



グリーフワークをご存知ですか？

グリーフワークとは、大切な人やものを失って深い悲しみに襲われたとき、その思いを表現し、充分悲しむことで現実を受け入れていく「喪の作業」のことです。高齢者いきいき案内所では、昨年、人材バンク登録者交流会『きらりんぐ』全体会午前の部において、グリーフワークかがわ認定グリーフカウンセラー 青井 恵子氏に講義をいただき、グループワークでは自身の喪失の歴史の記入を行い、グループ内で悲しみの共有を行いました。参加者から「喪失に向き合う大切さを知り、自身の人生におおいに役に立つと感じた」という声をいただきました。

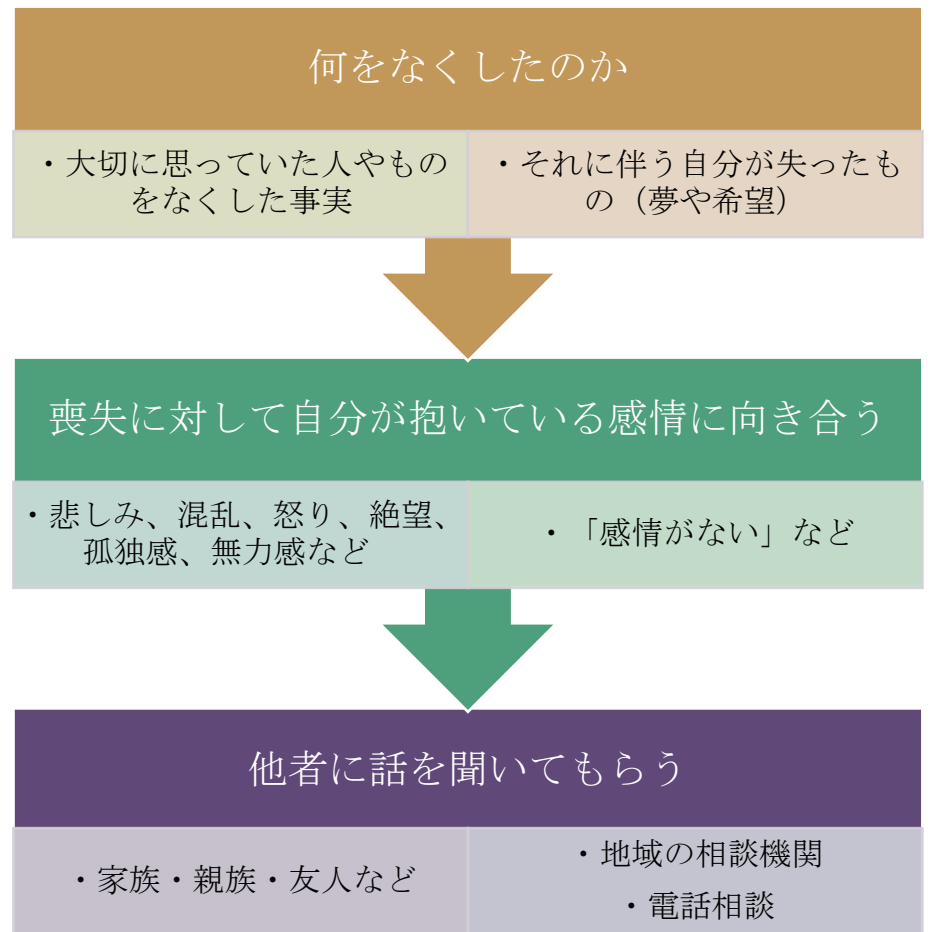
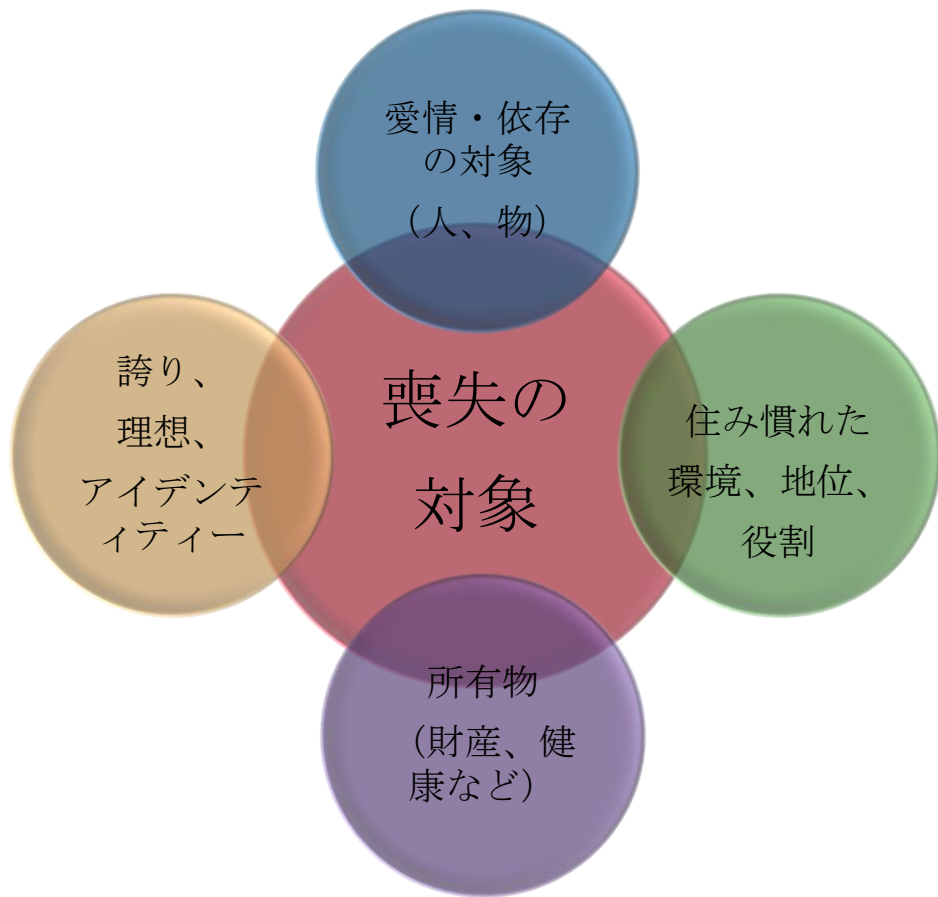
近年頻繁に発生する自然災害で、多くの方が亡くなったり、今まで生活していた環境などから一変した生活を送っている方もいらっしゃいます。そして、毎日の生活の中でも、私たち自身は大小様々な喪失体験をしています。特に死を伴わない喪失は見過ごしがちで、積み重なった喪失感が重くのしかかってくる場合があります。その1つとして、低下していく体力や記憶力の喪失などに上手に向き合っているつもりが、少しずつ気持ちに影を落としていることがあると考えられます。

