

グリーフリカバリープログラム受講者の感想

グリーフリカバリーを受講した皆さんの体験談をご紹介します。

●K.H. 62歳 川口市 男性

私がこのグリーフリカバリーを受講するきっかけとなったのは、「最近、昔のことを思い出して怒っていることが多くなったなあ〜。60歳過ぎて年を取ったからだろうか」と怒りにとらわれている自分に気づいたことからでした。米国在住のカウンセラーをやっている友人に話したところ、このグリーフリカバリーを紹介されました。

「グリーフ」という聞きなれない言葉に、自分の状態を解決してくれるのか戸惑いながらワークショップを受講しました。それは今まで生きてきた人生の棚卸しのようにあり、心の整理整頓のようでもあり、結果として、定年を過ぎたばかりの自分にとってセカンドライフの準備の機会となりました。

ワークショップの中で、子供のころからの父母との関係がとても大きな影響があり、私は幼いころ生みの母を亡くしていますが、その影響が人生の節目で痛い思い出の原因となっていることに直面し、それらの関係性を完結しました。

受講後、不思議と心が落ち着き、余裕があることに気づきました。受講していなかったなら、「自分の人生ひどいことばかりだった」と怒り続けるセカンドライフになっていたかもしれません。今、このワークショップはどんな方にも価値があると感じ、周りの人たちに薦めています。

●R 50代 千葉県 女性

鬱で離職して、精神科に通院している日々の中でインスタでこちらを知り、グリーフリカバリー講座の存在を知ってから、実際に受講するまで1年かかり、結果的に3回受講しました。

そして、受講する度に心が軽くなり、3回目の受講で5年位悩まされた「パニック障害」の症状を克服することが出来ました。受講後の感想は、「もっと早くに受講すれば良かった」これに尽きます。

私は、自分のマイナス感情（心の傷や痛み）を「なかったこと」にして人生を過ごしてきたので、自分の「本当の感情」と向き合うことは非常に困難でした。ずっと、心では泣いているのに、頭では「私は大丈夫です。何も問題ありません」と言い聞かせてきた感じです。

講座の第8回目で泣きながら「グリーフレター」を読みあげているとき、途中から、心がどんどん軽くなり、読み上げた文字が灰になり、それが光の粉に変わるようなイ

メージが湧き上がりました。読み終えた時には、真っ暗な洞窟の中から、出口の光が遠くに見えた気がして自分の人生の希望を感じ、「もう私は大丈夫」そう確信して、心がフッと軽くなるのが分かりました。心のスペースが出来たので、これから自分の人生をしっかり考え立て直したいです。「その時、どう感じたか」「本当はどうしたかったのか/どうして欲しかったのか/何をされたくなかったのか」なかったことにしていたそれらの感情を掘り下げて、自分の心に尋ね続け、それを具体的に思い出すこと。文字にすることは容易なことではありませんでしたが、全てを出し切ったことで、心が軽くなりました。

グリーフリカバリー受講終了後、数日してから自分でも驚くほど急に元気になり、自宅で軽々と動けるようになりました。今まで自宅でも、最低限の事を辛うじて出来る程度でしたが、動けるようになったことで、今までこのマイナス感情にどれだけ気力（エネルギー）を奪われていたのかがハッキリ分かり、グリーフリカバリーを受講出来たことを改めて有り難く思いました。翌週の外出で5年振りにパニック障害の症状が起きずに過ごせた事が、涙が出るほど嬉しかったです。

私は、周りの人からは「親に大切に育てられている」と言われますが、両親の愛情が全く分かりません。

必要なものは全て買い与えられていましたが、両親に対しての感謝の気持ちも持てないまま年をとりました。でも、グリーフリカバリーで両親への感情を全て出した事により、少しだけ優しい気持ちが持てました。

そして、共有パートナーのレターを聞かせていただいた事で、「両親からの愛情・感謝の気持ち」を教えていただきました。教えていただいた事を自分の人生に置き換えて、記憶を辿り直せば、私も両親の愛情が分かるかもしれないと「欠片（かけら）」を分けてもらえたような気がします。両親への気持ちはこれからも向き合い続けていこうと思います。

パートナーの方から、「相手に敬意をもつ姿」をその姿勢から教えていただきました。彼女の姿勢や言葉から、私の人への対応は「その場に応じた、すべき言動」であり、自分の心からの言動ではない事にも気づき恥ずかしくなりました。最終回で、パートナーと話す時間をいただいた際に「相手に敬意をもつことを教わった」と伝えたら、「自覚はないけれど、両親が身をもって教えてくれたことかもしれません」と仰っていました。「子供

