

第45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②」

H26年10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。自分の心の中にある想いを誰かに打ち明けること、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

参加者6名（女性6名）

当日スタッフ

臨床心理士	大盛 久史
がん相談支援センター	鎌倉 理恵
緩和ケア病棟看護師	高橋 英美
総合相談センター	中村 洋子
総合相談センター	高橋 典子

【当日の様子】

今回の参加者は6名で全員ハートシェアに参加経験のあるリピーターでした。「家族を亡くした人の集い」はテーマがテーマというのもあり、毎回参加する皆さんの緊張感が強いため、今回は筋弛緩法というリラクゼーションを最初に実施し、少し緊張感を解いてから話し合いに入っていました。また、今回は日頃なかなかできない話をゆっくりできるように、3人ずつの少数のグループに分かれて話をしてもらおうようにしてみました。それが良かったのか今回はよりお互いの日々の悩みや工夫を話し合え、あっという間に時間が経過してしまった気がします。その後、院内のカフェで一緒にお茶をしている様子もありました。参加者同士の交流が深まったようです。



実際に語り合った内容です！

《当日語り合った内容》

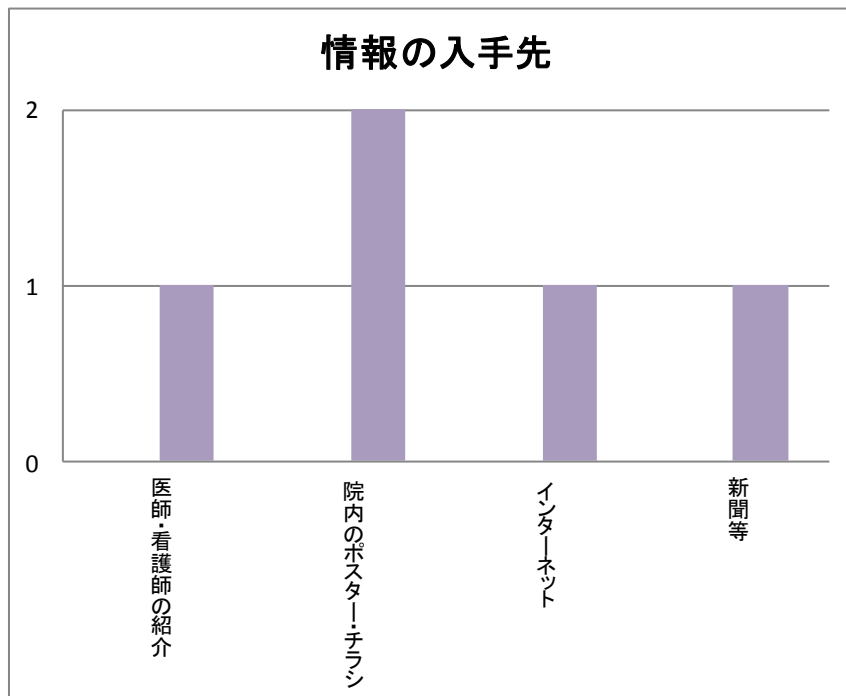
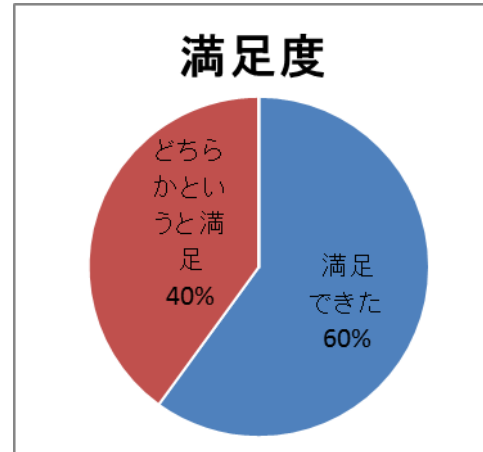
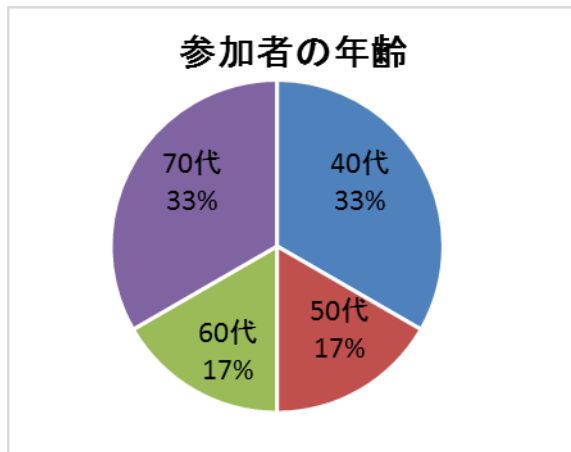
《日常生活について》

