



# 虹の広場



## 第3回「死別回復支援プログラム」終了にあたって

7月25日(土)、4月より開催していました「第3回死別回復支援プログラム」が、終了致しました。

後半、お一人の方がご両親のお世話のため欠席となりましたが、6名(男性1名、女性5名)の方が最後まで受講して下さいました。初回は、辛いお気持ちと緊張などでこわばっていたお顔に、笑みも浮かび、これからは一人でも生きていける・・・と言う自信さえ感じる方もいらっしゃいました。

ここに、参加者の方にお寄せ頂いた感想を掲載致しますので、ご覧になって下さい。参加者の皆様、お疲れ様でした、またアンケートへのご協力ありがとうございました。また、談話室へいらして下さいね。 支援プログラムスタッフ一同

主人が亡くなった直後は毎日悲しくて泣いていました。主人の死を認めようとするのがドキドキして苦しくなってきました。「ワラをもすがる」思いで支援プログラムに参加、主人が亡くなって2ヶ月目の出来事です。回数を重ねるごとに現実を見ることができました。現実とは主人の死を考えることです。まだまだ泣ける日はありますが少しずつ前向きに・・・ (内田典子)

(プログラムの)申し込みをした時には自分自身がもう少し元気に立ち直っている事を想像していたがこの苦しみからはまだまだ時間が必要なのだと感じた。同じ苦しみを抱える人達と知り合え助けてもらえた事、感謝しています。ありがとうございました。そしてこれからもよろしくお祈りします。(女性・A)

辛く苦しい気持ちをはき出し、思いを共有して自分の気持ちと向き合い心を整理し主人は私の心の中に居ると信じて一歩を踏み出す事ができたと思います。そういう場を作って下さり、いつもあたたかくアドバイスして下さいましたスタッフの皆様にご心より感謝いたします。一人でどこに行ってもつまらないと思っていましたが、メンバーの方々と友人になれてこれからは色々出かけたり、食事したりするのも楽しみです。(女性・M)

人を愛することがどういうことかを学んだ。死別によって普通の生活が出来ることがどれほど幸せなことかを悟った。(女性・K)

もう少し落ちついて自分の気持ちを整理してから1年後ぐらいの参加の方が良かったのかもしれないと思った。(匿名)

## 2015年8月～10月の日程

### ■談話室

談話室にぜひお越しください。予約不要です。

8月の談話室はお休みです。

9月は総会のあと、懇親会を開催します。

(詳細は表面に記載)

10月17日(土) 15:10～17:40

場所:ルノアール飯田橋西口店 会費:1,000円

### ■こころの支援室

8月8日(土) 13:00～15:00

9月12日(土) 13:00～15:00

10月17日(土) 13:00～15:00

場所:ルノアール飯田橋西口店

会費:1,000円(会員以外は1,500円)

※こころの支援室は予約が必要です。

また、日程が変更になる場合もありますので、詳細はホームページをご覧ください。

編集後記:「虹の架け橋」も設立して2年を迎え、涙山の方がいらして下さいました。亡くなって直ぐにいらした時は涙でお話も出来なかったあの方は、どうしているかしらなどと、この会報を読んで下さる皆様のお顔を想い浮かべながら、原稿を書いていた。辛い気持ちを抱えつつも何とか元気に過ごしていらっしゃることを願いつつ、たまにはお顔を見せにいらして下さいね。♥ 須藤 ♥

★発行者 「虹の架け橋」事務局

★編集 「虹の架け橋」広報委員会

★連絡先 〒162-0823

東京都新宿区神楽河岸 1-1 東京ボランティア・市民活動センター  
メールボックス第37号 虹の架け橋

★[ホームページ] <http://www.nijinokakehashi.info/>

★[メールアドレス] [info@nijinokakehashi.info](mailto:info@nijinokakehashi.info)

## 第4回「死別回復支援プログラム」開催についてのお知らせ

死別後間もない方、あるいは何年か経ってはいけるけれど、あまり元氣になれない方を対象に、下記の要領で「死別回復支援プログラム」を開催致します。

このプログラムは、8、9人のグループで死別後に訪れる「悲嘆のプロセス」に基づいて、参加者同士が自分の経験を話し、気持ちを分かち合い支え合うことで伴侶を喪った悲しみから立ち直ることを目指します。

同じ体験をした者同士が、孤独・後悔・罪悪感など、さまざまな感情を共感することにより連帯感が生まれ、今後生きていく上で大きな支えとなってくれる仲間とも巡り会えることと思います。

記

日時: 2015年11月7日(土)～2016年2月13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:ルノアール飯田橋西口店

参加費: 8,000円(入会金3,000円含む)

(各回毎に会場費、飲物代、資料代として1,000円)

- 第1回 11月7日(土) オリエンテーションと伴侶の死
- 第2回 11月21日(土) 伴侶の死を受け入れたくない気持ち
- 第3回 12月5日(土) 怒りの感情
- 第4回 12月19日(土) 罪悪感と後悔の気持ち
- 第5回 1月16日(土) 孤独感と周囲とのつながり
- 第6回 1月30日(土) 抑うつ感
- 第7回 2月13日(土) 新たな生きがいを求めて

お申込み締切: 2015年10月18日(日) - 定員になり次第締め切らせて頂きます。

参加を希望される方は、事務局([info@nijinokakehashi.info](mailto:info@nijinokakehashi.info))までメールにてお申し込み下さい。