

## 大切な人をなくした人のための権利条約



### 第1条 悲しんでもいい 落ち込んでもいい

「がんばらないと」「心配かけてはいけない」と  
気丈にふるまっているかもしれませんが  
でも時に自分の心の奥にある声に耳を傾けてみてください  
悲しいときは悲しみ 落ちこむことがあっても自然なことですよ

### 第2条 自分を許してもいい

「わたしが悪かったんだ」と  
自分を責めてどうしようもないとき  
「どうにもできないことがあったんだ」  
ということを認めてもよいのです  
自分を責めるのは あなたにとって  
その人の存在がそれほどまでに大事だった証ですよ

### 第3条 考えない 思い出さないときもいい

死や失ったことを直視しないのもまた自由ですよ  
辛いから考えたくない 思い出したくない  
そんな時は いま自分が打ち込めることに力を そそげばよいのです  
考えられるとき 思い出したいときに そうすれば よいのです  
亡くなった人はそんなあなたを責めないでしょうから

### 第4条 自分を大切に

「みんな大変だから」と思い 我慢をすることも尊いことですよ  
でも自分がつぶれてしまうほどの我慢はどうでしょうか  
大切なのはあなたがあなたらしく生きてゆけること  
自分を大切にすることに許しを与えてもよいのです

### 第5条 助けてもらうこと

「お互いさま」  
だれもがいつかは大切な人をなくし、苦しいときがあります  
だからいま 辛いのなら 支えてもらってもよいのです  
そして今度は 誰かにその恩を返したり 恩送りすればよいのです  
「助けて」は悪いことではありません

### 第6条 みんなちがって それぞれにいい

同じことを前にしても 感じ方はちがいます  
人それぞれであるということ  
どちらが重たくて どちらが軽いということは 本当はありません  
ただ「そう感じている」ということが真実なのです  
感じるままに ちがいをちがいのままに

### 第7条 自分の人生を歩んでいい

自分の人生を生きること  
たのしい時間をもつこと  
時になくした人を忘れていること  
それはなくした人を置いていくことではありません  
失った相手の存在とともに  
あなたの人生を 歩んでいくことはきっとできます

