

つしかないアセスメントとなる事でしょう。
また、手紙を受け取った方にとって、世界に一
います。

生き方を支え・守ることにつながると言われて
ダイグニティセラピーを行うと、その人らしい
と言えます。

意味で、人間の尊厳とは、人が人らしくある事、
「ダイグニティ (Dignity)」とは「尊厳」とい

録を作るものです。

お話を「大切な人へあてた手紙」という形で記
てほしいもの、伝えておきたいことについて
り、ご家族さまや周りの人々に一番憶えておい
自分にとって最も大切なことをあきらかにした
このプログラムは、これまでの人生を振り返り、

ダイグニティセラピーとは

ダイグニティセラピーを実践した方のうち
9割の方が「やって良かった」と感じました

●生きる意思が
高まった

●現在の生活がより
意味のあるもの
になった
●人生により多くの
意味を見出した

●自分らしさを
とりもどした

大切な人に

手紙を書いてみませんか?

～ダイグニティセラピーのすすめ～

めぐみ在宅クリニック

〒246-0037 横浜市瀬谷区橋戸2-4-3

TEL : 045-300-6630 FAX : 045-300-6631

メール : megumi_zaitaku@miracle.ocn.ne.jp

HP: <http://www4.ocn.ne.jp/~zaitaku/>



ディグニティセラピーの9つの質問

- ① あなたの人生において、特に、あなたが一番憶えていること、最も大切だと考えていることは、どんなことでしょうか？
あなたが一番生き生きしていたと思うのは、いつ頃ですか？
- ② あなた自身について家族に知っておいてほしいこととか、家族に憶えておいてほしいことが、何か特別にありますか？
(家族としての役割、職業上の役割、そして地域での役割などで)あなたが人生において果たした役割のうち最も
- ③ 大切なものは、何でしょう？ なぜそれはあなたにとって重要なのでしょうか？
そして、その役割において、あなたは何を成し遂げたのだと思いますか？
- ④ あなたにとって最も重要な達成は、何でしょう？ 何に一番誇りを感じていますか？
- ⑤ あなたが愛する人たちに言うておかなければならないと感じていることとか、
もう一度言うておきたいことが、ありますか？
- ⑥ 愛する人たちに対するあなたの希望や夢は、どんなことでしょうか？
- ⑦ あなたが人生から学んだことで、他の人たちに伝えておきたいことは、どんなことですか？
伝えておきたいアドバイスないし導きの言葉は、どんなものでしょう？
- ⑧ 将来、大切な人の役に立つように、伝えておきたい言葉ないし指示などがありますか？
- ⑨ この永久記録を作るにあたって、含めておきたいものが他にありますか？

<方法>

実際には、ご本人さまに、9つの質問に沿って、愛するご家族さまやご友人に言い伝えたいことを語って頂きます。それがICレコーダーに録音され、その逐語録を基に、面接者が文章を作成して頂きます。

できあがった文章は、ご本人さまの前で読み上げられ、チェックをして頂いた後、郵送ないし直接にてお渡します。予定は下記の通りで、計1週間で終了します。

①

本療法の説明、及び質問原案のお渡し。ご本人さまは、それを読んで、次回の録音面接で話す内容をイメージしておきます。

②

①の2,3日後に録音面接を行います。

③

②の2,3日後の面接で、面接者がまとめて書き上げた文章を朗読し、ご本人さまと共に確認、訂正を行います。

④

③で手直しされ清書された文章が、郵送ないし手渡しされます。

実際にセラピーをした方の感想

いままで漫然と検査や治療を受けていたが、ディグニティセラピーを通して自分が今どうすべきか、どうやって生きていけばいいのか見直すきっかけになった。

読んだご家族の感想

私達の知らなかった本人の気持ちを知り、形に残せました。本人の思い出となり、大切にします。