

活動報告 9・10月

カウンセリング工房姫の会/グリーンサポート Be With

2020/11/1



またもや起こってしまった著名人の自死—竹内結子さん

9月27日夜半、突然メディアで女優竹内結子さんの死が伝えられました。状況から自死とのこと。デビューから好きな女優さんただだけに「なぜ？」と問わずにはいられませんでした。

仕事も家庭も順調に見えた著名人の自死。先月の三浦春馬さんの死を受け入れられないまま、新しい喪失と悲嘆に向き合うことになりました。

こうした突然の自死の場合、多くの方が「悩んでいるようには見えなかった」、「昨日まで元気だった」、「信じられない」などの言葉を口にします。今回もおそらくそうなるでしょうが、実は家族でさえ原因が思い当たらないこともあります。

その背景には家族に心配をかけたくないという気遣いがあったり、トラブルが原因の場合は自分の評価やイメージが低くなることを恐れてあえて隠す場合もあるようです。

また、小さなストレスが重なる中で何か大きな出来事が起こり、発作的に行動してしまい結果として死に至ることもあります。

時に本人でさえ自覚のないまま死を招く行為を選んだとき、遺された人々は「自分がああ言ったからでは」とか、「あの時こうしていれば」などと際限なく思いを巡らせて自分を責めてしまいがちです。

遺された人々にできることは、なるべくゆっくりとした時間の中で故人を受け入れる長いこころの旅を始めることかもしれません。心理カウンセラーとしてはその道程の同行支援をしていければと思っています。

心よりご冥福をお祈りいたします。



子ども7割がストレスを訴える：新聞スクラップより

9月1日付の東京新聞朝刊によると、国立成育医療研究センターの調査で、7割の子ども（7～17歳以下の子ども981人のうち）がコロナ禍で何らかのストレスを抱えていることが分かったということです。特に高校生ではすぐイライラしたり、集中できないという声が多く、自傷行為や家庭内の暴力行為も1割を超えています。一斉休校による学習の遅れや進学・進路への不安によるストレスもあると考えられています。コロナ禍で感染予防に大人はびりびりしていますが、児童精神科医の高岡健さんは、子どもの自殺を防ぐためにも登校し辛い子どもには登校を無理強いせず休ませて、と話しています。（東京新聞デジタル版より）



9月の主な活動

- ❖ スクールカウンセリング
- ❖ Be With 個人カウンセリング
- ❖ EMDR グループコンサル受講

10月の主な活動

- ❖ スクールカウンセリング
- ❖ Be With 個人カウンセリング
- ❖ USPT 実践トレーニング(Basic)受講
- ❖ NPO 法人女性心理臨床ラボ zoom 研修「女性と研究」受講



コロナ第3波との付き合い方

今こそ役立つ呼吸法～全集中！癒しの呼吸



大ヒット中の「鬼滅の刃」ですが、我が家でも子どもがはまり、コミック全巻を揃えました。娘が勧めるので動画配信でアニメ版を見、劇場にも足を運びました。そこで「おお！」と感じたのが、鬼と闘う武器として呼吸法が重用されていることです。「全集中！○○の呼吸！」と声出ししながら恐ろしい鬼と刃を交える場面は大人でもハラハラします。



呼吸だけで傷ついた血管まで塞ぐことが可能か？ですが、古代から呼吸法が心身の健康に影響することは先人が伝えてくれています。大学院時代、カウンセリング心理学でも呼吸の大切さを学びました。クライアントを目の前にして呼吸が乱れているとちゃんと傾聴できないからです。趣味で習っていたヨガ、ピラティスでも呼吸が要と教わりました。呼吸法にはいくつかの種類がありますが、基本的

には吸った息を倍の時間をかけてゆっくり吐きます。例えば3つのカウントで吸って6つのカウントで吐く、という感じですね。深い呼吸ができると脳に酸素が届き、心身共にリラックスできます。試験の前や大事なプレゼンの前など、勝負の前には呼吸を整えると自信が持てますのでお試しを♪



お薦めの一冊 「死の授業」 新井 満/日本放送協会 講談社 2010



「千の風になって」で知られる多才な新井満さんが出演したNHK番組「課外授業 ようこそ先輩」をもとに書籍化された本です。生きるの意味が実感しにくい10代の中学生に新井さんが与えた課題とは・・・？「生きることを知るには死ぬことを考えると良い」という実存主義的な教えは心理療法でも使われます。アメリカの大学院時代、心理学のテキストには西洋のお墓のイラストがあり、「このお墓に自分についてどんな言葉を刻んで欲しいですか？」という質問がありました。終わりからイメージすると現在の立ち位置を理解しやすい、という考え方です。新井さんは番組内で、生徒たちに「とても大切な人やものを画用紙に描く」課題を与えます。完成した絵をみんなでグラウンドに持ち寄り、新井さんはそこで熾した火で絵を燃やすことを提案します。驚きながらも賛同した生徒は一人ずつ自分の家族や大切なものが炎に包まれるのを見つめます。悲しくなって泣いてしまう生徒もいました。これは大切な人やものとの別れ（Loss）と悲嘆（Grief）の疑似体験です。その後は一人一人に丁寧な面談を行い、心の傷が残らないようにフォローしました。新井さんはカウンセラーではないけれど、この関わりはまさに命の学習と心のケアだと感じました。シンプルだけどパワフルな知恵の伝達、見事です。



カウンセリング工房姫の会/グリーフサポート Be With 溝淵由理
愛媛県松山市湊町 4-3-2 こがねビル2F

HP: <http://griefbewith.com> ✉ griefbewith@gmail.com ☎ 080-8631-3230