は言う通りにはならない。親がする通りにする」パートナーの話を聞いてそんな言葉を思い出しました。「すべきこと」ではなく、自分の気持ちにもっと素直に大切に人と接していこうと思えました。

自分の色々な感情に気付けたのは、寄り添い続けてくださったスペシャリストと事務局の皆さんのおかげです。本当にありがとうございました。

●あひる 50代 女性

我を取り戻す。インスタライブで聞いた文さんの言葉です。私がグリーフ리카バリーを受けようと決心した一言でした。

お互いに納得した離婚のつもりでしたが、私の心はとても傷ついていたようです。傷ついていることを認めたくなかった。忙しくすることで自分をごまかしていました。

グリーフを受けはじめてから、講座のある日曜日は朝から憂鬱で辞める理由を考えていました。8回目のグリーフを完結した頃から凄く自分の心が軽くなっていました。鎧を脱いだように…。

今まで色んな思い込みをしてきた。誰も悪くなかった。皆それぞれの思い込みで苦しんで相手にぶついたり、のみ込んだりしてただけ…そう思えるようになりました。

グリーフ리카バリーの作業は私にとってとても辛いものでしたが、やりきった自分、向き合ったことで結婚前の自分を取り戻すことができました。話を聞いてくれた共有パートナーにも感謝しています。

生き方の学校。素敵な学校を作ってくれたこと感謝します。

これから先も色々なことあるとは思いますが、今回のこと忘れずに生きて行こうと思います。

●L 30代 大阪 女性

以前のように相手のことを思い出したり、グリーフの原因となった出来事について後悔したり罪悪感を抱いたりする瞬間が減りました。

また、グリーフの原因となった出来事の原因をようやく認められたように思います。今までは、時には相手を責めてみたり、時には自分を責めてみたり、答えのない問題の解答用紙に書き込んで消してを繰り返すかのように、日々相反する感情の中でもがき苦しんでいました。

そして、出来事が起こった事実から目を背けたくて、それを話題にしたり思い出したりする度に苦しみ、正常化バイアスや STERBs を用いてまるでその出来事が無かったかのように生活しようとしていました。

しかし、その出来事を経験した自分自身もそれでよかったし、間違いなく私の人生を構成している経験の一つであると認めることができたことで、その出来事が私に実際に起こったんだと、確かに受け入れられるようになったと思います。

もう一つの例では、相手と日々対峙する時のイライラや葛藤が大幅に減りました。

決して私の理想には近づかない相手に対して、これまで期待しては失望してきたあらゆる感情を見つめ、吐き出したことで、やっと相手への期待を手放し、あるがままの

相手を自分の意識の中に存在させることができたように思います。

これまでは、自分の理想を思い描いては、それに合致しない相手を心の内で非難し、蔑み、ジャッジして、相手のあるがままの存在を認められていませんでした。

そして、相手を否定し続けることで苦しんでいたのは、他ならぬ私でした。

あれがあの人を精一杯だったんだと、無意味な期待を手放せたことで私は自由になりました。

「ありのままを認める」という言葉の意味がやっと腑に落ちたように思います。

許すということは、あるがままの相手と意識の中で共存できるようになるということだと感じました。

●70代 女性

グリーフリカバリーを3月20日に終了しました。

身体が楽になり、将来に希望が持てるようになりました。

娘を、産んで良かったと、思えるようになりました。

娘のパートナーを受け入れられるようになりました。

娘が私のこと好きになり、産んでくれてありがとうと思ってくれるようになることを希望をもって考えられるようになりました。

今回共有パートナーの方の話をきいて自分のグリーフが小さく感じました。

3回目の受講でしたが、毎回心が軽くなるのを感じています。

2例目、義理の母との確執も奥深く眠っていたグリーフでした。欠落した自尊心、感謝の心を取り戻しました。封印した思いを引っ張り出して片付けた清々しい気持ちです。

誰にも聞いてもらえず、心にため込んだままの気持ちが、こんなにも重かったこと、手放して初めて分かりました。

私のかかえたグリーフがたいしたことなかったと、自分のこと俯瞰してみれるようになりました。

主人との過去も必然だったと考えられるようになり、無条件の愛を感じられるようになり驚いています。

私の人生に欠落していた無条件の愛、感謝の心を取り戻しました。これが生まれてきた目的だとわかりました。

このメソッドに関わられた全ての皆様に、心からありがとうと感謝を伝えます。

●みにゃん 62歳 仙台 女性

私が「グリーフリカバリー」を知ったのは、2023年の秋に文さんの Insta ライブを聴いたのがきっかけでした。

機能不全家族の中で育った私は、小さい頃から生きづらさを感じながらも、両親にも妹弟にも友人にも相談することができず、還暦を越えた最近まで、苦悩や違和感を抱えながらもほとんど誰にも話すことなく、平気なフリをしてずっと生きてきました。

