

2

悲しんでいるときに 必要なこと

心が穏やかでないときには、当たり前のように思われることもなかなか行うのがむずかしいものです。ここにあげたものがヒントになり、あなたが落ち着きを取り戻すきっかけになるかもしれません。



④ 時間

じっと話を聞いてくれる人と一緒にいる時間や、一人になる時間が必要です。失ってしまったかけがえのないものへの思いを、じっくりと感じたり、理解したりするためには、多くの時間が必要になります。



○ 休養

以前よりもっと多くの心と体の休息が必要になるでしょう。昼寝や入浴でゆっくりと体を休めたりするのもよいでしょう。また、散歩をして軽く体を動かしたり、おいしい物を食べたりすることが、生きる活力を与えてくれるかもしれません。リラックスの方法や簡単にできる気晴らしについて考えてみましょう。



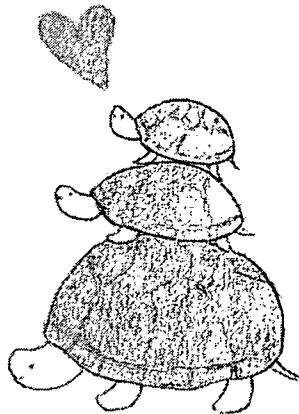
● 生活の安定

安心して毎日を過ごすことができると感じるのは、この時期に大切なことです。身の回りのストレスをできるだけ減らし、問題になっていることを解決するために必要な援助を見つけましょう。日常のリズムを少しずつ取り戻すようにし、生活が安定するような環境を整えることが大切です。でも、今の自分ができるペースを知り、あまり急がずゆっくりと取り組んでください。



◎ 目標

しばらくは人生に何の意味も目的も見いだせないことがあります。こんなときには、身近な目標を持つのがよいでしょう。この1、2週間を過ごすことができるような予定でよいのです。時間の経過とともに、少しずつ大きな目標が持てるようになるでしょう。



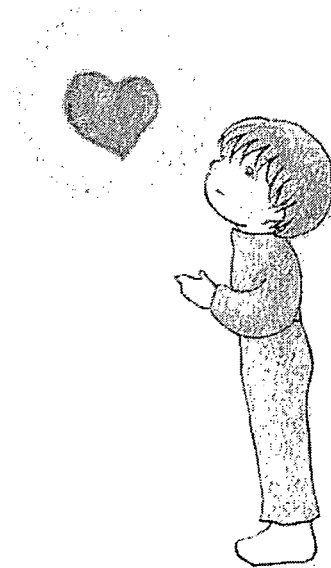
◎ 小さな喜び

以前と同じようには、楽しむことができなくなったことがたくさんあるかもしれません。それはとても自然なことなのです。そんなとき、身の回りにある小さな喜びを与えてくれるものを見つけてみましょう。散歩の途中で出会った夕焼けの空や野の花の香り、あまいお菓子とあたたかいお茶をいただくひとときなど、今のあなたの気持ちをやわらげてくれることを大切にしましょう。



● 希望

今は絶望しか感じられず、心の痛みがやわらぐ日が来ると考えられないでしょう。希望を持つということは努力してできることではありませんが、同じような体験をした人から話を聞く機会などがあれば、少しずつではあるけれど、確実に「時」が助けになるという光を見つけられるかもしれません。いつかその日が来ると信じるのが、あなたに希望を与えてくれるでしょう。



3

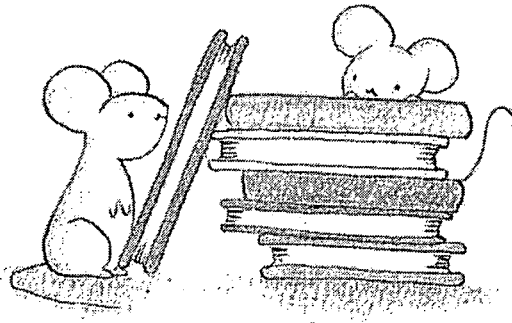
悲しみをやわらげる ためにできること

自分の気持ちと向き合うときに、「正しい悲しみ方」というものはありません。あなたが亡くなった方への思いを持ち続け、ご自分の気持ちを少しずつ整理しようとするのが、あなたにとっての悲しみ方なのです。



