



NPO法人
暮らしのグリーンフサポートみなと

暮らしのグリーンフサポートみなと

- 2017年度報告書 -

特定非営利活動法人
暮らしのグリーンフサポートみなと
代表理事 森 みか



はじめに

NPO法人暮らしのグリーフサポートみなと
です。2017年度の実施報告を
させていただきます。様々なご支援
ご協力、本当にありがとうございました。

宜しくお願いいたします。



私たちが目指す社会、地域と共に、グリーフと共に。

- グリーフとは、一般的には“悲嘆”と訳され、愛する家族や親しい友を亡くした後に体験する複雑な情緒的状态のことを言います。

私たち（法人）は、

- 生活で直面する大切な人との死別や別離
- 介護・育児を通しての疲労感
- 病気や失業、経済的な理由での絶望感
- DVやパワハラ、セクハラなどの精神的・肉体的な苦痛

などさまざまはことが起因となる深い悲しみすべてを“グリーフ”と捉えます。

- グリーフは、乗り越えたり、なくしたりできるものでなく、心の中に自然にあるものです。また、他人と比較するものでもなく、一人ひとり異なっているものです。
- 人はグリーフと折り合いをつける力を持ち合わせています。しかし、そのためには、ご自身がその力を活用しながら、安心、安全な場所で自身のグリーフを語るということがとても大切です。
- 私たちは、グリーフを抱える人が、当たり前に必要なサポートを受けることができる、そんな社会を目指して活動しています。

暮らしのグリーンフサポートみなと 2017年度

① 連続講座

地域の皆さんがグリーンフサポートを知る場に。

慈恵医大
児玉久仁子さん



ミシュカの森
入江杏さん



ライフリンク
清水康之さん

-
- ① 2017年5月20日 誰もが自殺に追い込まれることがない社会を目指して
NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク 代表 清水康之氏 参加人数 50名
- ② 2017年6月10日 食べることは生きること～映画はなちゃんのみそ汁より～
西日本新聞社 安武信吾氏 参加人数 50名
- ③ 2017年7月8日 さよならのない別れ 別れのないさよなら
ルーテル学院大学 TELLカウセリング家族療法 石井千賀子氏 参加者 60名
- ④ 2017年8月19日 いじめって何ですか？～いじめに対する大人の認識を考える～
NPO法人 ジャントルハートプロジェクト 理事 小森美登里氏 参加者 60名
- ⑤ 2017年9月23日 死に直面した人の心を支える～スピリチュアルケアの実践～
明治学院大社会学部教授 深谷美枝氏 聖路加国際病院 柴田実氏 参加者 40名
- ⑥ 2017年10月 グリーフと共に生きる～あなたの「生きる」とは～
山口弘子氏 本郷由美子氏 入江杏氏 参加者 40名
- ◎ 第6回実施 延べ人数 300名の方が講座参加して頂いています！

② ファシリテータ養成講座

地域の皆さんにボランティア活動を。そしてグリーフを抱えた方が活躍できるを。



自分の気持ちを雑誌から切り抜き表現する。



グリーフとは何？

リフレクション



③ ファシリテータ養成講座（自身のスキル向上）

こどもたちが、安心・安全な場所で、ありのままの自分を出すために。

各子どもにファシリテータがつきます。



リフレクション
します。



決めつけません。



終わりの輪。“おにぎりまわし”で最後になります。



ファシリテータ養成講座・ステップアップ講座

- 第1回ファシリテータ養成講座 2017年4月16日、23日 修了者 12名
 - 第2回ファシリテータ養成講座 2017年7月31日、8月1日 修了者 20名
 - 第3回ファシリテータ養成講座 2017年10月7日、8日 修了者 10名
- 第1, 2, 3回 講師 防衛医科大学校 看護学 精神看護学 教授 高橋聡美氏

2017年修了者数 42名！

- ステップアップ講座 2017年12月3日 参加者 21名
- ステップアップ講座 2018年3月3日 参加者 13名

④ グリーフサポートカフェ

自分の言葉で。自分のペースで。ありのままの自分であるために。



地域の方がグリーフサポートカフェの場所を提供(地域とのつながり)。

グリーフサポートカフェ・その他の活動報告

- パートナー死別カフェ 11月、12月、1月、2月 参加者延べ人数 6名
- ファミリー死別カフェ 11月、12月、1月、2月、3月 参加者延べ人数
- 個別相談

- その他の活動報告
- 日本社会事業大学 地域福祉 講演
- 東洋大学 地域福祉 講演
- グリーフサポートせたがや 連続講座 講演
- 文京区東京都研修 訪問看護ステーションけせら 講演

- メディア報道(MX東京テレビ)
- ◆ 5月連続講座報道 ◆ 8月ファシリテータ養成講座 ◆ 2月訪問看護ステーション講演

出合いに感謝です。 -結び-

私は大切な人を失くしました。その時は、自分自身を抹消したいと思ったことや、全てを失ってもいいと思う自分がいました。でも今、私がこの場にいられるのは、あの時の悲しみや喪失があったからこそだと思っています。今の気持ちは明日には変わってしまうかもしれないけど、**今は、今の気持ちを大切に**していこう。そして、明日になって実際にその気持ちが変わっても、それはそれで自分なんだと今は思えます。**自分自分らしくいればよい**、そう思います。今日、皆さんに出会えたことを感謝したいと思います。

グリーフと共に。地域と共に。ゆっくり。ゆるく。
普通に。当たり前にある。グリーフサポート。
そんな暮らしのグリーフサポートみなとでありたい。
皆様、本当にありがとうございました。



法人設立集会にて (2016.9)

暮らしのグリーフサポートみなと

〒105-0014 東京都港区芝 1-12-18

TEL 080-4473-3656 (受付時間 平日 10:00 - 16:00)

Email info@griefminato.org

URL <http://griefminato.org>

Facebook <http://www.facebook.com/griefminato>

