

『自死で大切な人を失ったあなたへのナラティブ・ワークブック』の構成と使い方など

■ 本書の構成

本書は大きく1部「ワークブック編」、2部「解説編」に分かれています。ワークブックだけに組み込んでかまいません。またワークの理論的な背景や関連する研究知見についても知りたい場合は、解説編の内容が参考になります。

ワークブック編はさらに大きく8つの章に分かれています。序章と終章以外に6つの本章があります。本章はそれぞれ世界の学びなおし、故人との関係の学びなおし、自己の学びなおしという、それぞれ異なるグリーフのプロセスに取り組めるようになっています。一章と五章で展開されている「世界の学びなおし」では、愛する人がいなくなった世界で生きていくために必要な事柄を学びなおすためのワークが準備されています。三章と四章の「故人との関係の学びなおし」では、亡くなった方との関係について考えていくことのできるワークが準備されています。そして二章と六章で取り組むこととなる「自己の学びなおし」では、死別の経験の意味や、それを受けた自分自身の人生をもう一度見つめなおすワークが準備されています。

■ 本書の使い方

基本的にはペンなどの書くものがあればどこでも一人で取り組むことができます。ただし、中には写真を貼ったり、誰かに話を聞いたりすることが必要なワークもあります。

グリーフのプロセスとして、一般的には喪失の意味や故人との関係を探求することから、次第に自分自身のアイデンティティや生き方に関わる領域に、遺された人の関心が移行すると言われます。本書でもこのグリーフプロセスの特質を考慮して、章が配置されていますので、順番に取り組んでいただくことができます。

ただしすべての人が同じプロセスを辿るわけではありません。性別や年齢、故人との関係性、そして現在置かれている状況などによっても、そのプロセスは大きく異なります。したがって順番にこだわらずに、本書に盛り込まれている様々なワークの中から、取り組みやすいものから挑戦していただいても結構です。

なおどのワークにも、〈ワークのポイント〉が書かれていますので、ポイントを確認してから取り組むと良いでしょう。

■ 本書を使用する上での留意点

本書の順番にこだわらず、取り組みやすいものから、ご自分のペースで挑戦してください。ただし「序章 グリーフという旅に出る前に」の私のプロフィール・安全な場所の確認は、必ずはじめに行ってください。

正しい答えや間違った答えがあるわけではありません。また、いつまでに完成させなければならないという期限もありません。

なお取り組みやすいものもあれば、辛くて途中でやめたくなるもの、表現や内容に抵抗を感じるものもあるでしょう。またワークの中には、ご自身の置かれた状況では取り組むことが難しいものもあるかもしれません。何度も言うように、グリーフというプロセスは個人によって様々であるわけですから、あなたのペースでできるところから挑戦してみてください。

本書のワークは、基本的には一人で取り組むことができるようになっていますが、信頼できる誰か、たとえば家族や友人、カウンセラーなどの専門家と一緒に取り組んでいただいてもかまいません。とくにワークに取り掛かってみたものの、一人で取り組むことが難しいと感じた方は、一人ですることにこだわることなく、誰かと一緒になって取り組んでみましょう。ただしこのワークに取り組む主体は、他ならぬあなた自身であることは忘れないようにしてください。

注意点として、ワークの途中で死別を経験した直後の辛い感情がよみがえってきたり、苦しい気持ちが高まってきたりすることがあります。その場合はワークを中断して、少し時間を空けてから取り組む、気分転換を行う、別のワークに取り組んでみるなどの調整を行ってください。また精神的な苦痛が毎日続く、死にたい気持ちが頭から消え去らないなど、自分ひとりではどうにも対処できない状況にある場合には、ワークに取り組む前にまずは医療機関等の専門機関を受診してください。できる限りご自身のコンディションを整えてからワークに取り組むことが大切です。

■ 配布版（インターネットでの公開版）ご使用にあたっての注意事項

実際にワークの内容を見てみたい、まずは試してみたいというリクエストを多数いただきました。これを受けて、ワークのうちいくつかをインターネット上に公開することにしました。使用上の留意点は上記と同様ですが、配布版においても**まず「準備運動」に取り組んでいただいた上で他のワークに取り組んでください。**

公開されているワークは下の目次のリンクからアクセスできます。PDF ファイルをダウンロードいただき、印刷した上で使用されることをおすすめします。

また公開するにあたって、ワークの内容やレイアウトも多少変更してあります。教育研究等においてどうワークを使用される場合や、引用される場合は必ず書籍をご確認ください。

■ 目次

第1部 ワークブック編

序章 グリーフという旅に出る前に

- 1) 私のプロフィール、安全な場所の確認
- 2) マップの確認—木のイメージ

一章 なんとかやっている自分を称える—世界の学びなおし（1）

- 1) 苦痛耐性スキル—苦手な人や場所、時への対処方略
- 2) スマイルリスト

二章 喪失を外在化する—自己の学びなおし（1）

- 1) グリーフマップ
- 2) 喪失のスケッチ
- 3) 喪失の影響地図づくり—今を見つめて、これからの未来をつくる

三章 儀式—故人との関係の学びなおし（1）

- 1) 儀式を企画する
- 2) 故人の生きた歴史を探訪する

四章 故人との関係性を紡ぎなおす—故人との関係の学びなおし（2）

- 1) 故人のプロフィール
- 2) 亡くなった、大切な人に手紙を書く
- 3) 故人との関係イメージを絵に描く
- 4) 故人の伝記をつくる—周囲とともにつくる故人の物語

五章 新たなストーリーを生きるためのコミュニティを創造する—世界の学びなおし（2）

- 1) 私を支えるチームメンバーシップの確認—あなたを応援する人々を確認しよう！
- 2) 自助・支援グループに参加してみる
- 3) 社会に働きかける仕事に取り組む

六章 自分の人生を語りなおす—自己の学びなおし（2）

- 1) 私の喪失物語
- 2) ライフライン
- 3) 自伝の作成

終章 旅の途上で

- 1) 旅の途上で—写真で締めくくる、ひとまずの旅の終わり
- 2) 次の旅に向けて

第2部 解説編

- 1) グリーフとは何か
 - a. 本書におけるグリーフの意味づけ
 - b. グリーフのプロセスは段階か、局面か、課題か、それとも学びなおしか
 - c. グリーフ・プロセスについて
 - d. 死別後に起こりうる心理的・身体的反応について
- 2) 本書の理論的・学術的背景について
- 3) 本書の構成について
- 4) 本書の読者は誰か
- 5) ワークについての解説

ワークブック使用のための Q&A

あとがき

引用文献