



けせら通信

vol.27

令和7年冬号



グリーフケアについて

鈴木裕美子

2022年からホームホスピス セ・ラ・ヴィ！で月に3日程度、掃除・洗濯・調理等のお手伝いをさせていただいております鈴木裕美子と申します。



ホームホスピス
セ・ラ・ヴィ！

大学を卒業後、国際協力機構（JICA）で30年以上、開発途上国援助の仕事に従事しています。病気や貧困、人権侵害等で苦しんでいる諸外国の人々の役にしたいとの思いで職務を続けてきましたが、豊かに見える日本国内にも、実は様々な事情で苦しんでいる人がたくさんいて、日本の自殺率はOECD加盟国の中で5番目に高い水準であることを知り、与えられた命を大切に生きることができるよう支える活動がしたいとの思いから、自殺防止の相談員ボランティアを始め、これまで13年間続けています。

「死にたい」と訴える様々な電話を受ける中で、自分の知識や実践力の足りなさを痛感して悔しい思いをすることが何度もあり、傾聴を通して他者に寄り添うために必要となる知識・技能を身につけるため、上智大学グリーフケア研究所で3年間学び、昨年3月に卒業、大学認定傾聴士及びスピリチュアルケア師の学会資格を取得しました。

グリーフケア研究所での学びでは、歴史下における民族・文化・宗教について理解を深めるとともに、現代社会における生と死をめぐる諸問題、倫理的課題を考える機会を得て、人との関係性においては信仰や価値観等を通して個々に形作られた多様性を十分に理解することが重要であることを学習しました。また、グループワークを重ねる中で、話し手として傾聴されることを体験しながら“語ること”の中で起きる自分の変化を感じることや、聴き手として傾聴している際に自分自身の中に沸き起こる気持ちを捉えて表現するといったことを経験しました。さらには、自己形成史を8000字でまとめることで、自己理解・自己分析を深めることができました。

人の役に立ちたい、人のためになりたいとの思いは、実はこれまでの人生の中で植え付けられた深い自己否定、自己嫌悪の気持ちから救われるための手段でもあったということをあらためて認識し、人から感謝されることによって自分の存在を認め、自己肯定感を得ることが、自分にとって自分自身を救うために必要なことであることを自覚することができました。

「グリーフケア（grief care）」とは、大切な人や存在を失ったこと（死別、離別、失業、病気、災害、貧困、孤立等々による喪失体験）による深い悲しみ（グリーフ）に寄り添い、支えるためのケアです。悩み苦しんでいる人が自分の現状を正しく把握し、再びやり直す力が自分にはあると気づくことを目標に、相手のそのままと尊重し、受け入れて聴き、理解したいという気持ちを伝える活動です。

これまでの生き立ちの中で経験してきたこと、大学での学び、傾聴活動の中で経験したこと、それらを咀嚼し、うまく役立て応用しながら、生き辛さを感じている人が、大切ないのちを、その生命力のかぎりに主体的に生きることができるよう支える関りができればと思っています。

現在は、自殺防止活動に加え、自死遺族支援、虐待・DVによるトラウマケアサポートの活動に参加しております。機会があれば、それらの活動についてもどこかでご紹介できれば幸いです。

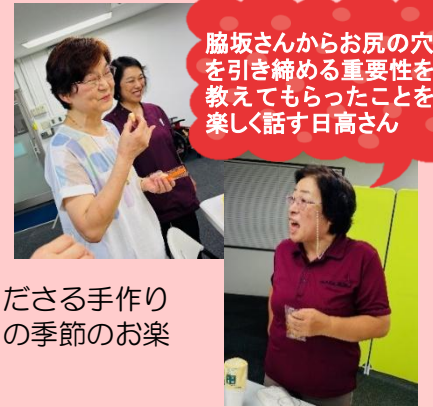
脇坂看護師ご勇退

けせらの訪問看護師として20数年務められた脇坂看護師がご退職されました。20年前の訪問看護というと介護保険制度開始によって、医療保険だけでなく介護保険の対象としても提供が本格化し始めた時期にあたります。短くない時間を看護師として勤めあげられました。



脇坂看護師は植物の育成もお上手で、ホームホスピスセ・ラ・ヴィ！では園芸部長としてお庭のお手入れも手掛けていらっしゃいます。どの季節もきれいな花が咲いています。

また、毎年冬にふるまってくださる手作りの「かぶらずし」は、けせらの季節のお楽しみの一つでした。



かくれ脱水に気をつけよう！

かくれ脱水とは？

気づかないうちに体内の水分が減っている状態です。

冬でも汗はたくさん出ます！こたつやヒーター、市販の温かい下着などでじんわり汗をかいています。つまり皮膚から気づかないうちに水分が蒸発しているのです。冬は乾燥しているし、汗も出ているので水分を摂らないと脱水一直線です。症状として意識もうろう・発熱・吐き気・倦怠感など有り

血栓の出来る可能性が高くなります！

血栓予防に数時間に一度軽い運動や散歩をしましょう
ラジオ体操など2～3分の運動でもいいのです



冬に脱水になる要因

- ・喉が渇かない
- ・寒いからと水分を摂らない
- ・温かい飲み物を用意するのが面倒
- ・夜トイレに行きたくないので水分摂取を減らす



かくれ脱水の予防と対策

夏場の脱水予防と基本的には変わりません。

- ・こまめな水分補給
- ※起床時、入浴後、寝る前など意識してください
- ・水分以外でもミカンなどでもOK！
- ・目につくところへ水分を置いておきましょう
- ※水分を摂って、トイレを面倒がらずに行ってください



コミュニティカフェひまわりママ

第1、第4 火曜日
第2、第3 水、木曜日
13:30～15:00

みんなで手芸、運動、ゲームをして楽しんでいます☆
右の写真は年2回開催されるフリマの様子です



何を買おうかワクワク品定め中♡



掘出し物が見つかりそう！バックや食器に目移り★



温かみのある素敵な手作りの品もたくさんあります

よろず相談行っておきます

第1・4月曜日



「気になることがあるけど、相談するほどのことかしら」
ケアマネ、看護師などの専門職が皆様の小さな疑問やお悩みをお聞きいたします。どうぞご相談ください。

本郷居場所づくり運営委員会

Re なでしこ元町



会場をご利用になりたい方は、個人・団体を問わず、お気軽にご連絡下さい。

☎ 03-5840-6871
(株)けせら内 市川



株式会社けせらでは訪問看護、訪問介護、居宅介護支援事業所、定期巡回・随時対応訪問看護介護の4つの部門で利用者様のご希望に添えるように様々な活動を行っております。まずはお気軽にお電話でご相談ください。



株式会社 けせら

URL: <http://houkankesera.net>

TEL: 03-3815-1170

営業時間: 平日 8:45～17:45

2025年11月発行 発行元: 株式会社けせら広報部

ケアマネジャー・看護師・ヘルパー随時募集しております！

地域の力を皆様の力をお貸しください！
けせらと一緒に働いてみたいと思われましたら、ご連絡ください。