

大切な人に 手紙を書いてみませんか？

～ディ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/>

『あなたにとって
大切なものは何ですか？』
この答えを、あなたが生きてきた
人生を一緒にふりかえりながら
「大切な人へあてた手紙」という形
にしていくお手伝いをします。

普段なかなか伝えられない思いを
お話しする事で、あなたも、あなた
の大切な人も、おだやかな日々を
過ごすことができるでしょう。

実際にセラピーをした方の感想

感想 1

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わ
見直すべききっかけになりました。

感想 2

色々な思いを伝えたくても、自分ではペンで
持つ事が難しかったので、代わりに手紙にし
てもらえて嬉しかったです。

感想 3

普段、言葉に出来ないことも、質問に対して
話をするだけで良かったので難しくなかつた
です。

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。

ディグニティセラピーの流れ

- ① まず、どなたにあてる手紙にするか、考えます。
あなたにとって、大切な人は誰ですか？

一般的には家族の方が多いですが、親戚や友人、ペットにあてる方もおられます。次に、ディグニティセラピーで決められた**9つの質問**をお渡しするので、次回までに、お話しする内容をイメージして頂きます。

- ② ①の2、3日後、**9つの質問**をもとに、インタビューさせていただきます。
内容は後で文章に起こすために録音します。

例)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？
人生で一番おぼえていることはどんなことですか？
あなたについて知っておいて欲しいことがありますか？
あなたが人生から学んだことで、他の人達に伝えておきたいことはどんなことですか？

- ③ ②の2、3日後、面接者がまとめて書き上げたお手紙を朗読します。
もし、②でうまく話せなかったと思うところがあれば、**相談しながら直す**ことができます。

- ④ ③で手直しされ清書された文章を、お渡しします。

①—④は約1週間で終了します。

ディグニティセラピーを行うと

- 現在の生活がより意味のあるものになった
- 自分らしさをとりもどした
- 生きる意思が高まった
- 人生により多くの意味を見出した

といった気持ち生まれ、その人らしい生き方を支え、守ることにつながると言われています。