

● 小さな骨壺やペンダントに遺骨を入れて手元に残しておく  
と、それが心の拠りどころとなってくれます

● 抱き締めたり、身につけたりすることで亡くなった方を常に  
身近に感じていられることは、悲しみを乗り越えていくとき  
の「お守り」になってくれます

● 納骨がすんでいない方は、お  
骨を少し残しておきましょう

● お墓をもつ予定のない方、散  
骨を希望している方も少し遺  
骨を残しておくことをお勧め  
します



## 亡くなった人に手紙を書く

私は年に一回、葬儀社に協力をいただいで慰霊祭を行っています。そこでは遺族の代表の方にお願ひして、亡くなった人への手紙を書いてもらい、読んでいただいています。

お願ひすると、どなたも最初は「手紙を書くなんてできません」「無理です」と躊躇ちゅうちよされます。そこで私が「書く」と心がラクになりますよ。一歩前に進むことができますよ」とちよつとだけ背中を押して書いてもらおうと、どの方も最後には「書いてよかった」とおっしゃいます。

「書く」という行為は、自分の心の中を再確認したり、整理したり、ある程度客観的に見つめ直す助けとなります。

また、誰にも言えない思いを吐き出す場にもできます。

たとえばやるせない思いが募ってどうしようもなくなったとき、後悔や自責や