



スノードームづくり

シールやリボン、フィギュアなどで飾り付けをして、オリジナルのスノードームを作りました。亡くなった家族との思い出の写真を入れる人もいました。

夏休み工作教室を開催しました

平成 27 年 8 月 8 日、仙台レインボーハウスで夏休み特別企画『工作教室』を開催しました。子どもグリーンフサポートステーションとあしなが育英会の共同開催で、前半の「スノードームづくり」は NPO 法人 Switch 代表理事で日本スノードーム協会公認インストラクターの高橋由佳さん、後半の「科学実験・電気工作教室」は三菱電機株式会社様のご協力をいただき開催いたしました。

子ども達も保護者の皆さんも、スタッフ・ボランティアも、ご協力いただいた皆さんも、とても楽しみながら工作や実験に取り組み、仕上がった作品や体験を夏休みの課題や自由研究として提出するといった声も聞かれました。

高橋さん、三菱電機の皆さんのご協力で、貴重な体験をすることができました。今後も、様々な方々のご協力をいただきながら、楽しいイベントを開催していきたいと思います。



工作教室

光の 3 原色の実験や、モーターを利用した動くアニマルブラシカーの製作、塩水電池を使った実験などを行いました。

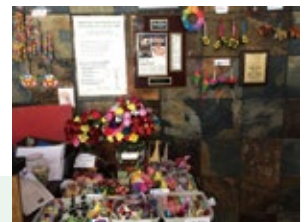


米国で行われたグリーンフキャンプ研修に職員が参加しました

7 月 7 日～16 日、米国ニューメキシコ州で行われたグリーンフキャンプ研修に職員が参加いたしました。米国ニューメキシコ州で、死別を経験している子どもと大人のためのグリーンフサポートを行う、Children's Grief Center (CGC) に受け入れていただき実現したものです。以下、参加した職員からのレポートです。



チャレンジイニシアティブの様子



日本食レストランの折り紙募金



参加した職員より

CGC のグリーンフキャンプは、CGC が通常行っているグリーンフプログラムに参加することが距離的に難しい家庭の子どもたちにもグリーンフサポートを届けるために開催されています。今回は 2 泊 3 日で行われ、様々な要因で親や大切な人を亡くした子どもたちと、子どもたちに寄り添うボランティアが各地から長時間かけてキャンプ場に集まりました。3 日間の間には、自由に遊び楽しむ時間ももちろん、死別を経験している大人のお話や、同じような体験をしている仲間と喪失体験について触れる時間（「グリーンフワーク」）が設けられていました。キャンプならではのイベントをグリーンフワークと融合させて行う時間もあり、例えば、亡くなった人に対する後悔や心残りなどを紙に書き、それをキャンプファイヤーの火にくべるというものがありました。そこでは子どもたちがあふれ出てくる感情を仲間とシェアする場面もありました。その他にも、「アート & クラフト」という時間に

は工作を行ったり、「チャレンジイニシアティブ」という時間にはグループで障害物に挑戦したりと、様々な活動がありながら、子どもたちはそれぞれの時間をそれぞれのペースで過ごしていました。私はすべての時間にオブザーバーとして参加するなかで、多くのものを体感し、学ばせていただきました。日本でも、たとえグリーンフサポートの場が近くになくても、子どもたちにグリーンフサポートを届けることができるように、日本のコミュニティに合うかたちでグリーンフキャンプを開催できれば、と思いました。最後に、研修を企画してくださった現地邦人の園田さん、ご指導くださった CGC の Jade 所長、Kelly プログラム・ディレクター、通訳の田中さん、川人さんに心から感謝申し上げます。また、東日本大震災がきっかけで始まった現地の日本食レストランの折り紙募金からご支援をいただきました。加えて匿名 2 名からもご支援を受けました。ありがとうございました。(大塚)

