

各地から桜満開の便りが届きます。もうすっかり春ですね。

ミグリーンケア Side by Side 「さばさ」 ㄱ のメールマガジン第 3 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

お待たせしておりました WEB サイトを 3 月 15 日に公開しました。7 月 14 日の木本さんの講演会をはじめ、充実した活動になるよう、いろいろ企画しています。ご意見などございましたら、WEB サイトのお問い合わせフォームからお知らせくださいませ。

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)

やがて私は、仕事を辞め、専業主夫になりました。仕事と家事の両立がほんとうに大変だったことありますが、それ以上に、子どもたちときちんと向き合い、その成長を助けて見守りたい、という気持ちが強くありました。

子どもたちが学校へ行ってしまうと、家の中には専業主夫である私ひとりになります。

一人きりで、「妻のいない我が家」で過ごす。今さらながら、妻を失った喪失感をひしひしと感じるようになりました。

なぜ私たちは、こんな経験をしなくてはならなかったのだろうか？

誰かが言っていました。「全ては必然で、何ごとにも意味がある」と。

妻の死も必然だったのだろうか。妻の死にも、何か意味があるのだろうか。意味があるとしたら、それは何なのだろうか？

妻の死に際し、自分を納得させることができなかった、あの現実感のない気持ち。それはまだ私の中で、行き場を失ったかのようにぐるぐると息づいていました。

そんな時、私は一つの出会いを経験します。それが、「グリーフケア」でした。

偶然参加したグリーフケアのサポートグループで、私と同じように、配偶者を亡くされた女性の方と知り合いました。その方が言うのです。

「奥さまが亡くなった意味を『探す』ことは、誰かのせいや何かのせいにしてしまうことに繋がります。それは、やってはダメ」

「それより、奥さまが亡くなったことをムダにたくない、っていう今のあなたの気持ちを大切にしてください」

その言葉は、私の心にしみ込んできました。肩の荷が降りたように、ふっと気持ちが楽になったのです。

妻の死の意味を探すのは、やめました。それよりも、私が妻の死をムダにせず、この経験を活かしていければ、いくらでも意味は生まれてきます

このグリーフケアの場で、私は初めて、ほんとうに、妻の死と向き合うことができたんだと思います。そして、新たな一步を踏み出すことも。今の自分を素直に記述し、それを読んでもらい、また反応してもらうことで、あの時は受け入れられなかった突然の妻の死を、少しずつ受け入れる下地ができていったのだろうか、と思います。

(続く)

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 educaation) 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/>