

第4回 ハートシェア 終了しました。

「家族をがんで亡くした人の集い」

H21年7月14日開催

家族をがんで亡くしたということはつらく、悲しい体験です。それらのつらく、悲しい体験に苦しんでいませんか？自分の心の中にある想いを誰かに打ち明け、共有し合う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かもしれません。ぜひ、同じ体験をした者同士で集まり、語り合い、共有しあいましょう。

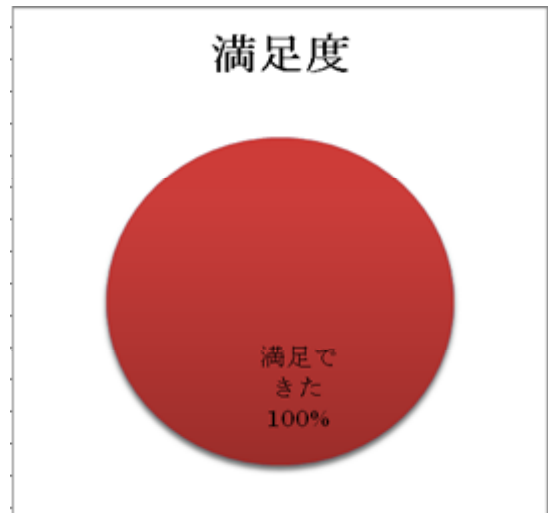
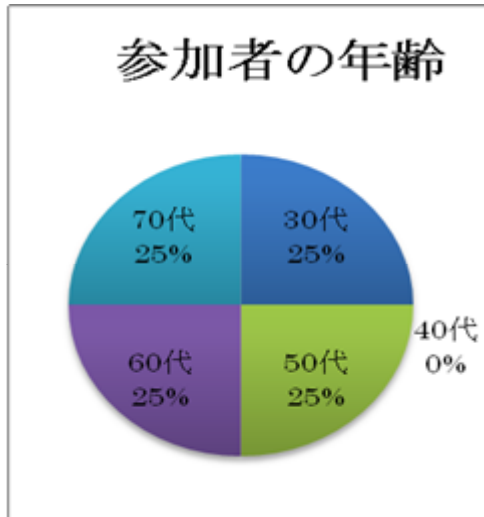
以下は、患者同士で語られた内容です。

大切な人を亡くしてからどのように過ごしてきたか？悲しい気持ち、つらい気持ちについて

- ・主人はあっという間に逝ってしまった。それまで健康診断にすらひっかからないような健康な人だった。主人がいなくなる、主人がいない老後なんて想像していなかった。さみしい。時々涙を流している。
- ・悲しいよりも悔しい。どうしてうちの人のなと思っていた。うちの人は何も悪いことしていないじゃない。どうしてと思う。
- ・いろいろなことしてあげたかったけど、わからないことが多かった。結局先生にまかせるしかない。体調が悪くて検査をしても、原因がわからず、最後の最後にわかったらもう手術はできませんと言われた。主人の寿命だと考えるようにしているが、どうしたらよかったのか、これでよかったのかわからないでいた。今日はそれを聞いてみたかった。
- ・亡くしてからもう数年になる。今だから前向きに考え、強く生きていこうと思えるが、長年連れ添った夫がいなくなることはやはりつらかった。未だにつらくなる時はある。

つらい気持ち、悲しい気持ちとどう付き合っているか？それらの乗り越え方について話し合い

- ・どんなことも写真に話しかけて報告している。
- ・お骨をペンダントに入れていつも一緒にいる。
- ・つらいときは夫のカラオケのテープを聴いて元気をもらっている。
- ・好きな俳優の写真をみて気を紛らせている。
- ・仏壇の横にポストを置いて手紙を入れている。
- ・旅行に行き、気を紛らわしている。
- ・ボランティアをして気を紛らせている。
- ・帰ってこないのは現実。寂しさから逃げないで向き合っている。自分でクリアしなきゃ、人に頼っても仕方ない。
- ・私はまだ若い。夢もたくさんある。いろいろなことをしていこうと思っている。



不満・満足の理由・感想・要望など(原文のまま)

このような機会があればまた参加したいと思いました。先生方にお話を聞いてくださりありがとうございました。

同じ悩みを持っている人との語らいスタッフの先生の優しい力づけ参加させていただいて本当に良かったです。

次回もこのような機会があればお願いします。ありがとうございました。

【当日の様子】

参加者は4名と少なかったが、逆に話しやすく、共有しやすい雰囲気を作られたように思える。参加者はそれぞれのつらい体験について語り、お互いの話に自分の体験を重ねるように話を聞いていた。不思議なことにそれぞれの体験や出来事は重なることが多く、「うちも同じだった。」「よく同じ事を言っていた。」などという声がよくあがった。参加者にとってつらさ、悲しさを体験しているのは1人ではないことを十分に感じることでできた話し合いであったように感じた。参加者からは「今日みなさんと話ができてよかった。つらいときは今日の話をもに励みにしていきたい。」という声も聞かれた。

次回のハートシェアは、「リンパ浮腫と仲良くつきあうために」です。