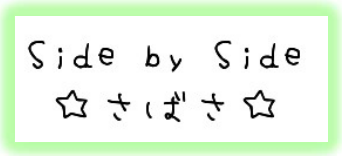

このたび、「大切な人を病気で亡くした方」のための、
グリーフケア「Side by Side（愛称：さばさ）」を始めることにいたしました。
この活動の一環として、メールマガジンを発行します。

下記に、私たちの「Side by Side（愛称：さばさ）」への思いを書き連ねました。
長文になってしまいましたが、共感いただけるようでしたら、
メールマガジンへの登録など、周囲の方々へのご紹介をしていただけると嬉しく思います。

Side by Side 主宰／内科医　谷口　万紀子

目次

【１】グリーフケア「Side by Side（愛称：さばさ）」始動のご挨拶　谷口万紀子
【２】Side by Side 設立に寄せて　木本努
【３】スタッフからのご挨拶　定満有紀　元山美奈子
【４】風と虹の診療所設立準備委員会について

【１】グリーフケア「Side by Side（愛称：さばさ）」始動のご挨拶

Side by Side 主宰／内科医
谷口　万紀子

皆様、初めまして。このたび、グリーフケア「Side by Side（愛称：さばさ）」を立ち上げる運びとなりました。
よろしくお願いします。

グリーフケアは、まだあまり馴染みのない言葉かもしれません。
大切な人を失ってとても辛い思いをされている方の心に寄り添うケアのことだと私は解釈しています。
そして、自身の経験上、このケアの必要性を強く感じてきましたが、本格的に取り組めずにいました。

1990 年に医師となって以来、数多くの患者様を診てきました。そして、数多くの患者様を看取ってきました。
終末期の患者様を診ることは医師として当然のことですが、同時に患者様のご家族とも何度もお話しさせていただいています。
患者様ご本人だけでなく、そのご家族を支えることも、医師にとって大切な役目だと考えているからです。

けれど、患者様が亡くなった後は、ご家族もまた、医師の前から姿を消してしまいます。
「医師」と「患者様のご家族」とは、縁が切れてしまうのです。

大切な人を失う、という本当に辛い経験をされたばかりのご家族。
医師は、そのご家族を患者さまの最期のときまで支えてきたにもかかわらず、
最期のその後には、多くの場合、何のお力にもなれませんでした。
ご家族のケアの重要性を認識し、そして、それを提供したいという思いを持ち合わせているというのに。

どんな死も、悲しく淋しい。ただ、多くの場合、悲しさや淋しさは次第に薄れてゆき、大切な思い出となってゆくものです。

けれど、いつまでも辛い気持ちに苛まれることもあります。
突然の死や若い方との死別は、さぞ無念であったろうと心が痛みますし、
最期の日々に納得いかないことがあったり、関係性を修復できないままに別れの時を迎えたり…。
そんな死は悔いを残し、長く人の心に爪を立て続けます。
そんな死を経験された方に寄り添う。それが、「グリーフケア」です。

今回、定満有紀さん、元山美奈子さんの力を借りて、積年の思いであるグリーフケアを提供する場を作ることができました。
「さばさ」では、メールマガジンの発行、つどいの場の提供など、様々なことを企画していこうと思っています。
まだまだ小さな存在ですが、じっくりと育てていきたいと思います。

「さばさ」は、大切な人を病気で亡くされ方への場です。

最近死別を経験され、まさに今、その辛さに直面している方はもちろん、遠い昔に死別された方にも、お届けしたいと思っています。
どんなに時間が経っても、いえ、時間が経ったからこそ辛い思いが迫ってくることもあるのですから。

大切な人を病気で亡くされた方に「どうぞ、ほっとしに来てください。私たちは傍に居ます。辛い思いがすこしでも癒えるように」というメッセージを伝え続けていくことが「さばさ」の使命です。

《谷口　万紀子》

【２】Side by Side 設立に寄せて

一般社団法人日本グリーフケア協会　１級認定アドバイザー
ＮＰＯ法人京都いえのこと勉強会　理事長

木本　努

自分にとって大切な人。
自分の人生にその人が存在していることが当然であり、また不可欠であるような人。
そんな人をとつぜん亡くしてしまった時の感情は、ひと言では表現できません。悲嘆、後悔、あるいは虚無感、自分を責める気持ちもあるかも知れません。
人の死は、悲しい。それでも私たちは、その死と向き合い、生きていかなくてはなりません。

