

大切なひとを
なくした人のための
権利条約



発行：大慶寺

大切なひとをなくした時 —————


あなたは何を感じ、

何を考えるでしょうか。



第1条

悲しんでもいい 落ち込んでもいい



「がんばらないと」

「心配かけてはいけない」と

気丈にふるまっているかもしれません。

でも時に自分の心の奥にある声に

耳を傾けてみてください。

悲しいときは悲しみ、

落ちこむことがあっても

自然なことです。



第2条

自分を許してもいい

「わたしが悪かったんだ」と

自分を責めてどうしようもないとき

「どうにもできないことがあったんだ」

ということをも認めてもよいのです。

自分を責めるのは、

あなたにとって、その人の存在が

それほどまでに

大事だった証です。





第3条

考えない、

思い出さないときもいい



死を直視しないのもまた自由です。

辛いから考えたくない、

思い出したくない。



そんな時は、

いま自分が打ち込めることに

力をそそげばよいのです。

考えられるとき、思い出したいときに、

そうすればよいのです。

亡くなった人はそんなあなたを

責めないでしょうから。



第4条

自分を大切に

「みんな大変だから」と思い、

我慢をすることも尊いことです。

でも自分がつぶれてしまうほどの我慢は

どうでしょうか。

大切なのはあなたが、

あなたらしく生きてゆけること。

自分を大切にすることに

許しを与えてもよいのです。





第5条

助けてもらうこと

「お互いさま」

だれもがいつかは大切な人をなくし、

苦しいときがあります。

だからいま、辛いのなら、

支えてもらってもよいのです。

そして今度は、

誰かにその恩を返したり、

送ればよいのです。

「助けて」は悪いことではありません。



第6条

みんなちがって、

それぞれにいい

同じことを前にしても、

感じ方はちがいます。

人それぞれであるということ。

どちらが重たくて、

どちらが軽いということは

本当はありません。

ただ「そう感じている」ということが

真実なのです。

感じるままに。

ちがいをちがいのままに。



第7条

自分の人生を歩んでいい

自分の人生を生きること。

たのしい時間をもつこと。

時に亡くした人を忘れていること。

それは亡くした人を

置いていくことではありません。

喪失した相手の存在とともに

あなたの人生を歩んでいくことは

きっとできます。

グリーフとは

「グリーフ」は大切な人、ものなどを失うことによって生じる、その人なりの反応、状態、プロセスのことです。どんな感情も反応もおかしなものではありません。

怒りも、悲しみも、時に安堵さえも失ったときに感じるのは自然なものです。



グリーフの影響

グリーフは様々なものに影響をもたらします。

昨今は就労、偏見、法律の問題、家族関係、お弔い、経済問題、心のこと、健康問題、子育て等課題が多様化しています。



心理的

悲しみ 怒り 安堵
後悔 自責 無感動
無感覚 絶望感



身体的

睡眠 胃痛 腰痛
頭痛 吐き気 めまい
疲労 倦怠感



社会的

不登校 会社に行けない
孤立 孤独感
過活動 人間関係悪化



スピリチュアル的

生きている意味の喪失や模索
仏や神などの信仰への疑問や不信

グリーフケアとサポート

● グリーフサポートとは？

グリーフの様々な影響や、日々の生活の中で遺族が抱える課題などに対しての具体的な支えのこと。

● グリーフケアとは？

喪失経験をした人たちが、なくしたことをその人なりに大切にできるように傍に在ること

大慶寺の取り組み



1人でも勤める事ができるプライベートな供養です。行う時期もは決まっておらず記念日や、ふとしんどくなる時に行うことができます。ありのままの自分で、大切な方とゆっくり向き合えるような安心安全な場を作っていきます。

所要時間 1時間程度

申込方法

行う内容 対話と法要

TEL:054-641-1229

費用 お志で結構です。

LINE:QRコードから



※詳しくは夜供養パンフレットをご覧ください。



| 発行 大慶寺

- | 住 所 静岡県藤枝市藤枝 4-2-7
- | 電 話 054-641-1229
- | 駐 車 場 80 台
- | バス 停 中部国道線「千才」徒歩 3 分



大慶寺