

たいせつな人、みぢかな人をなくした悲しみに寄り添う

# たまごの家 通信 第3号



## The Egg Tree House News Letter No.3

2016年10月

(一社) The Egg Tree House

東京都練馬区大泉学園町 4-31-4



エッグツリーハウスたまごの家通信第3号をお届けします。

第3号は、グリーンカフェキャンプの報告と、  
2017年2月の講演会の案内です。



夢はキャンプ寄席

坂元達也 (ファシリテーター)

今年はグリーンケアキャンプ、グリーンカフェキャンプの両方に参加できた。キャンプは様々な形でのケアを実践でき、参加者の色々な反応を感じることができる大切な場だと思う。今回は偶発的に生まれたケアの重要性を痛感した。子どもたちによる大合唱では、みんなの心が同期することの心地よさや支え支えられることの安心感を感じることができたのではないかな。若者たちの竹筒の合奏も、心が触れ合う関係性を作ることができただろう。自分自身が楽しむことで、他者を支えることもできるのだ。つまり、自助が互助、そして公助へとつながっていくのだろう。では、私が披露した落語は？はてさてどんな意味があったのだろうか。少なくとも聴いてくれた方の頬を少しだけは緩ませることができたかもしれない。でも、それでは物足りない、できれば落語をケアにつなげたいという思いが湧いてきた。今回は子どもも大人も若者も落語を聴くだけだったが、これからは一緒に演じて、自分を表現する場を作れば、物語ることの気づきに出会えるのではないだろうか。そんな希望を抱かせてくれたキャンプだった。



グリーンカフェキャンプに参加して

ちゅうか(会社員 20代)

小学生で父を亡くし、様々な感情に揺らぎながら生きてきました。20代になっても、大切な人を亡くしたことによる悲しみや不安を吐き出す場所を探していたところ、グリーンカフェキャンプに出会いました。キャンプでは、自然の中でゆっくりと過ごし、パン作りやアートプログラムなど、普段の生活ではできないことに挑戦できるところが魅力的です。また、この1泊2日はスタッフの方々が作ってくださる安全な環境に心が解放されていきます。父への想いも、普段は「悲しい、寂しい」と簡単に口に出すことはできませんが、感じていることを素直に吐き出すことで、自分自身と向き合い、今、どんな想いを抱えているのか気づくことができます。「大人になってまでこんなこと言っていていいのだろうか……」と思うこともあります。それが私にとって、心のなかを整理する大切な時間となっています。スタッフ・参加者の皆さん、今年も温かい時間をありがとうございました。



## 向き合う

自分の居場所 - 2回の自助グループ体験から -

パティ(国際医療福祉大学 20代)

「あー、自分ってこの世にいないほうがいいんじゃないか」「消えたい」と、本当は死にたくない気持ちと現実の辛さをギュッと抑え、空に独り言を呟いた小学三年生の夏。誰にも迷惑をかけたくないと集団で無視されても、先生からラケットで叩かれても言うことはない。

そして、特に悩んでいる高校生の時、彼女が性被害に遭い亡くなり、再びできた女性には裏切られ、私自身分からなくなった。

私は臨床心理士を目指しているため、勉強も兼ねてグリーンカフェキャンプに参加する決意を固めた。去年は亡くなった人と対話することに抵抗があり話せなかったが、今年是比较的自由に話すことができた。同じような死別体験を経験しているからこそそのかけがえのない仲間と出会えた。一番の収穫は居ても良いんだと感じたことだ。また、ここは真似したい、ここは真似したくない等ファシリテーターの行動も勉強になった。



## 私が思うグリーフケア

杉浦衣里子 (ファシリテーター)

こんにちは。ファシリテーターの杉浦です。広島で大学生をしていて、あまりEgg Treeの活動に参加できていません。18切符が大好きで、日本各地を旅しながら子どものグリーフケアの団体を訪問しています。

この間グリーフカフェキャンプで同じ20代の参加者たちと過ごしました。その中で感じたことは、どんな自分でもグリーフを抱えている自分であることを皆が知っているという安心感と、その安心感を皆が共有しているということでした。私たちはキャンプの間、始終、冗談を言い合っていました。それが本当に楽しく心地よく感じたのは、お互いがグリーフを抱えているということを認識している場であったからこそだと思います。たまごの時間の直前まで冗談を言い合い、たまごの時間になるとふっとしみじみとした時間になったことがとても印象的でした。

十住堂のたまごの時間も同じでした。子どもたちがありのまま笑うことができるのは、大切な人を亡くしたことを知っている人たちの中で遊ぶことができるからなのだと思います。

日本に子どものグリーフケアに関わる団体が増えてきました。大切な人を亡くす子どもや家族に情報提供することの難しさや、子どもが集まらないという問題があるようですが、グリーフを抱えるありのままの自分でいられる非日常的な空間の大切さを全国回りながらも感じています。未来の子どもたちのために何ができるか考えていきたいです。

## 死別体験を共有して

タケちゃん (会社員 20代)

『あの時もっと向き合えば良かった。』『もっとああすれば良かったのでは。』父が癌で亡くなった際、大学3年生だった私が思った事だ。無念さや後悔、他界してから5年経ってもその想いは変わらない一方、死別体験をしている同世代と気持ちを共有したいと考えていた。グリーフカフェキャンプは、各々の死別体験は異なっているが、生きること、そして死について向き合う仲間がいた。昔からの知り合いのようにすぐに打ち解け、安心感があった。そして当たり前のように死について語り合える環境は安堵感があった。20代の多くは死別を経験している人が少なく、日頃死について話す機会が無いからだ。昨年のキャンプの時は父の死に対して無念さが強く残っていたが、今年は以前より前向きに捉えている自分がいると感じた。同世代と気持ちを共有出来た事が大きいと考えている。キャンプは私にとって日頃の忙しさを忘れ、しっかり父と向き合える貴重な時間であった。そして、貴重な仲間と出会えた場でもある。



### 連続講演会 2

主催：小金井祭典(株)

こころとからだに耳をすます 共催：The Egg Tree House

#### ①野口体操 (定員 50名) 10時～12時 会費 2,000円

「からだとの対話・からだから癒す」羽鳥操

※床に横たわれる大きめのタオルとレジャーシート、動きやすい服をお持ち下さい。

#### ②講演会 (定員 120名) 14時～16時30分 会費 1,000円

「大切な人を失う時」大熊雅士

「こころの声が言葉になる」副島賢和

#### ③懇談会 (定員 50名) 17時～ 会費 2,000円

★いずれも申込が必要です。参加希望の番号とお名前、年齢、性別、住所、電話番号をメール又はFAXでお送り下さい。メールは [tethws@gmail.com](mailto:tethws@gmail.com) まで。折り返し受付メールを返信いたします。返信メールをプリントして当日必ずお持ち下さい。FAXの方は042-366-8642まで。折り返し受付番号をお知らせします。③だけの参加はできません。

2017年  
2月11日(土)  
小金井宮地楽器ホール  
小ホール

### 寄付のお願い

郵便振替口座 00150-4-291934

(漢字)：(一社) TheEggTreeHouse

(カナ)：(シャ) ザエッグツリーハウス

銀行振り込み 三井住友銀行 大泉支店 普通 7145242  
一般社団法人 The Egg Tree House

HP : <http://www.eggtreehouse.org/>

facebook : <https://www.facebook.com/theeggtreehouse>

e-mail : [egg.tree.house@gmail.com](mailto:egg.tree.house@gmail.com)