

- ・定例で分かち合いの会を開催。
- ・文集「あかね雲」（木星舎）を発行。
- ・問い合わせはメールがよいとのこと。

ホームページ <http://www3.ocn.ne.jp/~shgakane/index.htm>

リメンバー福岡自死遺族の会

住 所 福岡県 井上様

電話番号

活 動 「定例会」

- ・福岡市内（詳細はホームページ参照）。

ホームページ <http://www.h3.dion.ne.jp/~remefuku/>

わかち合いハートの海

住 所 佐賀県佐賀北郵便局私書箱 17 号 佐賀いのちの電話

電話番号 「いのちの電話」 0952-34-4343

活 動 「分かち合いハートの海」

- ・毎月第 4 土曜に開催。
- ・県精神保健福祉センターが関与。
- ・会場、日程等は電話で問い合わせすること。

ホームページ <http://areahot.jp/saga/lifeline-1998/>

NPO 法人自死遺族支援ネットワーク Re

住 所 長崎県大村市東三城町 11 番地

電話番号 090-5280-5032

活 動 「分ち合いの会」

- ・第 2 土曜日、大村市内。
- ・自殺（自死）で家族や友人などを亡くした人が対象。
- ・事前に電話かメールで申し込み。メールの方がよいとのこと。
- ・長崎市内でも活動を開始（2007 年 8 月 25 日～）。

ホームページ <http://re-network.sakura.ne.jp/>

熊本・生と死を考える会

住 所 熊本県熊本市細工町 4-21 宮本内科小児科医院内

電話番号 096-325-7100 宮本様

活 動 ・配偶者、子供を亡くした人のための会。

- ・毎月第 3 土曜、カトリック手取教会（熊本市上通町 3-34）にて。

ホームページ

大分県精神保健福祉センターハートコムおおいた

住 所 大分県大分市大字玉沢字平石 908 番地

大分県精神保健福祉センターハートコムおおいた
電話番号 097-541-6290 (代)
活 動 「自死遺族のつどい」
・自殺（自死）遺族が対象。
・年 3 回（日時は公式 Web サイトを参照）。
・会場は大分県精神保健福祉センター。
・事前申し込みが必要。
・自助団体が運営するのではなく、行政が行っている集いである。
ホームページ <http://www.pref.oita.jp/12201/index.html>

大分・生と死を考える会

住 所 大分県大分市新春日町 1-3-8 吉川紗世子様
電話番号 昼：090-5479-9739、夜：097-544-4247
活 動 わすれな草の会（身近な人を亡くした悲嘆の分かち合い）
・毎月第 2 金曜。
ホームページ <http://www5b.biglobe.ne.jp/~seitosi/>

NPO 法人ホームホスピス宮崎在宅ホスピス支援センター

住 所 宮崎県宮崎市鶴島 2-9-6 みやざき NPO ハウス 202 号
電話番号
活 動 「大切な人を亡くされた方の集い」
・毎月第 3 月曜 午前 10 時 30 分～2 時間。
・日本キリスト教団宮崎教会にて。
・家族などの大切な人を亡くした人が思いを共有する。
ホームページ <http://www.npo-hhm.jp/index.htm>

NPO 法人国際ピフレンダーズ・宮崎自殺防止センター

住 所 宮崎県宮崎市
電話番号 0985-77-9090
活 動 「自死遺族のつどい」
・県障害福祉課と共催で「自死遺族の集い」を 1 回開催している。
ホームページ

小林保健所

住 所 宮崎県小林市大字堤字金鳥居 3020-13 小林保健所健康づくり課
電話番号 0984-23-3118
活 動 「自死遺族のつどい」
・自殺（自死）遺族が対象。
・毎月第 4 土曜日午後。
・事前に電話で申し込みが必要。

ホームページ

沖縄・生と死と老いをみつめる会（ラザロ会）

住 所 沖縄県那覇市字田原 59 番地 小祿カトリック教会内

電話番号 098-857-2128

活 動 「グリーンワーク」
・毎月第3火曜の夜。

ホームページ <http://www.geocities.jp/okinawalazaro/>

これからのとき

大切な方を亡くしたあなたへ

これからのとき

大切な方を亡くしたあなたへ

執筆

遺族支援システム研究会

黒川雅代子

米虫 圭子

坂口 幸弘

恒藤 暁

西牧 真里

岡本双美子

瀬良 信勝

イラスト 田淵 恵

発刊にあたって

ホスピスの家族会で、ご主人を看取られたあるご夫人が私に次のように話して下さいました。

「主人を看取ってからほんとに寂しくなり、しばらくは何をするにもおっくうで、気分も沈み、うつ状態に陥りました。でも、私慌てませんでした。こんな心境になるのは当たり前と思えたからです。主人がまだ元気な頃、書店でみつけた悲嘆のプロセスに関する本を読んでいたからです。主人の死後、つらくなってもう一度その本を読みました。本の中味はすべて私のことが書いてあるという印象でした。誰もがたどるプロセスで特に異常なことではないとわかった時、とにかく安心しました。時間だけが解決するのではないけれど、時間が経つにつれて、少しずつおちつくということがわかった時、心に余裕が生まれました。」

