# Goodgrief-Network （グッドグリーフ・ネットワーク / GGN）

若い伴侶死別者のための自助グループ

**【GGN の目的及び理念】**

若年層の伴侶死別者ならではの苦しみ、悲しみに同じ体験者、同じ境遇の会員同士が安心して自らを語り、寄り添い支えあうことのできる場を提供します。悲しみを悲しみのままで終わらせるのではなく、喪失体験を生きる力に替え、「大切な贈り物（グッドグリーフ）」として一人ひとりが心の中につかみ取り、会員相互に支えあい人生を生きる希望の光、新しい生き方を見出すきっかけとなるコミュニティを目指しています。

**【 活動内容 】**

毎月第 3 土日に 1 回実施

・ウェルカムミーティング→ 初回参加者 1～3名程度とスタッフによる個別面談的な小ミーティング。

・定例会→ 毎回一つのテーマを設定して語り合うグリーフワーク。毎回15名前後が参加。

**《 セルフヘルプグループ（自助グループ、SHG） の現状と課題 》**

**10年を経た現在の状況**

・参加者ニーズ把握の困難さ ・・・年齢層、男女比率、死別状況、子どもの有無、グリーフ経過年数が拡大・多様化している。しかしその実態を把握するため SHG 代表として、自ら個別的にインタビュー調査は難しい。

**今後の遺族ケアの課題**

・SHG の地域的広がり・・・首都圏、大都市圏を中心に継続的な会は多いが、全国的には少ない。

・対象者別の SHG 団体（自死、がん、犯罪・事故、子供のケア等の各団体）との連携の必要性

・SHG への継続的支援（民間、公的含む）の機会が拡大し、安定的な運営を図る。

・SHG と関係性のある機関（病院、葬儀社、保険会社、大学、宗教施設、託児施設等）や関連人脈（保健師、社会福祉士、社労士、弁護士、ソーシャルワーカー等）との情報共有、連携強化。

・新たなグリーフケア・プログラムの検討、導入

⇒ 認知行動療法など、レジリエンス向上のためのケアプログラムの開発

**《だれもが生きやすい社会のために》**

『だれかに聴いてもらおうとひとが重い口を開くのは、何を言っても受け容れてもらえる、留保をつけずに、反論もせずに、とにかく言葉を受けとってくれる、自分がそのまま受け容れてもらえる、そういう感触を確認できたときである。』 （鷲田清一 「わかりやすいはわかりにくい？」）

【杉本 よしあき プロフィール】

2001 年 3 月、結婚5年目の春に妻の乳がんが発症。化学療法、放射線治療を続けるも 2005 年 5 月死去（享年 48）。2006 年 6 月に日本で唯一の若年伴侶死別者のための自助グループ「グッドグリーフ・ネットワーク（GGN）」を設立。これまで 100 名を超える伴侶死別者との面談やグリーフケアに携わる一方、自死遺族や親を亡くした子どものケア団体等と連携を深めつつ講演、サポート活動に関わる。

WEB PAGE http://www.ggnetwork.jp

【補足】

話題提供後の質疑応答でご質問がありました「自助グループを卒業する」ということの意味について、補足説明いたします。

私たちGGNのような自助グループに参加している者が、「会を卒業する」という比喩を使うことがよくあります。 あるいは、自助グループというのは「一時の止まり木にすぎない」と表現する人もいます。

ここでの、「卒業」「一時の止まり木」には、いくつかの意味が考えられます。

1） 一度参加してみたけれど、自分には自助グループの雰囲気が合わなかったので、辞めてしまう。
2） 数か月、あるいは数年間参加してきたけれど、これからはこの会を離れて新たな事柄に関心が向くようになったので、退会する。
3） 再婚、引っ越し、その他生活状況が変わったので退会する。

1） のケースは、自分の感覚にフィットする他の会を探し参加する人もいるかもしれませんし、自助グループ的な雰囲気には馴染めずに今後は参加しない人もいます。
2） のケースには、ここでの経験を基に新たに自分で会を立ち上げたり、グリーフケアを専門的に学んだりカウンセリングに関する資格を取ったり、新たな目標を見つけその活動に専心する方もいます。
3） のケースは生活状況の変化によって、もう自分には自助グループに参加する意味がなくなったと感じ去ってゆく方もいます。

私たちGGNの会員は10年以上在籍する人から死別後数か月の方など、幅広い層の方が参加しています。