



特集

グリーフ(悲しみ)に寄り添う

悲しみに暮れる人を前にして、自分に何ができるだろうと思ひ悩んだことはありませんか? そう思えるのは、一人きりで悲しみを乗り越えることの辛さ、人の温かさを知っているから。「寄り添うこと」を原動力にした活動を紹介しします。

みんなが主役! 誰もが心豊かに暮らせるまち山口を目指して、はじめの一步を応援する市民活動情報紙

ええやんヒューマン

誰かのために 何かのために 活動している人を紹介します

Vol.18

グリーフサポートやまぐち 代表

やまね かずこ
山根 和子さん

1965年生まれ。防府市在住。息子2人、娘2人の母。命の大切さを伝えるNPO法人「いのちのミュージアム」事務局を務め、学校や矯正施設等で自身の経験を伝える講演を行う。2016年に「グリーフサポートやまぐち」を立ち上げ、山口市を拠点に活動中。JADP認定メンタル心理上級心理カウンセラー。

「グリーフサポートやまぐち」
URL http://griefyamaguchi.com/



「命の大切さを学ぶ教室」と題した高校での講演



Photo / クワシー 優子

娘の死と向き合い 今思うこと

独りじゃないよ

私は、事故被害者遺族らが立ち上げた「全国交通事故遺族の会」へ参加することを決め、息子と連れ、東京へ何度も足を運びました。そこで、私たちと同じように不当な事故で大切な人を失い、苦しんでいる人たちに会ひ、やつと心を解放することができました。それは、孤独の中で苦悩していた私たちにとって、とても心強いことでした。そして、その時に息子がつぶやいた「お母さん、辛いのは僕だけじゃないよ」という言葉に、子どもも大人と同じように「独りじゃない」ということが大きな支えになるのだと、痛感しました。

集う場所、ないなら作る

当時は飲酒運転の罰則が軽く、裁判への被害者参加制度もありませんでした。私も「娘(被害者)にも落ち度があったのでは」といった心な、言葉に悔しい思いをすることがありました。そんな憤りを抱えた遺族の声が全国的な動きとなり、2004年に「犯罪被害者等基本法」が制定され、各地で被害者支援センターが設立されていきます。

長女の死

18年前に、当時4歳だった長女を飲酒運転の自動車事故で亡くした山根さん。「あの時、たくさんの人に支えてもらったから、今度は私が恩返しする番」と、相談対応や講演など精力的に活動されています。当時の状況や、団体設立に至った経緯、地域との関わりなどをお聞きました。

人の力と地域の力

事件事故を防ぎたいという思いから、全国各地で講演活動を行っています。ある少年院で講演後、少年から「困ったときに」助けて、って、言っているんですか」という印象的な質問があり、私は「いいんだよ」と答えました。社会はこの少年のように、その一言が言えなくて犯罪につながってしまうケースがあるのでしょう。

どうしても、誰も孤立することなく安心して過ごせるか、私の模索は続きます。最近では、PTA活動を通して学校から子ども、大人、地域をつないでいきたいと考えています。地域社会に暮らす人たちが互いに助け合い、補い合うことで、被害者も加害者も生まれなくなれば、本当にすばらしいですよ。

かける言葉が見つからなくても

私も山口のセンター設立から関わり、多くの相談を受けるようになりました。相談に携わる中で、サポートを必要としているのは犯罪被害者だけではなく、悲しみに暮れている人、事故の後遺症で苦しんでいる人もいます。そういった人も、かつての私のように集える場所が必要なのではないかと思い、仲間と共に自助グループを立ち上げました。それが後に「グリーフサポートやまぐち」の活動へとつながっています。

犬を飼うためには、10年後に起こりうる「もしかし」を想定しておくことが重要です。飼い主が仕事や病気で愛犬の面倒を見ることができなくなったり、愛犬が病気や認知症、介護状態になったとき、どうするのか。飼えなくなった愛犬をどうにかしなくてはSOSを発するも行き場がなく、最終的に保健所に連れて行かざるを得ない」ということが実際に起きています。

市民活動などを通してこのような老犬の問題が見えてきたという郡真美さんは、犬たちや飼い主をサポートしたいという思いで、2017年4月、小鮭に「Dogケアハウス」を開設しました。寝たきりの犬たちを介護する郡さんは「スタッフと交代で24時間体制で対応することもあります。大変ですが、何よりも犬が好きだし、介護や不安を抱えておられる飼い主さんが安心して笑顔になつてくださるので頑張ることができ」と話します。伝は、リフレッシュや飼い主同士で悩みを話したり情報交換をする場所にも使えるそう。「老犬の介護も人間と同じで、一人で戦わなくてもいい。頼れる場所があることを知るだけで気が楽になる飼い主さんもあります」。