年の瀬で1年を振り返る機会の中で、グリーフワークの手順を知ったり、各種相談窓口を活用いただくのも良い時間になるかと思えます。

※以下は、2018年度グリーフカウンセラー養成講座・基礎コースの講義内容を高齢者いきいき案内所担当者が一部まとめたものです。

グリーフワークの手順

喪失の対象は、人を亡くすことではありません。



相談方法や支援の仕方が団体によって様々で、その時の自分の状況に合った相談機関を探すことは難しいかもしれませんが、あきらめず、様々な相談機関とつながっていくことが大切で解決の糸口となることもあります。相談機関の一部ですが、ご活用ください。

名称	問い合わせ先	対応	内容
グリーフワークかがわ	☎087-813-1247	毎週土曜15:00~18:00	自殺予防土曜ホットラインかがわ 自殺を考えている人、家族及び関係者、自殺の恐れのある人をケアしている、自殺で大切な人をなくした、喪失感を抱えている方のための電話相談窓口
	☎090-6288-1011 (火・水・木18:30~20:30)	毎月第2日10:30~12:00 高松市丸亀町商店街カルチャールーム(壱番街東館4階)	死別体験のグループミーティング
	☎090-6288-1011 (火・水・木18:30~20:30)	2019年1/6㊤、2/3㊤、3/3㊤ 10:30~12:00 たかまつミライエ6階	ひまわりミーティング 喪失を経験した子どもの親・保護者のためのグループミーティング
香川いのちの電話相談	☎087-833-7830 FAX087-861-4343	24時間	様々な困難や危機から自殺をも考える方への電話及びFAXでの相談
こころの電話相談	☎087-833-5560	月~金9:00~16:30 (年末年始、祝日は除く)	憂鬱な気分、不安なことなど心の健康について気になる時、本人及び心配されている方の電話相談。まずは、心配されている方がお電話を。
よりそいホットライン	☎0120-279-338	24時間 通話無料	どんな人の、どんな悩みにも。気持ち、悩みを聞いてほしい方。相談内容ごとの専門回線や外国語の対応あり。



車いすピカピカボランティア養成講座のご案内

募集中!

