

近所のスーパーマーケットの軒下の巣に、今年もツバメが還ってきました。

去年巣立った子が成長して戻ってきたのでしょうか。

ミグリーフケア Side by Side 「さばさ」 ㄱ のメールマガジン第 28 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) メールマガについて
- 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

---

新型コロナウイルスの影響で、先のことは全く予想できない日々が続いています。目に見えないウイルス、目に見えない不安やストレス、目に見えない「空気」。厄介ですね。今までの生き方を根底から否定されているような気分になります。この大災難を機に、人類が進化できることを願っています。

---

#### 2) グリーフ体験談

---

「ホスピス見聞記～桜の季節はいつも……」

-----

2002 年 4 月 9 日

K 先生

連日、いろんな人にとって、人生捨てたものではなかったと幸せをあらためて感じている昨今です。

本日9日付の朝日新聞の家庭面『ひととき』欄に私の文章が掲載されています。どうぞお読み下さい。うちのひいちゃんへのささやかな感謝の気持ちを述べたのですが、かえって彼の心をかき乱すことになったかもしれません。

今日は、午後に医学生の方たちとの懇談会があつて、患者として医師に望むことなどを述べるたいそうな役目を仰せつかりました。まっ、これもひとつの経験ですからやってみようと思います。

13日の退院後、落ち着けば、K先生も我が家へ遊びにいらして下さい。といっても、おもてなしは無理だと思いますが。

また、ひいちゃんの愚痴でも聞いてやって下さい。

金曜日は、お待ちしております。ホスピス見学にご案内致します。それでは。

上山 きみ子

\*\*\*\*\*

「ホスピスから出勤」（朝日新聞 2002年4月9日 朝刊 ひととき に掲載）

朝起きてコーヒーをたてると、病室が香りで満ちる。夫が身支度を終えれば、病院の入口までお見送り。「行ってきます。」 風に舞い散る桜吹雪を背に、元気な手で手を振ってくれると心が和む。いつもの朝の光景だ。

夜はカエルコールのあとの2時間ほどが待ち遠しい。病室にコンコンとノックが響くと、「ただいまぁ」と帰ってくる。また心の緊張がほぐれていく。

彼がいま、「我が家」と呼ぶ場所、ここはホスピスである。

がんの痛みをコントロールしようと私が入院したのに伴い、彼は病院から通勤を始めた。ソファベッドの寝心地を気に掛ける私に、彼がくれたひとこと。「君のいるところ、そこが帰る場所だ。」

週末には自宅へとって帰り、1週間分のカッターシャツをクリーニングに出し、新たに5枚のシャツを運んでくる。彼の努力に支えられ、私はホスピスという非日常にしながら平穏な日々を生きている。

だからこそ、この普段の暮らしをできるだけ長く生きようと思う。先生や看護婦さんの協

力を得て状態を良く保ち、いつも笑ってあげられるように。

「帰ってくるとほっとするよ。」と言ってもらえるようにね。

大学の1回生から付き合い始めて25年目。私たちにとっての銀婚式にもまさる25周年アニバーサリーを2人で迎えられるよう、頑張っていこう！

-----

・・・25周年を迎えることなく旅立った彼女を、毎年この季節になると桜吹雪の向こうに探してしまいます。ちょうど 歌手の森山直太郎さんの「桜」の歌詞のように。

上山 克彦

---

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/>

(新型コロナウイルスの影響により中止させていただくことがあります)

・2020年10月10日(土) 感じる・話す・聴く ～こころの基本的なあり方を学ぶ～

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：大阪産業創造館 <https://www.sansokan.jp/>

概要：心理的ケアやこころのケアが切実な課題になっています。まずは「こころの基本的なあり方」について知っておきましょう。「感じる」とはどのような性質をもっているのでしょうか。「話す」とき、何が起こるのでしょうか。話を「聴く」とき、聴き手の、そして話し手のこころには何が起こるのでしょうか。このような「こころの基本的なあり方」は「体験過程と追体験」と呼ばれます。これらをわかりやすく解説したあと「アニクロ」というペアワークを通して実際に体験過程や追体験がどのように起こっているのかを観ていきましょう。このような「こころの基本的なあり方」を理解して、それに優しく目を向けていくこと自体が「こころのケア」になっていきます。

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

・2021年5月8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：2021年5月8日(土) 14:00～16:30 定員 90名

場所：未定

参加費：事前決済 3,500円(当日会場にて決済 4,000円) ※小学生以下は会場の規定により入場できません

☆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)

・2021年5月9日(日) 江夏亮さんによる個人面談

日時：2021年5月9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：8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：未定

お申し込み：5月8日(土) 19:00までに、HPのお問い合わせ <https://www.kazetoniji-clinic.jp/contact/> から、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 4) ご面談内容を記載の上、ご連絡ください。締め切り後、お電話で調整させていただきます。

---

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=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/>