

今年梅雨入りが早く、関西では雨続きでしたね。梅雨の中休みなのか、今はとても気持ちのいい晴れ間が広がっています。アジサイの開花とともに、シグリーフケア Side by Side「さばさ」のメールマガジン第41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

---

コロナ禍も一年が過ぎ、ワクチン接種も少しづつ始まってきました。緊急事態宣言下では、不要不急の外出の自粛で外食やショッピングなどが制限されることで、何かしらの窮屈さや不自由さを感じてしまいます。

自宅で出来る体操やヨガ、料理、整理整頓術などなど様々なものが紹介されています。でも、ちょっと気になるのはメンタルを健康に保つことについては、あまり触れられていないように思うのです。

いつも日常に大きな変化があると、皆それぞれにストレスを感じます。イライラしたり、何となく憂鬱な気分になったりするのによくあることではないかなあと思います。

そんなとき、自分なりの対処方法を知っていると助けになるのではないかと思うのです。このグリーフカフェ「さばさ」は、その一つと言えらると思います。

メールマガジンでも今の気持ちが少し安らぐような記事をお伝えできたら幸いです。

---

## 2) グリーフ体験談

---

「私のグリーフ体験」

-----

2021年5月8日土曜日 江夏亮先生のオンライン講演会が開催されました。

テーマは「親の死を経験した時の心身のプロセス～こころの専門家が自分を振り返る～」で講演とワーク体験などでした。

誰もが経験する「身近な人との別れ」ではありますが、ひとりひとり感じ方は違って心身に及ぼす影響も違うのではないかと考えていました。

私自身もすでに両親をなくしており、その時のころのプロセスを「キューブラー・ロスの悲嘆のプロセス」に重ねて受け止めようと試みたこともありました。

江夏先生のように冷静に美しく整理されたものではありませんが、少しずつところが落ち着いていくのは分かりました。

その時にころのケアの必要性を強く感じ「ひとが人を癒す」ということを知り、本格的に学んでいくきっかけになったと思います。

江夏先生の講演を受講しているうちに、自分の気持ちに重なる部分もあり、改めて感じる部分もあり、翌日の個人カウンセリング体験や勉強会の際には、幾つかの気付きがあったり、静かに自分の気持ちに向き合う機会を得て、とても有意義な時間となりました。

この場をお借りして、ころより感謝の気持ちをお伝えしたいと思います。

本当にありがとうございました。

E.T

-----

---

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/>

・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=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/>