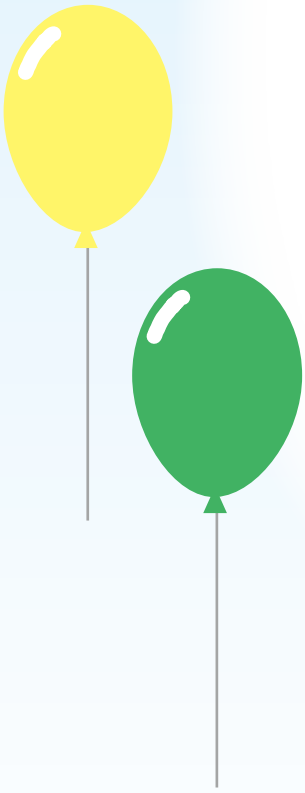
わかちあいの会とは？



身近な人を亡くしたときには、さまざまな感情が起こり、
こころや体にも影響があらわれることがあります。

あの時、
ああしておけば・・・

もう一度、
会いたい・・・

時間が経っても、
気持ちの整理が
つかない

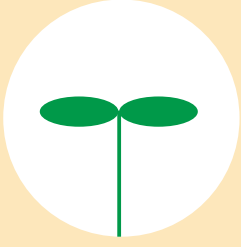
気力がわかない

眠れないことが
多い

時間の経過のうちに悲しみが薄らぐだろうと思っていたのに、かえって喪失の大きさが際だち、深まっていくという方も少なくありません。また、悲嘆の反応は決して一様ではなく、あらわれ方もそれぞれ異なります。

わかちあいの会とは・・・

安全が保たれている環境で、
互いを尊重し合い、
ありのままの思いを語り合い、
聴き合うことが支えあいにつながる。
「わかちあいの会」とは、
そのような場です。



死別の苦しみや痛みを消してくれる魔法や特効薬は、残念ながらどこにもありません。

けれども、同じような体験をした人同士で気持ちをわかちあい、語りあうことから得られることは少なくないようです。

立ち上がることなど到底できない、どうにもできないほどの苦悩と混乱の中で、多くの方々が「同じような体験をした人の話が聞きたい」「自分の気持ちを話したい」「わかりあえる人に出会いたい」との思いから、わかちあいの会に参加されます。

わかちあいでの約束ごと

◆参加者は、家族、親族、恋人、友人、同僚など身近な人を亡くした方のみで、研究者、報道関係者、支援活動に関心のある人などの参加はお断りしています。

◆自分のことを話すことが基本です 。それぞれの辛いこと、苦しんでいること、悩んでいること、故人とのいろいろな思い出、 これからの人生等、自由にわかちあう場です。

◆話したくない時にはパスができます。無理に話す必要はまったくありません。

◆語られた内容を外部に持ち出さないことを約束し 、お互いのプライバシーを尊重します。

◆参加者の名簿は公開しません。個人的に交流を希望される場合は、各自の責任において連絡先を教えあっていただいています。

◆布教・営業・政治活動などはお断りします。

わかちあいの流れ

わかちあいでは、円く輪になって座り、スタッフが当日の流れや守るべきルールについて説明をして、始まります。スタッフは、アドバイスをしたり、グループをまとめる立場ではありません。

１） 簡単に自己紹介をします。
名前（ニックネームでもよい）、どこから参加しているか、誰をいつ頃亡くしたか、今の気持ちなどを話します。

２） スタッフも自己紹介します。
話しやすい人数は数人から 10 人程度です。参加人数が多い時には、自己紹介の後に小さなグループに分かれることがあります。

３） その後は、自由にありのままの胸のうちを語りあい、聴きあいます。話したい、わかちあいたいと感じた時に語ります。

※参加される方の個性や状況など、わかちあいは常に「一期一会」ですから、こうせねばならないというものでは決してありません。

わかちあいに参加すると…

一概には言えませんが参加者からは次のような気づきの声がよせられています

◆同じように感じている人に出会えてほっとしました…
◆今の自分が、そのままの姿でよいのだと思えました…
◆同じような体験を少し前にした「先輩」に出会い、その姿に学ぶことができました…
◆人によって受けとめ方、感じ方は様々で、自分自身を客観視するきっかけが得られました…
◆異なった視点や情報が得られ、視野が広がった気がします…

私たちは、こころを揺さぶられる体験をした時には、起きた感情をそのまま誰かに受けとめてもらいたいと本能的に思います。まるごと受けとめてもらった時に、はじめて自分をも受容でき、今の自分が「OK」と思えるのではないでしょうか。立ち上がることなどとてもできないと思うほどの大きな衝撃により、深い傷を負っている時には特に必要なことです。

大切な人がいない日々を生き、人生を組み立て直していく道のりはたやすいものではありませんが、この苦しい道のりを歩んでいるのは自分だけではないと思えることには大きな意味があります。

また、他の方々の体験を聞くことによって、自分の状況を客観視できるようになったり、ひとりでいる時とは、異なった視点が得られたりするということも大切です。必要な情報が得られるということもあるでしょう。

「亡くなった人が大切な存在であったからこそ、今これほどの痛みを感じているのだ」と認識したり、「自らを責めて苦しんできたけれども、できるだけのことはしてきたのだ」とふりかえるきっかけになったりすることが少なくありません。

少しずつ感情を解放し、気持ちにゆとりが生まれ、辛い事実と向きあい、受けとめる力が湧いてくるという、私たち一人ひとりに本来与えられている回復力、復元力～レジリエンス～が働きを増すきっかけが得られる場となることは大きな目標です。

悲嘆（かなしみ）のむこうに

　変わるものと変わらぬもの、変えられるものと変えられないものがあります。
起きたことを変えることは誰にもできませんが、今現在と未来は変えられることがあるかもしれません。
大切な人が亡くなった後、その悲しみや嘆き、自責の気持ちは一生消えないと、多くの方が言われます。
しかし、それらの変わらぬ気持ちを胸にいだきながらも、ふたたび笑顔を取り戻すこともある――。
多くの方々との関わりから得た実感です。
　亡くなった方との出会い直しをし、その人らしい人生の再構築のきっかけが得られるように、わかちあいの場を大切に続けていきたいと願っています。

テキスト作成：杉本脩子
デ ザ イ ン ：小池亜希子

冊子「わかちあいの会とは？」

発行　2012 年９月 11 日
発行元　グリーフサポートリンク（NPO 法人自死遺族総合支援センター）
協力　NPO 法人ライフリンク　・　福島れんげの会
〒 102-0072
東京都千代田区飯田橋 4-6-9　ＳＴビル５階
電 話　：03-3261-4350
FAX　：03-3261-4930
E-mail ：office@izoku-center.or.jp
URL　：http://www.izoku-center.or.jp

黙することは、
たんなる沈黙ではない
秘密の哀しみなど存在しない
語られることのない哀しみは、
もっと耐えがたい重荷となる

フランシス・リドレイ・ハヴアガル