

ほほえみ

ネットワークニュース

発行者/ほほえみネットワーク・

グリーンケア

編集/ほほえみ広報委員会

事務局/〒335-0023

埼玉県戸田市本町 5-6-16 志村方

090-2766-1238(p.m18~p.m21)

URL <http://www.hohoemi-network.org>

今年も美しい5月が何もなかった様にやってきた。一生のうちには楽しい事、悲しい事、色々あります。それが人生かもそれません。悲しい事辛い事を経験し、人の痛みが解る人間として成長してゆける。しかし、途中で挫折しそうになります。神はその人に出来る丈の重荷しか与えないとも言われますが、私自身大切な人を何人も失いました。神も仏もないと思う事はしばしばありました。が、冷静に考えられる時、素晴らしい人に巡り合えた幸せがあったのです。ほほえみにいらっしゃる方は皆様最高の方だったと思います。それだけに失ったものも大きい。会わなかった方が良かったかと言うと、共に過した掛け替えない人生の喜びに感謝したい。元に戻りたいけれど戻れない。でも生きてゆかなければならない。最終的には自分なりの解決策を見つけ、自分との闘い。

努力、忍耐、諦め。自分の道は自分であるかなければならない。しかし一人で乗り越えてゆくには余りにも辛い。同じ境遇の方々と手を取り合って行けば少しは和らぐと思います。古い方、新しい方との温度差があるという事がしばしば言われますので、7月から同じメンバーで回復の為にプログラムに添って希望のもてる人生を送ってゆける様、ミーティングを開催いたします。御参加下さいます様、御案内も申し上げます。(運営委員)

7回のテーマは次の通りです。

第1回「オリエンテーションと配偶者の死」

ミーティングの概要説明と自己紹介、配偶者について語る。

第二回「死の否認とお葬式」

死を受け入れられない感情、葬式、遺品の整理について。

第三回「怒りの感情」

病院、葬儀会社、身内、友人等に対する怒り等。

第四回「罪悪感・後悔の念」

配偶者の死に対して自分を責めたり、後悔の気持ち。

第五回「抑鬱感・心が落ち込んだ時には」

罪悪感や後悔の気持ち、悲しみの感情等が長引いて生ずる抑鬱感。

第六回「対人関係とその変化」

配偶者の死後、周りの人との関わり合い、その変化について。

第七回「これからの生き方」

これまでの人生を振り返り、現在の自分を見つめ直し、これからの人生を考える。

第八回「受容」

配偶者の死を心から受け入れているか、配偶者のいないこれからの人生を生きる事を納得しているか。これが一番のテーマです。ミーティングは全7回を通じて同じメンバーで行いますので、同じ死別経験者同士、同じミーティング仲間として安心感や連帯感も高くなります。死別による苦しさや様々な感情を同じ仲間に聴いてもらう事で、それらが少しずつ和らいでくると思いますが、メンバーは5名前後で、同じ経験をしたワーカーが進行役を務めます。

お話会会場の御案内

四谷会場

喫茶室ルノアール四谷店

マイ・スペース三階A室

四谷駅新宿方面出口

を出てしんみち通り

三分

電話 〇三・三三五一・

一〇五一

池袋会場

喫茶室ルノアール池袋

パルコ横店マイ・スペース地下三号室

住所 豊島区東池袋

一〇四二の八

電話 〇三・五九五七・

七〇八五

ほほえみ広場

<お話会報告>

四谷ルノアール

花曇りの3月27日、四谷ルノアールにてお話会が開催されました。今回は伴侶を亡くされてまだ日が浅い二人の方が、都内と長野県から初めて参加され、辛い胸の内を語ってくださいました。数年前のその頃の自分を思い出すと、ただただ独りぼっちが寂しくて、誰かに助けを求めたい気持ちで一杯だった様な気がします。悲しみも未だ癒えぬ時期に勇気を出してお話会に参加して下さったお二人に感謝し、これからも一人でも多くの同じ苦しみを背負った方々のお力になれる様、みなで協力してゆきたいと思います。

5月、6月のスケジュール

お話会 毎月第2日曜日	5月8日(日) 3時～5時	池袋ルノアール パルコ横店地下3号室
	6月12日(日) 3時半～5時半	池袋ルノアール パルコ横店地下3号室
毎月第4日曜日	5月22日(日) 3時～5時	四谷ルノアール 3階A室
	6月26日(日) 3時～5時	四谷ルノアール 3階A室

ゴールデンウィークの食事会 5月4日(水) 4時30分池袋山田電気1階エレベーター前集合

<第81回ミーティング開催の御案内>

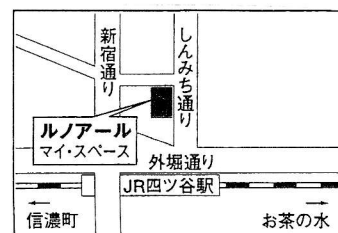
第1第3土曜日 PM.3:00～5:00 於四谷ルノアール



7月2日(土)	自己紹介 配偶者の死
7月16日(土)	死の否認とお葬式 怒りの感情
8月6日(土)	罪悪感 後悔の念
8月20日(土)	抑鬱感 対人関係とその変化
9月3日(土)	これからの生き方

第4日曜日 PM.2:00～PM.5:00 於四谷ルノアール

9月25日(日)	受容ミーティングフォローアップ
10月23日(日)	フリートークキング



全7回 5000円 当日1000円 (なるべく早くお申込み下さい 5名位)

[本人が悲しみを癒すための10ヶ条]

- 第1条 悲しみにはいろいろな側面がある事に気付く事
- 第2条 死別の悲しみの中にある自分を対象化し別の角度から自分を見直す
- 第3条 自分の悲しみを表現しよう
- 第4条 悲しみを癒すために設けられている社会資源を利用する
- 第5条 過去の受苦体験を振り返ってみる
- 第6条 亡くなった人は、生きている者に多くのものを与えてくれる
- 第7条 死別体験を喪失としてとらえず解放としてとらえる
- 第8条 夢のもつ癒しの力に注目する
- 第9条 悲しみの緩和剤としての信仰
- 第10条 悲しみを社会化してみる