC 認定グリーフ・カウンセラー (ID-No.31)

妻がくも膜下出血で亡くなり、2 年が経ちました。2 年も経つのに、私にとってはまだつい先日の出来事のように。そしてこの 2 年の月日は、私に大きな変化をもたらしました。

彼女が亡くなって 1 カ月ほど経った頃、「他の人はこの悲しみをどうしているのだろう」と思い、インターネットの書籍サイトで評判のよかった本を一冊買ってみました。本には、そのときに私が感じていた悲しみや痛み、苦しみとまさに同じようなことが書いてあり、読みながら涙があふれてきました。と同時に、そう感じるのは自分だけではないことに気づき、少し安心したことを覚えています。

本の巻末に掲載された各種団体やサポートグループの連絡先を頼りにインターネット検索をするうちに、出合ったのが GCC でした。

GCC のグリーフ・カウンセラー養成講座の講義は、私にはグリーフ・ワークの効果をもたらしてくれたと思います。また、受講生と話すことで、新しい世界も開けました。妻との死別以来、新たに人と出会ったり、話すことが久しぶりで、最初は気持ちと言葉がなかなか連動せず、思うように会話ができなかったのですが、そんな時でも帰り道の足取りは少しずつ軽くなっていくのが分かりました。

2010 年まで、私たち夫婦は歯科医院を運営していました。妻は歯科医師、私は歯科技工士です。そしてその年の 1 月 10 日の朝、私は妻と、仕事のパートナーの両方を失ってしまいました。

同時に、仕事に対する興味も失いました。私は学生時代は保育士を目指していたのですが、歯学部の子学生だった彼女の宿題などを手伝ううちに結婚することになり、保育専門学校を卒業後、歯科技工士の専門学校に入り直し、資格を取った後に式を挙げました。妻の仕事を手伝うために歯科技工士になったわけです。しかし、妻の仕事を手伝う必要がなくなり、歯科技工士の仕事を続ける理由もなくなってしまったんだと思います。20 年近くキャ



写真右／診療中、指示を出す歯科医師の妻(中央)。夫婦で運営していた歯科医院で。

リアを積み、誇りもありましたが、結局、私の仕事は彼女との協働においてのみ意味があったのだと思います。そして不思議なことに、保育士を目指していた頃の自分の思いがまた戻ってきました。

振り返ると、私は夫婦で協力しあい、彼女の意見を尊重していたつもりでしたが、最近になって彼女を頼ってばかりだったのかもしれないと思うようになりました。

た。というのも、今、「自分で判断しなければならないことが多い」と感じるのです。つまり、今まではほとんど彼女まかせだったと思うのです。「自分はこちらがよいけれど、もう一方もよさそうなので、君の好きな方で」「自分はこうしたいけど、どうしてもという程ではないから君におまかせ」などと、彼女を尊重してるつもりで、実は自分では何も決めてなかったわけです。

さらに問題なのは、今も、モノを処分するか、スーパーで何を買うか、掃除を何時にしようか……、ささいなことでも「彼女がどう思うか」とつい考えてしまうのです。そんな私に、小言を言う彼女が思い浮かぶこともあります。

だから、正しいか間違っているかではなく、今の私は即座に自分の強い意志でどうするかを決めます。「風呂の掃除は明日やる」。彼女はもういないのに彼女の影響下にあるのは、彼女といた 30 年分のツケだと思います。すぐには返せませんが、人生のほとんどは些細な決断の積み重ねだと思うので、地道に取り組むしかないと考えています。

昨秋、ある雑誌で、旅行好きだった亡き夫のために、旅行の度に散骨をする妻の話を読み、とても共感しました。それを「自分もやろう」と決めたのが、私の最近の決断です。改めて、自分ひとりで妻にさよならを言いたいんです。

妻の葬儀は、多く友人知人関係者がお別れに来てくださり、盛大な式になりました。とてもありがたかったのですが、慌ただしいうちに終わってしまい、もやもやしたまま 1 年が経ち、その記事がきっかけで、自分にとってあの葬儀は本当の意味での「葬送儀礼」にはなっていなかったと気づきました。