ペットもかけがえのない大切な家族。伝のような社会資源に助けを求めながら、愛する家族と最期まで、犬も人も幸せな時間が過ごせますように。

Dogケアハウス
代表 郡真美さん
住所 山口市下小鮭4078-20
URL http://dog-care-house-den.com/



病気による麻痺が残る犬を寝たきりにさせないためのリハビリ



「最期まで飼う」ために

ペットロスも喪失体験の一つ
ペットを飼う前に家族で命の大切さについて考えてみよう

山口の野菜ってすごい!

毎日何気なく食べている山口県産野菜ですが、神奈川県から移り住んだ徳万さんは、初めて口にしたとき「野菜ってこんな味がするんだ!」と感激したそう。お米も野菜も空気も水もおいしい、最高の環境で育った山口野菜が堪能できるレシピを紹介しします。地元農家で丹精込めて作られた旬の新鮮野菜でお試ください。



『揚げ野菜のカラフルマリネ』

材料(3〜4人分)

- ピーマン…3つ
- パプリカ(あれば黄色いもの)…1つ
- サツマイモ…1本
- 秋ナス…1本
- ミニトマト…1パック
- 揚げ油…適量
- (お好みで好きなハーブ少々、タイムやローズマリーなど)

作り方

- ① オリーブオイルを火にかけ、みじん切りにしたニンニクにサッと火を通す。
- ② ボウルに残りの調味料を合わせ、①を加えてマリネ液を作る。
- ③ 野菜を一口大に切る。ミニトマトは半分に切る。
- ④ ミニトマト以外の野菜を素揚げする。
- ⑤ 素揚げしたら熱いうちに②のマリネ液につける。
- ⑥ 最後にミニトマトを入れて和える。

カボチャやズッキーニなど旬の野菜や、グリルした鶏の肉も肉などをいれ、よりボリュームアップ♪



結婚を機に山口へUターンし、二人三脚でゼロから農業を始めた徳万夫妻。2017年春に店舗を構え、採れたての野菜サラダ等を販売している。



【レシピ提供】 YorozuFarm

店主 徳万詢香さん
住所 山口市宮野上486-1
URL https://www.yorozufarm.com/



クイズに答えて カレーランチ券をもらおう

以下を明記のうえ、ご応募ください。

1. お名前・ご住所・年齢・職業・電話番号
2. クイズの答え
3. ええやん新聞に手に入れた場所
4. 取り上げて欲しいテーマ、市民活動団体
5. ええやん新聞18号へのご意見、ご感想

YorozuFarm 本日のスパイスカレー



※季節によってカレーの内容が変わります。

7名様
12月25日

転勤族のお母さんたちのための
茶話会は?
tenooco



宛先はこちら

〒753-0047 山口市道場門前1-2-19 さぼらんで
TEL 083-901-1166 FAX 083-901-1165 メール saporant@c-able.ne.jp
左のQRコード、FAX、メール、はがきにてご応募ください。

ご記入いただいた個人情報はその目的以外での利用はいたしません。
当日消印有効。当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

