

グリーフとわかちあいについて

大切な人を亡くした方のわかちあい
「つきあかり」



大切な人を亡くし、こんな症状はありませんか？

病院に行って検査をしても異常がなく、不安になったり困惑される方もいらっしゃいます。

- 動悸が激しくなったり、めまいがしたりする。
- 食欲がない、又は食べ過ぎる。
- 眠れなくなる、又は眠くて仕方ない。
- 話されたことを覚えていられない。
- 涙が止まらない。
- 何も感じない。涙が出ない。
- 怒りがこみ上げてくる。
- 不安でしょうがない
- 生きていくのが辛いと感じる。
- 誰にも自分の気持ちをわかってもらえないと思う。



また、こんな声もきかれます。

- 突然故人のことが思い出されて、悲しみに襲われます。このままでは、おかしくなってしまうのではないかと不安になります。
- 大切な人を亡くして、四十九日の法要もすませましたが、今もほとんど悲しみを感ぜません。私は冷たい人間なのでしょうか。
- 何かと感情的になって周りの人を責めてしまいます。感情がおさえられなくなることもあります。どうしたらいいのでしょうか。
- 長く介護してきた母が亡くなりました。今は解放されたような気持ちです。こんな風に思うのはおかしいでしょうか。



多くの方が大切な人との死別後に「自分はどこかおかしくなったのでは？」と感じるような体験をしています。しかしこのような症状は、大切な人を喪った後『グリーフ』という状態によって引き起こされる**ごくごく自然な人の反応**なのです。



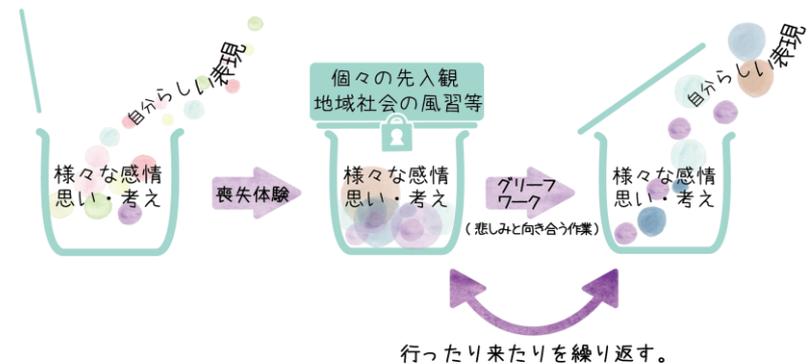
グリーフ (grief) とは、死別で湧き上がる様々な思い・感情・考えが「心に閉じ込められた状態」をさします。自分や周りの思い (先入観)、暗黙の了解、社会の風習などが心のフタの重しとなるのです。



しかしグリーフの状態が続くと、死別の悲しみや苦痛は常にわき続けているのでストレスが非常に強く、心や体に影響が出ることがあります。多くは、死別の痛みから心を守ろうとする自然な防衛本能なのです。

今までの状態

感情を表に出せた状態



つらいとき、誰かに話すと楽になった体験はないでしょうか。信頼できる誰かに支えられ、悲しみと向き合いそれを表現することを「グリーフワーク」といいます。痛みを伴う作業ですが、自分らしく感情を表にだせたとき、それを聴いて受け止めてもらうことで、ゆっくりと悲しみが癒えていくといわれています。

そんなことで気持ちが楽になるの？

 死別で湧き上がる気持ちは、一人で向き合ってもなかなか折り合いがつきにくいといわれています。

 日本は、我慢や忍耐を美德とする文化が強く根付いています。「人に迷惑をかけたくない」「泣き言を言ったら恥ずかしい」という先入観や、社会に「悲しみは自分で何とかするもの」などの暗黙の了解があると、さらに自分の苦しみを話す機会がなくなるのです。

 そこで私たちは、大切な人を亡くした方のグリーフワーク、悲しみを小分けにするお手伝いをしたいと思い **わかちあい**の場をつくりました。

わかちあいって何をするの？

 秘密の守られる安全な環境で、大切な人を亡くした方が集い、自分らしく死別の思いや考えなどをお話できる場所です。まわりの方のお話を聴きわかちあうことで少し心の痛みが軽くなるかもしれません。

でも知らない人や親しくない人には自分の気持ちは話せません。

 1対1ではなく、複数人で話をするわかちあい。参加された皆さんが安心して自分に向き合えるよう、工夫をしています。それは「お約束」です。



こちらは、つきあかりが作った「安全な囲い」です。
この小部屋の中で、どうぞリラックスしてお過ごしください。

～約束の小部屋～

- ◎ここで聞いた話はここ限り。ほかの場所で話すことは絶対にやめましょう
- ◎自分の感情・思い・考えについて自由に話しましょう
- ◎他の方のお話は最後まで聞きましょう
- ◎「それは正しい・違う」などの判断、アドバイスや個人的質問は控えましょう
- ◎話せないなどと思ったときは聞いているだけでも大丈夫です
- ◎個人的な営利販売や、宗教・選挙の勧誘はご遠慮ください

(一部抜粋)

大切な人の話をしたくなった時、いつでも「つきあかり」にお越しください。

私たちスタッフが、安心して話せるよう皆さんの安全を守ります。



心のフタをあけるとしばらくの間、気持ちの沈み込みや感情がゆれて苦しくなるかもしれません。

まずは水分を十分に取り、食事や睡眠、軽い散歩などをして無理をせずお過ごしください。通常は、しばらくするとだんだんと落ち着きます。苦しいときは遠慮なく下記にてお気持ちをお聞かせください。

ふちゅうのグリーフサポート fuchu.gs@gmail.com

私書箱 〒183-0023 府中市宮町1-100 ル・シーニュ5F

府中市市民活動センターブラッツ気付 L-025番ふちゅうのグリーフサポート宛