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**昼間**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、よりそいホットライン（0120-279-338・24時間・無料）や、いのちの電話（0120-783-556・毎日16〜21時・無料）に電話できます。

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。