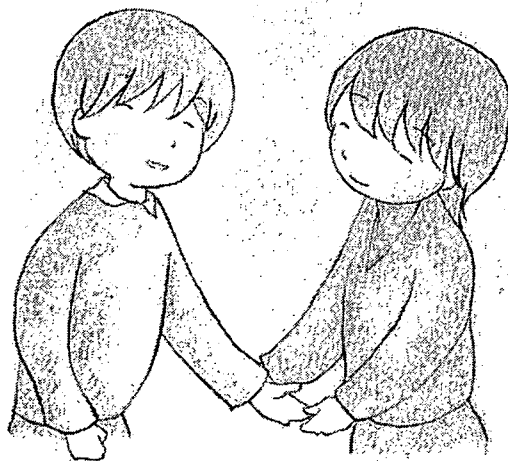
◎ 悲しみの体験について知りましょう

本を読むなどして、大切な方を亡くした後一般的にどのような変化を体験するのかを知ることで、少し安心することがあります。遺族の方の本や講演会などが助けになるでしょう。



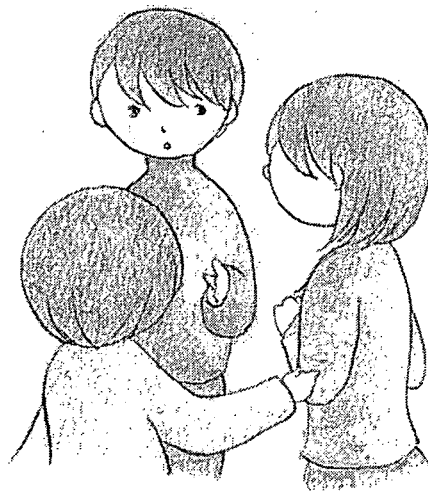
● 気持ちを話してみよう

心の痛みや感情を抑え込むことによって、心や体や生活に問題が生じることがあります。悲しみや怒りなどのどうしようもできない気持ちを、うまく表現する方法を考えてみましょう。



◎ 遺族の会などの集まりに参加してみましょう

同じ体験をした人が集まる遺族の会に参加することは、悲しみを理解する助けになると同時に、孤独感を少しやわらげる機会になります。病院やホスピスにもそのような会があるかもしれません。また、地域に集う遺族の会があれば一度参加してみましょう。最近では、インターネットでも見つけることができます。



◎ 気持ちを書いてみましょう

日記やノートに気持ちを書き留めることで、気持ちを少し軽くしたり、整理したりすることができるでしょう。良かったことも悪かったことも含めて、思い出をできるだけたくさん書いてみましょう。また、亡くなった方に手紙を書いてみるのも一つの方法です。



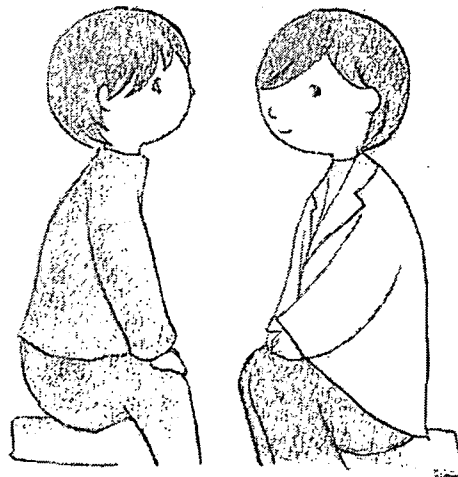
● 体に良いことをするよう 心がけましょう

悲しむことは思っている以上にエネルギーを必要とします。インスタント食品やアルコールなどを摂り過ぎないようにして、栄養のあるものを食べましょう。しっかりと食べることは、心の回復にもとても大切なことです。



◎ 必要な時には専門家に 相談してみましょう

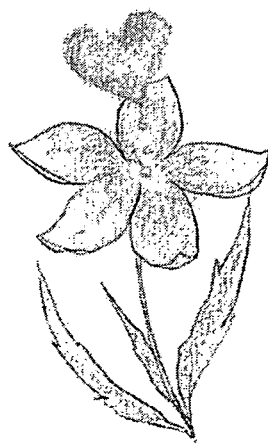
悲しみが非常に長く深く続いて食べることや寝ることができなくなり、日常生活に支障がでるような場合は、心療内科や精神科などの専門家に相談してお薬を飲むことも必要になるかもしれません。薬に関しては充分説明を受け、自分の判断で量を調整したり、服用を止めたりしない方がよいでしょう。



● 周りの人の助けを 受け入れてみましょう

少し勇気がいるかもしれませんが、周りからの援助を受け入れてみましょう。一人ですべてをする必要はないのです。用事を頼むことで負担を少し減らすことができます。信頼できる人に手助けしてもらおうようお願いしてみましょう。周りの人もあなたのために何かしたいと思っているかもしれません。





