

## 準備運動

### ーワークをはじめる前にー

#### 【ワーク】

大切な人を失う経験は、遺された人が死別以前に抱いていた前提や世界に対するものの見方を大きく揺らがせたり、ときに崩壊させてしまいます。しかしそのような辛く苦しい日々の中でも、自分を元気にしてくれたり、安らかな気持ちにしてくれる人やもの、場所がきっとあるはずです。これはあなたにとって、かけがえのない財産です。

ワークブックの内容に取り組む前に、まずは自分のこうした財産を確認しておきましょう。このワークについては、たとえすべての項目が埋められなくても、必ず取り組んでください。

<今のあなたについて> (右の空欄に該当する内容を記入してください。なお、すべてを書き込む必要はありません。書ける範囲で、空白を埋めてみましょう。)

自分の好きなおとこ	
心落ち着く場所	
心を許せる存在 (人、モノ、ペットなど)	
好きな音楽	
心を落ち着かせてくれる言葉	
好きな映画	
好きな色	
(その他 )	
(その他 )	

＜今のあなたが辛い日々を生きていくために役立つもの＞（右の空欄に該当する内容を記入してください。なお、すべてを書き込む必要はありません。書ける範囲で、空白を埋めてみましょう。）

親友	
役に立つ本	
役に立つ言葉	
リラックス法	
ストレス発散法	
信仰	
（その他）	
（その他）	
（その他）	

### 【解説】

グリーフを十分経験する上で安全な場所を確認することは大変重要です。とくに自死という経験は遺された人に大きな影響を及ぼします。たとえばグリーフケア・サポートプラザ（平山・グリーフケア・サポートプラザ, 2004）は自助グループや支援グループに参加している自死遺族への調査を行い、不眠や疲労感などの身体的変化とともに、抑うつ感、孤立感、希死念慮などの精神的健康の悪化が認められたと報告しています。また自死による死別を経験した人がグリーフに従事する際にはトラウマの一部に取り組むことになります。そのため、故人との思い出を振り返ったりする内容が含まれている、故人との関わりに関するワークでは、トラウマ的な経験が鮮明に蘇ってくる恐れもあります。したがって、ワークに取り組む上での最初のステップとして、自分を元気にしてくれたり、安らかな気持ちにしてくれる人やもの、場所を確認するワークが用意されています。

### 【引用文献】

平山正美（監修），グリーフケア・サポートプラザ（編）（2004）．自ら逝ったあなた，遺された私一家族の自死と向きあう 朝日新聞社

### 【出典】

川島大輔（2014）．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 新曜社

\* ただし公開の都合上、内容やレイアウトは変更しています。