

平成から令和へ。元号が変わろうとしています。  
令和が、これをお届けしている皆さんにとって幸多き時代となりますように。  
シグリーフケア Side by Side「さばさ」のメールマガジン第16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

---

4月13日 お花見日和の中、柳川由布子さんの講演会を無事終えることができました。ありがとうございました。

メルマガの寄稿で頭ではわかっているつもりでしたが、実際に目の前でお話を伺うと胸に迫るものがありました。

また、ワールドカフェもやってみました。ワールドカフェというのは小グループに分かれての意見交換を目的とするセッションです。

ディベートや正解を求めるものではなく、意見交換を主な目的としていますので、気楽に交流していただけたかと思います。

諸々不手際もありましたが、次回、開催する機会があれば修正して臨みたいと思っています。

---

## 2) グリーフ体験談

---

【亡き母と生きてきた私の物語 ～母の年齢になって綴るグリーフ～】

柳川由布子さん

(看護師／スピリチュアルケア師)

-----

(承前)

私にとって「グリーフ」という概念、そして「グリーフケア」というものがあることが新しい発見でした。それは、長年抱えていたものが社会で公共性のある開けたものだったと知り、自分の足跡を辿りながら整理ができたからです。

長い沈黙の中、誰にも言えなかった「孤独感」「グリーフ」「生きづらさ」。それらがあったからこそ、見えた景色。終わりがあるからこそ、今が当たり前がなではなくありがたいということ。ずっと一人で模索し探していたものによろやく出逢えた感覚でした。

また、同じような体験、感情、痛みをもって、それぞれが孤独な時間を生きてきた方々との出逢いは、その点と点が重なった今ここであり、「ひとりじゃなかったんだ」と気づかせてもらい、また生き抜いてきた中に「ここまで生きてきてよかった」と思わせてくれる、ギフトのようでした。

他者と共鳴できた時の喜びや触感、肌理、人の温かさ、そしていのちの尊さと儚さ。そうした一つ一つの時間や想いを重ねていく先に人生があり、今を生きることに繋がっていくのだと感じました。それは、嬉しい、楽しいだけでなく、苦しい、悲しい、怒りも含めた泥臭い人間味があってこそ描けるもの。

人は誰も孤独を抱えながら生きているのかもしれませんが。他者と全てを分かち合うことは不可能で、また言葉の限界も踏まえた上で、言葉にし切れない想いと測り知れないいのちの重みを、この限界ある自分の想像力と感性で今ここを味わうことしかできないからです。でも、その「今」という時空間の中に凝集された垣間見える人生の味わいにこそ、人が人である意味があるように思います。

もし、苦しみや悲しみに埋もれ色をなくし絶望の果てにいたとしても、きっといつかその痛みが色合いを変えて、たった一つの宝物になることを願い、あなたの心に声が届きますように。

---

3) イベントのご案内 (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

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

・2019年9月29日 緩和救急～自分の人生、どう生きる?～ 【わんまいる】

演者：林寛之医師 福井大学医学部附属病院 救急総合診療部 教授

日時：2019年9月29日(日) 14:00～16:00 定員 100名

場所：新大阪丸ビル別館 (<http://marubiru-bekkan.com/>)

参加費：事前決済 3,500円 当日決済 4,000円 小学生以下 無料(要連絡)

☆お問い合わせフォームかメールでの事前連絡+当日メルマガ提示で、当日決済から  
¥1,000引き

他の割引との併用はご容赦ください。

・2020年4月18日(土) 「心理療法のプロが語る親の死」(仮題)【さばさ】

演者：江夏亮さん

日時：2020年4月18日(土) 14:00～16:00 定員 90名

個人面談：2020年4月19日(日) 若干名 詳細未定

場所：未定

参加費：未定

---

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。

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

#### ■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。

(当方で加筆・修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/>