家族との別れはつらく悲しいことです。しかし、それは例外なく誰にでも訪れることです。このパンフレットが悲しみの中にある方々の何らかの支えになるように心から願っています。

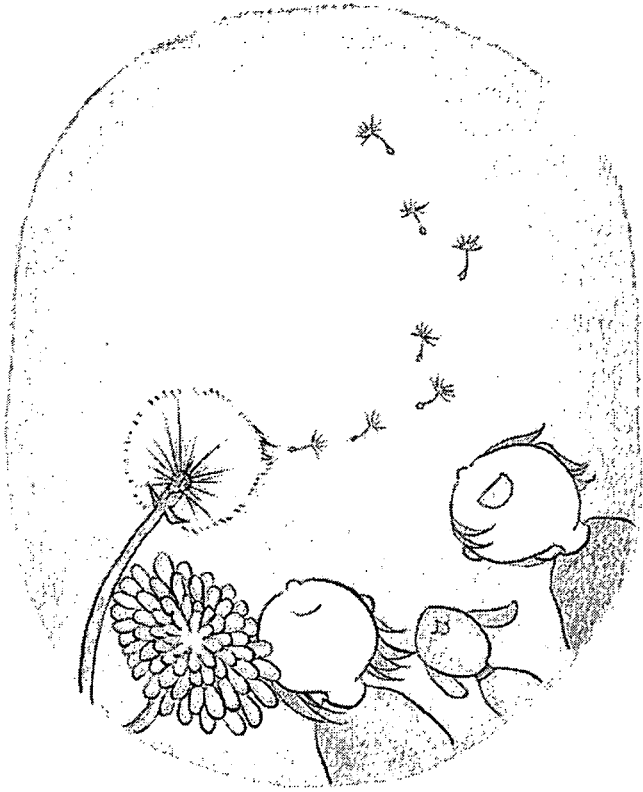
2006年8月

(財)日本ホスピス・緩和ケア研究振興財団理事長

柏木 哲夫

目次

1 心と体の変化	
ショック	4
混乱	5
不安	6
怒り	7
後悔と罪悪感	8
悲しみ	9
うつ	10
体の不調	11
2 悲しんでいるときに必要なこと	
時間	14
休養	15
生活の安定	16
目標	17
小さな喜び	18
希望	19
3 悲しみをやらげるためにできること	
悲しみの体験について知りましょう	22
気持ちを話してみましょう	23
遺族の会などの集まりに参加してみましょう	24
気持ちを書いてみましょう	25
体に良いことをするよう心がけましょう	26
必要な時には専門家に相談してみましょう	27
周りの人の助けを受け入れてみましょう	28



家族や友人など大切な方を亡くしたとき、人は悲しみという感情だけでなく様々な心と体の変化を経験します。そして、その人がもう存在しないということはもちろんのこと、一緒に過ごした時間をもう二度と取り戻すことができないということや、かなえることができなくなった夢を想って心に痛みを感じます。また、日常生活にも多くの変化が起こり、人生がまったく違ったものになってしまったと感じるかもしれません。

最初はあまりに突然の大きな変化にとまどい、どうしたらよいのか途方にくれてしまうこともあります。しかし、自分の心や体にとって必要なものを振り返ってみることは、今のあなたにとって大切なことです。

一人ひとりの「悲しみ方」は違います。悲しみの波は日々変化し、少し元気になったかと思うときもあれば、突然大きな悲しみが襲って、あなたを不安にするときもあるかもしれません。それもすべて自然なことなのです。

この小冊子では、死別後に起こる悲しみの体験をわかりやすく説明しています。これが、あなたの悲しみをやらげるきっかけになることを願っています。

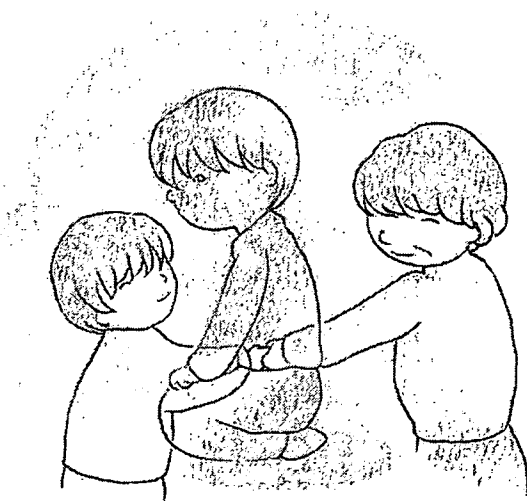
1

心と体の変化

大切な方を亡くした後に多くの人が経験する変化をいくつかあげてみます。これらの変化は一時期にみられる自然なものですが、長い間続いたり程度が強くて不安になったりしたときには、専門家に相談するのがよいかもしれません。

