

死への恐怖をほどく ワークシート

怖さを見つめる (1/2)

気持ちが落ち着いている屋間に書きましょう。正しい答えはありません。苦しくなったら、そこでやめて大丈夫です。

※夜に怖くなったときは、STEP 1だけメモして、続きは朝にしましょう。

STEP 1 いちばん怖いことに、いくつでもチェック

- ☐ 自分が消える・無になること ☐ 死ぬときの痛み・苦しみ ☐ 大切な人との別れ ☐ やり残し・後悔
☐ 夜や体調が悪いときに、急に怖くなる ☐ その他 ()

いまの怖さの強さ (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) 0=おだやか 10=いちばん怖い

STEP 2 怖さが強くなるのは、どんなとき？

- ☐ 夜、布団に入ったとき ☐ ひとりのとき ☐ 疲れているとき ☐ 体調が悪いとき
☐ 病気や事故のニュースを見たとき ☐ 誰かが亡くなったと聞いたとき ☐ 誕生日・年齢を意識したとき
☐ その他 ()

STEP 3 そのとき、体はどうなる？

- ☐ 胸がドキドキする ☐ 息が苦しい ☐ 眠れない ☐ 涙が出る ☐ 手足が冷たくなる ☐ 胃が重い・食欲がない
☐ その他 ()

STEP 4 「変えられないこと」と「いまできること」に分ける

怖いことの中には、変えられないことと、いまの自分にできることがまじっています。分けて書くと、怖さが少し扱いやすくなります。

例：変えられないこと＝人はいつか必ず死ぬこと / いまできること＝健康診断を受ける・家族に「ありがとう」を伝える

変えられないこと	いま、わたしにできること
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____

STEP 5 今日、ひとつだけやってみること

書き終えたあとの怖さの強さ (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) はじめとくらべてみましょう

死への恐怖をほどく ワークシート

怖さの奥にある大切なもの (2/2)

STEP 6 「死ぬのが怖い」のは、何を失いたくないから？

例：子どもの成長を見られなくなるのが怖い → わたしが本当に大切にしたいのは「家族と一緒に過ごす時間」

失いたくないのは： _____

わたしが本当に大切にしたいのは： _____

STEP 7 「限りがある」ことの、両方の面を書く

左には、命に限りがあることのつらいところを書きます。右には、限りがあるからこそ気づけたこと・大切にできていることを、左と同じ数になるまで、ゆっくり探して書きます。

例：つらいところ＝大切な人と、いつか別れる日がくる

気づけたこと＝今日会えることを、ありがたいと思える／会えるうちに、ケンカを長引かせなくなった

「限りがある」ことのつらいところ	限りがあるからこそ、気づけたこと
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____

※死を「よいこと」と思いこむためのものではありません。見えていなかったもう片方の面を探すためのものです。

STEP 8 もし、残りの時間が1年だとしたら？

やりたいこと： _____

会いたい人： _____

伝えたい言葉： _____

STEP 9 今日、伝える「ありがとう」

誰に： _____ どんな言葉で： _____

書き終えたあとの怖さの強さ (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) 1枚目とくらべてみましょう

ひとりで抱えないでください： 怖さで2週間以上眠れない・食べられない、動悸や息苦しさの発作をくり返すときは、心療内科・精神科へ。
「消えたい」「死にたい」という気持ちもあるときは、#いのちSOS (0120-061-338)、よりそいホットライン (0120-279-338) に電話できます (どちらも24時間・無料)。

死ぬのが怖いのは、それだけ大切にしたいものがあるからです。