

日本看取り士会からのメッセージです

# 新型コロナウイルスで亡くなられた方と 突然の別れをなされた方へ



一般社団法人 日本看取り士会

心から哀悼の意を表します。

突然、予測もしていなかったお別れを経験して  
どのような様子で毎日を過ごされていますか

食欲がない 眠れない トイレに沢山行く  
何も手につかない 涙が自然に流れ出てくる  
どこにも出掛けたくない

誰とも話したくない 落ち込んでいる  
寂しくてたまらない 何もする気になれない  
どうしてこんな事になったのかと後悔している

どこかにいってしまいたい  
だれかに話を聞いてもらいたい  
一人になってしまったのではと不安になる  
これからどうしたいのかわからない



突然の別れを体験した方々から耳にする  
体験の数々です。

まずは静かに日常をお過ごし下さい

急なお別れのあと今日まで  
沢山のことを行ない、沢山の手続き、  
沢山の方々に会ってきました。

大変お疲れでしょう、どうかまずは  
大切な方と過ごして来た時と同じような日常を  
取り戻して下さい。  
大切な方が旅立つ前と同じ様に時間を  
過ごしてみてください。

生前と同じように朝起きて、  
そばにいらっしゃるかのように共に食事をする。  
「おはよう」の挨拶、朝食、コーヒーを共に飲む  
散歩、お別れ前と同じような暮らしを  
1週間お続け下さい。



無理に大切な方とのお別れをする  
必要はありません。

## 魂の存在を知って下さい

私たちは、旅立たれる方と  
見守るご家族様のそばで、長年寄り添ってきました。  
その体験から、旅立ちの場面に起こっていることを  
お話させて下さい。

まず私たちは、目に見える身体だけではなく  
心と魂というもので構成されていると  
受け止めてください。

(WHOも緩和ケアの定義の中で魂に向き合う  
必要が重要であると示しています。)

旅立たれた方の身体は今は  
存在していないかもしれませんが、  
その方を構成していた心と魂は、  
どこにいったのでしょうか。

それは、今も大切な方を思う時  
あなたの中にあります。



## 人生の完成に向かって

肉体には限界があり、死という最期を体験します。  
しかし、その方の精神性は人生の最期に向けて  
完成に向かって経過しています。

その方の人生の最期の大仕事が、  
素晴らしいものとなるように、  
その場で起きていることを、  
まずはそのまま受け止めて下さい。

そばに寄り添えなかったとしても、  
祈りの力を信じ、大切な人を静かに思うことで  
その方に触れることと  
変わりのないほどの  
力を発揮することが出来ます。



## 旅立ちの時は既に決められているとしたら

突然のお別れだと感じていても、  
運命では既に決まっていると  
思えることが沢山あります。

人生という体験に、時間が定められている  
と感ずることがあります。  
同じ状況と思えるような病気や事故だった  
としても、回復される方もおられれば、  
旅立っていかれる方もおられます。

私たちの意志で、寿命が決められるのではなく、  
私たち以外の大きな働きがあり、  
生きる時間が与えられているのではないかと  
感じています。

そうだとすると、突然に思えた旅立ちも  
決められていたもので、  
どうすることも出来ないことだったと  
受け止めることができます。



## 旅立った方を感じる豊かさを取り戻す

大切な方との突然の別れは、  
予測できずに起きたこととして  
多くの方は受け止められず  
大きなショックを体験します。



日々の暮らしを取り戻し、日常を丁寧に  
ゆっくりと暮らしていくことで  
少しずつ落ち着きを取り戻し、  
心に安心を確認できます。  
日常を丁寧にゆっくりと  
暮らす中で、感性を呼び戻しましょう。

五感を研ぎすまし、  
その中で感じる全てのものを  
余すこと無く感じることで、  
心の感覚を徐々に取り戻していきます。

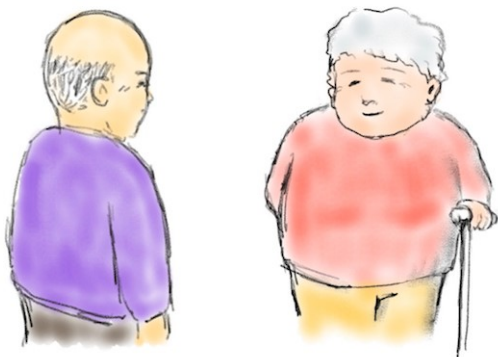
# 日常の中にその方を感じて

## 日々の暮らしを

やさしく、やさしく、やさしく  
一つ一つ丁寧に暮らすことで  
大切な方との思い出がよみがえり  
あなたの心に大切な方を取り戻します。

あなたのそばにはいつも  
旅立った方からの愛が存在していることを  
感じて下さい。

大切な方はあなたを今でも見守っています  
どうかその愛を感じ  
共に生きる勇気に変えて下さい。





## 死というものの捉え方

死という肉体的変化は、その方の存在を  
消し去る体験ではありません。  
その方はまた次の生の体験へと  
変化を遂げることでしょう。

出会えた奇跡と旅立った方から受け取った  
生きるという学び  
死ということで学んだこの体験を活かし  
受け取った命のバトンを次へ繋いでいきましょう。

最期の時、身体は  
そばに寄り添っていなかったとしても  
心と魂は寄り添っていたことと同じです。  
ご自身の中に  
是非受け取った命のバトン  
を見つけ出して下さい。



# 旅立ちに寄り添ってきた私たちにできる事

私たち看取り士は  
旅立ちに寄り添わせて頂き、  
沢山の体験と学びを受け取りました。

『死は胎内へ還ること』

誰もが体験した慈愛の世界に  
還っていくと確信しています。

突然のお別れに、受け止めきれない方  
自分自身に後悔があったり  
何か出来たのではと  
自責の念があったり

寂しさに押しつぶされそうになっている方の  
サポートも行なっています。



お一人で抱えずに是非ご相談下さい

お一人で抱えきれずに  
同じような体験をなさった方々との  
時間を設けたり  
ざっくばらんに死生観について話す場  
カフェ『看取り〜と』の開催

旅立たれた方の看取り直し  
ご自身の肯定感を取り戻し  
旅立たれた方からのメッセージを  
受け取りたい方へ  
『胎内体感』という研修も行なっています  
どうぞお役立て下さい。



一般社団法人 日本看取り士会  
〒701-1152 岡山市北区津高634-10  
TEL 086-728-5772  
メールアドレス [staff@mitorishi.jp](mailto:staff@mitorishi.jp)