

伴侶の死を乗り越える集い

虹の架け橋

大切な伴侶を亡くされたあなたへ

二〇一六年二月
ご挨拶 代表 高橋 勉

早いもので暦の上では春を迎えましたが、皆様はお変わりなくお過ごしでしょうか？

伴侶との死別の悲しみや辛さは簡単に癒えるものではなく、どうしたら癒されるか、どうしたらいいのだろうか、日々思い悩んでおられると思います。

あの世では夫(または妻)はどうしているのだろうか？と知りたい気持ちに駆られることがありますが、夢に出てきたとか死後の世界の存在など正確に語れるものはありません。生きているからこそ感じられる“辛さ”は夫または妻への想いの表れでもあると思います。時間の経過とともに悲嘆は薄れていくと思いますが、時間の経過だけではなく今の生活をどう過ごしていくか、どう向き合っていくか精神的にも肉体的にも健康な状態で過ごすことが重要だと感じています。

皆さんも周りの方から「もう立ち直った」とか「元氣そうだね」等と慰めようとした

言葉で傷付けられた経験がありだと思えます。死別後なんとなく疎遠になってしまった方もいらっしゃるはずですが死別後の人付き合いは難しいものです。

私も死別後、学生の頃からの親友に励まされたことがありましたが言葉の行き違いで疎遠になってしまい、5年間交流が途絶えました。今年寒中見舞いで彼の父親が亡くなった事で再び行き来するようになりました。勇気をもって電話をして良かったと思えました。友人を失くすのは容易いですが、やはり自分の事を理解してくれている友人は大切にしたいものです。

虹の架け橋で新しい人間関係を構築しながらも旧友との関係も大切にしていきたいと思えます。伴侶のいる、いないに係わらず友人の輪を広げる事により人間的にも成長していけるのではないかと思います。



φ 第4回死別回復支援プログラム

第4回プログラムの開催が決定いたしました。
定員まで若干余裕がございますので、ご参加ご希望の方は事務局 info@nijinokakehashi.info までメールにてお申込みください。

日時：平成28年3月5日(土)～平成28年6月4日(土)
午後1時より3時まで(第1回と第7回は4時まで)

会場：ルノール飯田橋西口店

参加費：8,000円(入会金3,000円を含む)
会員の方は5,000円のみ
(各回毎に会場費、飲物代、資料代として1,000円)

[プログラム]

第1回	3月 5日	(土)	オリエンテーションと伴侶の死
第2回	3月 19日	(土)	伴侶の死を受け入れたくない気持ち
第3回	4月 2日	(土)	怒りの感情
第4回	4月 16日	(土)	罪悪感と後悔の気持ち
第5回	5月 7日	(土)	孤独感と周囲とのつながり
第6回	5月 21日	(土)	抑うつ感
第7回	6月 4日	(土)	新たな生きがいを求めて