各地のグリーンプログラムの様子

仙台、福島、岩手（陸前高田、釜石、宮古、盛岡）の各地で開催しているグリーンプログラムの、7月～8月の報告です。

7月～8月は暑い日が続く、プログラムでは子どもたちが汗だくで遊ぶ様子が多く見られました。この期間は夏休みのため、子どもたちからは「〇〇に行ってきたよ」「宿題がさ～…」などという話もよく聞かれました。お盆には亡くなった人のお墓に行ってきたことを教えてくれる子もいました。

8月17・18日には陸前高田市でファシリテーター養成講座を開催（あしなが育英会と共催）し、20名の方にご参加いただきました。新しい仲間とともに、今後も各地でグリーンプログラムを開催していきます。

参加人数

（7月～8月
開催分合計）

	仙台	福島	陸前高田	宮古	釜石	盛岡
子ども	30	2	14	3	1	3
保護者	19	2	1	2	1	2
ファシリテーター・スタッフ	55	10	17	6	5	15

※ 仙台：〈主催〉子どもグリーンサポートステーション、あしなが育英会
 福島・陸前高田：〈主催〉子どもグリーンサポートステーション
 釜石・宮古：〈主催〉子どもグリーンサポートステーション、沿岸広域振興局保健福祉環境部
 〈共催〉あしなが育英会
 盛岡：〈主催〉子どもグリーンサポートステーション、沿岸広域振興局保健福祉環境部
 〈共催〉あしなが育英会との共催
 〈協力〉岩手大学三陸復興推進機構釜石サテライト心のケア班、NPO法人インクルいわて



仙台



福島

ディレクターから



仙台担当

多くの子ども達にとって夏休みは楽しみの1つではありますが、必ずしもそればかりではないようで、ひとりで過ごす時間が増え、淋しさや不安を感じながら過ごす子もいるようです。保護者の方々も、その分気掛かりが増えます。また、お盆を迎えお墓参りに行く機会もあったりと、普段よりも子ども自身のグリーンが活性化され、気持ちに変化が起きやすい時期でもあったようです。プログラムの中で子どもたちにそのことを尋ねると、自分の言葉でいろいろと教えてくれました。夏休みをどんな風に過ごすか（過ごしたか）、お墓参りで自分の役目、休み明けからの生活への不安など…。自分の気持ちを確認し、丁寧に触れながらお話してくれました。これからまた新しい季節を迎えますが、季節と共に変化する子ども達の気持ちに、丁寧に寄り添い耳を傾けていきたいと思えます。（相澤）



岩手担当

継続的にディレクターをする中で大きく感じることは、子どもたち自身に、気持ちを表現する方法やタイミング、答えがあるのだということ。子どもたちが自分自身でそれらを選んでいくことを毎回感じます。また、ファシリテーターの存在の大きさも常々実感しています。ファシリテーターの方々による子どもたちへのまなざし、また、グリーンに焦点を当てつつも、子どもたちの存在そのものや子どもたちの生活環境、人生全体を温かく見守るような寄り添いがあって、安心安全な空間が創られていると感じています。経験の浅い私ですが、その2つが折り重なって、いのちが大切にされるプログラムが成立するのを感じます。これからも子どもたちやファシリテーターの皆さんに学ばせていただきながら、よりよい空間を皆さんと創っていくことができたらと思います。（大塚）



福島担当

夏休みは子どもたちにとって楽しみなシーズンですが、保護者にとっては、ちょっと大変な日々でもあったようです。仕事のお子さんの預け先探しに苦労したり、遊びに連れて行ったり、宿題を手伝ったり…。特にひとり親のご家庭では苦労されていたようで、プログラムの保護者会では、夏休み中の子どもたちのことについて悩みや苦労していることなどの話題が多く出てきました。ようやく長い夏休みが終わり、子どもたちは名残惜しそうですが、保護者の方には、ちょっとホッとする時間を持ってもらえたらいいな、と思えます。（東郷）

9・10月の プログラム予定

9月

- 1日（土） 仙台グリーンプログラム
- 5日（土） 陸前高田グリーンプログラム
- 11日（金） 釜石 中高生プログラム
- 12日（土） 釜石 ワンデー・つどいのわ
- 15日（火） 仙台 高校生プログラム
- 19日（土） 仙台グリーンプログラム
- 陸前高田グリーンプログラム
- 26日（土） 福島グリーンプログラム

