

体調を崩しやすいこの時季、ふだん以上に健康管理が大切です。食中毒にもご注意を！  
ミグリーフケア Side by Side 「さばさ」 ㄱ のメールマガジン第 6 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

---

大阪北部地震で被災された方々にお見舞い申し上げます。

発生翌日の新聞を見ると、思っていた以上に被害が大きかったことに愕然としました。被災された方が一日も早く日常に戻れますように、と心より祈念しております。

7月には講演会を開催します。グリーフケアについても話していただく予定です。こんな時ですが、お立ち寄りいただければ幸いです。

---

## 2) グリーフ体験談

---

【母のグリーフ、わたしのグリーフ ～父の死と向き合えるまで～】

元山 美奈子さん

(さばさ グリーフケア担当)

-----

(承前)

前回の、タオルで顎を支えた話ですが、先走って死に顔の心配をするなんて、冷静すぎる  
というか事務的というか、ちょっと変ですよ。でも、父の死の前後を通して母は、普段に  
似合わず、冷静で、行動的で、テキパキと物事をこなしていました。

わたし自身は、父がすい臓がんの診断を受け、もう余命いくばくもないと分かった時はすごくショックを受けましたが、その後は意外と冷静でいられました。でも、母は何かにつけ父に頼りきりでしたから、もし父を失えばどんなにか悲しむだろう。それが不安でたまりませんでした。

けれど母は、打ちひしがれた自分の内面に蓋をするように平静を装って過ごしていました。それどころか、むしろ普段以上に明るく元気に振る舞っていたかも知れません。

無理をして悲しみを飲みこんでいるのだろうとは理解しつつ、その頃の母には、ある種、鬼気迫るものを感じさせられました。事前に予想していたのとは反対の意味で、わたしは不安になりました。

そして——四十九日の法要の時のことでした。

お寺さんの法話を聞いていた母が、突然、堰を切ったように泣き崩れたのです。もうそれを見ていて痛々しくなるほど、母は泣きに泣きました。まるで、父の死の際に仕掛けられていた時限爆弾が時を経て爆発したようでした。

何が契機だったのでしょうか。法話の内容だったのでしょうか。それとも、四十九日という節目を迎えた安堵感だったのでしょうか。

それまでの緊張の反動が来たのでしょうかね。母はたくさんたくさん父の写真を身の周りに貼るようになりました。まるで父を自分のそばに繋ぎとめておこうとするかのように。あの頃は、ちょっとホラーじみたものを感じましたね。

幸いと言っていいのか、その後、母はジャニーズの嵐を気に入って応援するようになり（わたしの影響でしょうか）、父にかわって嵐の写真を愛でるようになっていきました。それで、いつも通りの、自然な明るさの元気な母に戻っていきました。悲しみから立ち戻るには、外の世界に目を向けるのも大事なことなのかも知れませんね。

「お父さんが亡くなったことは、自分の半身をもぎ取られたようだった」。後になって、母はそう語りました。

(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 当たり前だった日常が失われた日～グリーフ(悲嘆)ケアと出会う～ 【さばさ】

演者：木本努さん

日時：7月14日(土曜日) 14:00～16:30

場所：エル・大阪(大阪府立労働センター)

参加費：3,000円(当日頂戴致します。)

詳細は風と虹の診療所設立準備委員会のFacebookページをご覧ください。

<https://www.facebook.com/events/447731729012391/>

HPのイベント欄にも詳細を掲載しています。 <https://www.kazetoniji-clinic.jp/>

・2018年11月11日 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～ 【わんまいる】

演者：千葉茂樹監督 堂園晴彦医師

日時：11月11日(日曜日) 午後

場所：大阪産業創造館

参加費：後日掲載

・2019年11月 救急の現場にて(仮題) 【わんまいる】

演者：富岡譲二医師

■さばさのつどい ファシリテーター：定満有紀 元山美奈子

日時：2018年10月13日(土曜日) 午後

場所：ドーンセンター(一般財団法人 大阪府男女共同参画・青少年センター)

参加費：後日掲載

---

### 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/>

Facebook ページ

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