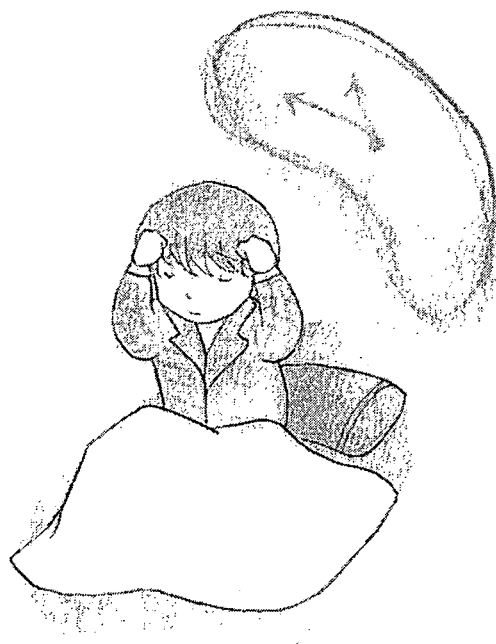
④ ショック

亡くなった直後は、頭の中が真っ白な状態になったり、気が遠くなってしまふような感覚におそわれたりします。この状態はお葬式が終わった後でも続くことが多く、あとで考えても思い出せないことがあります。



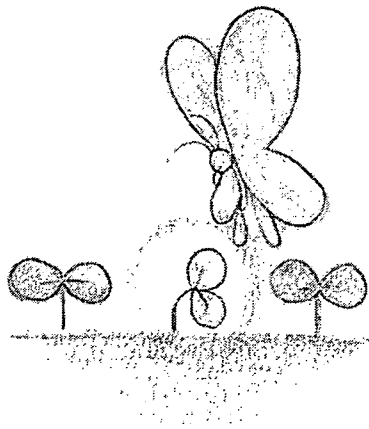
● 混乱

心の中の乱れがずっと続いているように感じるかもしれません。とぎれとぎれのまとまりのない考えが浮かんでは消えたり、一つのことを最後までやり終えることが難しくなったりします。簡単なことが決められなくなることもあります。



④ 不安

身近な人がまた死んでしまうのではないかと思ったり、自分自身の死に対して恐怖を感じたりすることがあります。これから一人で生きていくことができるのだろうかと思ったり、生活や仕事のうえで実際に取り組まなければならないことについて心配になったりします。また、あらゆることに自信をなくしてしまうかもしれません。



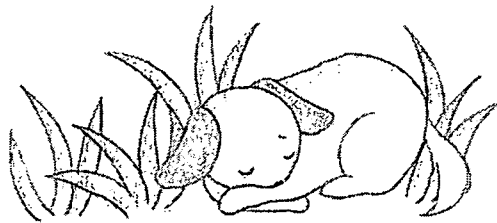
⑦ 怒り

誰かを責めたり、憎しみや恨みから、攻撃的な気持ちになったりすることがあります。特に理由もなく突然に怒りの感情がわきだし、誰かにそれをぶつけてしまいたくなるかもしれません。



◎ 後悔と罪悪感

「もし…していたら」「もし…しなければ」「どうしてあんなことをしてしまったんだろうか」などの自責の念を持つことは、とてもよくあることです。あなたに責任がなかったとしても、後悔の念にかられたり、何度も同じことを思い起こしてしまったりします。時には罪悪感が、自分自身に対する怒りとして現れるかもしれません。



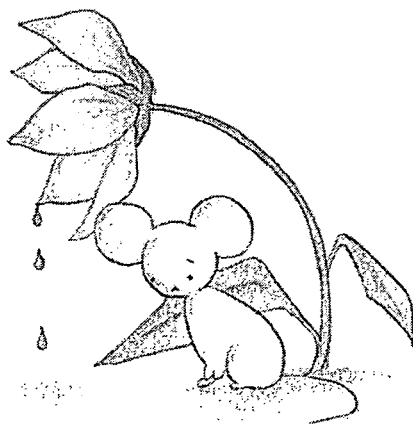
● 悲しみ

本当に深い悲しみの中にいるんだと実感するのは、何週間も、何ヵ月も経ってからかもしれません。死別後のショックがさめないままにいろいろな手続きを終え、お悔やみの訪問が少なくなってきたころから、寂しさとともに悲しみの気持ちが強くなってくるようです。



● うつ

多くの人が死別後に「うつ」を経験します。心の深いところ^しにまで沁みわたるような悲しみや無力さを感じたり、いろいろなことへの興味や集中力がなくなったりします。物忘れや思い違いがしばしば起こるかもしれません。また、涙にくれる時期が続くこともよくあります。死んでしまいたいと思うこともあるかもしれません。



④ 体の不調

睡眠の問題、疲れ、食欲や体重の変化（増加・減少）、のどや胸がしめつけられる感じ、息苦しさ、消化不良などがみられることがあります。

