

第1回ハートシェア内容

～家族を亡くした人の集い～

(当日の様子)

参加者は4名、参加者からは「今日は来るかどうか、最後まで迷った。」という声が聞かれました。理由は来ることで未だつらいままでいる亡くした人のことを思い出すから。「でもその生活から前に進むために今日は勇気を出してきました。」とある参加者。会が始まった当初、参加者は自分のつらさに対して涙ながらに語っていました。しかし、会が進むにつれて和やかな雰囲気となり参加者同士に“つらい体験を抱えた者同士”の連帯感が生まれました。それぞれのつらい体験に対して参加者から暖かい言葉が投げかけられ、終了後参加者からは「話を聞いてもらうって大事なことなのね。今日は来てよかった。」という感想が出ていました。



家族を亡くしてからどのように過ごしているか、辛いことについて

- ・未だに夫を亡くしたことが受け入れられず、つらくて涙を流す日々が続いている。
- ・病院に来たり、見るだけでも思い出してつらくなる。通っていたバス停に行くこともつらい。動悸やめまいがして、体調がおかしくなる。今日は思い出しそうであるのが心配だったが、前に進まなきゃと思って来た。
- ・夕方になると、憂鬱な気持ちになってしまう。
- ・夜になるといろいろ考えてしまい、眠れなくなった。今は安定剤を使って眠っている。
- ・入院している時、本当はずっとそばにいてついていてあげたかったが、自分も体調を壊してしま

い、ずっとはついてあげられなかった。そのことが後悔として残ってしまっている。「どうして、ずっとそばにいてあげられなかったのだろう。」と考えてしまう。

・自分がそばにいたのに夫の体調について気づいてあげられなかった。「どうして気づいてあげられなかったのだろう。」と考えてしまう。

・夫を亡くしたことについて、周囲の人に話しても、「いつまでも考えていても仕方ない。」と言われてしまい、逆につらくなった。

・子供も自分の家庭を持っているから、なかなか遊びにも来てくれない。夫が亡くなってから、何もすることがなくなってしまい、どうしたらいいかわからない。

つらい日々の中での工夫や対処法について、こうしたら少し気分を紛らすことができる。

・掃除や洗濯等の家事に打ち込んでいると何も考えずにすむので、気分転換になる。

・同じように夫を亡くした友人と話をする。そうすると、じぶんの気持ちをわかってもらえて楽になった。

・いつも夫の写真を持ち歩いている。夫に話しかけている。

・今日も家族に「行ってきたら」と背中を押されてきた。家族には支えてもらっている。

・ずっと思い出して泣き続ける日々だったが、時間が経つと少しずつそれが変化してきた。悲しいことには変わらないが、少しだけ気持ちにゆとりが出てきた。

・ 今日のように同じ体験をした人達や自分の話を親身に聞いてくれる人と話すと気分が楽になることがわかった。また話を聞いてもらいたい。