10月

- 3日（土） 仙台グリーンプログラム
- 陸前高田グリーンプログラム
- 17日（土） 陸前高田グリーンプログラム
- 仙台グリーンプログラム
- 20日（火） 仙台 高校生プログラム
- 23日（金） 釜石 中高生プログラム
- 24日（土） 宮古 ワンデー・つどいのわ
- 31日（土） 福島グリーンプログラム

私たちの地域にも子どものグリーフサポートの場を！

日本各地に子どものグリーフサポートの場が広がりつつありますが、まだまだサポートの場は足りないのが現状です。そんななか、「近くに子どものグリーフサポートの場が欲しい！」と声を上げ、場作りを始めようとしている人がいます。今回は、富山県で子どものグリーフサポートの場をつくりたいと声をあげた高田敏美さんにお話を聞きました。高田さんは富山県高岡市在住で、小学生と中学生のお子さんを育てています。ご自身が死別を経験してから現在までの出来事や、地域に子どものグリーフサポートの場が欲しいと思った理由を伺いました。



高田敏美さん

一高田さんは、あしなが育英会の「遺児のつどい」に参加された経験がありますが、死別をされてから「つどい」に参加するまでの経緯を教えてください。

夫は2010年3月に自死で亡くなりました。その頃、私は毎日泣いていました。8歳と5歳の子どもが2人いましたが、その頃の私には子どもたちを慰める気力もなく、逆に子どもたちが私に気を遣っていました。子どもたちは不思議と泣きませんが、「私もいつか死ぬの?」「お母さんもいつか死んじゃうの?」と言っていました。ある日、下の子が「息が苦しい」と体の不調を訴え、病院に連れて行ったのですが、お医者さんには何ともないと言われました。その時、お医者さんからは「何かあったら相談してね」と言われたのですが、私は「何かあってからでは遅いのではないのか」と思いました。私は、子どもたちが夫と同じようなことをするんじゃないか、と不安だったのです。何か子どもたちのためにしなければ、という思いでいました。そんな時、インターネットで、こどもの心のケアをしてくれる、あしなが育英会の「遺児のつどい」の情報を見つけ、藁にもすがる思いで、つどいに申し込みました。

そうして、死別から8ヶ月後、東京で行われた「遺児のつどい」に子どもたちと初めて参加しました。子どもたちがつどいに参加している間、私は別室で保護者の会に参加していたのですが、そこではいっぱい話していっぱい泣きました。自分と同じく、子育て中のお母さんたちと話せたことが嬉しかったです。会の終了後、とても良い感覚が残ったことを覚えています。子どもたちのほうも楽しかったようで、帰り道では車の中で疲れて寝るまで、つどいで教えてもらった歌を歌い続けていました。特に、自分たちと同じように、自死で親を亡くしたお姉さんと出会えたことが嬉しかったみたいです。同じ体験をした人が大きく成長した姿は、子どもにとって大きな励みになったのではないかと思います。本当に「来て良かった」と思いました。あったかい気持ちになりました。

一そうして「つどい」に参加した後、富山で配偶者と死別をした人が集まる「ママカフェ」をご自身で開催されていますが、どのような気持ちでママカフェを始められたのでしょうか。

東京のつどいに参加するにはやはり距離が遠いので、近くにサポートの場が欲しいと思いました。特に、富山をはじめ北陸には、死別をした子どものサポートをしているような場がほとんど無いので、そういう場をつくりたいと思いました。

以前、子どもから「お母さんが泣いているのを見るのは辛い」と言われたことがありました。遺児のつどいのあいだは、ファシリテーターが子どもに寄り添ってくれますが、365日子どもに寄り添うファシリテーターは親です。親が元気でないと、家庭のなかに戻ったとたん子どもは辛い現実に戻ってしまいます。私は夫を亡くした当事者として何かできることがあるのではないかと、まずはお母さんの