現在、目的地を検討中です。彼女の小言は聞こえてこないもので、たぶん賛成していると思います。



妻と最後の旅行になったバルセロナ。カサ・ミラの屋上で。

GCC の輪 ②

「残してくれた『種』を育て、花束にして」

山下恵子

GCC グリーフ・カウンセラー養成講座 上級篇受講生

「たーちゃん、一緒にねんねしてよ〜」。入院していたとき、いつも娘はそう言っていました。「お母さん」の「か」の発音が難しかった様子で、私のことを「たーちゃん」と呼んでいた娘。あなたのその声が、今も聴こえてくる気がします。

娘は、病院の環境に適応できずに昼夜逆転になり、私は毎晩のようにおぶって廊下を歩いていました。そのときの肩にかかった重みも、忘れることができません。耳に残るあの声と肩に感じるその重みは、あなたのいのちの叫びと重みだったのだと思っています。

娘、莉絵は2歳2カ月で急性リンパ性白血病と診断され、3歳の誕生日の1カ月後に私たちと「さよなら」をしました。発病から11カ月、あっという間の出来事でした。まさかこんなことになるとは、夢にも思っていませんでした。主治医から入院時に「90%以上は助かるでしょう」と説明を受け、以前、看護師をしていた私も、リンパ性白血病なら大丈夫と思っていたことを覚えています。ただ、そのときふと、「90%は助かるとしても、10%の中に入ったら100%死んでしまうということだ」と思いました。なぜ、そのように思ったかは今も分かりません。患者家族の立場で聴くと、そのような解釈も成り立つと感じたのかもしれません。

写真右／発病する年、まるで思
い出づくりのように様々な地に
旅行。娘の大好きなマリン
ジャンボ(ANA)にど
うしても乗せたくて
決めた北海道旅行で。
左／亡くなる約1カ月
前の3歳の誕生日。



「さよなら」をして18年目を迎えています。20歳を過ぎたあなたは、どんな娘になっているでしょう。誕生日に撮った写真を見ると、自分のいのちの時を悟っているようにも見えます。とても3歳とは思えないくらい大人びていて、今も見るたび涙が出てしまいます。

あの日から、あなたの残してくれた「種」はなんだったのか、私は一生懸命探しながら生きています。発病した時に気がついた「種」は、「子どもが病気になったときの家族の思い」「病気になる子どものつらさ、痛み、苦しみ」「付き添っている家族の思い」「看護師として子どもやご家族の気持ちを分かっているつもりでいたけれど、実は何に気がついていなかったと

いう気づき」。入院中に気がついた「種」は、「3歳にならないあなたが、つらい治療や検査を受け入れていく強さ」。さよならして気がついた「種」は、「我が子を亡くした親の悲しみ」「孫を亡くした祖父母の悲しみ」「人との出会いとつながりの大切さ」「周りに感謝する気持ち」「身の

の周りにある自然の恵み」……。まだまだ見つけられていない種は、たくさんあるような気がします。

七回忌を迎えた年、娘のことを語る機会がだんだんなくなってきたことに気がつきました。もう語ってはいけないうような気さえしていました。でも、悲しみはどんどん深くなり、この悲しみというより苦しみに押しつぶされる感じがしました。そして、子どもを亡くした親の会『たんぽぽの会』を開く決心をしました。

会には、痛みや悲しみを抱えた多くの方々が訪れます。会の活動は新聞にも取り上げられ、その記事を握りしめて訪れるお母さんもありました。

子どもを亡くした悲しみを語るとき、たくさんの涙が流れます。悲しみの最中にある人は、安心できる場所とその悲しみや痛み、苦しみを涙しながら語り、それを聴いてくれる人がいることで、少しずつ癒されていくように思います。私は、ここで流される涙の中に、大切な子どもたちが残してくれた「種」が入っていると思っています。悲しみとともに生きていく中で、彼らがその「種」にいつかきっと気がついてくれると信じています。

