

第18回 ハートシェア 終了しました。

「家族を亡くした人の集い」

H23年6月15日開催

今回はどんな会？

家族を亡くすということはつらく、悲しい体験です。そのつらく、悲しい体験に苦しみ、抜け出せなくなっている方々はたくさんいらっしゃいます。そのような状況にあるとき、自分の心の中にある想いを誰かに打ち明けること、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。今回は、同じ体験をしたもの同士で集まり、顔を合わせ、お互いのつらい体験を語り合うという会でした。初めて「ハートシェア」を知った方も多く、今後のサポート情報(ミナミナ、相談センターなど)も紹介しています。

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

参加者 12名 (男性3名、女性9名)

当日スタッフ

ファシリテーター

緩和ケア認定看護師	今野 なぎさ
MSW	大橋 香織
がん相談支援センター相談員	小玉 かおり
臨床心理士	大盛 久史

オブザーバー

診療部長(外科・緩和ケア医師)	中野 詩朗
緩和ケア医師	菅原 かおり

実際に語り合った内容です！

当日語り合った内容

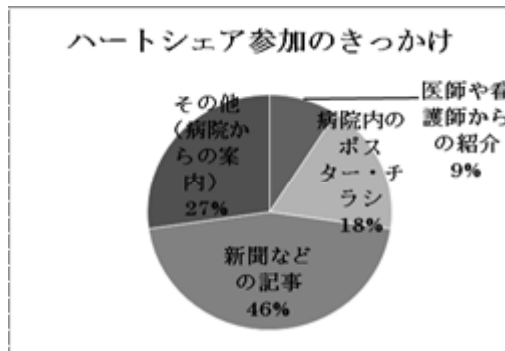
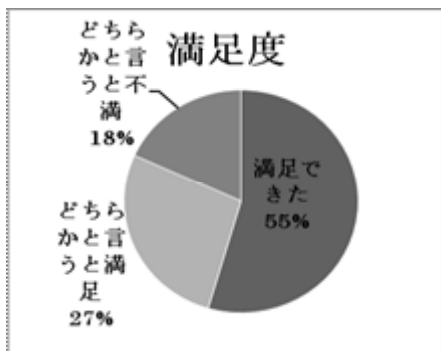
- 早く乗り越えないと病気(うつ)になってしまうと思い、努めて外に出ている
- 一人でつらい 人が愛しい
- 眠れない
- 病院で精神安定剤や睡眠薬を処方してもらっている。それを飲み続けて何とかやり過ごしている
- 夜が嫌、一人で起きているのが嫌
- 朝がづらい、朝起きると自分が一人ぼっちなんだなと感じてしまう
- ご飯の仕度しても食べてくれる人がいないとする気になれない

- 仕事してたら人とも会えるし、気がまぎれるからいいと言われるけど、仕事で人と接してても気がまぎれることはなかった。
- 周りの人に変な励ましをされたり、気を使われたりすることでかえって「わかってもらえない」感じがしてしまう
- 1ヵ月は淋しさよりくやしさが強かった。四十九日が過ぎてから少し淋しさがやわらいたというか、少し気持ちが変わった。
- 遺骨があるだけでも存在を感じれる気がした。
- お経をあげることで落ち着く
- 亡くしてから 6 ヶ月たっても気持ちが変わらない。つらいままでそこから抜け出せない。いつになったら気持ちが和らぐのか……。
- 亡くしたつらさやさみしさもあるけど、反対に「どうして私を残して死んだの？」という恨みというか怒りの気持ちがある
- 友人とも会うのを遠慮している。誰にも会いたくないというか家に閉じこもっている
- 直後は手続きとかいろいろ忙しかった。その忙しい時期が過ぎた今のほうが考えてしまう時間があるからつらい
- 一緒に食事する人がいなくなった
- 周りからはげまされるがどうしようもない。
- だんだん違った淋しさがおそう
- 亡くなった後、探してしまった(まだどこかで生きているのではないかと岸壁の母の気持ち)
- 夫は急変して亡くなった。本人も死ぬとは思っていなかったと思う。
- 時間が経ったほうが想いがつのる。喧嘩した事も思い出して懐かしくなる。
- 夫が亡くなって「一人でおっかなくないかい？」と言われることが嫌(心を刺されるような感じ)
- 孫の世話をしていたら気がまぎれるからいいねと言われるが、気はまぎれない。亡くした人に対する気持ちの代わりにはならない。
- だんだん外に出るのがつらくなっている
- 介護で大変だったが一人になったら、何をしたらいいのかわからない
- 親はいつまでもいる気がしていた。死ぬなんて思ってもいなかった
- 他の人の話を聞いて母を亡くした後の父の気持ちを知った気がする
- 書き残したものを読んでその当時の想いを知った。
- 死にたくなる気持ちが今はなくなったが、年月がそうしてくれたのかどうしてそうなったのかはわからない
- 友人が泊まりに来てくれて、外出できるようになってきた
- 夫が買ってくれた美空ひばりの CD を聴くことで気を紛らわすことができるようになった
- たまたまカメラをはじめて、それが趣味になった。趣味に打ち込むことで気が少し紛れている。

ミニ講座 レポート 「大切な人を亡くされた方へ」 臨床心理士 大盛久史

大切な人を亡くした後は、「ショック」「悲しみ」「思慕」「後悔」といった心理状態を多くの方が経験し、こころやからだにさまざまな影響（落ち込み、不安、イライラ、不眠、食欲不振、動悸、倦怠感、頭痛など）が出てきます。一般的には時間の経過（1-2 ヶ月をピークに 1 年程）とともにこれらは緩和されていきますが、大切な人を亡くされた状況やその人との関係性などによっては時間が経過しても

緩和されていないこともあります。「気持ちの持ちよう」だけではどうにもならないつらさもあります。こういったつらさが長く続く場合や生活に支障が生じている場合は、一人で抱えこまず、何らかのサポートを受けることが必要かもしれません。当院には患者家族サロン「ミナミナ」や2F 総合相談センター（専門の相談員が対応します）があります。何かありましたらお気軽に相談下さい。



どちらかという不満は2名いたが「時間をもっと長いとよかった。」であった。



当日の様子

参加者の多くは未だ家族を亡くした悲しみと寂しさの中におり、時間が経過してもなかなかそれらが解消されず、つらい日々を送っているようであった。さらにそういったつらさはなかなか周囲の人に理解してもらえず、安易に励まされることで孤立感を強めているとのことであった。

今回、新聞や病院の案内などで初めて知ったという参加者が多く、「もっと早くこのような活動について知りたかった。」という声が多く聞かれた。今後のサポートとしてミナミナや総合相談センターについてもお知らせしたが、今後も「家族を亡くした人の集い」は継続していくことと、これらを含めて遺族の方々のサポート体制をより整えていく必要性を改めて感じさせる会であった。

次回第19回ハートシェアは7月15日です。

テーマは「抗がん剤治療ってどうなの??」です。