

ご遺族をつらい気持ちにさせる 「励ましの言葉」

- 「〇〇さん、大往生だね」
(ご遺族がそう感じてこそ、初めて大往生なのです)
- 「残ったあなたが、がんばらなければダメだよ」
(心底疲れているご遺族は、がんばれません)
- 「あなたの気持ちは、とてもよくわかります」
(本当にご遺族のことをわかっているのでしょうか)
- 「あなた、〇〇するべきだよ」
(再出発する前のアドバイスは意外とつらいものです)
- 「まだ悲しんでいるの、早く元気になりなよ」
(悲しみから立ち直るまでには時間がかかります)

ご遺族を前にすると、どう接してよいか
分からなくなってしまう、とにかく何か
しゃべろうとしていませんか？

こころの健康に関する相談機関

大切な人を失うと、深くつらい悲しみや苦しみから自分を守るため、こころや身体の変化を体験するのが普通です。それは自然な変化で、癒えるまでには「長い時間」と「見守ってくれる人」が必要です。

しかし、食事がのどを通らない、眠れない、気分の落ち込みが長期間続く、などの不調を起こしている方には、こころの健康に関する相談機関を伝えて差し上げてください。主に面接相談となりますので、まずは電話でご予約ください。ご相談は無料です。秘密は守られます。

埼玉県立精神保健福祉センター

(さいたま市以外の県域にお住まいの方)

電話番号 048-723-1111 月～金 9:00～17:00

まず電話交換手が対応しますので、精神保健福祉センターでの相談をご希望とお伝えください。面接相談の予約係にお電話につながります。

さいたま市こころの健康センター

(さいたま市にお住まいの方)

電話番号 048-851-5665 月～金 9:00～17:00

同じ境遇の方同士の支え

深くつらい悲しみや苦しみの中、毎日を送っていく時、同じ境遇の方の支えが力になります。

身近な方を亡くした方、がんで家族を亡くした方、自死で家族を亡くした方、など。急いで参加をすすめる必要はありませんが、ご自身が扉をたたくお気持ちになった時に利用なさることが大切です。

このリーフレットに関するお問い合わせ



埼玉県マスコットキャラクター

埼玉県立精神保健福祉センター

☎ 048-723-1111(代表)



彩の国
埼玉県

大切な人を 失うということ

～まわりの人が知っておきたいこと～

監修 埼玉医科大学国際医療センター
精神腫瘍科 教授 大西 秀樹

公益社団法人 埼玉県精神保健福祉協会
埼玉県立精神保健福祉センター

大切な人を失うと

身体の変化

- だるくてしょうがない
- 眠った気がしない
- 食欲がでない
- 頭や胃が重い
- 持病が悪くなる

こころの変化

- ショックで覚えてない
- 亡くなった場所に行くのが怖い
- あの時こうしていれば亡くならずにすんだのではと後悔の念に苛まれる

行動面の変化

- 新聞も読めなくなるようなそれまで出来ていたことが出来なくなる
- 誰とも会いたくなくなり家にももりがちになる
- 亡くなった人に話しかけてしまう
- 亡くなった人と似た人を見ると「あれっ」と思うってしまう

体調の悪化

- 命日・誕生日などの記念日や、年末年始・ゴールデンウィークなど家族だんらんが強調される時期などが近付くと、それまで以上に気持ちが落ち込み、体調が悪化することは自然な反応です

こうした反応は、あまりに深く辛い悲しみから自分自身を守るために起こる自然な反応です。

こころの傷は消えません

身体の傷なら、時間が経てば治ります。でも、大切な人を亡くしてできたこころの傷は、長い年数が経っても、消えるものではありません。傷を抱えたまま、ゆっくりゆっくり時間をかけて、悲しみと共に生きていけるようになっていくのです。

周りの方は、そんな日をそばにいてゆっくり待ちながら、静かに温かく見守ってください。

大切な人を失った方に会ったとき

あなたは何と声をかけますか

どうして良いか分からなくて

動揺してしまったことはありませんか

自身の不安を拭うために

つい励ましの言葉をかけてしまったことはありませんか

このリーフレットは

あなたが「大切な人を失った方」に出会ったときに

その方を理解する助けになることを願って作られました

誰しも誰かの遺族です

悲しみとともに歩き出せるようになる日まで

そばで見守ってくれる人が必要です・・・

ご遺族と どう接したらよいのでしょうか？

Q 「遺族の方に声をかけるのをためらってしまいますが、どうしたらよいのでしょうか？」

A おだやかな態度で、今まで通りに接することが基本です。しかし、これはむずかしいかもしれません。それでも、遺族の方が他のひとたちと、言葉をかみしめやすいように、こちらから声をかけるなどの配慮をしましょう。

Q 「お悔やみの言葉は、どのように言うのがよいのでしょうか？」

A 亡くなられたことが、お互いにわかっているのであれば、「このたびは…」と声をかけ、その後が続かず頭を下げるだけしかできなくても、それでいいのです。ご遺族になんと言ったらいいかかわらず、避けてしまったりしなければ大丈夫です。亡くなられたことをまわりに知らせていない場合もあります。そのときはふつうにあいさつをしましょう。

Q 「四十九日が過ぎたら、お誘いしてもいいのでしょうか？」

A 「あなたは、たいせつな友人だから」「隣人だから」との思いを伝えるために、「よかったらいらしてください」という意図が伝わるように、いつもの集まり、習い事など、ご遺族が参加していたものへお誘いしてみましよう。ただし、ショックや深い悲しみから、ふだんの活動に戻るためには、十分な時間が必要です。また、個人差もあります。無理に「元気を出して」と強いる結果にならないように気をつけましょう。