

# 第65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」

H29年6月30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8名（女性3名 男性5名）

### 【当日の様子】

今回の会は8名の参加でした。いつもは女性の割合が多いのですが、今回は珍しく男性の割合が多い会でした。大切な人を亡くした状況や現状はそれぞれ異なりますが、「家事全般が大変」「納骨・遺品整理について」「故人の思い出」「緩和ケア」などの話題があがりました。周囲に理解してもらえず、寂しい・つらい想いをすることも多いようですが、今回の会で想いを語り合い、共有することでつらさが緩和されたと感想があがっていました。ある参加者は「合同慰霊式やハートシェアのように遺族のことを考えてくれる厚生病院はすごい。」と語っておりました。社会的には遺族のサポート体制は希薄なのが現状です。全ての人がこのような場を必要とするわけではないかもしれませんが、一人で悩み苦しんでいる遺族にとってこのような場が大切であると感じました。このような遺族ケアの試みを継続していくことが大切であるということを改めて感じさせられた会でした。

（文責 大盛）