

亡くなった、大切な人に手紙を書く

【ワーク】

ここでは、生前には故人に伝えられなかったあなたの思いを、手紙に書いてみます。

1. まず下の空白に、下書きを書いてみましょう。〈〉には宛名を、その下の空白には故人へのメッセージを書いてみましょう。

<

へ>

次に手紙の清書を行います。メッセージカードや便せん、封筒などを準備しましょう。そして1.で書いた下書きを清書します。最後に、封筒に入れて「故人に宛てて出した」ことにします。これが故人との文通のきっかけになります。

<ワークのポイント>

1. 感謝や迷惑をかけたことへのお詫びの言葉でもかまいません。その一方で、なかなか人には言えない、故人に対する怒りや自責の念などを書いてかまいません。普段あまり口にできない思いや考え、気持ちを言葉にしてみる事が重要です。
2. 手紙を書くことは一度きりでもかまいませんが、命日などの特定の日のたびに手紙を書いてもよいでしょう。また故人からの返信を、あなたが自分あてに書くこともよいでしょう。その際、亡き人に成り代わって、文具店でカードを選び、母の日や誕生日などに、自分に宛てて郵送するとよりよいでしょう。
3. ただし、すべての人が「故人との文通」ができるようになるわけではありません。手紙の下書きを書くことでこのワークを終える人もいます。まずもって大切なことは、普段はあまり口にできない思いや考え、気持ちを言葉にしてみる事です。

【解説】

グリーフワークにおいて、故人に対して手紙を書くことの重要性はよく指摘されるものです（たとえばニーマイヤー, 2002/2006, ゴールドマン, 2000/2005）。それは書くという行為を通じて、普段はあまり口にできない思いや考え、気持ちを言葉にしてみる事ができるからです。整理がうまくつかない気持ちや思いを言語化することは、「二章 喪失を外在化する—自己の学びなおし(1)」の内容とも密接につながるものです。なおワークのポイントでも指摘していますが、すべての人が「故人との文通」ができるようになるわけではありませんし、手紙の下書きを書くことでこのワークを終える人もいます。このワークに挑戦してみることで、自分の気持ちや思いを手紙にして表すことができれば、このワークのねらいは達成できたといえます。

なおこのワークで作成された手紙は、あくまで故人と遺された人とのあいだで象徴的にやりとりすることで、故人とのつながりや絆の感覚を確認するためのものです。したがってこの手紙を公表することによって誰かを訴えたり、仕返しをしたりするために手紙を用いることは避けてください。

【引用文献】

Goldman, L. (2000). Life and loss: A guide to helping grieving children (2nd Edition). Philadelphia, PA: Taylor & Francis. (ゴールドマン, L. 天貝由美子 (訳) 子どもの喪失と悲しみを癒すガイドー生きること・失うこと 創元社)

Neimeyer, R. A. (2002). Lessons of loss: A guide of coping. New York: McGraw-Hill. (ニーメヤー, R. A. 鈴木剛子 (訳) (2006). <大切なもの>を失ったあなたに一喪失をのりこえるガイド 春秋社)

【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。