

令和元年が終わります。

ほんとうに出来事の多い一年でした。嬉しいニュース、悲しいニュース、毎日のように慌ただしく発生しては過ぎ去っていった——そんな印象が残っています。

令和二年が皆さまにとって良いことづくめでありますように、と祈りつつ。

シグリーフケア Side by Side 「さばさ」 ㄱ のメールマガジン第 24 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

年末ですね。街中は車も多く、せわしない空気が充満しています。

さて、メルマガを発行して丸二年、24 号となりました。6 名の方の死別の体験を掲載してきたのですが、こういった形式は今回で終了します。次号からは 12 回にわたり、亡き奥様のメールとそのメールに対する思いをご主人に書いていただくというシリーズをお届けしようと思います。

来年もよろしく願いいたします。

2) グリーフ体験談

【母への思いを解き放って ～ごくふつうの死別に隠されていた複雑な感情～】

S. F さん

(心理カウンセラー)

(承前)

母の今わの際、わたくしが感じておりましたのは、悲しみではなく、「最期まできちんと見送らねばならない」という責任感でした。涙ひとつこぼさず、心のどこかで「いつまでもつだらうか」などと冷静に考えてもおりました。

そこへ、夫が駆けつけてきてくれました。

そして――夫の顔を見た途端、わたくしは突然、堰を切ったように泣き出しました。

今までの人生で、あんなに激しく泣いたことは一度もございませんでした。

ああ、自分は、ほんとうに悲しい時はこんなに泣くんだ。

そんなことを、ぼんやりと考えておりました。

葬儀やさまざまな後始末など、しばらく続いた多忙な日々が終わると、いろいろと心に浮かんでくる感情がありました。

先に申しました、兄との扱いの差に対する恨みがましい気持ちですとか、一方的に母の話ばかりを聞かされたストレスですとか。

他にも、死の三日ほど前でしたでしょうか、母はすぐ傍らにいるわたくしに気づかずに、「悔しい、もっと生きたい」などと漏らしたこともありました。

いつまで生きる気なの？ あなたがいるせいで、自分はやりたいこともろくに出来ない。そんな黒い感情をとっさに抱いてしまったことも、思い出されました。

そんな折、わたくしは、ゲシュタルト療法というものと出会いました。

自分が体験したこと、考えたことを率直な気持ちで語り、他の人に聞いていただく。その中で、自分の心に覆いかぶさっていた蓋のようなものが、ストーンと外れたような気持ちになりました。

母との別れは、それなりに苦労も満足も経験した、ごく普通の看取りだったと自分では思っておりましたが、それでも後に振り返りますと、さまざまな感情が溢れ出てきました。

わたくしはそのことに戸惑いながらも、「母との別れ」は、死の前後の短い期間だけで営まれるものではなく、棚引く煙さながらに、今もなお続いているものなのかも知れないな、などと感じるのでございます。

時に思い出し、語り、聞く。そのことが、本人も気づいていないような心の癒しや解放をもたらすことがある。それを知ったことは、今後のわたくし自身の人生にもきっと役に立つだらう。

そんなふうに思う、今日この頃でございます。

(了)

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/>

・2020年4月18日(土) 「親の死を経験した時の心身のプロセス～心の専門家が自分を振り返る～」【さばさ】

演者：江夏亮さん 臨床心理士、公認心理師、日本ゲシュタルト療法学会スーパーバイザー、江夏心の健康相談室主宰 (<https://enatsu-kokoro.com/>)

日時：2020年4月18日(土) 14:00～16:30 定員 90名

場所：新大阪丸ビル別館 <https://marubiru-bekkan.com/> ※JR 新大阪駅東口より徒歩2分

※グランフロント大阪から変更となりました。

参加費：事前決済 3,500円 (当日会場にて決済 4,000円) ※小学生以下無料

☆メルマガ割引あります! ☆

お問い合わせフォームかメールでの事前連絡+当日メルマガまたはご挨拶の提示で、当日決済から¥600引き! (他の割引との併用はご容赦ください。)

・2020年4月19日(日) 江夏亮さんによる個人面談

日時：2020年4月19日(日) 10:00～12:00 13:00～16:00

対象：グリーフケアが必要だと感じていらっしゃる方はもちろん、なんとなく心がもやもやする方、江夏さんの個人ワークを体験してみたい方、江夏さんから学びたい方もお申し込みいただけます。が、講演会参加者が優先となりますことをご了承ください。複数人での面談はご相談ください。

費用：18日の講演会参加者は ¥6,000/50分 その他 ¥10,000/50分

※当日お支払いください。

場所：新大阪丸ビル別館 <https://marubiru-bekkan.com/> ※JR 新大阪駅東口より徒歩2分

※グランフロント大阪から変更となりました。

※講演会とは部屋が違うのでご注意ください。

お申し込み：4月18日(土) 19:00 までに、1) 講演会参加の有無 2) 希望時間 3) 連絡のつくお電話番号を記載の上、ご連絡ください。締め切り後、折り返しお電話で調整させていただきます。

・2020年10月10日（土） 仮題「傾聴とフォーカシング」

演者：池見陽（あきら）教授 臨床心理士 医学博士 関西大学 大学院心理学研究科教授

日時：2020年10月10日（土）14：00～16:30 定員 90名

場所：大阪市内 詳細未定

概要：詳細未定

参加費：事前決済 3,500円（当日会場にて決済 4,000円）※小学生以下無料

4) メールマガについて

■発行 不定期発行です。

■転送など

当メールマガは、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

当メー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=1564754504144857>

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=1564754504144857&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/>