

笹川保健財団 地域啓発活動助成

助成番号：2021-001

令和4年 2月28日

公益財団法人 笹川保健財団

会長 喜多悦子 殿

2021年度地域啓発活動助成 活動報告書

標記について、下記の通り活動報告書を添付し提出いたします。

記

活動課題

死別後のグリーフに対する心身のセルフケア

活動者（助成申請者）名： 石川 麗子

1. 活動の内容・実施経過

(1)2021年5月より冊子の作成に取り掛かる

11月冊子完成「ゆらゆらと いったりきたり～あの人のいない世界で生きていくあなたのためのグリーンケア」500冊発行

(2)冊子の説明を含む勉強会を開催

2021年12月16日(木) 18:30~19:30

【対象】 医療・介護職スタッフ 30名程度

【開催方法】 オンラインでの参加 Zoom

【内容】 ・製作冊子の内容及び活用方法の紹介
・セルフケアのための呼吸ワーク体験

2021年12月18日(土曜日) 10:30~12:00

【対象】 一般の方、グリーンケアに興味関心のある方 10名程度

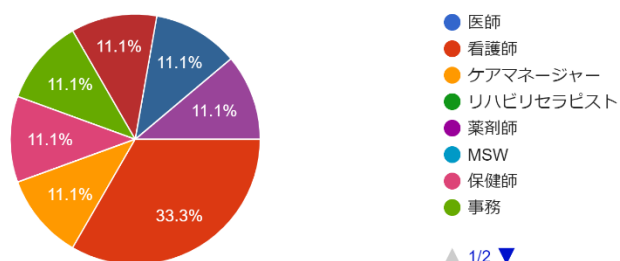
【開催方法】 オンラインでの参加 Zoom

【内容】 ・製作冊子の内容及び活用方法の紹介
・セルフケアのための呼吸ワーク体験

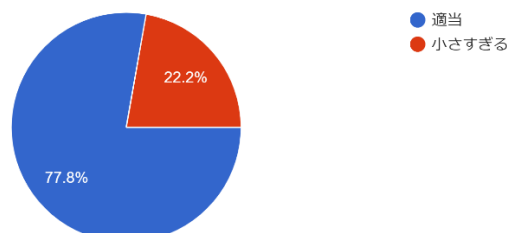
2. 活動の成果

(1) 冊子の感想について 9名の方が返答

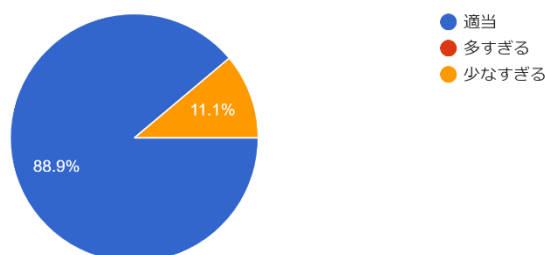
あなたの職種を教えてください
9件の回答



ガイドブックのサイズについて
9件の回答



ガイドブックのボリュームについて
9件の回答



【冊子・講座の感想】

- ・あまり多くはないのですが、ご家族を見送った方たちを思い出しながら読ませていただきました。物語形式でイメージしやすいと思います。グリーンケアって何？と言う人に渡したり、啓発にもちょうどいいのではないのでしょうか。そっと渡しやすいサイズだと思います。
- ・とても心にしみる内容だった。看取り後、ご遺族に郵送できるようなパンフレットがあるといいなと実感した。
 - ・期待していた内容と少し異なりました。
 - ・寄り添っている感じが伝わります
 - ・冊子はサイズもボリュームもちょうど良いです。実際のやりとりやご遺族の心の揺れ動きを感じることができ、ご遺族だけでなく医療職側も実際に役立てることもできる素晴らしい冊子だと思います。
 - ・講義では、これまで弔問に伺った際などに良かれと思って掛けていた言葉で傷付けてしまっていたこともあるかもしれないと気付きました。また、グリーンケアについて本格的に学ぶ機会がなかったので本当に勉強になりました。来月、一周忌に伺おうと考えていたお宅がありますので、しっかり学び直してから訪問しようと思います。
- 我々鍼灸マッサージ師も、患者様と実際に触れ合いながら過ごす時間が長い関係か、患者様ご逝去後もご家族様と関係が続くことが多くあります。今回の学びや冊子を参考にさせていただき今後の施術場面に役立てていきたいと思います。
- ・ありがとうございました。訪問をしている全国の仲間にも勧めます。
