

エリザベス・キューブラー・ロス博士の グリーフワークについて

LDTワークショップは、生 (Life) と死 (Death)、そして、超越 (Transition) のためのワークショップといえます。創始者エリザベス キューブラー・ロス博士は、「死の5段階説」や終末期ケアとりわけ「ホスピス」の創始者として世界的に有名な精神科医です。『死ぬ瞬間』シリーズ、『人生は廻る輪のように』そして『ライフレッスン』などの著作で多くの人々に親しまれています。

米国でのワークショップは、1977年から終末期患者のメンタルサポートを目的として始まりました。その後、死に直面する方々ばかりでなく、その家族や最愛の人を失った方、その他の様々な原因でこころに傷を受けて立ち直れないでいる方、そしてメンタルサポーターとしての医療従事者へと輪を広げていきました。

ロス博士は、「精神死」(生きることに何らかの内的な悩みを抱え込んでいる状態)にある人々に対して、LDTワークショップは世界のどの国の人々でも共通のこころの解放と癒しの効果が現れることを確認し世界に広めました。



ロス博士[中央]ご子息ケンロス氏 (後方中央)

悲しみ、苦しみを乗り越える支援活動 数十年余

日本のLDTワークショップは、1987年、当時日本医師会理事であった卜部文鷹博士により日本に導入されました。その後、日本人に適合するようにアレンジされ、1994年に来日したロス博士の立会いで確認・認証された方法を基本に、以降毎年実施してきました。その間、看護学校や社会教育研究所講習会等での体験ワークも行われました。現在は、春・秋の年2回、関東と関西で開催しています。

Life, Death and Transitional Workshop (こころのりこえ作業をグループで行う集い)

このワークショップは医療に起原を持ちますが、医療行為を施すものではありません。また心理カウンセリングを受けていただく場でもありません。さらに特定の宗教の布教活動や宗教的儀式を行うものでもありません。

家庭や学校や職場や医療機関や社会で日常活動する人々が抱える医療の対象とはなりにくいこころの課題を、様々な立場や視点からその課題を見ることが出来るスタッフが集合し、参加者の自主的課題解決とこころの解放の助けをします。このワークショップは、参加者が専門家の助言を得ながら自ら問題解決を行っていくグループ作業です。参加者一人ひとりについて、そのこころの底にある声に耳を傾けて聴くことから始めて、こころの解放までをロス博士が考案したユニークなプロセスで行われます。



ロス博士と最後のワークショップ
(訪問2ヵ月後の2004年8月24日に逝去されました)

求めるものは、生き生きとしたこころの再生

このワークショップは、他のワークショップやセミナーに見られるような競争に打ち勝つために「自己成長を目指す」ものとは、本質的に異なります。なぜなら、こころの悩みやわだかまりは、身体の不調や病気につながることをよく理解すること、生きていくことがつらくなるような、とても受け入れがたい苦しみや、悲しみ、こころの奥のわだかまりを受け入れてこころを解き放つこと、生きることに、意味が見出せるような「こころの解放と再生」が目的だからです。また、このワークショップを通じて、支えあう心の友(フレンズと呼ぶ)を得ます。そして医療ではカバーしきれない日常生活に影響を及ぼすこころの問題と向き合っていくようになります。

次のようなこころの状態にある方が参加対象

このワークショップは、難病やがんで、死に直面しているご自身やそのご家族、または家族や最愛の人の突然の死別で苦しみ、悲しみ、空虚から脱出できないでいる方、家庭内暴力の受傷者、さらに医療の対象にならないような、生きることに困難な状況にある方(自分の人生に解決しがたい重荷やトラウマを背負い込んで、こころが疲れきっている方々)などが、参加の対象となります。

「明日を生きるために」わずかな時間を共有し、互いの痛みを分かち合い、みずからも乗り越えようと思う問題をお持ちの方の参加をお待ちしています。

また、ホスピスなどにかかわる医療関係者をはじめ、職業上、他者のために悩みを共有する立場の方々の参加も受け付けております。

ワークショップのスタッフについて

ワークショップの作業サポートを行うスタッフは、ロス博士よりLDTワークショップ実施者としての認証を受けております。

スタッフは、内科医、ホスピス医、看護師、薬剤師、臨床検査技師、鍼灸師、いのちの電話相談員、臨床心理士、児童相談員、幼児教育者、仏教者、介護福祉士、ホスピスボランティア、社会保険労務士補など、人に関する多岐の職業分野にわたります・

こころの問題の奥に内在する固有の課題や社会問題を多角的に捉えることが可能な人材構成となっており、全員無償ボランティアです。

参加者のプライバシー保護について

参加者の住所、氏名、参加申込書に記入したことは個人情報保護法に則って厳重に一元管理されます。このワークショップ参加に関する以外に使用しません。また、ワークショップで表現された参加者個々の内容などプライバシーに関することは厳重に守秘されます。また、参加された個人の許可なく、ワークショップで、その方が表現された内容を第三者に提供することは、ありません。

(日本LDTワークショップ代表 宮崎輝彦)