

Gift for the Next 100 Years

Vol. 11

新しいことを始めるとき、それが自分にとって「わけのわからないもの」であればあるほど、手がかりとなる情報を集めなければなりません。とっかかりとしてインターネットは非常に便利で、たくさんの情報に行き当たります。中には非常に良質で有用な情報も存在しますが、そうでないものもたくさんあります。また、その多くは断片的な情報で、自分なりにアイデアをまとめるといった作業のためには、インターネット上の情報だけでは十分ではありません。

グリーフキャンプはもちろん、グリーフケアも日本ではまだまだ新しい概念です。ここでは、基本的な理解に役立ついくつかの本とインターネット上の資料をご紹介します。

グリーフキャンプに限らず、さまざまなキャンプを行うためのヒントになる要素が多く含まれますので、機会があればぜひ読んでみてください。



グリーフケア ～死別による悲嘆の援助～

編著：高橋 聡美
出版社：メヂカルフレンド社
発売日：2012/5/28
定価：2,400 円+税

対象や死別の理由ごとにグリーフの状態や対応方法について網羅した内容で、グリーフケアの基本的理解に役立つ本です。サポートをする人の育成や地域で支援するための課題などについても触れられており、社会の仕組みとしてグリーフケアをどう組み立てればよいのかということを考えさせられます。

現代の日本では、「死」は日常生活から切り離されていて、忌避される傾向が強くなっているようです。しかし、いずれ大切な人と死別することは誰もが避けられないのですから、過度に死を忌避することなく、考えてみることも必要です。それはスタッフとしてグリーフキャンプにかかわる際に、相手に害をなさず、自分を守るためにも必要なのではないのでしょうか。



悲しんでいい ～大災害とグリーフケア～

著者：高木 慶子
出版社：NHK 出版
発売日：2011/7/7
定価：740 円+税

上智大学グリーフケア研究所・所長の高木慶子さんは、長くかか

わっている終末期ケアや、自らも被災した阪神・淡路大震災における豊富な経験から、グリーフケアに関する本を何冊も書いておられます。この本では、悲嘆状態から抜け出すためには、悲しみの表出が不可欠なこと、そして、まわりの人がそれをどう受け止めればいいのかといったことが平易な文章でまとめられています。

この本のある子どものグリーフに関する一節が、グリーフキャンプを行う理由のひとつを担保してくれているように思えます。

悲しみを負った子どもたちにとって一番必要なのは、心が明るくなることです。そして、遊びのなかで子どもたちは明るさを取り戻していくのです。大人たちが考えなければならないのは、「今日は楽しかった」という思いをいじめて子どもたちが毎日眠りにつけるようにすること。子どもには、それが一番のこころのケアになるのです。

139 ページより引用



大切な人を亡くした子どもたちを支える 35の方法

著者：タギーセンター
出版社：梨の木舎
発売日：2005/10/16
定価：1,500 円+税

タギーセンターは、1982年に開設された子どものグリーフサポートセンターで、実際に大切な人を亡くした子どもたちやその家族に対するサポートプログラムを提供するほか、サポーターのための研修を行っています。タギーセンターのトレーニングプログラムは、世界中のグリーフケアのスタンダードとなっています。

この小冊子には、30年にわたる長年の実践をベースとした、子どもをまわりで支える人が知っておくべき35のポイントがコンパクトにまとめられています。「子どもが安心して悲しめる環境を整えよう」「走ろう！飛び跳ねよう！遊ぼう！（エネルギーや感情を発散する方法を見つけよう）」「健康に注意し、規則正しく食事をし、水を充分飲むように促そう」など、当たり前だけれど、大切なことながら並んでいます。もちろん、グリーフは個性が高いものであることは繰り返し強調され、全体を読んで気づくのは「これを読んでもわかったような気にならないこと！」という警告であったりもするのですが。