平気なフリをしていても心の中は沈んでいていつも苦しくて、「この状況から抜け出したい！」と思いながら、どうしたらいいのか分からず、もがいていた状態でした。

文さんの Insta ライブを毎日のように聴いているうちに「この人だったら私の苦しさを助けてくれるかもしれない！」と思い始め、更に若葉さんのライブも聴くようになってからは、今までの自分の考え方に大きな偏りがあったことに気づかされました。毎回 新しい発見や気づきがあり、我慢ばかりすることや、自分を責める考え方が少しずつ変化したように思います。今回初めて、母と父のグリーフリカバリーに取り組みました。最初の頃は淡々と課題をこなしているだけの様な気がしていましたが、回を重ねていくうちに感情が溢れてきて、時には体調を崩してしまうほど逃げ出したくなったこともありました。

「絶対にやり遂げて楽になりたいと思って始めたのだからがんばろう」と、スペシャリストに甘えさせていただき、優しく寄り添って支えていただけたおかげで、苦しみながらもレターを書き上げ、最後に「さようなら」と言うことができた時には、涙と一緒に様々な感情（甘えられなかった淋しさ・感謝・謝罪・忘れていた思い出・私なりに懸命にがんばってきたことなど）が溢れてきて、これまで一人で抱えてきた荷物を手放すことができたように思います。 パートナーさんには、毎回 安心出できる雰囲気の中で話を聴いてもらえて、私のこれまでの人生も話すことができたので感謝の気持ちでいっぱいです。また、パートナーさんのお話を聴いて、みなさんそれぞれに大きな荷物を抱えながら懸命に生きてこられたことを知ることができたことも、これから前を向いて進んでいく励みになりました。

以前は、漠然と「諦めの人生で終わるんだ」と思っていたところがありましたが、色々なことや人に振り回されるのはもう嫌。今後は、自分らしく楽しみながら、穏やかに暮らしたいと思えるようになりました。ようやく第2の人生のスタートラインに付くことができたので、心の勉強を続けながら、キラキラ輝いているグリーフリカバリーの先輩方を追いかけて生きたいと思います。

●C 30代 神奈川 女性

祖母が母に言う心無い言葉が苦手でした。そして、その母が私にも同じ言葉を伝えてきました。そういうものかと思い諦めていました。

大人になってから、母は言われて嫌じゃないのか、嫌ならなぜ私にも言うのか理解で

きなくなり、母との距離ができました。

そんな母が出会ったのがグリーフリカバリーでした。母は、3年間でびっくりするほど変わりました。学びの内容は言葉にはしなくても、母の考えが変わったことがわかりました。母の生き方が楽になって、楽しく過ごそうとしてる姿がとてもかっこよく写りました。私も変われたらと思ったのがきっかけでした。

いざ始めると、どんどん辛くなって、苦しかったです。でも、終わった瞬間、心からスッともやもやが消えました。言葉で表現するのは難しいですが、言われた言葉で痛み続けるのはやめようと決心できました。その決心をすることが大変でした。まだ、私自身がすごい変わったことは実感してませんが、自分の心に言い聞かせるように時間をかけて変わっていきたいです。感情的になった時、まずは一歩たちどまれるように。そして立ち止まって、自分の気持ちを考え、適切な表現ができるように。相手のことも考えられるように。みんながあるがままでいられるように。

時間をかけて変われることを、母が教えてくれたので私も頑張りたいと思います。

●M 50代 京都府 女性

グリーフリカバリーの講座を修了し、おかげさまで穏やかな気持ちになりました。

母との対立に以前ほどの怒りを感じなくなり、対立も減少しました。同じ出来事が起きても冷静に対処できるようになり、心の中の根強い怒りや深い悲しみも1/4ほどに減少し、私自身にとっては大きな進歩となりました。

以前は悲しいドラマを見ては感情移入し、すぐに涙が出ていたのですが、あまり泣かなくなりました。悲しいストーリーを好まなくなったことにも驚いています。穏やかで心温まる時間が増えたように感じます。