- 早く元気にならないと、両親にも心配かけないようにと思うのでそのようにしていた。周りには話せない。いろいろ思い出すと涙が出る。
- 近医に受診し、いろいろあって夫は亡くなった。誤診とっており、自分はその病院には行きたくないし行かない。周囲から「もう許したら」と言われ、周りの目と周囲の言葉が嫌。自分は好きで子供に頼らずいるのに、「なぜ、一人にしているの。」と子供が言われてしまっている。
- 「まだ早いね（年齢が若かったね）」と言われると、自分が悪いのかなと思ってしまう。
- 子供が生きがい。子供の前では涙を見せないとって生活してきた。仕事もあったので時間は過ぎていった。引きこもらないようにって生活していた。そういうのを子供たちはわかっているのかな。子供たちはどう思っているのかな。
- (夫の病気のことを) 子供たちには話せなかった。「子供にどう伝えるか」そういう話があったなら聞きたかった。
- 男の子だから自分が守らないとと思っている。
- 主人の言葉が残っている。話をしては泣いて、悔しいと言っていた。家族を持てて良かったとも言っていたが…。最後起き上がって言葉を発して。医師から突然予後は一週間と言われた。何もできなかった。本人は最期まで生きたいと思っていた。でも最期まで治療をするわけではないので希望を持たせてくれなかった。予後と言われても何かできればいいけど、それほどの体力はなかった。もっとしてあげられたことがあったのではないかな…。自宅に帰る準備もしたが、ベッドの手配が間に合わず帰れなかった。最期は見ない方がいいとも聞くが、最期は（夫の様子を見て）看護師が医師を呼びに行っていなくなってしまった。姉がいてくれたからよかったけど、自分一人だったらと思うと…。
- 病状からみるみる歩けなくなった。無口な人で何も言わなかった。痛いもつらいも言わなかった。でも自宅に帰って息子と看病した（本人は遠慮をしていたが、今しかないと思って頑張った）。自分の誕生日に花を用意してくれた。
- 予後は半年と言われて、実際は9か月くらい。長いのもつらかった。本人は悔いのない人生と言っていた。義母を診たりもしていたから、夫婦2人の時間ももっとあったらと思う。
- 遺品の整理はどうしていますか？
— 「まだできない」「部分的にはした」
人それぞれだと思う。故人への想いは変わらないから、したいと思ったときにするのが良いと思う。
- 一人になると大変。「夫の世話がなくなって楽でしょ？」と言われるけど、実際は夫が今までやってくれていたことも一人でやらなければならないので大変。女の子がいたらと思った。子供がたくさんいたら違うかもしれない。
- 車のことは全部夫に任せていたから、何もわからなくて大変だった。車検やタイヤ交換もどうしたらいいかわからなかった。今さら聞くのも恥ずかしかった。
- いろいろ考えていると食欲もないし、食事作りたくない。一人分の食事を作るのって実は大変。
- 月日が経っても、より忘れることが出来ない想いはある。
- 周りの人は早く忘れて再出発しなさいと言う。勝手なこと言わないでと思う。
- 昼間はすることがあるし、電話もしやすいからまだよい。夕方から夜にかけてがつらい。その時間をどう過ごすかが課題。
- 子供と同居すればいいと周りは簡単に言うけど、子供は子供の生活がある。迷惑はかけたくない。
- 子供は気にかけてくれて電話してくれる。しかし、こちらからかけるのは気を使う。

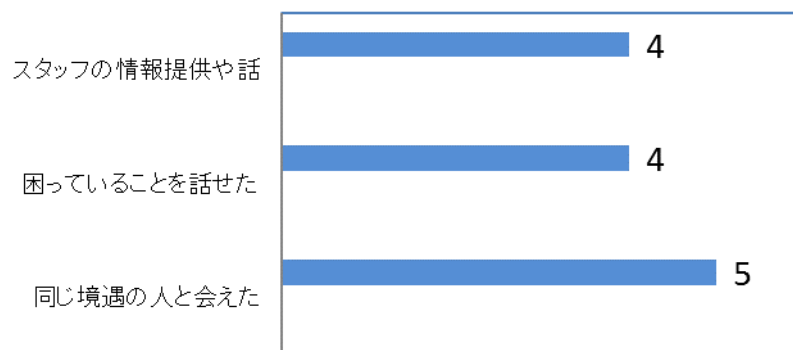
《日常生活の工夫について》

- 仕事や家事にひたすら打ち込んできた。子供の世話もまだあるし。忙しさが悲しみから目をそらしてくれた。
- 近所でラジオ体操をしている。
- 毎日スーパーに行くようにはしている。あえて買いだめはしていない。そこで知り合いに会えば、話をする。
- 子供たちが心配してくれている。喧嘩しながらやっているがそれも良いのかもしれない。
- 一人でわからないことは周りに助けてもらうしかない。車のことはガソリンスタンドの人と仲良くなって相談できるようになった。そういう人が一人いればすごく助かる。
- 食事は少量の惣菜が売ってるので、それを買うのがよいとわかった。
- 眠れない時は眠剤を使っています。眠れないとおかしなことがかり考えてしまうから、眠れるだけで助かる。
- あまり良くないかもしれないけど、毎日ビールを1缶飲むようになりました。

☆アンケート結果



参加して良かったこと



不満・満足の理由・感想・要望など(原文のまま)

今日は人数が少ないのが残念でした。

もう少しゆっくり話をしたかったです。

(文責 大盛)

次回のハートシェアは11月20日(木)です。テーマは「他の人はどうしているの？抗がん剤治療中の食事の工夫」です。