

第57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①」

H28年6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8名（男性2名 女性6名）

【当日の様子】

参加者は8名でした。毎回同様最初は緊張感の漂う会でしたが、会が中盤から終盤にさしかかるあたりでは、参加者それぞれが打ち解け、穏やかな雰囲気になっていたように感じます。最初に臨床心理士のミニ講座を実施し、その後4人ずつに分かれて語り合いをしました。参加者それぞれ状況は違いますが、大切な人を支え、亡くしたという過程は同じであり、それぞれの想い、今の気持ちを語り合いました。ある参加者は「話すことで気持ちが軽くなった。もっと多くの人に(ハートシェアを)知ってもらおうと良いと思う」と感想を述べておりました。涙を流しながら話したり、どうしても気になっていた病院への想いを語ったりなど語り合いの内容はさまざまでしたが、同じような想いを共有できた会であったと思われます。

