

第61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」

H28年11月25日開催

今回はどんな会？

家族を亡くすという事はつらく、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 3名（男性 2名 女性 1名）

【当日の様子】

参加者は時期的なことと天候もあり、3人でした。しかし、人数が少ないからこそ、話は盛り上がり、それぞれに十分語っていただきました。90分があっという間に過ぎるくらい、濃厚な語り合いになったと思います。印象的だった内容に「結局は、自分で受け入れるしかないのだと思う。でも、やっぱり大切だから忘れられない。大切な思い出だけ、思い出すと苦しくなる。自分があっちに行くまでは仕方ないと言い聞かせている。」「いまだに買い物に行くのがつらい。買い物はいつも2人で行っていったから…。きっとそれが大切な時間だったからつらいのかな」という語りがありました。遺族の方と話していると、周囲の人にはなかなか打ち明けられない想いを人知れず抱えている方が多いように思います。私たちはもっと遺族の方の声に耳をすまし、その気持ちを知ろうとすべきなのかもしれません。

