

悲嘆からの回復

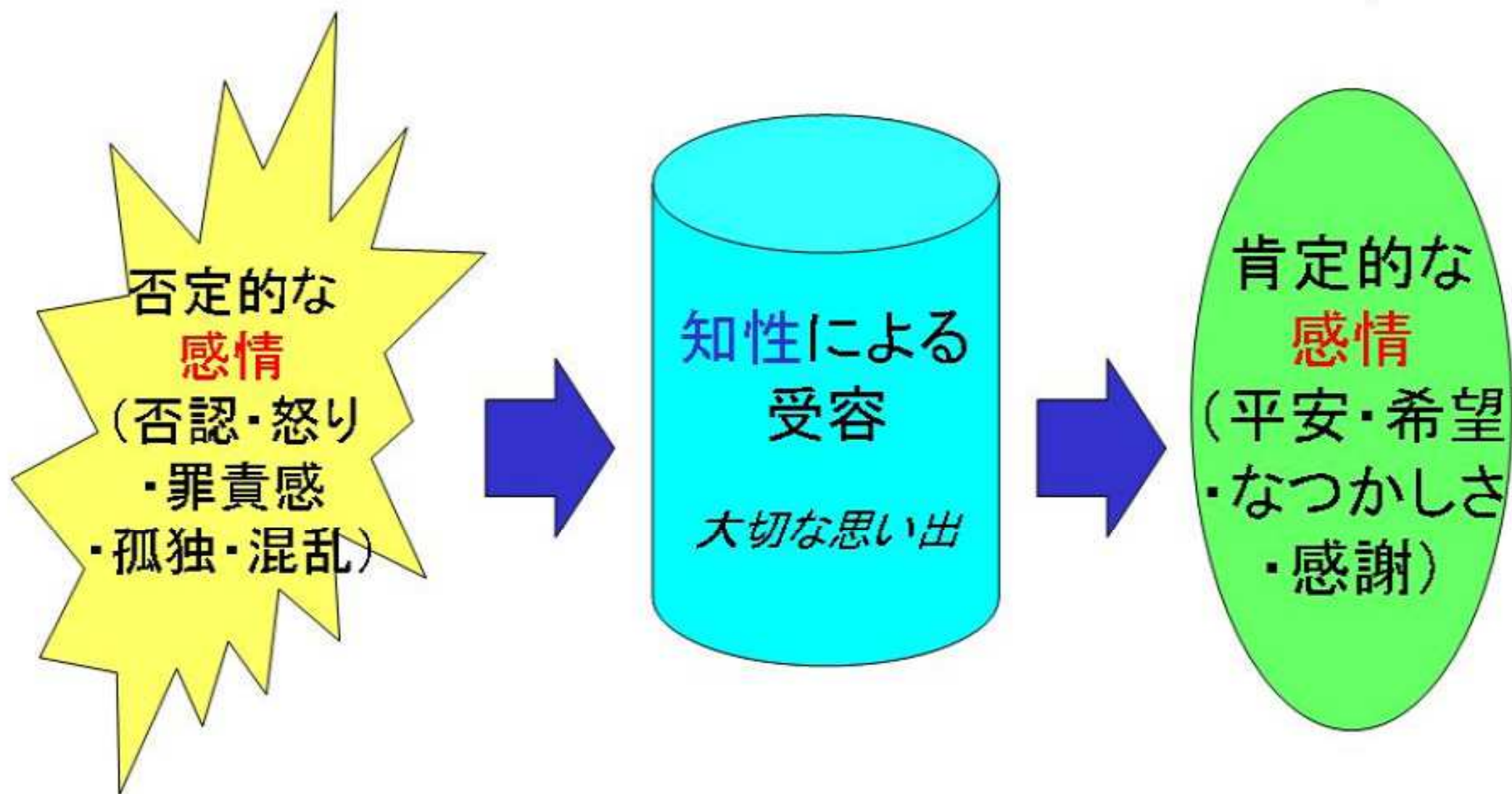
2011年5月1日

召天者記念礼拝

バス・デービス博士の講義から



大切な人を失ったとき





使ってはならない言葉

- 「時間だけが経てば楽になりますよ」
- 「がんばってね！」
- 「また新しい出会いがありますよ」
- 「徐々に死なれた方が突然死なれるより楽ですよ」
- 「忙しくしていれば、悲しみは去っていきますよ」
- 「クリスチャンなんだから...」



言ってはならないこと

- 自分の体験談(特に自慢げに！)
 - 相手が求めない限り
- 無責任な提案
 - 「何でもやりますからいつでも言って下さい」
- 神様の立場に立った発言
 - 「これは神の御心なのだから受け入れましょう」
 - 「神を愛する者たち、つまり、御計画に従って召された者たちには、万事が益となるように共に働くということを、わたしたちは知っています。」<ローマ8:28>



大切な人を失った人に対して

- 一緒にいること
 - 物理的に・精神的に
- 「気にならない」存在を目指す
 - いてくれて良かった, と思ってもらえるように
- 聞き役に徹する(励ましや説教をしない)
- 故人について話そう
 - 心の内に生きていることを確認する



大切な人を失ったら(本人)

- 助けを求めることを恐れない
- 悲嘆のプロセスを急がない
- 自然を通して神とつながりましょう
- 独りの時間を大切にしましょう
- お母さん(甘えられる人)を見つけましょう
- 賛美や音楽を使いましょう
- 悲しみの目的を見つけましょう



大切な人を失う

- 悲しみから癒されるには時間がかかる, そして多くの労力を必要としている
- 自分の気持ちと向き合うことを避けていると, もっと大きな悲しみを背負うことになる
- 亡くなった人との関係が良いものであればあるほど, 「悲嘆の仕事」は満足 of いくものとなる
- どんな種類の喪失でも, 必ず充実した人生を取り戻すことができる
- これからあなたは, あなたと同じ体験したことのある人たちを慰めることができる



避けられない悲しみを乗り越える

- 私たちの内側(感情)で起こっていることと、外側(事実)で起こったこととは異なっている
 - 実際の出来事とそれをどう理解するかは別のこと
- 「私は愛する人たちを失った事実を乗り越えたのではない。むしろその事実を、まるで土地が朽ちていく物を吸収するように、私の人生に取り入れているのである。私自身の一部になるまで。」

Jerry Sittser



マタイ福音書11章28～30

「疲れた者、重荷を負う者は、だれでもわたしのもとに来なさい。休ませてあげよう。

わたしは柔和で謙遜な者だから、わたしの軛(くびき)を負い、わたしに学びなさい。そうすれば、あなたがたは安らぎを得られる。わたしの軛は負いやすく、わたしの荷は軽いからである。」