

冬至を過ぎると、ほんの少しずつですが日が落ちるのが遅くなっていくのを感じます。

2020年は、多くの方にとっていろいろと厳しい一年だったことと思います。月並みですが、2021年が良い年でありますように。

シグリーフケア Side by Side 「さばさ」 ㄱ のメールマガジン第36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

---

12月後半から急に冬らしくなりましたね。豪雪の地域の方にはお見舞い申し上げます。体調を崩さないように二重三重に気をつけてください。今は医療機関へのアクセスがとても厄介なので。

さて、このメールマガを創刊してから丸3年経ちました。6人のご遺族の声を2年間にわたりお伝えし、この1年間は亡くなった患者様とそご遺族の方のメッセージを掲載してきました。新年からは医療関係者の体験したケースを中心に掲載する予定です。編集については、今号まで担当していた兼業作家の方から、ホスピス勤務経験のあるナースへとバトンが渡されます。それに伴い、手作り感が増し、発刊回数も手薄になるかもしれませんが、引き続き応援賜れば幸いに存じます。

おそらく、あと数年は新型コロナウイルスによる生活の不自由さや社会不安が続くと思われます。どうぞ御自愛くださいませ。心と身体のご健康をご祈念申し上げます。

---

## 2) グリーフ体験談

---

「ホスピス見聞記～家族～」

-----

2002年 4月 12日 義姉へ

学生時代からず～と上山家にいりびたって、気がつけば25年目。そんな私達のおつきあいを、文句を

抑えて見守っていただきありがたく思っています。

ひいちゃんも、お父さん、お母さん、お姉さん、まさみちゃんも、みんないつも変わらず暖かくて、私は本当に恵まれています。陽だまりの中で生きてきた気がします。

何もお返しできないままで終わるとしたら、ごめんなさい、許して下さい。

ひいちゃんのこと、よろしく願います。なるだけ、良い再婚相手を見つけるよう頑張りますけど。

きみこ

2002年 5月 16日 義姉へ

椅子やベッドを持ってくると狭くなるので、とりあえず今のままでやっということになりました。ひいちゃんはソファベッドでいいというのです。

お騒がせしましたが、そんな訳でしばらく現状維持でいきます。また、いつかお願いするかもしれませんが、その時はよろしく願います。

パジャマは、いいにおいがして、とても着やすいです。ありがとう。

きみこ

-----

「人生最良の日々～七夕の願い」

“夫婦はもともと赤の他人である。”ホスピスの病室で深夜、寝ている彼女の横顔を眺めながらよく考えたことである。

その赤の他人がどういうわけか一緒に暮らし始めて、そして今 いつか旅立っていく彼女の姿をすぐ横で見つめているのである。不思議な巡り合わせで出会ってからもう25年。最後の凝縮された日々を2人してこの病室で普通のように暮らしている。

私は朝、そこから出勤して 夜、またそこへ帰ってくる。そして2人でその日のことを少し話して眠りにつく。

7月の七夕に 彼女は 病院の笹につける短冊に願いを書いた。

“この楽しい日々が続きますように。”

楽しいなんて、と反発されるかもしれないが 少なくとも私達2人の間ではまさに楽しい日々の連続だったのです。それは担当医や看護師さんに支えられた日々ではありましたが、本当に楽しく普通の暮らしといった 日々なのです。

だから 今 彼女が去って 彼女がいない寂しさ、悲しさはあるが あの日々を悲しいと思ったことはない。楽しい日々の思い出である。彼女の43年の人生で すばらしく輝いていた日々であり、その輝きに照らされて私も輝いていた日々なのかもしれない。

今、その自分の輝きを失わないように生きて行きたいと考えている。

上山 克彦

-----

(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/>

(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、当日決済、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)

・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：グリーン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、グリーンケアがお役に立ちそうな方、そして、グリーン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

---

グリーンケア 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/kazetonijiclinic/>