どなたでも始められる車いす清掃を地域活動へ

ボランティア活動等への参加は、地域との結びつきや、自己の存在意義を持つことができ、自身の心身の健康につながると考えられます。

福祉用具の専門職から車いすの性能や使い方を学び、普段のお手入れを身につけて、社会福祉施設等で活動につなげてみませんか。



日時：平成31年1月23日（金）13:30～15:30

会場：香川県社会福祉総合センター7階第1中会議室

対象：ボランティア活動に関心のある方 定員：15名 参加費：無料

講師：株式会社トーカイ シルバー事業部 小松 公裕 氏・森 大輔 氏、香川県社会福祉協議会 主事 石田 盟人

お問い合わせ先：いきいき案内所 ☎087-861-0546 Fax087-861-2664

高齢者いきいき案内所人材バンク登録者交流会『きらりんぐ』開催報告

平成30年12月14日（金）

10:00～12:00

香川県社会福祉総合センター7階第1中会議室

参加者：男性3名 女性13名

8月開催の交流会『きらりんぐ』全体会で、しめかざり研究家 森 須磨子 氏から自分で作ったしめかざりで年神様を迎える年の瀬の過ごし方をお聞きしたことをきっかけに、新年を厳かな気持ちで迎える準備として、人材バンク登録者の大谷 徳様にしめかざりづくり講師をお願いしました。はじめて藁を縛う作業に四苦八苦もしましたが、みなさん笑顔で「マイしめかざり」をお持ち帰りになりました。

今年の交流会『きらりんぐ』でも、様々な分野の方を講師としてお招きしたり、登録者の

趣味や得意分野を講師になって教えていただいたりしました。参加しやすいよう県内各所での開催もこころがけていますが、より多くの方のご参加を考えると、皆様の興味のあることや知りたいことなど教えていただきたいと思ひます。遠慮なく事務局までお知らせください。



年神様を迎える準備

それぞれの願いを込めて



新年の願いを込めて

高齢者いきいき案内所 人材バンク登録者交流会 『きらりんぐ』

日時 平成31年1月15日（火）
13:30～15:30
場所 琴平町総合センター（中央公民館）
（琴平町榎井817-9）
内容 「琴平が生んだマルチクリエイター
和田 邦坊について」
講師 灸まん美術館 学芸員 西谷 美紀氏
対象者 高齢者いきいき案内所
人材バンク登録者及び団体
ボランティア活動等に興味のある方
～ 電話及びFAXでお申し込みをお願いいたします。～
定員 30名
参加費 100円（お茶代）
持参物 水分補給用水等
締切日 平成31年1月10日（木）
お問い合わせ 香川県社会福祉協議会
地域福祉課 平池・石田
☎ 087（861）0546
FAX087-861-2664

編集後記
平成最後のお正月の過ごし方はお決まりでしょうか。
いきいき案内所では、年明けの一月十五日（火）十三時半～十五時半 交流会『きらりんぐ』に、灸まん美術館 学芸員 西谷 美紀 氏を迎え、香川の名産品と関わりの深い和田 邦坊について、お話いただきます。
香川県長寿手帳のデザインをはじめ、香川の代表的な土産物などのパッケージデザインも数多く手がけている和田 邦坊。子や孫に持たす土産、お世話になった方への挨拶時に花を添える郷土の名菓や名品のパッケージデザインの仕事を知ること、見過ごしていた包装紙や手提げ袋に一段と愛着がわくと思ひます。郷土を深く知り、後世に伝えていくことも豊かな時間の過ごし方となり、多くの方のご参加をお待ちしています。長寿手帳表紙にある「君老いず 花の如し」にあるように、来年も皆様が花のように輝ける場にご案内させていただきます。

平池