「悲しみを乗り越える」とよく言います。どんなときに「乗り越えた」ということができるのか、私には分かりません。乗り越えなくても、悲しみとも仲良く一緒に生きていくことができればいいのではないかと思います。子どもたちの残してくれた「種」を、『たんぽぽの会』に来てくれる方々とともに探しながら生きていこうと思っています。

私の住む長野・安曇野の夜空に瞬く星々は、本当にきれいです。莉絵もたくさんの人たちと一緒に空にいるのだと思って見上げています。私のいのちがある限り精一杯生きて、あなたが残してくれた「種」を育て、たくさん色とりどりの花束にしてあなたに会いに行こうと思っています。



たんぽぽの会の活動の様子。絵本(写真手前)に心を支えられる参加者もいるため、時折、絵本を読むことも。2001年から年4回のペースで開催。2009年から、毎年9月に事故で子どもを亡くした親の会を、通常の会と別枠で開催。右端が筆者。

『自殺リスクの理解と対応—「死にたい」気持ちにどう向き合うか』ブック・レビュー 酒井正昭

GCC グリーフ・カウンセラー養成講座 上級篇受講生

どちらかといえば堅苦しい題名と、そして本の厚さ（312ページ）がそれなりの覚悟を要し、読み始めるまでに時間がかかった。表紙装画の何かを訴えているような視線が誘いこみ、ページをめくり始めた。読み進むと面白い。

シアの筆致は分かりやすく、とかく難解になりがちな専門書を、「関心はあるけれどアマチュア」でも興味をもって読めるような配慮が感じられ、また、翻訳もシアの意図を重視していると思った。

とはいえ、推理小説本のように一息に読了できる本ではない。目を通してはしおりをはさみ、またページをめくる作業をいく度も繰り返す。そんな読書に、専門用語や人名についての丁寧な索引（約240項目）があってとても助かった。この索引は、これからこの書を座右に置いて使うときも役に立つだろう。文章に、訳注があるのもありがたかった。訳注のお陰で先へ進めた部分も多い。

また、事例を太字で表示してあるのは、とても読みやすかった。特にセッションの箇所は、黙読だけでなく、臨床家、患者になったつもりで唇を動かしながら活字を追うと、より臨場感が味わえるだろう。

本書の豊富な事例から、アメリカの精神医療の状況などいろいろ学んだ。たとえば、アメリカにおける精神医療は、患者に対してチームワークで当たる。その点が日本とは大きく異なっていると思った。患者とのかかわり方の層の厚さを感じる。主治医だけがクライアントの自殺念慮を背負うのではなく、セラピスト（カウンセラー）、看護師、救急外来担当医、地域医療担当医など、複数の専門家がそれぞれの立場からかわり、クライアントについての情報交換を行う。

こうして治療の現場で明らかになったクライアントの自殺への願望、未遂行為などについて、クライアントの了承を得た上で、家族や周囲の親しい人へ協力を求め、情報の確認をし、患者の自殺念慮の緊迫性を診断し措置を決めていく。この過程では多岐にわたる情報をベースに、クライアントの自殺企図の信憑性、自殺へ傾倒する度合いを診断していくが、そのシステムは素晴らしいと思う。

アメリカでは精神障害の治療に、投薬と平行して認知行動療法などの心理療法を主に使っていることが分かった。そして自殺のリスクについては、「自殺イベントの時系列的アセスメント」（CASEアプローチ）を用いて予測し、それをより効果的に実施するための「行動イベントの同定」という6つの技法を用いると、著者シアは提案している。

心理療法の過程で、カウンセラーからの質問の出し方がと

『自殺リスクの理解と対応—
「死にたい」気持ちにどう向き合うか』
ショーン・C・シア著 松本俊彦監訳
鈴木剛子、近藤正臣、富田拓郎訳
金剛出版 4410円

GCC 代表、鈴木剛子の3冊目の著書。著者シアが過去18年間の臨床経験から開発した「自殺イベントの時系列的アセスメント」（CASEアプローチ）の技法がひもとかれている。原書は、鈴木代表が学んだ、死生学