市民広報記者編集後記

NPOや市民活動に関心のある市民が記者となり、誰かのために何かのために活動している人たちの取材しました。



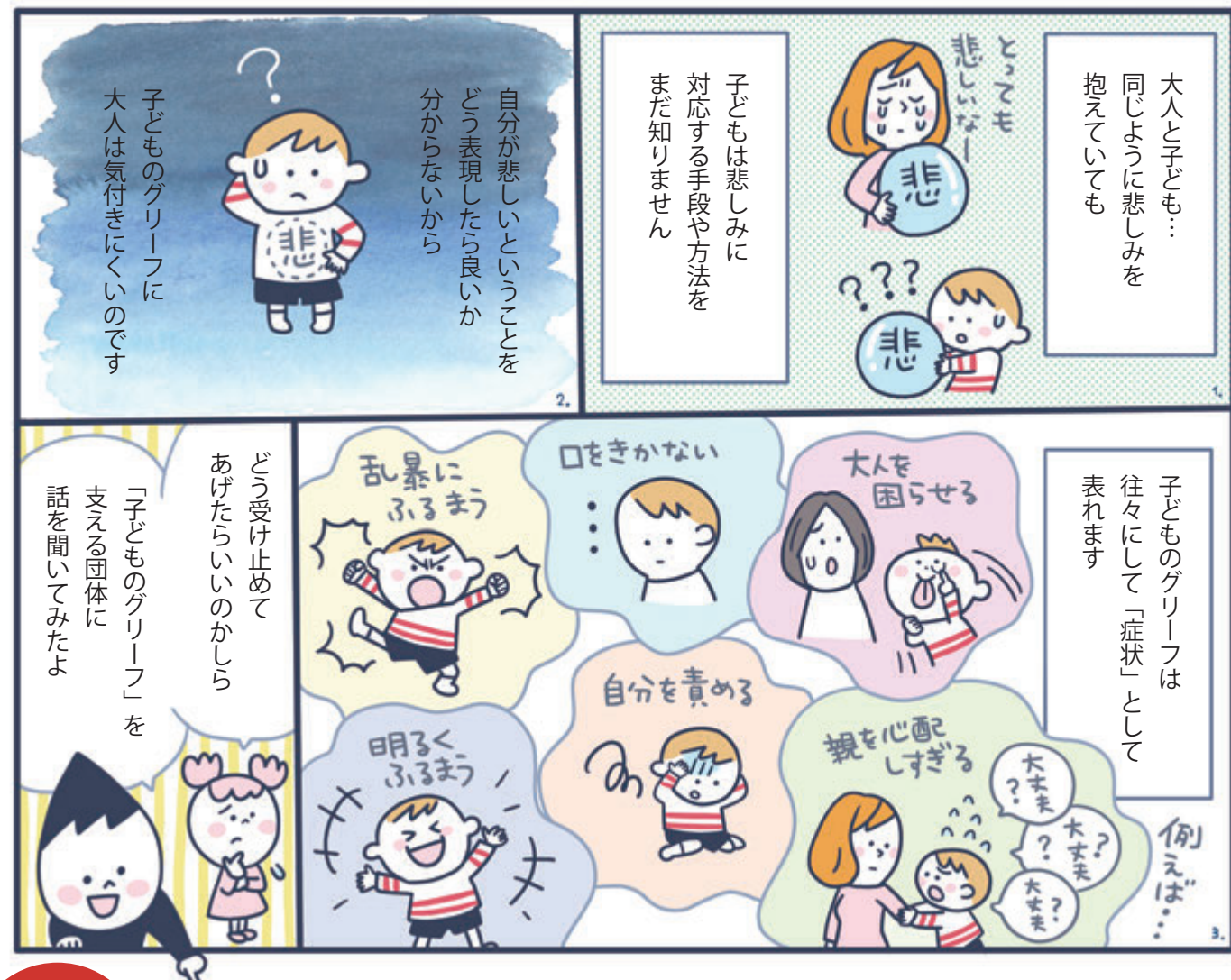
田中 グリーフというものをほとんど知らないところから、深いところまで、今回のこと知り、知らないうちに、大層な勉強になりました。

吉富 年々歳が経つにつれて、グリーフの取材は、家族の死、ペットの死、温かいで接していきつづける家族の方々に、たくさん出会えました!

藤岡 足腰が弱くなり泣き泣きするようになった愛犬、紅の顔を見る時が近づいているのかな、と涙を流す私です。グリーフに耐えられなくなつた、伝は、どうしようもない、さびしくも、グリーフは人を強くも、優しくも、そして生きてくれる人がいるから強くなれる。今回の取材を通して、それを何度も感じました。

次号もお楽しみに♪

デザイン・イラスト/やまであかね



『子どものグリーフ』

大切なものを失った経験はありますか？

グリーフって？



大好きな人やペットとの死別、結婚や出産で今までと生活が変わる、産休・子育ての不安、離婚で関係が切れる、引っ越しで慣れ親しんだ場所から離れる、仕事や夢を失う、仲間はずれにされる...

このような喪失体験から生まれる、悲しさ、苦しさ、怒り、恋しさ、といったさまざまな感情を「グリーフ」と言います。そして、グリーフは、涙が止まらない、悲しいはずなのに涙が出ない、言葉が出ない、眠れない、落ち着きがなくなるなど、心だけでなく体や行動にも変化を及ぼします。また、気持ちの整理がついたり、孤独感が薄らぐ瞬間があっても、グリーフ自体は消えてなくなるものではありません。グリーフには終わりがなく、抱えながら共に生きていくしかないのです。

