

みやぎ霊園の『グリーンケアカフェ』

お茶とお菓子と静かな時間を提供。無理に話をする必要はありません。空へ向けて手紙を書いたり、小さな手仕事をしたり、思い思いの時間を過ごすことができます。

奇数月開催(第3金曜日・開催日3日前までにご予約下さい)

開催予定日 5月15日・7月17日・9月18日・11月20日
14:00～16:00

開催場所 みやぎ霊園

参加無料

☎ 022-226-2440 (担当:菅澤)

仙台グリーンケア研究会

大切な人を亡くした方の「わかちあいの会」を仙台と石巻で実施。5月には下記の通り、公開講座や手紙展も開催されます。活動を継続して行くために、会員や寄付の募集も実施中です。☎ 070-5548-2186

わかちあいの会

日常生活で語れなかったことを見知らぬ遺族同士で分かちあう会。最初の90分は、参加者が順番に想いを話します。話すことで、また他人の話に耳を傾けることで、悲しみが和らいだりします。カフェタイムでは、リラックスした雰囲気の中で会話。大切な人を亡くされた方は、どなたでも参加できます。



名札に書く名前は「その日、呼んでほしい名前」※写真はイメージ

開催日(仙台会場) 5月9日・6月13日 13:30～16:00
※仙台会場は毎月第2土曜日 石巻会場は隔月第3土曜日
開催場所(仙台会場) あしなが育英会 仙台レインボーハウス内
参加無料(※初めてのの方は、予約してからご参加を)

公開講座 もう会えない人を思う夜に

～大切な人と死別したあなたに伝えたいこと～

開催日 5月17日 10:00～11:00

開催場所 せんだい3.11メモリアル交流館

講師 坂口幸弘(関西学院大学人間福祉学部人間科学科教授
同大学「悲嘆と死別の研究センター」センター長)

参加無料(定員50人 ※事前申込制 申込フォーム→)



天国とつながるお手紙展

2024年に福井県敦賀市に設置された「天国とつながるポスト」。亡き人への想いが綴られた手紙を展示。

開催日 5月17日～31日 10:00～17:00

開催場所 せんだい3.11メモリアル交流館

手紙の投函、どなたでも
ポストを設置した賢聖院の四童亮順住職は、「大切な方を亡くされて気持ちを整えられないでいる方に、少しでも楽になっただけならという思いで設置しています。」
納骨されている方に限らず、どなたでも手紙をご投函ください。専用のハガキもありますので、こちらでゆっくり書いていただいても結構です。」
同院では、敬う気持ちで大事にするイベントやセミナー、講和会などを開催していくそうです。

霊園にカフェが誕生
民営墓地みやぎ霊園では、5月から「グリーンケアカフェ」がスタートします。グリーンケア士の資格を取得して運営に当たる職員の菅澤さおりさんは、「亡くなった方のために何かもつとできたのではいかと、思い悩む方が増えているように感じます。今は親と離れて暮らす方が多く、葬儀は簡素化され、宗教的なことも薄れて昔のように四十九日で一区切りを付けるといったこともできなくなっていますから。昔ならお寺に行った時に住職と話して、気が楽になったといったこともあったでしょう。そんな場所としても、霊園を頼って欲しい」と話していました。

活動で見えて来たこと
「仙台グリーンケア研究会」は、2004年に仙台市立病院のスタッフや仙台市民が中心となって設立された団体です。東日本大震災の時には、沿岸部でも活動を展開。担い手の養成を行ったり、他県からサポートを受けに訪れる方もいるなど、東北におけるグリーンケアのリーダー的な役割を果たしています。

60～70代の男性が増加
参加者には初めの方もいれば、震災の時から15年通っているという方もいます。また意外なことに、最近ではシニア世代の男性参加者が増えているそうです。
「以前は女性ばかりでしたが、最近は60～70代の男性の方が多い。理由は、男性でも哀しみとかを表現できる時代になってきたからじゃないかと思えます。男は泣くもんじゃなく、弱くあらねばとか、弱い自分を表現できない世代です。でも、こういう場だったら出してもいいんだと。」

自分に合ったサポートを
仙台市内には、グリーンケアのサポートをしているところが、何カ所もあります。「知っている人には会いたくない」「この活動は重すぎる」などということで、遠方や別のサポートを選ぶ方もいます。自分に合ったところを見つけて出すのも、ポイントとなりそうです。なお、眠れないなどの症状がある場合は、専門医に診てもらうことも大切です。

グリーンケアとは

大切な人との死別による深い悲しみ(グリーン)を抱える人に寄り添い、その悲嘆を癒やし、次の一歩を踏み出すサポートをすること。

死別による「思慕(故人を思う心)」は、自然な感情です。グリーンケアは、その感情を無理に抑えず、悲しみと共に生きる力を取り戻すための寄り添いの活動です。

グリーンケアは特効薬でも魔法でもありません。進む方向や進み方は、その人が決めます。

グリーンケアの方法

- 自分の中にある悲しみを認める
- 感情を出す 故人への気持ちを出す
- 故人を弔い、供養する
- 墓や遺品を心の拠り所にする
- グリーンカフェなどに参加する
- 専門家を頼る
- 何もしない(無理をしないで休む)