

2016年8月

みたか みんなの広場

三鷹市民の集いの場

みたか・みんなの広場運営協議会

三鷹市下連雀4-5-19

<http://minnannohiroba.web.fc2.com/>

☎080-1362-5359 なりきよ

第25回市民リレートーク

是枝 嗣人さん

(一般社団法人The Egg Tree House)

「悲しみに寄り添うグリーフサポート」

私は、立正大学の3年の時に、葬儀業界でアルバイトを始めました。その後、7年間修業をして、2007年に小金井市で創業しました。2年くらいお葬式をして、お葬式は家族と接するわけですが、家族に葬儀の知識を渡せばいいのか、という疑問を感じ東京大学の市民後見人講座に通ったり、上智大学でグリーフの勉強をしたり、介護者（ケアラーサポート）のNPOの理事を委任したりするようになりました。

アメリカの精神科医のホルムス博士が喪失がもたらす生活上の変化に対応するためのストレス係数を表にしています。アメリカ人の場合ですが、配偶者の死亡、離婚、家族の死亡、病気・ケガ、結婚・・・。結婚は、独身の男性と独身の女性がそれまで自由に使っていた時間を、結婚という新たなフィールドで二人の時間をつくることになりませんが、なにかしら我慢をしなければ結婚生活がうまくいかない。これがストレスだということになります。

出産や妊娠も赤ちゃんの面倒をみななければいけなくなるので、十分な睡眠もとれなくなる。これがマタニティブルーとかマリッジブルーです。ブルーやロスという言葉はグリーフと同義語です。

悲しみとストレスは別物です。喜怒哀楽の心の蓋が開いている状態が正常な心の状態です。そうではなくて、心にフタをして重しをしていると心が動かない状態になります。表面的には動かないけれども内部では動いているので、表現ができずにいて内部で暴れると、心に対して負荷がかかることになります。

心はフタをしている時に悪さをします。まず、①身体的影響ということで、体にでます。免疫力が落ちたりします。お葬式の後風邪を引き易くなるとよく言います。疲れということもありますが、実は心のバランスが崩れていて、免疫力が落ちているのです。睡眠や食欲に影響して、寝すぎたり眠れなくなったり、過食、拒食、味覚障害がでたりします。



②感情的なところでは、悲しくて悲しくて仕方がない、いつ直るの、という方が結構多いです。感情の起伏の変化が大きくなって、喜怒哀楽が激しくなる方がいます。罪悪感ということでは、介護をしていた母親が息を引き取ったあとの安堵感を覚えて、それに気がついて罪悪感を覚える。それから、無感覚や無関心。③社会的影響としては、コミュニケーションがとりづらくなったり、孤立感を感じる方もいます。自分自身の身だしなみに気を使わなくなることもあります。④精神的な点では人生観が変わることもあります。

それらがいつ直るのか、ということですが、悲しみは直らないものです。最初は大きく揺れます、だんだん小さくなって平穏な日を取り戻します。悲しみは薬では対処できないものです。悲しみはなかったものとしてブラックボックスにしまい込んでしまうとまたいつか暴れることになります。悲しみと向き合って折り合いをつけていくことが悲しみを癒すためには必要です。

グリーフサポートは悲しみとの向き合い方です。①最後まで話を聞いてくれる人や場所を見つける、②グリーフに伴う様々な感情や思いを遠慮なく表に出し、受け止めてもらう、③自分や家族内で解決しようと頑張りすぎない、④他の人の経験や昔の経験とくらべない、⑤助けを求める相手を一人だけに集中させない、⑥折り合いをつけることを急ぎすぎない、必要なときに側で支えてくれる、その支えをグリーフサポートと言います。

グリーフは病気ではなく、誰もが経験するケガのようなものと考えたほうがわかりやすいと思います。診断や分析ではなく、同じ視線で接するという気持ちが大切です。

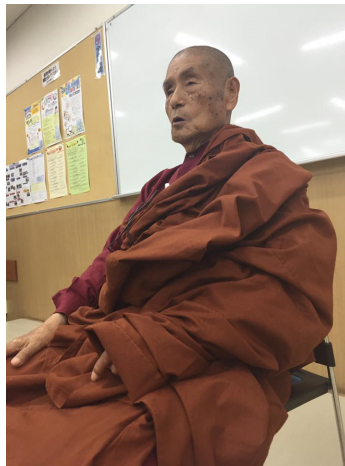
ありがとうございました。

佐々井秀嶺上人三鷹講演会 2016年7月2日 於三鷹市民協働センター

みたか・みんなの広場は、7月2日三鷹市民協働センター大会議室で、佐々井秀嶺上人をお迎えして、講演会を開催しました。会場は、福岡、岡山、島根、京都、愛知等の遠方からの支持者と関東周辺からの聴衆、飛鳥新社、仏教タイムスのメディア関係者が集まり、満席となりました。