悲しみに向き合えて初めて次に一歩が始まると思います。新たな一歩を踏み出そうとする時、手を差し伸べてくれる人がいてくれたら・・・・。

私自身、妻に先立たれた時は、目の前が真っ暗になりました。けれど、妻の友人をはじめ、様々な人々との交流を通して、出口のないトンネルを抜け出すことができたのです。
「出口はこっちだよ」と照らしてくれる、ひと筋の光。それが自分にとっての「グリーフケア」です。大切な人を亡くされた方をサポートするための活動のことで、昨今、日本でも少しずつ広がりを見せてきています。

そしてまた一つ、新たな光が生まれました。Side by Side、愛称は「さばさ」。終末期医療に携わってこられた谷口先生が中心となって立ち上げられた、グリーフケア活動の名称です。
この取り組みが広がり、そして定着していくことは、日本グリーフケア協会認定アドバイザーとして、
非常に嬉しく、また心強く思います。

ぜひ一度、訪れてみてください。「隣に並んで」という語意のとおり、悲しみに沈むあなたのそばで、そっと寄り添ってくれることと思います。

《木本　努》

【３】スタッフからのご挨拶

いのちのあとりえ主宰／心のコーディネーター
定満　有紀

グリーフケア「Side by Side」の主宰者　谷口万紀子さんと初めて出会ったのは、20 年以上も前の旅先。万紀子さんは、そのころから、いえ、それ以前から、終末期医療やグリーフケアに関わっていきたいという想いをもたれていました。私自身も、「お別れの言葉を言えずに」祖父を病院で亡くしたことが心にから離れなかった頃でした。

その後、お互いにほとんど会うこともなかったのに、数年前、久しぶりに偶然の再会。
そして、このたび、万紀子さんが温めてこられた、このグリーフケア「Side by Side」をお手伝いさせていただくことになりました。ご縁って不思議ですね。

大切な方とお別れし、つらかったり、悲しかったり、苦しかったり、くやしかったり、無念だったり、後悔があったり…いろんな想いをされている方がいらっしゃることでしょう。
そういう　方々に、私が、どれだけ、お役にたてるのか、正直わからないのです。

唯一できること・・・
それが、Side by Side（そばにいる／並んでいる／共にいる　こと）。

「共にいる」というご縁が、今、この時に、もしくは、いつか、必要な　何かに　つながることを祈りつつ、
Side by Side のスタッフとしてグリーフケアに関わらせていただければと思っています。

《定満　有紀》

ココロゆるむセラピー・ レミーナ主宰／セラピスト
元山　美奈子

悲しい事ですが、大切な人を失うことは、誰にでも起こることです。
そしてそれは、私たちにさまざまな影響や変化を与えます。
家庭内でのその人の役割、毎日の生活、時には経済状況だったり、
体調を崩す人もあるかもしれません。
そのような状況でも残された方は、どんなに辛くても命ある限り生きていかなくてはいけません。
私も大切な人を亡くした経験があります。父、それに親しい友人。
たくさん泣いて、故人とたくさん会話をしました。
そしてその中から、私にとって、とても大切な宝物を見つけることができました。
そのおかげで、悲しみは消えないけれど、また一歩踏み出せるようになりました。

グリーフ（悲嘆）と向き合うことは、「失う」だけではないのだと思います。
それぞれの人のグリーフに大切な宝物があると信じています。
やがて訪れる自身の「死」まで、自分らしく生きるための宝物を見つけましょう。

辛い気持ちを安心して話せる場があります。
その辛さをまだ話せなくても、ほっとひと息つける場があります。
あなたが新しい一歩を踏み出すきっかけの場となれば嬉しいです。

《元山　美奈子》

【４】風と虹の診療所設立準備委員会について

グリーフケア「Side by Side（愛称：さばさ）」と、
生きるための死への準備教育（death education）「生老病死（愛称：わんまいる）」は、
風と虹の診療所設立準備委員会がプロデュースしています。

風と虹の診療所設立準備委員会については下記をご参照ください。

ウェブサイト

https://www.kazetoniji-clinic.jp/

facebook

https://www.kazetoniji-clinic.jp/