

喪失感をほどく

「失ったもの」と「今あるもの」ワークシート

夫を亡くしたとき、心は「夫がくれていたものは、もう二度と手に入らない」と感じる場合があります。このシートでは、夫の代わりではなく、夫がくれていたものが、**いま、どんな形で、誰から・何から届いているか**をゆっくり探します。つらくなったら、途中でやめても大丈夫です。

1 夫について書く

呼び名、一緒に過ごした年月、旅立った時期など。書ける範囲でかまいません。

2 夫がくれていた、恋しいものは？

「優しい人だった」を、場面が目浮かぶくらい具体的に。思い出せたものから、いくつでも。

「優しい人だった」を場面にすると → ✓ 朝、「行ってらっしゃい」と玄関で見送ってくれた
✓ 休日の買い物で、重い荷物をいつも持ってくれた

3 それは今、誰が・何が、どんな形でくれている？

「2」の恋しいものを左に、今それをくれている人・ものを右に書きます。夫の代わりを探すのではなく、家族・友人・ご近所の方・職場の人・同じ経験をした人・自分自身・本や音楽なども含めて、形を変えて届いているものを探します。1行に複数書いてかまいません。見つからない欄は空けたままで大丈夫です。後日また探してみてもかまいません。

恋しいもの 夫がくれていたこと	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.	
9.	
10.	

例：「玄関で見送ってくれた」→「気をつけてね」と電話をくれる家族、声をかけてくれるご近所の方、同じ経験をした友人からの朝のLINE、出かける前に自分にかける「行ってらっしゃい」…

「夫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 夫がいた頃と、今の形。両方の面を書き出す

左の欄は、夫との思い出を悪く言うためのものではありません。右の欄も、夫がいなくなってよかったという意味ではありません。書きながら「ほっとした」気持ちに気づいても、それは夫への愛情がなかったからではありません。「失ったものばかり」が見えている今の見え方に、もう片方の面もそっと並べてみるワークです。左右を見比べながら、ゆっくり探してください。一度で埋まらなくて大丈夫です。途中でやめても、何日かに分けてもかまいません。

夫がいた頃の、大変だったこと

心配・負担・看病や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「通院の付き添いで、自分の予定はいつも後回しだった」

「夫の好みに合わせて、食べたいものを我慢することもあった」

右「家計の管理を自分でできるようになった」「同じように家族を見送った友人と、深く話せるようになった」

5 ここまで書いてみて、いま感じていること

ひとりで書き進められないときは、それだけ深く夫を愛してきたからこそです。

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/>

悲しみは自然な反応で、立ち直るまでの期間に決まりはありません。ただ、**眠れない・食べられない・仕事や家事、手続きが手につかない状態が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。受診することは、夫への思いを否定することにはなりません。このワークシートは医療の代わりではありません。

「夫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。