講座では、説明も丁寧でわかりやすく、スペシャリストの事例もあげてくださっていたので、自分事に当てはめやすく、取り組みしやすかったです。

スペシャリストの方も親身になって応じてくださいました。

お時間を割いてお話を聞いてくださり、何度もする質問にも丁寧にわかるように説明してくださいました。

優しさや包容力、安心感を与えてくださり、どんな些細なことでも質問でき、より理解が深まったと思います。

真摯に向き合ってくださいのお姿が私の学習意欲にもなり、2時間の講座があつという間に感じるほど充実した時間でした。本当にありがとうございました。

私はグリーフリカバリーについて何も知らない状態で、自分の生き辛さを解消する為に参加しました。

講座を通じて、喪失を乗り越える方法や、怒り悲しみなどの感情の回復について学

び、自分の感情に焦点を合わせることの重要性を知りました。自分の為に物事を完結させる大切さも学びました。

私の生き辛さの原因、育った環境から喪失してしまった私の子供時代、愛する父や友人や愛犬の死、お金など、私の人生は喪失ばかりだったと改めて思いました。

幼少期から母との折り合いが悪かったため、以前から心理学などを学び不仲を改善してきたので、「母との関係はもう大丈夫だろう」ぐらいに思っていたのですが、グリーフ리카バリーではまず両親から取り組むので母との関係を改めて見直しました。

講座が進んでいく過程で、不思議と母との関係が悪化するような出来事が起こりました。

もう無いと思っていたはずの怒りと許せない思いが溢れ出し、宿題が辛すぎて放棄しそうになりましたが、グリーフ리카バリーの皆さんが私の話を聞いてくださり、寄り添い励まし応援してくださり、自分の幸せの為に宿題をやると意識を変え、やり遂げることができました。

最終的には怒りや許せない気持ちを自分の為に手放せたように感じます。やり遂げたことも自分への自信に繋がりました。

あの時の皆さんの励ましと応援が無ければ途中で放り出し、出来ない変わらない自分を責めていたと思います。

親身に寄り添ってくださったこと本当に感謝しています。

匿名での参加で安心安全な場にしてくださっていたので、受講生の皆さんとは講座最終日まで私語がいっさいできない状態でしたが、講座で皆さんのお話を聞いているだけで共感したり、次回の講座までの合間にどうされているかな、宿題されてるかなと思い、気付いたら一緒に課題を乗り越える仲間になっていました。一人では取り組めなかったと思います。

講座が終わった今でも、お名前も知らない何の接点もない皆さんそれぞれがお元気に楽しく過ごされていたらいいなと願っています。

応援し合う心の繋がりができたことも嬉しく、今後の私の励みにもなりました。この講座を通じて、悲しみを受け入れることができるようになりました。そして学んだ知識を今後の人生に活かし、自分らしく生きていくと決意できました。

皆さんには、とても感謝しています。

怒りや、どうしてもない感情を手放したいと願う方、問題乗り越えたい、自分の人生を生きたいと願う方に是非おすすめしたいです。

そして私のように自分の人生を取り戻して自分の道を歩み出してほしいです。

今回で3回目の受講でした。自分で完結できるとも思いましたが、我流にせずしっかりメソッドに従って丁寧に完結していこうと意図して臨みました。

機能不全の家族、両親のリカバリーを終え、私に強烈に影響を及ぼしたのは姉と兄。この二人を完結することでほぼ終わるなと思っていました。でも向き合えば向き合うほど、「姉」にコントロールされた人生だったことが浮き彫りになってきました。父も母も兄への思いも、実は大半が姉から吹き込まれていた情報で実際に本人から直接ということは少なかったことが見えてきました。今世でこの姉と出逢うことになった意味も分かり、更に深く完結することができました。

2例目の前夫にたいしては、「お金のグリーフリカバリー」を受けるまで、何一つ年表には出てこなかったのに、その時に「はっ！」と気が付いてこんなに大きな傷を負っていたのに、なかったことにしていた自分に謝りました。離婚してからただただ子育てと仕事に没頭して、「痛かったことなんて感じる暇がない！そんな傷痛くもかゆくもないわ！」くらいの勢いで生きてきた自分を振り返り、本当は苦しくて辛くて悲しくて10代の頃からの深い傷を全て出し切り、癒し、リカバリーできました。これで計8名のグリーフリカバリーを終えました。長い人生に関わった人、ここ数年に起こった事件に関わった人達へのマイナスな感情にさようならを告げることができ、本当の意味で自分の人生を、過去に振り回されず、自分自身で選択できる自由を手に入れました。関わってくださったスペシャリストの皆様、パートナーの皆様にご心より感謝申し上げます。そして何より1年かけて向き合ってきた自分に敬意を表します。

感謝

●S 52歳 東京 女性

夫とのグリーフを手放すため、今回初めて受講しました。

受講する前は、時間が解決してくれると思っていました。実際周囲の人からはそう言われていたので、死を受け入れるということはそういうことなんだと、何となく諦めたいなものを感じていました。ただ、答えのない問いを心の中で問い続けることに毎日疲れていました。こんな気持ちを抱えて、これから生きていかなければいけないことに、暗澹とした気持ちになっていました。