上人は、日本仏教が各宗派に分裂していることをお嘆きになり、また、インドのナグプールが、古代記録による「南天竜宮城」であって、その証拠となる珠も出土していることを紹介されました。

さらに、ご自身の活動の原点であるアンバードカル生誕125周年にちなみ、自身が不可触民でありながら、



アメリカやイギリスに留学して、インドがイギリスから独立した際、時のネルー首相から依頼を受けて憲法を起草し、カースト制度の廃止を盛り込んだこと、その後、不可触民を救うために、ヒンドゥー教から仏教への改宗運動を指導したことなどを、小さな体を震わせて力説されました。講演後は、参加者ひとりひとりから挨拶をお受けになった後、インド人支持者といっしょに相模原へ向かわれました。

*佐々井上人やアンバードカルについて「破天」アンバードカル生誕125周年にちなみ、自身自身が不可触民でありながら、

当日の講演記録は、youtubeでご覧になれます。
<https://youtu.be/1GzI97QVVGM>
 キーワード「佐々井秀嶺上人三鷹講演」
 (フリージャーナリスト 佐藤弘弥録画・編集)

みたか・みんなの広場 催しのご案内

開催日時	テーマ	参加費用	主催・問い合わせ
7月25日 (月) 13:30~15:00	リレートーク 整体・整膚・リンパ療法師 長坂 伸江さん 「愛のひっぱり健康法「整膚」で健康づくり」(200円)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
8月13日 (土) 13:30~15:00	般若心経カフェ (毎月第2土曜日) 初期仏教の経典を読む (500円)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
8月18日 (木) 13:30~15:00	茶話会「これからのいろいろを話しましょう」 (毎月第3木曜日)	500円	HumannLoop「人の輪」 竹内 ☎090-7632-7251
8月19日 (金) 13:30~15:00	シニアの働き方を考える	無料	わくわくサポート三鷹 霧島 ☎0422-45-8645
8月19日 (金) 19:00~21:00	親の介護を考える相談会 介護でお悩みの方・予約優先	500円	NPO法人グレースケア 山田 ☎0422-70-2805
8月20日 (土) 13:30~15:00	タロットカードセラピー (毎月第3土曜日、前日までに予約を)	占い3,000円/30分 指導500円	日本タロット占術協会 副会長 ミスティ・ローザ ☎080-1362-5359 (なりきよ)
8月29日 (月) 13:30~15:00	リレートーク 越川 さくらさん (三鷹アートコミュニケーションズ) 「おしゃべり美術鑑賞会」(200円)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
毎週火曜日	マッサージ教室 (外反母趾対策)	主催者までお問い合わせ ください。	篠山(しのやま) 090-8558-1014
今月はお休みです	鉄ちゃん、集合！ 私は乗り鉄、あなたは、撮り鉄？ (毎月第1土曜日)	中学生以下100円、大人300円	みたか・みんなの広場 鈴木 ☎080-1022-2281
	みたかオレンジカフェ 認知症、高齢者介護なんでも相談 (毎月第1水曜日)	無料	みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551
	タときオレンジカフェ・みたか 認知症、高齢者介護なんでも相談 (毎月第4火曜日)	無料	みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551
	親子で楽しむ科学あそび (1家族300円、3家族8人まで、要・電話申し込み)		三鷹科学遊びの会 石村 ☎080-6627-3551

みたか
みんなの広場

NPO法人Humanloop「人の輪」
<http://humanloop.web.fc2.com/>

NPO法人グレースケア機構
<http://g-care.org/>

みたか・認知症家族支援の会
<http://mitakanfs.blog.fc2.com/>

NPO法人日本シニアジョブクラブ
<http://jsjc.web.fc2.com/>

三鷹市医療と福祉をすすめる会

三鷹科学遊びの会