サポートとなる場をつくらうと思いました。お母さんのサポートをすることで、子どもが救われるんじゃないかという思いから、2014年3月に、「こころのママカフェ」を始めました。そこでは親子一緒に、工作をしながらおしゃべりをする場をつくったのですが、参加者はほんの少数です。でも、参加してくれた人から、「初めにこのチラシを見たときには、こういう場があるということが嬉しかった。続けてもらいたいと思って来ました」と言ってくれる方がいて、私も嬉しかったです。参加者が少なくめげそうだったのですが、当事者どうしが集まって話をするのできる場を、つくり続けていかなきゃ!と思いました。でも、ママカフェは子どもと保護者が一緒に参加するので、近くに子どもがいるとしゃべりにくい話題もあり、スタッフが私だけだと、あまり深い話ができないことが悩みです。

一子どものグリーフサポートが必要だと思った理由を教えてください。

生前、娘がお父さんに対し「死ねばいいと思ったことがある」と、夫が亡くなってしばらくしてから打ち明けてくれたことがありました。娘はそのせいで本当にお父さんは死んでしまったのだと思ひ、罪悪感を持っていたそうです。きっとこの話は、なかなか悲しんでいる親にも話せないだろうし、学校でも話すことができないことだろうと思います。

だから、子どもにも、子どもたち同士が集まる場で、見守ってくれる大人の人が出て、安心して話せる環境は必要だと思います。同じ経験をしたのは自分だけではないということを感じる機会も必要だと思います。私は夫を亡くしていますが、子どもの頃に親を亡くした経験はないので、親を亡くした子どもの気持ちは分かりません。だから、子どものためのグリーフサポートプログラムをまずは私自身が学びたかったし、富山に仲間をつくりたいとも思っていました。幸いなことに縁あって、8月に富山でファシリテーター養成講座を開催できることになりました。

何が行動を始めると、情報を得ることができます。そして、夢を言葉にすることで、実現していけるのだと信じています。

一今後の夢を教えてください。

好きなときに、いつでも行ける場が富山にあるといいなと思います。死別の悲しみは、誰かの助けがなくてもいつかは自分の力で前に進めるようになるのかもしれないけれど、背中をそっと押してくれる手があったら、そんな人や場があったら、思いやりのあるいい社会ができるんじゃないかなと思います。

一ありがとうございました。

インタビューの後、富山県高岡市で、8月8・9日にファシリテーター養成講座が開催されました。現在は、講座を受講した皆様と共に、これから富山で子どものグリーフサポートを行うための準備を行っています。ぜひ応援をよろしくお願いいたします。

COLUM コラム 「つながりを信じて」



滑川 明男 (なめかわ あきお)

仙台市立病院精神科兼循環器内科医長 /
NPO 法人仙台グリーフケア研究会代表 /
子どもグリーフサポートステーション理事

仙台グリーフケア研究会（グリ研）の理事長の滑川明男です。グリ研のテーマである『つながりを信じて』についてお話致します。

グリ研は、『自殺って言えなかった』（サンマーク出版）をきっかけに子どもグリーフサポートステーション（CGSS）理事長の西田さんとつながった事から始まりました。その後、CGSSの元理事の高橋聡美さんともつながり、「わかちあいの会」を始めました。それから本当に多くの方々ともつながりながら、グリ研は歩み続けています。『つながりを信じて』というテーマは、7～8年前に、自死対策に関するシンポジウムを行なう時に何かテーマを決めようと言う事になり、色々考えたあげくに口をついて出た言葉でした。他の団体と共同で行なう企画だったので、つながりというイメージが湧いて出たのかもしれませんが。テーマとして何かしっくり来たので、それ以来、グリ研のテーマとして、リーフレット、ホームページなどにも掲載し、事あるごとに「テーマは『つながりを信じて』です。」と言い続けて来ました。すると、本当にいろいろな人とつながり、助けられながら、今日までやって来られたという事を実感するようになりました。多くの死別の体験された方々ともつながる事が出来ました。そして、いろいろな事を教えて頂きました。皆さんの語りの中で、人間って凄いと思う事が何度も有ります。

