

喪失感をほどく

「失ったもの」と「今あるもの」ワークシート

ペットロス編

うちの子を亡くしたとき、心は「あの子がくれていたものは、もう二度と手に入らない」と感じます。このシートでは、あの子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**をゆっくり探していきます。

1 旅立ったうちの子について書く

名前（呼び名）、一緒に暮らした年月、旅立った時期。

2 あの子がくれていた、恋しいものは？

「いつも癒やしてくれた」の中身を、場面が目につくくらい具体的に。思い出せたものから、いくつでも。

「いつも癒やしてくれた」を場面にすると → ✓ 仕事から帰ると、玄関まで走って迎えに来てくれた
✓ 落ち込んでいたら、そっとひざに乗ってきてくれた

3 それは今、誰が・何が、どんな形でくれている？

左に「2」の恋しいものを、右に今それをくれている人・ものを書きます。家族・友人・職場の人・近所の人・ほかの動物・自分自身・毎日の習慣や場所なども含めて探してください。ひとつの欄に複数書いてもかまいません。すぐに見つからない欄は空けておき、後日書き足しても大丈夫です。あの子の代わりを探す作業ではありません。

恋しいもの あの子がくれていたこと	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：「玄関まで迎えに来てくれた」→「おかえり」とLINEをくれる友人、「おかえり」と言ってくれる家族
「毎朝、外に出るきっかけをくれた」→散歩仲間だった近所の人、朝の光の中を歩く習慣…

「あとを追いたい」「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 あの子がいた頃と、今の形。両方の面を書き出す

左の欄は、あの子との日々を悪く言うためではありません。右の欄も、あの子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」という今の見え方に、もう片方の面もそっと並べてみるワークです。「もっとこうしてあげれば」という後悔は、左の欄に書くものではありません。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。

あの子がいた頃の、大変だったこと

心配・負担・お世話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「体調が心配で、遠出を控えていた」「夜中の介護で眠れなかった」

右「散歩仲間と、前より深く話せるようになった」「同じ経験をした人の気持ちがわかるようになった」

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、それだけ深くあの子を愛してきた証拠です。

ドクター・ディマティーニ・メソッドには、大切な存在を失った・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、立ち直る時期は人それぞれです。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**、心療内科や精神科へご相談ください。このシートやセッションは、医療の代わりではありません。

「あとを追いたい」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。