

喪失感をほどく

「失ったもの」と「今あるもの」ワークシート

介護を終えてお母さんを見送ったあと、「施設に入れてしまった」「最期に会えなかった」と自分を責めるのは、めずらしいことはありません。それは、お母さんへの愛情の裏返しでもあります。このシートでは、お母さんがくれていたものが、**いま、どんな形で、誰から届いているか**をゆっくり探します。義母を見送った方は、「母・お母さん」を「義母・お義母さん」に読みかえてください。つらくなったら、途中でやめても大丈夫です。

1 母について書く

呼び名（お母さん・お義母さんなど）、亡くなった時期、介護のかたち（自宅・施設・遠距離など）。

2 母がくれていた、恋しいものは？

「やさしい母だった」から、もう一歩だけ、場面が浮かぶくらい具体的に。思い出せたものから、いくつでも。

例：大事にしてくれた → ✓ 実家に帰ると、いつも好物の煮物を用意してくれていた
✓ 電話で「無理しなくていいのよ」と言ってくれた

3 それは今、誰が・何が、どんな形でくれている？

お母さんの代わりを探すワークではありません。左に「2」の恋しいものを、右に、今それが届いている形（人・もの・自分自身）を書きます。1つの欄に複数書いても、空いたままでもかまいません。あとで書き足して大丈夫です。

恋しいもの 母がくれていたこと	今、くれている人・もの 誰が・何が・どんな形で
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

例：「好物の煮物を用意してくれていた」→ 母の味の煮物を作る自分の手、おかずを分けてくれる職場の先輩
「無理しなくていいのよ」→ 気にかけてくれる家族や友人、母の口ぐせを自分にかける習慣…

「母のところへ行きたい」「消えてしまいたい」と感じるときは、このワークより先に、ひとりで抱えずに相談してください。
よりそいホットライン 0120-279-338（24時間・無料）／いのちの電話 0570-783-556
こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556

4 母がいた頃と、今の形。両方の面を書き出す

左はお母さんとの思い出を悪く言うためではなく、右も「お母さんがいなくなってよかった」という意味ではありません。「失ったものばかり」が見えているときに、反対側にもそっと光を当てるためのワークです。一度で埋まらなくて大丈夫です。何日かに分けて、急がずに、左右を見比べながら探してみてください。

母がいた頃の、大変だったこと

心配・負担・介護のために我慢していたこと

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

今の形になって、得ているもの

新しいつながり・休息・気づき・できるようになったこと

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

例：左「面会や手続きのために休みをやりくりした」「介護のために仕事を減らした」「離れていても心配し続けた」
右「介護で悩む人の気持ちに寄り添えるようになった」
「母の『無理しなくていいのよ』を思い出して、自分の体をいたわれるようになった」

5 ここまで書いて、いま感じていること

ひとりで書き進められないのは、それだけ深くお母さんを思ってきたからかもしれません。

ドクター・ディマティーニ・メソッドには、大切な人を失った・得たという感覚を扱う「C面」のワークがあり、セッションではファシリテーターが質問を重ねながら一緒に進めていきます。

セッションのご案内：<https://www.dnwahx.info/demartini-session/>

無料Zoom相談（30分）：<https://www.dnwahx.info/free-zoom/>

お母さんを亡くした悲しみは自然な反応で、決まった期限はありません。何年たっても涙が出るのは、おかしいことではないのです。ただ、**眠れない・食べられない・仕事や家事ができない状態が2週間以上続く**ときは、心療内科や精神科に相談してください。受診は弱さではありません。このシートは医療の代わりにはなりません。ほかの相談窓口は1枚目の下にあります。

「母のところへ行きたい」と感じるときは、よりそいホットライン 0120-279-338（24時間・無料）へ。

※このワークシートは、ドクター・ディマティーニ・メソッドトレインド・ファシリテーターの愛原百麗が、メソッドの考え方をもとに作成したオリジナル教材です。Demartini Institute の公式教材ではありません。「Demartini Method」は Dr. John F. Demartini の登録商標です。個人でのご利用に限り、印刷・書き込みしてお使いください。