グリーフキャンプを知るための本棚



心のケア
～阪神・淡路大震災から東北へ～

著者：加藤 寛・最相 葉月
出版社：講談社
発売日：2011/9/16
定価：760 円+税

阪神・淡路大震災の被災者の心のケアに長く携わる精神科医のインタビューを中心に、心のケアについてまとめられた一冊です。「被災者の気持ちは、その人にしかわからない」というところからスタートしなければならないことや、生活の回復という視点^{かいふく}を忘れてはならないことなど、心のケアの難しさも伝えられ、「安易な気持ちでかかわってはならない」という戒めを与えてくれます。

最も印象的なのは「繰り返し痛感したのは、心のケアはあまり歓迎されないということです。(中略)受け入れてもらうためには、心のケアを強調しないこと、現実的な支援をしながら地道な関係づくりをすること、そして何よりも害を与えないこと」という一節です。意図せず子どもたちに害を与えるようなことが起きていないか、俯瞰する冷静さが必要なことを痛感させてくれます。



グリーフケア入門
～悲嘆のさなかにある人を支える～

編著：高木 慶子
出版社：勁草書房
発売日：2012/4/23
定価：2,400 円+税

この本は、タイトルに「入門」とありますが、これから専門的にグリーフケアを学ぼうとか、ファシリテーターになろうと考える人にとっての入門という内容で、すこしとっつきにくい印象があるかもしれません。しかしそれだけに、理論的なことからきちんと説明されており、全体を通して読んでみると、かえってわかりやすいのではという印象を受けます。

都市化や核家族化が進む中で、グリーフワークのあり方も大きく変化しています。その変化を理解するために、日本の伝統的グリーフワークのひとつである仏教の葬送儀礼を紹介する章がありますが、この部分はグリーフワークにおいてキャンプが担える代替可能な役割は何かを考える上で、重要な示唆を与えてくれます。

インターネットで見ることのできる情報

日本キャンプ協会の情報

キャンプ研究第 15 巻

特集：グリーフキャンプ

「子ども達の悲しみを支えるということ」坂本昭裕氏(筑波大学教授)

「東日本大震災の被災者を対象とするグリーフキャンプの取り組み」

URL：www.camping.or.jp/JJCS152012.pdf

※「キャンプ研究」は冊子の販売もしています。日本キャンプ協会にお申し込みください。

グリーフキャンプ・フォーラム

「楽しむ場所、悲しむ場所としてのキャンプ」抄録

2012 年 2 月 11 日に実施したフォーラムの講演・対談部分の抄録

URL：camping.or.jp/1202griefcampforum.pdf

その他の情報

兵庫県こころのケアセンター

阪神・淡路大震災を契機に設立された、心のケアを専門とする多機能拠点。WEB サイトからダウンロードできる「サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き第 2 版」は、「こころのケア」の応急手当として信頼のおける情報です。

URL：www.j-hits.org

El Tesoro de la Vida (エル・テソロ・デ・ラ・ビダ)

グリーフキャンプを行う上でお手本のひとつとしている、25 年の歴史を持つグリーフキャンプ。真夏の 1 週間をキャンプで過ごし、子どもたちはたっぷり楽しみ、たっぷり考えます。

URL：www.campfirefw.org

トップページにある「Grief Camp」

のアイコンをクリック



Camp Erin (キャンプ・エリン)

Moyer Foundation (モイヤー財団) が、北米の 30 か所以上で実施している週末型のグリーフキャンプ。財団の創設者がメジャーリーグのジェイミー・モイヤー選手であるため、野球チームのある全都市でキャンプが行えるよう事業を広げています。

URL：www.moyerfoundation.org

トップページにある「Camp Erin」

のアイコンをクリック



Circle of Tapawingo

何らかの理由で親を失った 10 代の女の子を対象とした、1 週間のグリーフキャンプ。2012 年の夏のキャンプには、146 人が参加しました。

URL：www.circleoftapawingo.org