の専門課程で世界的に知られるカナダのKing's University Collegeの死生学講座の必読教科書として採用され、臨床家の実践的教本としても北米で評価が高い。本訳書は、独立行政法人国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 自殺予防総合対策センター副センター長で精神科医の松本俊彦医師の監訳で2012年発行。



ても大切だと思った。116～117ページのジミーの事例で、オープンエンドの質問をする場合とクローズドエンドの質問をする場合では、得る情報が異なるという解説は説得力がある。カウンセリングの臨床現場では、オープンエンドの質問をすることが多いのに対して、自殺念慮の同定を目的とした面談では、「危険な領域を探る」のであるから、誤解は許されず、それを極力なくすためには、クローズドエンドの質問を行うということである。

第I部では著名人の自殺の事例が紹介されているが、そのひとつ、ブルーノ・ベッテルハイムの事例は読みながら身を乗り出した。大切な人（妻）の喪失だけでなく、老いは身体機能、仕事、健康など、多くの喪失が日常忍び寄ってくる。伴侶の喪失と老いの進行は、心理学者にすら綿密な死に方を計画し、実行させてしまう力があるのかと思う。

ブルーノ・ベッテルハイムは、いかに死ぬかを考えるのではなく、いかに老いながら生きるかを考えることは不可能だったのだろうか。その死が惜しまれる

喪失の苦しみの渦中にいる方に、GCCの講座で学んでいるグリーフの理論と実践を生かしてカウンセリングを行う際、加えてこの書にある自殺イベントへの対応を知っておくと、カウンセラーとして心強いと思う。

カウンセラーをはじめ対人支援業務を行っている方々に、ぜひこの書を手に取ってほしいと思う。相談を受ける側が自殺に関する正しい知識を持ち、自殺に対する一切の偏見を棄てて任務に当たることがいかに大切な、本書は教えてくれる。

GCC 認定グリーフ・カウンセラー紹介

GCC では、現在、総勢 38 名が認定カウンセラーとして巣立ち、GCC での委託カウンセリングをはじめ、各界で活躍しています。今回は、2011 年冬に資格取得した第 3 期生から、2 名の認定カウンセラーを紹介します。

坂元達也 (ID-No.0022)

● GCC での学びのきっかけと感想

学生以来疎遠であった心理学を再び学び、実生活に結びつく活動に生かしたいと思い立ったのは 2008 年のことでした。

カウンセリングの勉強を始め、程なく河合隼雄氏の書物にあったターミナルにおける心のケアに関心を持ちました。そして、死生学を深める中で出合ったのが GCC のグリーフ・カウンセリングです。その理論の明快さに驚くと同時に、喪失をいかに捉えるかが人生を大きく左右することを再認識し、その必要性を痛感しました。さらに、自らの幼少期からのグリーフに隠された問題が解き明かされ、心に故人の表象を得ることができました。このことが、グリーフ・カウンセリングを私の第二の人生のテーマとすることを決意させたのです。

● 現在の活動

グリーフ・カウンセリングを周知してもらうために、昨年から『想喪塾』というグリーフ・ケア研究会を開催しています。本研究会では、GCC で学んだグリーフ理論を基礎とし、グリーフの苦しみをスピリチュアルな苦悩と捉え、その根源が自己の存在と生きる意味の喪失から生じるという観点に立ち、「生者と死者のナラティブ」～遺されたものが亡き人に語りかけ、時には代弁者となって、時には相互関係的に物語る～ことにより、現世的に

は終焉した両者の関係性を新たに構築していく作業を通してグリーフ・ケアを考えます。

日本精神衛生学会においても、『生者と死者の出会い～グリーフ・ケアにおける死者との関係性について』という表題で口頭発表しました。

● 認定グリーフ・カウンセラーとしての今後の抱負

グリーフ・カウンセリングを生かす場を多くつくるには、その周知と葬祭・医療関係との連携が必要だと思います。『想喪塾』の活動を通して多くの人にグリーフ・ケアの必要性を伝え、グリーフに苦しむ人をカウンセリングにつなげるネットワークづくりへ発展させたいと考えています。