- ・グリーンケアの経験がなく、全く想像もできない中で、事例を通した具体的なイメージを持つことができた。グリーンケアに携わる際何をすれば、何を言えばいいのか分からなくなった時、もう一度この冊子を読みたいと思いました。
- ・優しい語り口で、わかりやすかった。小さいので持ち歩きに良いと思った。
- ・分かりやすくよかった。絵やイラストがあると、もっと分かりやすいかと思ったが、内容が内容だけに無理があるか。
- ・グリーンケアの準備は生前から始まる。これが一番頭に残りました。その一方でわたし自身がそれをできるかどうかは正直わかりません。大事と思っている、その話を生

前からどのようにすれば良いのか考えたいと思いました。

・直接経験された方のお話は心に染みました。到底受け入れられない所に行き着くところは経験者ではないとわからない、わかることはできないと思いました。もし周りでそういう方がいたとして、かけるべき言葉は何か今後も勉強したいと思いました。

・大学病院に長く勤務してきてしまったので、患者さんを看取る機会は数多く経験してきました。その時々で、患者の死際の看護や、御家族の気持ちに寄り添う・・・ということを経験してスタッフ間で学習し、カンファレンスを持ってきました。しかし正直、最期の時を迎えた後の家族の悲嘆まではケアもできず、親族や友人がやるべきと思ってました。実際自分は、両親を看取っているのに、大切な人を亡くした寂しさは体験し、自分で乗り越えるしかならないと思ってしまっているところがありました。グリーフケアという手法というか、寄り添い方を学び、それぞれにあった関わり方ができると、救われる人が増えると思います。まさしく、訪問診療や訪問看護の醍醐味かと思います。訪問医療に携わるすべての人に、理解してもらえると良いですね。これを機に、私自身も救える人のひとりとなれるよう学習を深めていきたいと思いました。

・「ゆらゆらしてもいいんだよ」「ふらふら ゆらゆらするもんなんだよね」

誰にでも共通するプロセスは無いし、悲嘆のプロセスには終わりはない。この言葉は本当にその通りだなと感じました。

私自身も、死別を経験したことがあり、この揺れに自分自身がこうあらねばならないと自分を責めたり、自分にやさしく出来ていなかった時期を経験しました。

ああ、やっぱりゆれていて良かったんだ。と改めて教えて頂けたと感じています。

西川さんの様に、自分の経験を言葉にして伝えて、更に行動されている姿勢には本当に頭が下がります。共有して頂きありがとうございました。

呼吸をみつめるワークではたった5分でしたが、石川さんの言葉かけがすうっと染み入りました。やさしさが温かいなど...癒された時間でした。

ケアする側の心づもりも看護師として何気なく発した言葉で傷つけていたのかもしれないなどハッとさせられましたし、その人らしく自分に優しくできるように、見守り、支える、寄り添うことの意味も改めて考えさせられました。自分なりに実践できることを丁寧に探していきたいと思っています。大きな学びの時間をありがとうございました。

3. 今後の課題

- ・冊子の改訂を考慮していく必要がある
- ・グリーフケアを必要とされている方がいるが、どうケアしていくかがわからない方が漠然と多いと感じている。地道にこういった冊子の普及活動、またグリーフケアをしようとする方への支援が必要と感じる。

4. 活動の成果等の公表予定（学会、雑誌）

- ・特に考えていない