

ゴールデンウィークに入りました。皆様のご予定はいかがでしょう？

◇グリーフケア Side by Side 「さばさ」 ㄱ のメールマガジン第4号をお届けします。

目次-----

- 1) スタッフのつぶやき
- 2) グリーフ体験談
- 3) イベントのご案内
- 4) メルマガについて
- 5) 風と虹の診療所設立準備委員会について

-----

---

## 1) スタッフのつぶやき

---

旅に出たい！暖かくなったし、ふらっと出かけて、芝生の上でお昼寝したい。スケジュールのない旅がいいな。

学生の頃から、ずっと憧れています。

今年は、月一くらい北海道でバイトしてそのまま1週間くらい遊んで、帰ってきて、2週間くらい都会でバイトして...という生活になるはずだったのですが、諸事情ありまして、以前にも増して忙しく大阪で働いております。

ありがたいことですが、尚一層、旅への思いが募ります。思いを馳せながら、旅番組カテゴリーを視ていたとき、なんの情報もないところへ、一人で行くのは勇気がいるよなあって思いました。言葉、生活、好意的か敵対的かもわからない。いや、人がいるかどうかもわからない。そんな『旅』を思う時の怖さって、死に繋がるかもしれないと、ふと、思いました。

---

## 2) グリーフ体験談

---

【専業主夫の奮闘記 ～妻との突然の死別、そしてグリーフケアとの出会い～】

木本 努さん

(NPO法人京都いえのこと勉強会 理事長)

-----

(承前)

先に述べたプライベートブログの他に、自分の経験を世の中に向けて発信する公開ブログも始めていました。私と同じような経験をしている人、そしてこれから——不幸にして——同じような経験をしてしまう人の役に立てれば、と思っていたのです。

私は、それに留まらず、自分の経験を活かしたさらに本格的な活動を始めることにしました。2014年に設立した「NPO法人京はいえのこと勉強会」がそれです。

このNPOでは、死別や離別などの理由でシングルファーザーになった方を集めて、料理や裁縫などの家事(=いえのこと)を勉強する場を作っています。自分自身、家のことは妻に任せっきりだったため、いざという時に本当に困りました。その反省もこめて、という感じでしょうか。

「ひとり親」の苦労は、同じひとり親にしか分からないことが多いです。情報やノウハウの共有ももちろんですが、精神的な面でもお互いに支え合える場があれば嬉しい。でも、そういう場に集う「ひとり親」は、どうしても母親が多いのが現状です。もっともっと、父子家庭のコミュニティづくりを進めていきたい。それが今の私の課題です。

NPOの活動、そしてグリーフケアのアドバイザーとしての活動。それらに取り組む中で、死別、あるいは離別を経験された方々から、数多くの相談を受けるようになりました。

どんな別れにもそれぞれに事情があり、それぞれの悲しみがあります。それらをひとくくりにすることは出来ません。

だから、全ての人に対して有効な慰めやアドバイスなど、たぶん存在しないのだと思います。私にできることは、とにかく話を聞いてあげることだけです。

そしてそれがまさに、グリーフケアの第一歩であり、同時に本質でもあるのだらうな、と思います。

特別なことは出来なくてもいいのです。つらい経験から解き放たれずに苦しんでいる人があれば、その人のそばにただ寄り添い、その人が話したければそれを聞いてあげる。私も、そんな人たちに助けられてここまで来ました。

今は悲しみに沈んでいるあなたも、きっと笑える日が来ます。ささやかでも、その日が来るまでのお手伝いができるなら、嬉しく思います。

(了)

---

3) イベントの案内 (予告なく変更することがあります)

---

■講演会&ワークショップ

2018年7月14日 グリーフケア (仮題) 木本努さん エル大阪 【さばさ】

2018年11月 最期のときの過ごし方～マザーテレサが大切にした愛と死の価値感～  
千葉茂樹監督 堂園晴彦医師 【わんまいる】

■さばさのつどい

2018年8月 定満有紀 元山美奈子

---

4) メルマガについて

---

■発行 不定期発行です。

■転送など

当メルマガは、グリーフケアがお役に立ちそうな方、そして、グリーフケアに興味がある方へ、転送していただければ嬉しいです。抜粋・転載はご遠慮くださいませ。

■登録・解除

当メルマガは下記よりご登録することができます。

<https://www.kazetoniji-clinic.jp/mailmag/acc.cgi?id=1514348464186643>

ご登録していただくと、御礼のメールが配信されます。PDF ファイル付きです。

迷惑メールに入ってしまうことがありますので、ご確認ください。

登録時に提供していただいた氏名・住所などの情報は、風と虹の診療所の設立に関し、主に統計をとるために利用させていただきます。

また、下記より解除することもできます。

<https://www.kazetoniji-clinic.jp/mailmag/acc.cgi?id=1514348464186643&m=d>

■バックナンバー

風と虹の診療所設立準備委員会のHPの「メールマガジン」からご覧いただけます。

■大切な人を病気で亡くされた方の体験談を募集しています。  
ご協力いただける場合は「風と虹の診療所設立準備委員会」のHPにある  
「お問い合わせ」からご連絡ください。  
(当方で編集・校正させていただくことがあることを御了承ください。)

---

## 5) 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

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

FB ページ

<https://www.facebook.com/kazetonijclinic/>