受講前は、私のこのつらさを誰かに知ってほしいという気持ちでいっぱいでした。でも受講後しばらくして、その抑えられない感情が消えていることに気が付きました。3カ月間、ただ自分の感情に向き合い、自分の痛みに寄り添うことで、こんな効果が出るとは想像していませんでした。

パートナーの方々に、ひたすら話を聴いてもらえたことも、とても深い心の癒しになりました。

夫が生きていた時も亡くなった後も、ずっとからまわりし続けていた感情がほどけ、心の中が片付いているのを感じました。とても心が楽になりました。

たぶんこの先も、夫のいない悲しみは決して消えることはないと思います。でも、自分の感情を整理できたことで、この悲しみと共に生きていく覚悟ができました。私、前より強くなったかも、今そう感じられる自分がいます。

最後まで優しく導いてくださったスペシャリストの皆さんや、話を聴いてくださったパートナーのお二人には、本当に感謝しています。

ありがとうございました。

●A・T 40代 奈良県 女性

これまでの私なら、この講座を受けると決意するまでには相当な下調べと根拠が一致しない事には踏み出せないはずでした。

ある日、インスタのストーリーズから喪失についての文面が流れてきて、その直後に講座募集のお知らせがありました。当時の私は、大切な人の死を知った直後で、昼も夜も、朝が来ても心は暗い闇に包まれていました。「喪失」の文字にワラをもすがる思いで、何の迷いもなく、直感を信じて咄嗟に申し込みをしていました。本当に楽になりたいと、心が動いたんだと思います。

半信半疑の中始まった講座でしたが、16年間私を悩ましてきた「離婚」をテーマに対象となる人を選び、1回目の受講直後には心が少しずつ軽くなっているどころか、爽快感さえありました。終始、日常生活においても機嫌が良い状態を保つ感覚を覚えしました。と同時に、近い人に分かってほしい思いが強くて、心のバランスをとることが難しい時期もありました。

受講を重ねるごとに、なぜ私は人や物事を信じられないのか、素直に喜べないのか、なぜあの頃の自分と比べると変わってしまったのか。そういった今までたくさん感じてきた生きづらさの疑問に対する答えが分かるようになりました。全てはグリーフが引き起こし、経験による思い込みのせいだったということにも気づきました。

そこで初めてこれは自分で治せるんだと確信し、安心感と自己肯定感が生まれてきたように思います。最後のグリーフレーターにまとめていく作業はこれまでの自分の人生の振り返りでもあり、心の中をオープンにして来なかった期間を走馬灯のように心に刻むことができ、私自身、本当にしたかったことは何かを向き合う事ができました。

ブレイクアウトルームでは心が求める事に素直に向き合えたその時々をパートナーの方と共に過ごし、終わった後には喜びに満ち溢れ、初めて自分の心が本当の意味で癒されました。講師の先生方からも手厚いサポートがあったので、途中色々なことが重なった時でも挫けずに3ヶ月間を乗り越えることができたと思っています。

こんなに私は喜べる人間だったんだと、あの頃の自分に戻る事ができて嬉しくて涙が止まりませんでした。これからも「私」を1人の人間として愛し、自分にハグをしながら、よく頑張ったねと褒める様にして生きていけたらなぁと思います。

そして、また少しずつグリーフも手放していけたらと思います。

関わって下さったスペシャリストの方々に心から感謝を申し上げます。ありがとうございました。

●Y 20代 大阪 女性

グリーフリカバリーを修了し完結しての変化を箇条書きにしました。

- ・受講前より格段に親への感謝の気持ちが持てた。

親が生きている間に大切な思いをもっと伝えたいと思った。

- ・他人の痛みや辛い経験の話をきいて、日常生活の付き合いでは、他人からはなかなかわからない痛みや辛さを皆それぞれかかえていて、それぞれ色々大変だと、受講前よりも思えた。表面的な情報から羨んだり妬んだり、逆に羨まれたり妬んだりすることが人間社会ではよくあると思うが勝手に心を疲れさせたり傷ついたりしないようにしたい。

- ・人に話すだけでなく、紙に書き出して人(の行為)をゆるす、(自分の行為を)人に謝ることで片付ける方法を学べた。

- ・「悪気のない誤った声かけ」は世の中に多くあると思った。「悪気のない誤った声かけ」に自分が反応する必要はないし、自分も誤った声かけをしないようにしたいし、ただ人の痛みを聞きたい、寄り添いたいと思った。