緩和ケア病棟、高齢者施設などを中心に 3 年間で約 40 回のカウンセリング落語会「いまこ寄席」を開催。一期一会のふれあいを大切に活動している。

さかもと・たつや●名古屋大学文学部哲学科心理学専攻。卒業後は音楽制作に携わってきたが、2008 年から富田富士也氏の子ども家庭教育フォーラムで、関係性に重きを置いたカウンセリングを学ぶ。2010 年から、カウンセリング・マインドに基づく「カウンセリング落語」というボランティア活動を開始。GCC グリーフ・カウンセラーの認定資格を取得後の 2012 年、グリーフ・ケア研究会『想喪塾』(deppink@d1.dion.ne.jp)を開催、日本精神衛生学会にてグリーフ・ケアについて口頭発表する。

脇坂三位子 (ID-No.0026)

● GCC での学びのきっかけと感想



「行動形成ロールプレイ法」の研修でリーダーを務める(中央左)。自己効力感がありながらなぜか遂行できない日常生活の問題を取り上げる。

5 年前、母の突然の死によって、老後を共にするはずの未来が中断されてしまいました。私たちの幸せを何よりも願ってくれた母との別れ。あまりに辛くて、折れそうな心で亡き母に語りかけ、謝罪する日々が続きました。

そんなある日、母の声が聞こえてきたのです。私を心配する母の

声は優しく、懐かしく、傷んだ心を癒してくれました。やがて、母は私のために「人生を選択する時間」を遺したのだと思うようになり、グリーフ・ケアをライフワークにする決心をしました。

GCC で学ぼうち、7 歳のとき死別した父親への思いがよみがえりました。心の中に私が意識していなかったグリーフがあることにハッとしました。私の大切な人たちは、生きている時とは違う形で私を支え、励ましてくれています。貴重な学びの時間が、グリーフ・ケアの仕事をする私を生涯にわたって支えてくれると確信しています。

● 現在の活動

私が携わっているカウンセリングでは様々な問題を扱いますが、その過程で、亡くなった家族に病名を隠したことへの後悔や、故人に対してとった自分の言動への過剰な罪悪感など、クライアントの主訴が本人の意識していないグリーフに起因していると感じることがあります。GCC での学びが、各クライアントが求める真の人生の再構築を支援するために役立っています。

● 認定グリーフ・カウンセラーとしての今後の抱負

ナラティブ・アプローチによる個別カウンセリングとグループ・ワークを組み合わせたグリーフ・ケアを考えています。

グループ・ワークでは、安全な空間で受容的なメンバーに支えられ、大切な人を亡くしたために断絶した過去を現在、そして未来につなぎ、人間関係を修復する試みを支援します。

わきさか・みいこ●民間企業に勤務後、カウンセラーを志して退職。行政機関や企業でキャリアに関する研修とカウンセリングに携わる。現在は行政機関と精神障害者自立支援グループホームでカウンセリングを担当。日本ケア・カウンセリング協会では、品川博二先生のオリジナル「行動形成ロールプレイ法」をグリーフ・ケアやターミナル・ケアに活かす研修を積んでいる。アライアント国際大学／カリフォルニア臨床心理大学院臨床心理学研究科修了。CDA(キャリア・ディベロップメント・アドバイザー)。

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



(写真提供：古郡美はる)

ひとりで苦しんでいる方、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。あなたの痛みを GCC は共に支えます。

GCC のカウンセリング、講座、勉強会のお問い合わせ先

Tel : 03-5259-8072

Fax : 03-3465-3411

E-Mail : info@gcctokyo.com

URL : www.gcctokyo.com

編集後記

『コンパッション』は、GCC と利用者の皆さまを結ぶ会報です。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。皆さまからのご意見、ご感想をお寄せください。またご投稿も歓迎します。

