



## 大切な人を自死により亡くされた方へ



あなたの大切な人が、亡くされました。

突然のことで、とても驚き、悲しく、さまざま複雑な感情を抱えておられると思います。



「突然、大切な人を失う」というとても大きなショックなできごとがあると、人はだれでも、こころやからだや行動に、いろいろな変化があらわれます。

たとえば、不安な気持ちになったり、思い出すような場所を避けたり、からだの調子が悪くなったり、食欲が落ちたり、眠れなくなったりします。

「自分が悪かった」「あのとき、ああしておけば良かった」等と自分を責めてしまう一方で、「どうして言ってくれなかったの?」「わたしを置いて」等と、亡くなった人に腹が立ってしまうこともあります。

「やっとこれであの人も苦しみから逃れられる」「正直ほっとした」等と感じる半面で、そう思ってしまう自分に、強い罪悪感を抱く人もおられるかもしれません。

人によって表れ方はちがいますが、これらの変化や、複雑な感情は、あの日、突然、大切な人の死別に遭遇したことによるごく自然で、あたりまえの反応で、けっしておかしいことではありません。

個人差はありますが、いずれ、このつらく悲しい感情と折り合いを付け、その人なりに、気持ちが落ち着く日が訪れます。



一般的に、思い出してつらくなったときは、ひとりで抱えて我慢するよりは、だれか安心できる人に話す方が、気持ちが楽になります。

自分の好きなことをすることも、気分を変えるのに、役に立ちます。

ゆっくりと深呼吸するだけでも、気持ちが少し軽くなるものです。



また、仕事や家事、趣味や勉強など、いつもしていることを、無理のない範囲で 続けることも 大切です。

このつらく悲しい日々と、少しずつ逃げずに向き合っていく姿勢を大切にすることで、暗闇の先が見えてきます。



これからも、大切な人との思い出がある日などに、思い出して、つらくなること があるかもしれません。

これも ごく自然で、あたりまえのことです。

泣きたいときは、安心できる場所で、思う存分、泣いてください。

暗闇が続くようで、不安でたまらないときや、悲惨な光景を思い出して恐怖に怯えたときは、「こわい！」と、安心できる人に言ってください。

気持ちを表現することで、気持ちが楽になったり、元気が出てくる場合があります。

話をできる人が思いつかなければ、紙などに「書く」ことも、気持ちを整理するのに役立ちます。



あなたの大切な人が亡くなったのは、あなたの せいではありません。

あなた自身の生活を楽しむことは、あなたの大切な人に「悪い」と感じることも、大切な人のことを忘れていても ありません。

大切な人との思い出を大切にしながら、あなた自身の これからの人生を、歩いていってほしいと思います。



今日は、勇気を出して、このホームページを見てくださって、どうもありがとうございます。

安心して話せる場所があります。  
ご相談の秘密は守ります。

よろしければ、ご相談ください。

大阪府こころの健康総合センター企画課

06-6691-2811 (代)

※お電話の際は「自死遺族相談」とお伝えください。

