

悲しみと向き合う お手伝いをします

大切な人を亡くしたとき、人は誰もが悲しみを感じます。悲しみ方は人によって異なり、それに優劣をつけることはできません。

悲しみに飲み込まれそうになっても、些細なことに助けられて毎日が少しでも生きやすくなる場合もあります。



悲しみと向き合うことは、これまで人生を共に歩んで来た人を亡くした後に自分の生き方を学び直す方法であり、自分らしい人生を築く新たな道のりへの第一歩を踏み出すものと言えます。

悲嘆反応の例

悲しみがどんな影響を及ぼすかは、人によって異なります。以下はその具体例です。



身体症状

- ・ 号泣する、あるいは泣くことができない。
- ・ 倦怠感、頭痛、吐き気などの症状が出る。
- ・ 体調を崩しやすくなり、聴覚や触覚が過敏になる。



精神症状

- ・ 起きたことについて考え続ける、あるいは考えることを一切避ける。
- ・ 頭の中で何度も反芻して理解しようとする。
- ・ 集中力や記憶力の低下



感情の変化

- ・ 衝撃、感覚の麻痺、混乱、否認（現実を受け止められない）。
- ・ 怒り、苛立ち、恨みつらみ、他責
- ・ 罪悪感、絶望感、無力感、抑うつ状態



行動の変化

- ・ ひとりになりたい、あるいはふだん以上に誰かといっしょにいたい。
- ・ 日常のことが手につかない、あるいはわざと忙しくする。
- ・ 他人に対して苛立ちやすくなる。

ひとりで悲しみを抱え込む必要はありません。あなたが安心して前へ進んでいけるよう
お手伝いする支援体制が用意されています。

詳しくは

サポートが必要な方は、Victim Support (0800 842 846)
までお電話ください。

年中無休24時間体制の無料サービスを全国どこからでも
ご利用いただけます。(秘密厳守)

www.victimsupport.org.nz

悲しみと向き合う お手伝いをします

悲しみとの向き合い方

1. こころのケア



- 理解者に寄り添ってもらう
家族や友人、支援団体のメンバーなど、独断や偏見を持たない人に話をしてみましょう。
- 自分らしく故人を偲ぶ
ろうそくを灯したり、生前の思い出を語り合ったり、故人の好きだったことをしたりするのもよいでしょう。
- 気持ちを否定しない
悲しみが潮の満ち引きのように押し寄せ、辛くなる日があっても仕方のないことです。故人の命日や誕生日には亡き人へ思いを馳せ、自分へのいたわりも忘れずに過ごしましょう。

2. からだのケア



- 食事、水分補給、休息
悲しみは心身を消耗させるため、栄養補給が必要です。好きなものを食べて、しっかり水分補給をするように心がけてください。
- 体を動かす
できるときに近所を散歩したり、ちょっと戸外へ出たりするだけでも、頭がすっきりします。
- 深呼吸と休息
悲しい気持ちに押しつぶされそうになったら、深呼吸をしたり、少しでも横になって休んだりすると良いでしょう。

3. 日常の過ごし方



- 助けを受け入れる
周りの人たちは、助けになりたいという気持ちはあっても、何をしたらいいのかわからないのかもしれない。心身の負担を少しでも担ってもらうのは、悪いことではありません。
- 喜びを取り戻す
笑うことは人間の自然な行動の一つであり、故人を忘れることにはなりません。
- 大きな決断はしない
可能であれば、人生の転機になるような決断をするのはしばらく避けましょう。悲しみによって判断力が鈍ることがあるため、気持ちを整理する時間が必要です。

新たな歩みを見出す

悲しみは時間と共に変化していきます。いま感じている痛みがいつまでも続くとは限りませんが、自分のペースを大切に日々を過ごしてください。

何かによって再び深い悲しみに陥ることもあります。どんな状態でそうなるかを認識しておく心と心の準備をするのに役立ちます。

助けを求めても大丈夫

悲しみが1年以上癒えない、あるいは道を見失ったように感じる方は、かかりつけ医やカウンセラー、セラピストにご相談ください。

年中無休24時間体制のサポート：

- **1737**
Need to talk では電話またはSMSでのご相談に応じています。
- **Lifeline Aotearoa**
あなたの気持ちに寄り添う秘密厳守の電話相談サービスです。
無料ダイヤル：0800 543 354
- **Healthline**
健康や医療に関するご相談に応じます。無料ダイヤル：0800 611 116