発行人 鈴木剛子
編集 朱亀佳那子
デザイン 法月雅喜

GCC イベント・カレンダー (2012 年 3 月～2013 年 4 月)

GCC 開講講座 ※年の表記のないものは 2012 年実施分

- グリーフ入門講座開講 第21回(3月31日)～第27回(2013年4月7日)実施
- GCC グリーフ・カウンセラー 養成講座基礎篇開講 第14期/7月5日～10月18日
第15期/2013年1月17日～4月25日
講師：鈴木剛子
GCC 認定グリーフ・カウンセラー 法月雅喜
- GCC グリーフ・カウンセラー 養成講座上級篇開講 第8期/2013年1月29日～4月23日
講師：鈴木剛子
招聘講師：佐々木道人、生田かおる、石井千賀子
(敬称略、講座開講日程順。以下同)
- GCC グリーフ・カウンセラー 養成講座 トレーニング・コース開講 第4期/7月27日～12月5日
講師：鈴木剛子
招聘講師：島蘭進、田代順、石井千賀子
日笠摩子、張堅徳
- 第3回GCC認定 グリーフ・カウンセラー対象 2日間強化セミナー開講 6月23日～24日
テーマ『子どものグリーフと癒しについて』
講師：鈴木剛子
海外招聘講師：上原英子
(カナダ認定カウンセラー、アートセラピスト)

講演、ワークショップほか ※年の表記のないものは 2012 年実施分

- 3月11日 日本融合医療研究会にてワークショップ実施(東京国際フォーラムにて)
演題『死別喪失とグリーフ：そのホリスティックな理解と介入』
- 4月14日、5月19日 チャイルド・ライフ・スペシャリスト協会でセミナー実施
第1回 演題『子どもの死と親のグリーフ』
第2回 演題『子どものグリーフおよび死の理解について』
(東邦大学医療センター大森病院にて)
- 5月19日 日本ハープセラピー協会 合同セミナーでワークショップ実施
演題『新グリーフ学のすすめ：悲しみに言葉を、喪失に意味を求めて』
- 6月5日～7月26日 麗澤オープンカレッジ「グリーフ・カウンセリング講座」(4回担当)
- 6月23日～7月28日、11月17日～12月15日、2013年4月27日～7月13日 桜美林大学アカデミー
「喪失・悲嘆に向き合うグリーフ・カウンセリング」講座
(各期3回担当)
- 2013年3月14日 グリーフワークおきなわにてワークショップ実施
演題『喪失、グリーフ、その後の再生についての基礎知識』
(アドベンチストメディカルセンターにて)

GCC 公開講座のご案内

松本俊彦氏講演会：『青少年の自殺理解と予防：精神科医の視点から』

このたび、グリーフ・カウンセリング・センターでは、精神科医・青少年の自殺・自傷問題の専門家、松本俊彦先生(国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所・自殺予防対策総合センター 副センター長・監訳：『自殺リスクの理解と対応』本誌10ページ参照)をお招きし、下記の要領でご講演いただくことになりました。

昨今、いじめに起因する中高生の自殺報道は後を絶ちません。この深刻な状況下、援助職として彼らの力になれるよう、青少年のメンタルヘルスについて理解を深めていきます。本講演は GCC 認定グリーフ・カウンセラー強化セミナー(第4回)の一環として実施しますが、より広く公開します。少人数で本分野における日本の第一人者に直接指導を仰ぐ機会です。ぜひご参加ください。

対象：GCC 認定グリーフ・カウンセラー資格取得者、上級篇または基礎篇受講生
グリーフ学の基礎知識を有する方、教育関係者

日時：2013年7月14日(日)14:00～16:30/参加費：5000円/募集：先着20名

場所：ちよだプラットフォーム・スクウェア内会議室(千代田区)

お問い合わせ・お申し込み先：info@gcctokyo.com ※7月6日締め切り