これからのとき

大切な方を亡くしたあなたへ

発行日 2006年9月1日

発行 財団法人日本ホスピス・緩和ケア研究振興財団

〒530-0013 大阪市北区茶屋町2-30

TEL 06-6375-7255 · FAX 06-6375-7245

印刷 (有)あゆみコーポレーション

ISBN4-903246-04-3

ドナー家族へのサンクスレターについて

1. 感謝の気持ちを表すことに意義がある
 - ・ 必ずしも手紙でなくても構わない。
 - 例. 花に短いメッセージカードを添える
 - 自分で書いた絵（小児レシピエントなどの場合）
2. 個人の特定に繋がる事柄は書かない
 - <記載に問題あり>
 - ・ 住所（ただし、都道府県までなら問題なし）
 - ・ 氏名
 - ・ 移植の連絡を受けてから手術までの詳細な記述
 - 例. 「○月○日、午後7時15分過ぎにA病院から移植の連絡が入り…」
 - 最愛の人を看取る裏で、移植の準備が着々と行われていたことを知るの、ドナー家族にとってあまり気持ちの良いものではない。
 - ・ その他、個人の特定に繋がる情報
 - <記載に問題なし：例>
 - ・ 「私は○月○日に心臓移植を受けた神奈川県に住む者です」
 - ・ 「24歳で腎臓を患い、10年以上透析治療を続けてきました」
3. 手紙を封筒に入れる場合、封を閉じない
 - ・ 移植コーディネーターが手紙の内容を確認した上で、ドナー家族へ渡す。
 - ・ 移植コーディネーターは個人の特定に繋がる事柄等の記載がないかを確認する。
4. 最愛の人を喪ったことへの配慮を忘れない
5. 移植を受けて良くなったことを書いてみる
 - ・ 体調面だけではなく、日常生活や気分・精神的な面などが移植を受ける前に比べ、どのように変わったのかを書いてみる。
 - ・ こうした情報は、臓器提供の決断に対するドナー家族の肯定的な認知につながる（少なくとも否定的な認知を促すものではない）。
6. 移植を受けた本人だけではなく、その家族や友人等で「感謝の気持ちを伝えたい」という方からの手紙も喜ばれる
7. 臓器提供にご協力いただいた病院スタッフ（移植病院ではない）への手紙も喜ばれる
8. ドナー家族へ手紙や花などを贈る場合、まずは移植病院スタッフに相談する
 - ・ あずかった手紙は、移植病院スタッフから移植コーディネーターを通じて、ドナー

家族へ手紙が渡される。

- 花を贈る場合は、事前に移植病院スタッフを通じて、移植コーディネーターに相談する。

サンクスレターへの返信について

1. サンクスレターに対する返事がなくてもよい
 - ・ サンクスレターを受け取ったからと言って、必ず返事を書かなければいけないものではない。
2. すぐに返事が書けなくてもよい
 - ・ サンクスレターを嬉しく感じ、返事を書きたいと思うものの、まだ最愛の人を喪った悲しみが深く、手紙の返信をすぐに書けないことがある。
3. 個人の特定に繋がる事柄は書かない
 - ・ 住所（ただし、都道府県までなら問題なし）
 - ・ 氏名
 - ・ その他、個人の特定を容易にする情報
4. 手紙を封筒に入れる場合、封を閉じない
 - ・ 移植コーディネーターが手紙の内容を確認した上で、レシピエントへ渡す。
 - ・ 移植コーディネーターは個人の特定に繋がる事柄等の記載がないかを確認する。
5. 返信手紙の内容について
 - ・ 手紙を受け取った感想だけでもよい。
 - 手紙の返信を受け取ることで、レシピエントはドナー家族との繋がりを感じられる。
 - ・ レシピエントの健康や幸福を願う記述は、レシピエントを勇気づける。
 - ・ 臓器提供に対する迷いや後悔の記述がある場合、慎重に対応する。
 - レシピエントは臓器提供を受けたことやドナー家族に対し、罪責感を抱いているケースがあり、特にドナー家族の臓器提供に対する評価（例えば、「後悔していないか」など）に敏感になっていることがある。そのためドナー家族からの返信手紙に臓器提供に対する迷いや後悔の記述がある場合は、レシピエントの心理的不適応を引き起こす可能性を考慮し、移植施設スタッフ等と相談の上、返信手紙の取り扱いを慎重に検討する。