私が「わかちあいの会」などで意識しているのは、亡くなった人とのつながりです。「わかちあいの会」は、死別を経験された方々が持っておられる様々な思いを安心してお話し頂ける場として、仙台、石巻、気仙沼で開催しています。安心して語れるためには、大切な方を亡くされた方々が「わかちあいの会」の会場までどう思うて来られるのかを、本当に想像力を働かせて感じとる事が必要になります。何となくスタッフが安心できる場所が、実際、参加される方々にとって安心できる場所とイコールではないのです。そういう「わかちあいの会」で語られる数々の言葉の中に、亡くなった大切な人と、その語りをされている人とのつながりを感じます。それは、夫婦であったとか、親子であったという過去の人間関係では有りません。今、語られている言葉の中に、亡くなった人が生きている。まるで、そのご主人が、お子さんが、その場にいる。語っている人のこころの中に生きている。そんな感じがする時が有ります。

NPO 法人仙台グリーフケア研究会とは

仙台、石巻、気仙沼で、大事な人を亡くした方（成人対象）の「わかちあいの会」を開催しており、病死・事故死・自死・災害等で大事な人を亡くしたご遺族同士が今の気持ちを語り合う場を提供している。また、グリーフに関するシンポジウムやファシリテーター養成講座などを実施。

ウェブサイト <http://www.sendai-griefcare.org>

語っているご遺族は、大切な人が目の前からいなくなってしまう悲しみや辛さを語っておられるのですが、聴いている私には、どうもその方が生きておられる様に思われるのです。実際、永遠の別れを経験した当事者であるご遺族は、会いたくても会えない苦しみに身も引き裂かれんばかりのお気持ちでいらっしやるわけで、「心の中に生きていますね」なんていう言葉は薄っぺらな言葉に聞こえるかもしれません。しかし、私には、どうもお二人の関係は続いているとしか思えないのです。愛する対象がいなくなったのではなく、こころの中にいらっしやる。そんな感じがしてなりません。

このような考え方をするようになったのは、麗澤大学名誉教授の水野治太郎先生の影響があると思っています。水野先生のご著書『喪失を贈り物に変える―悲嘆回復の物語』という題名そのものが、大切な人を喪ったと言う現実の意味を捉え直す事によって、その遺してくれたものが贈り物であると考えられるようになることを表しています。その変化を、語られた物語の中から捉えていくのが、ナラティブアプローチです。水野先生からナラティブアプローチについての講義を何度か伺って、ご遺族の語られる意味をどう捉えたら良いのかをいつも考えるようになりました。

ちなみに、水野先生を私につないでくれたのは、グリ研のスタッフのOさんでした。彼女は経験豊富なカウンセラーで、私に色々な事を教えてくれました。そして、水野先生をご紹介くださいました。しかし、彼女はその後突然の病に倒れ、帰らぬ人となってしまいました。彼女のおかげで水野先生とつながる事ができ、さらに、水野先生のご友人の方々ともつながる事ができました。

「つながりを信じて」歩んできたグリ研は、CGSSはもちろん、あしなが育英会など、色々の方々、団体などともつながりながら、これからも活動を続けていく事になります。そして、また、多くのご遺族の方々ともつながっていけたらと思っています。

ご寄付のお願い

大切な人を亡くした子どものためのサポートのために、皆様からのご支援が必要です。いただいたご寄付は、大切な人を亡くした子どものための活動に使われます。あたたかいご支援をお待ちしております。

ご寄付の方法

振込払いにてお願いいたします。

七十七銀行 南町通支店
普通 5493790
NPO 法人 子どもグリーフサポートステーション
理事 西田 正弘

※寄付をされた方のお名前・ご住所・ご連絡先を、電話やメール等でお知らせいただけますようお願いいたします。
※領収書の送付を希望される方は、お申し付けください。

NPO 法人子どもグリーフサポートステーション

☎ 022-796-2710 FAX 022-774-1612

✉ info@cgss.jp

住所 〒980-0022
宮城県仙台市青葉区五橋 2-1-15
仙台レインボーハウス内

WEB <http://www.cgss.jp/>