山口にはグリーフに寄り添う活動をしている方がたくさんいます。どのような思いで活動を始め、グリーフと向き合い、支えようとしているのでしょうか。

人は

誰でも、大なり小なりグリーフを経験します。一人では抱えきれないグリーフを感じた時、支えてくれる人や居場所があったらどんなに救われることでしょう。山口にはさまざまなグリーフと向き合い、自身の体験

も踏まえながら、いろいろな形で支えようとしてくれる人たちがこんなに身近にいます。そして私たちも、悲しみに寄り添うことを持って接することで、大切な人の「支え」になれるかもしれません。

子どもたちのグリーフに寄り添う



グリーフサポートやまぐち 理事 緒方倫子さん(萩市在住)

グリーフサポートやまぐち(以下、グリスボ)は、個々が抱えているグリーフに寄り添いたいという思いから2016年2月に発足しました。さまざまなグリーフを抱えた方からの相談やサポート事業を軸に、スタッフや支援者の養成、広報啓発事業にも力を入れています。特に、子どもたちのグリーフへのサポート体制ができればと、勉強会を重ねてきました。私自身、これまで大きなグリーフ体験はないのですが、グリーフサポーターとして関わらせていただいています。サポート事業として月に一度行っている「つどいの場」では、グリーフを抱える子どもたちと過ごしています。つどいの場合は、身近



※グリーフサポーターとは、つどいの場でグリーフを抱える人たちに寄り添う支援者のこと。グリスボでは年に2回、誰でも受講できるグリーフサポーター養成講座を行っています。

グリーフサポートやまぐち

代表 山根和子さん
TEL 090-8095-4673(山根)
URL http://griefyamaguchi.com/



あしなが学生募金事務局 山口ブロック 森 康平さん(山口市在住)

父が病気で亡くなったのは、小学6年生になる春休みのことでした。中学生になり、経済的なことを考え高校への進学を悩んでいた僕に、担任の先生が「あしなが育英会」の奨学金制度を教えてくださいました。僕はその制度を利用して高校に進学を果たし、今は短大で音楽を学んでいます。高校3年生の夏に、あしなが育英会の「つどい」に参加しました。つどいとは奨学金を利用しての高校生が招待されるサマーカーンプで、全国8カ所で開催されています。そこでのリーダーは大学生。彼らも奨学金で学校に通っている僕らの先輩です。いきいきと活動する先輩の姿は僕に勇気を与えました。仲間とは似た境遇だからこそ、普段なかなか話せないことも話せました。この短くも濃い時間は父の死や経済的な心配などを抱え、消極



募金活動は毎年春と秋の4日間、全国約150カ所で行われます。2018年秋は10月20日(土)、21日(日)、27日(土)、28日(日)の予定。

あしなが学生募金事務局

メール ashinaga.yamaguchi@gmail.com
(山口ブロック宛)
URL https://www.ashinaga-gakuseibokin.org/

遺児による 遺児のための活動



monte bocca 代表 眞柳麻奈さん(千葉県在住)

夫の転勤で山口に来て、3年間暮らしていました。子どもを連れて子育てで広場に通うようになり、半年ほどで顔見知りが増えましたが、あいさつはするけど友達はいないな...と落ち込む日々。それでも出会いを重ねる中、山口での生活を楽しまたいという仲間と出会い「monte bocca」を立ち上げたのです。その中の活動の一つとして、転勤族のお母さんたちのつながりや支えになればと、不安なことを思い思いに話せる茶話会「ten-ten」を開催するようになりました。



現在ten-tenの活動は山口のお母さんたちに引き継いで継続しています。第4木曜日10:30~11:30 ほととさろん西門前でとてとで開催。

monte bocca

代表 眞柳麻奈さん
メール monte_bocca@yahoo.co.jp
ブログ 「monte bocca」
http://blog.canpan.info/montebocca/



NICUママネット のびっこ スタッフ 石田久美子さん(山口市在住)

双子を授かり、喜んだのもつかの間、2人の体重差が目立つようになり、22週で入院しました。医師からは、1人をあきらめるか、たとえ小さくてもリスクを覚悟で早めに2人とも産むかと、究極の選択を迫られました。お腹の中で動く2人に私の迷いはありませんでした。予定日より2カ月早く、554gと1400gで産まれ、すぐにNICU(新生児集中治療室)へ。小さく産んでしまったことが申し訳なくて、他の赤ちゃんを見るたびに涙が出ました。



この春、2人はピカピカの1年生になりました。

NICUママネット のびっこ

代表 佐々木 綾子さん
ブログ 「NICUママの部屋」
http://blog.canpan.info/nobikko_nicu

