

暑くなってきました。紫外線対策、なさってますか？

紫外線にも何種類かあって、B波と呼ばれるものは雲で遮られますが、A波と呼ばれるものは曇りの日でもほとんど減衰しないそうです。油断禁物ですね。

ミグリーフケア Side by Side 「さばさ」 ㄱ のメールマガジン第 30 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

---

最近はやりの Zoom を使ったワークショップを体験しました。リアルにはかないませんが、案外悪くないと思います。WEB 講演は昔（笑）からありますが、それなりに手ごたえがあります。ということは、私たち、「風と虹の診療所設立準備委員会」の講演と WS を組み合わせた企画も Zoom で対応できるかも・・・と準備を進めています。

---

2) グリーフ体験談

---

「ホスピス見聞記～初夏の小旅行」（2）

-----

2002 年 6 月 4 日

K 先生

お花今日届きました。  
どうもありがとうございました。

有馬温泉は、『花小宿』というホテル形式の宿に泊まり、金泉・銀泉を堪能しました。

旅にでると、食事に困ります。今回は、食事どころが割烹形式で付設されている宿だったので、板長さんが、顔を見てから食べられるものを作りますとおっしゃって、おかゆを炊いてくださったり、急遽湯葉で茶碗蒸しを作ってくれたり、気をつかってもらって助かりました。ひいちゃんは久しぶりにすて一き肉をじゅーと焼いたものにありつけましたし。

世の中はワールドカップ一色ですが、私も14日、事務所のみんなと長居競技場で応援できるのを楽しみにしています。多分、看護婦さんと一緒に車椅子で出かける予定です。

なんだか私のお見舞いに来ていただくのに大変お手間をとらせているようですね。お忙しいのに、どうぞあまり気をつかわないでくださいね。

上山 きみ子

\*\*\*\*\*

2002年 6月4日 友人のゆうへ

ゆう

本当にすごいわ。添付してくれた写真、とてもよく撮れていて、高校時代に戻ったような気がする写真です。

この週末、有馬へ行って、蛍をみて来ました。川に小学生が育てた蛍が放流されていて、幻想的な夜でした。

旅に出ても、病院にいても、家に帰っても、食事がままならなかったり不都合なことが多いのですが、すべて、あるがままに受け止めて、今生きている日々を精一杯生きようと思えます。

いつの場面でもいつも一緒に受け止めて手段を講じてくれるひいちゃんがいるので、彼に報いるために生きているというのが本音かな。

そして、ゆう

私のために貴重な時間をさいて東京から帰ってきてくれてありがとう。

大切な家族や友達に囲まれて、生かされていることを実感している今日この頃です。

きみこ

-----

- ・有馬温泉の街の中を流れる川に放流されて 光を放ちながら飛んでいる蛍たちを見て  
「来年も見れるかな・・・」 とわかっているつぶやく彼女。  
「そうなるといいね・・・」 とわかっているながら答える私。  
静かな時間が2人の中には蛍の光のようにゆっくりと流れていました。

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定員を減らしています。また、zoomへ切り替えさせていただくことがあります。また、当日の接触を減らすため、メルマガ割引は行いません。peatixか振り込みによる事前決済にご協力ください。最新情報はHPでご確認ください)

- ・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 20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 20名

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

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。

・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：新大阪丸ビル別館 <https://marubiru-bekkan.com/>

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/>