



女性のためのライフスキル講座第17回

被災後のわたしと家族のグリーフワーク

～まずは語ろう、失くしたものと見つけたもの～



7月の始め、西日本を未曾有の豪雨が襲いました。自然災害が比較的少ない愛媛県でも幼い子供を含むたくさんの命が失われました。生活インフラの復旧は着実に進んでいますが、取り返すことができない喪失を実感し、心の疲れが出てくるのはむしろこれからです。

グリーフワークは大切な人との死別だけではなく、住み慣れた家、地域、近しい人間関係、価値観の揺らぎなど、変化したものをすべてを喪失と捉え、セルフケアや人の支援をすることで癒しと回復を目指す心の営みを指します。

災害は直接被害を受けた被災者だけでなく間接的な被害を受けた人(住む地域や知人が被災など)にも影響を与えます。テレビなどで繰り返し放送される被害の映像や被災者の声を聞くことで無力感や罪悪感を感じる人もいます。

仕事として復旧活動にあたる人々(警察、消防、自衛隊、医療・行政・教育・福祉・心理の関係者)や善意のボランティアの方々は使命感を持って活動しますが、心身の疲労から燃え尽きのリスクを抱えています。

過去の災害では被災後様々な生活ストレスや精神的疲労から命を失う「災害関連死」が問題となりました。今回の被災による死者をこれ以上出さないためにも、今自分と周囲ができる心のケアを学びましょう。

本講座では、

- ① 発災後2か月半の自分の状態を振り返り、できる範囲で体験を語り、
 - ② 喪失と悲嘆のプロセスを知って自分のこころの「現在地」を知り、
 - ③ 安心して悲しむために即実践できるセルフケアや家族のサポートを検討します。
- 最後に心と体をリラックスさせる呼吸でプチ瞑想を行います。

◆ グループ内の守秘に配慮します。

◆ 被災体験(直接、間接問わず)のある女性はどなたでもご参加いただけます。

■ 講師：溝淵由理(臨床心理士・米国認定カウンセラー)

■ 日時：2018年9月22日(土) 13:00-16:00

■ 受講料：3,000円(資料代込)

■ 申し込み〆切 9月17日(月)

■ 場所：松山市湊町4-3-2 こがねビル2F(市駅より徒歩5分)

■ 完全予約制(必ず事前にお申込みください)

お申込み、お問い合わせは下記電話もしくはHPへ

グリーフサポート BE WITH/ カウンセリング工房姫の会

TEL: 080-8631-3230

<http://griefbewith.com>

