

大切な人を突然失ってしまうと、
大きな悲しみと共に、からだやこころ、
行動に様々な変化がおきます。

こころが麻痺したようになる

ショックが大きいと、つらさや悲しみを感じる余裕がなく、こころが麻痺したようになります。

周囲の人からは、ぼーっとしてるように見えたり、逆に、気丈にしっかりして見えることがあります。



亡くなったことをなかなか認められない

ショックの時期を過ぎ、亡くなったことを認識しながらも、「そんなわけがない」と否定する様な行動をとります。

例えば・・・

- 亡くなった人やその人に関連する物をつい探してしまう
- 亡くなった人に関連する話題や場所を避ける
- 考えないようにする

など



激しい感情がわきあがる

時間がたつにつれ、亡くなったことをはっきり自覚し、様々な感情が生じるようになります。

「何もやる気がしない」

抑うつ

「いつもなら楽しめたことが楽しめない」

怒り

「なんで私をおいていったんだ」

「社会が悪い」

「勝手に死んでしまっ」

自責感

「自分のせいだ」

「あの時こうしていれば・・・」

他にも、無力感・安堵感・絶望などがでてきます。また、この時期は、周囲からの支えが少なくなりがちで、亡くなった人のことを聞いてもらえない寂しさがつのり、孤独感や疎外感が生じることもあります。



回復の助けになること

- ご自分のからだところを大切にしましょう。
- 適度な食事と睡眠をこころがけましょう。
- 信頼できる人に、ご自分の気持ちを話してみましよう。
- 少しずつでも、ほっとしたり楽しむ時間をもつことも大切です。

悲しみのあらわれ方は一人ひとり違います。また、必ずしもこの順番でおこるわけではなく、行きつ戻りつ、変化していくこともあります。

ご家族でも悲しみのあらわれ方が異なる場合があります。

周囲の人と違って、決しておかしいことではありません。

回復に向かって・・・

こころの中に亡くなった人の居場所を見つけ、大切にしながら、これからの人生を歩いていきましょう。



身近におられる方へ

- ご本人が話す気になられたら、話を聴きましょう。
- 話をさえぎらず、気持ちをそのまま受けとめましょう。
- 無理に話をさせる必要はありません。
- 日常生活の応援（葬儀の準備や買い物の手伝いなど）も大きな助けになります。
- 長期にわたり、ご本人に、からだやこころに不調が続く時は、専門機関への相談をすすめましょう。
- ご本人のために「何かしてあげないと」と頑張りすぎる必要はありません。
- はやく元気になってほしいと、励ますつもりのことばが、かえってご本人を傷つけたり、負担になることもあります。
- ただそっと見守っているだけでも、ご本人の回復に役立ちます。
- ご自分のことも大切にしましょう。

自死遺族相談

・相談日 月曜日～金曜日 1回 50分（無料、要予約）

・ご予約、お問い合わせ

月曜日～金曜日（9：00～17：45）

TEL 06-6691-2818

※お電話の際には、「自死遺族相談」とお伝えください。

・対象者

大阪府在住の方で、自死された方のご家族・ご友人など

※大阪市・堺市にお住まいの方は下記へご相談ください。

大阪市こころの健康センター TEL 06-6922-8520（代）

堺市こころの健康センター TEL 072-245-9192（代）

交通の案内

<交通機関>

- 大阪シティバス
（天王寺地下り 番出口より）
63:浅香行
64:おりおの橋行
62、63A:住吉車庫前行
「府立総合医療センター」
下車徒歩1分
- 南海電鉄高野線
「帝塚山駅」下車徒歩約20分
「住吉東駅」下車徒歩約15分
- 阪堺電気軌道上町線
「帝塚山四丁目駅」
下車徒歩約7分
- JR阪和線
「長居駅」下車徒歩約15分



大切な人をなくされた方へ

～自死遺族相談のご案内～

安心して話せる場所があります



大阪府こころの健康総合センター

大阪府こころの健康総合センター

〒558-0056 大阪市住吉区万代東 3-1-46

TEL 06-6691-2811(代) FAX 06-6691-2814

<http://www.pref.osaka.jp/kokoronokenko/>

2016年3月発行（2020年3月改訂）

このパンフレットは8,000部作成し、1部あたり5.5円です。

