

第63回 ハートシェア 終了しました。

「家族を亡くした人の集い～つらい気持ちの分かち合い③」

H29年3月24日開催

今回はどんな会？

家族を亡くすということとはつらく、悲しい体験です。自分の心の中にある想いを誰かに打ち明け、同じような体験をしている人の話を聴き、気持ちを共有することはその苦しみを軽くしてくれる効果があります。また、生前の思い出について語り合うことも同様の効果があるようです。

家族や親しい人たちの間ではなかなか正直な想いを語り合えないこともあると思われます。参加者みんなで気持ちを分かち合うことを目的とした会です。

👉 ミニ講座もあります 「大切な人を亡くした方へ」 担当：臨床心理士 大盛 久史

【当日の様子】

参加者は3名でした。まだ四十九日を終えたばかりの人、亡くなってから数年経った人…、大切な人を亡くした時期は異なっていますが、話をすることで想いの共有ができた会でした。亡くした後は、皆さん強い悲しみや喪失感、生活の大きな変化があったようですが、それぞれ工夫をしながら何とか乗り越えてきているようです。また、時間が経過していくことで少しずつ改善していくことも多いという話もありました。参加者からはハートシェアやミナミナにくることで助けられるという声もあり、改めてこのような場の大切さを感じた会でした。

