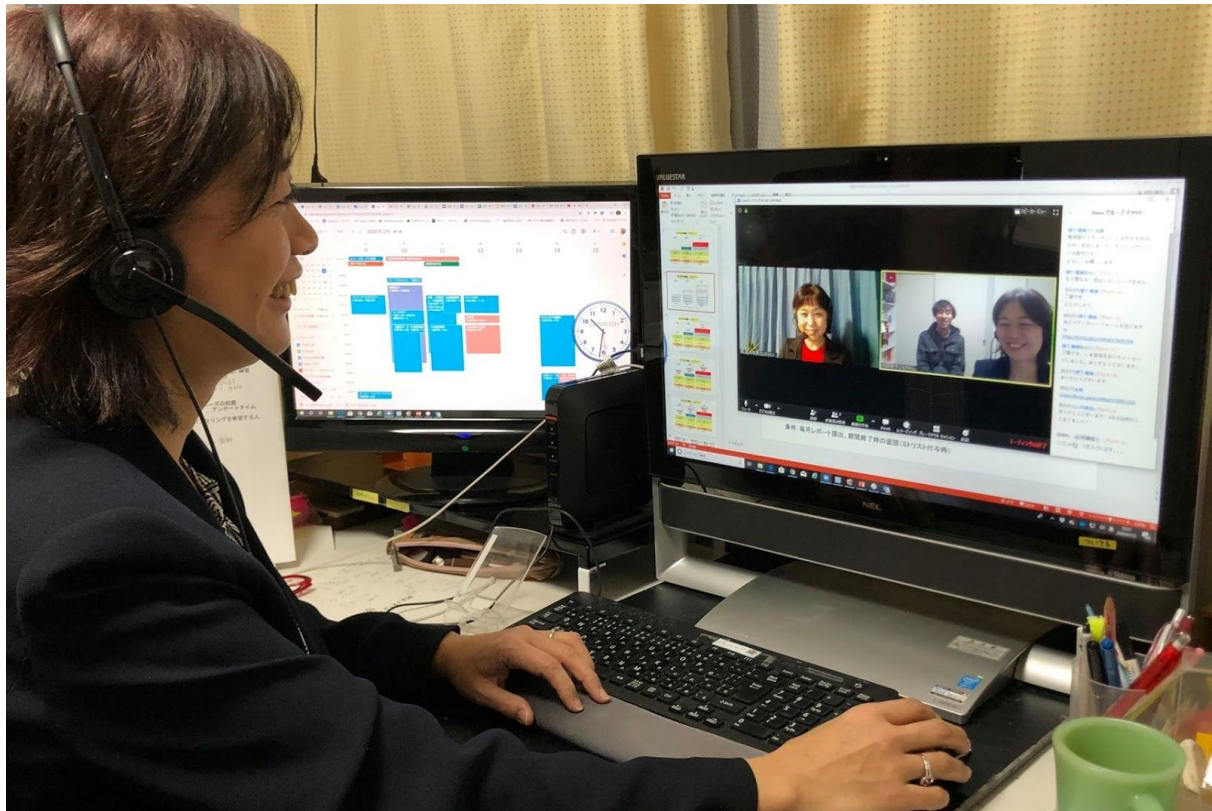


## MITORISM(みとりずむ)講座～看取りの心構えを養い、寄り添い力を高める講座～オンライン体験会に参加して

参照元 <http://tsunagu-ito.com/news/mitorism/>

2020年1月31日



オンライン体験会講師 一般社団法人繋 代表理事 宮崎睦美氏（写真PC画面内左）  
事務局長 村田朋子氏（写真左）

オンライン上での参加者は熊本県、佐賀県、大阪府と様々。  
月末の金曜の夜でも、自宅からオンライン会議アプリZOOMを使って気軽に参加できる。

聞き上手は人間関係の築き方も上手。コミュニケーションのコツとしては一般的にも周知されている。宮崎氏の追及する課題は、それをカリキュラムに体系化し実践する試みと言える。

グリーフと言うワードで検索をかけると、深い悲しみ、悲嘆、と言う訳語がヒットする。失恋や、その人にとって大切な人、大切なものを失った時、誰しもやり場のない悲しみに襲われる。そんな時、身近に辛さを出せる相手が居ない人にとっては耐えがたい苦痛が続く。それに寄り添う役割としての概念がグリーフケアである。

ただし、今回参加した講座はこうすれば誰でもカウンセラーのなれますよ、というマニュアルではなかった。個人の感じ方や考え方は、決してカーボンコピーの様に一致するものではない。考え方の根本にあるのは、言葉のやり取りではなく、あるがままの相手そのものに耳

を傾けることで心の交流を図ると言う事だと読み取れた。とてもシンプルだが、それを実践して癒しの効果出すのは意外に難しい。そういう意味ではあらゆるコミュニケーションの基礎と言えるかも知れない。

日本では死を禁忌とする認識が多数派を占める。欧州諸国との統計比較ではっきりと示されていた。団塊の世代と言われる方々が平均寿命を迎えるのが2025年。そのジュニア達が、一番身近な存在である親の死に直面した時、必要以上に悲しんだり落ち込んだりすることなく、落ち着いて受け入れられる人がどれくらいの割合いるだろうか？

死とは。それを万人に納得させる説明は不可能だ。文化的な違いもあれば、思想信条の違いもあるから。何かを失った時のショックに対して、特に命を失ったことについて、医療福祉の角度から、薬物治療を始め様々な治療法がある。だが、決定的と言えるものについては聞いたことがない。そこに宮崎氏の手法の有効性と必要性を感じた。

結局、死についての悩みに定義できる答えが無い以上、一人一人が考えて行くしか無い。そこでこじれてしまった時に、ほつれた糸を解く様な手間のかかるやり方でなく、感性を共鳴させる。そうすることで悲しみの檻から解放される。そういう癒しは幅広く活用出来るのでは無いか？

以上が講義の感想だ。心理的自立、と言うのは簡単だが、経済的自立以上に現代人が抱える進行形の問題だと思う。



パソコンやスマホの画面を通してでも心の交流が図れる（PC画面から）

ココロの癒しに限らず、分析して解決するのではなく、言葉になる以前のその人そのものに触れることの大切さを学ぶと共に、頭でっかちな自身を前向きに反省できた時間だった。

池田健一