

## 周りの方々へ



身近に死別を経験した方がいらっしゃる時、自分には何ができるだろう?どう声をかけたらいいだろう?と悩まれることと思います。

その方の悲しみのサインに気づき、声をかけ、そばで見守り、「いつでもそばにいるよ」という気持ちを伝えること、また、このリーフレットを手渡していただくことも、周りの方にできるサポートのひとつです。

死別の悲しみへのケアやサポートは、精神保健などの専門家のみが担うものではありません。身近な方それぞれに担える役割があります。悲しみをともに感じることも、何気ない時間を一緒に過ごすことも、手助けのひとつになります。

また、死別によって家族の役割に変化が生じることもありますし、これまでできていたことが同じようにはできなくなるなど、生活全般に困難を感じることも少なくありません。現実をどう受け止めるかというこころの問題だけではなく、生活上の困難に対する支援も、広い意味でのグリーフケアであり、身近な方たちが行えるサポートです。

## グリーフケアやサポートに関する情報

### 名古屋市立大学病院グリーフケア外来

公認心理師、臨床心理士による個別カウンセリング『グリーフ・カウンセリング』と、大切な人を亡くされた方々の交流の場『サポートグループ』があります。



### 子ども家庭庁

流産・死産を経験された方のための情報を掲載しています。



### 名古屋市いのちの支援サイト 「こころの絆創膏」

様々な悩みに関する相談窓口の情報を掲載しています。



## 上記以外にも、相談できる窓口があります

名古屋市精神保健福祉センターでは、グリーフケアに関する情報をホームページにも掲載しております。



どこへ相談すればよいか迷うときは、名古屋市精神保健福祉センターにお問い合わせください。適切な窓口について、一緒に考えさせていただきます。

発行・問合せ先

## 名古屋市精神保健福祉センター こころば

TEL:052-483-2095 FAX:052-483-2029

[監修] 中京大学心理学部教授 川島大輔

[発行日] 2024年 2月初版 第1刷発行

2024年 11月 第2刷発行

●このリーフレットに関することや、自死遺族支援に関することについては上記へお問合せください。

この印刷物は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。

大切な人・身近な人を  
亡くされたあなたへ

GRIEF CARE



## 『グリーフ』について

GRIEF CARE

『グリーフ』とは、『悲嘆』を意味します。大切な人や身近な人、あるいは大切な存在を亡くしたとき、寂しさや悲しさなど様々な感情が押し寄せ、こころやからだ、行動にいろいろな反応が起こります。そうした反応のことを『グリーフ』といいます。

『グリーフ』はごく自然な反応ですが、人それぞれの感じ方があり、ケアの方法も様々であるため、非常に個別性の高いものと言えます。しかし、大切な人や身近な人との死別という深い悲しみを、ひとりで抱えていくのはとても難しいことです。こころやからだ、生活の変化に戸惑うことや、周りの人たちからの何気ない声かけに傷つくことがあるかもしれません。周りの人たちも、どのように接したらよいか…と悩むこともあると思います。

『グリーフ』はひとりひとり違いのある個人的な体験であり、どの人にも自分らしいグリーフとの向き合い方があります。「その人らしくグリーフと向き合う」ことを、地域や社会が尊重することが大切です。



## いろいろなグリーフ

### からだの変化

- 眠れない、不快な夢を見る
- 疲れやすい、だるい
- 食欲の変化、胃腸の不調
- 頭痛、胸痛、動悸、めまい
- 持病の悪化 など

### こころの変化

- 死を受け入れられない
- 無気力、無関心になる
- 悲しいという気持ちが起きない
- わけもなく不安になる、イライラする
- 亡くなった人のことが頭から離れない
- 自分や周囲を責めてしまう
- 物事に集中できない、決められない
- 記憶力が低下する、乏しくなる

など

### 行動の変化

- 人と会わなくなる
- 思い出すことを避ける
- 思い出に対する気持ちが強くなる
- じっとしていることがつらくなる
- 自分自身を大切に思えなくなり、危険な行動をしてしまう（例：飲酒や喫煙が増える、危険な運転をする） など

### 記念日反応

- 思い出深い日や時期が近づくと、心身に変化が現れる
- 思い出の品などに反応することもある

### 二次的な傷つき

- 社会の価値観や正論、よかれと思っての安易な励ましによって、さらに傷ついてしまう

ここに挙げた以外にも、様々な反応が、様々な時期に、人それぞれの形で現れます。どんな反応も、自然なことです。

時間の経過とともに悲しみが和らぐ方もいますし、何年経過しても悲しみは変わらないという方や、何年か経過して初めて悲しみを感じたという方もいます。また、家族や仲間同士の中でも悲しみの感じ方はそれぞれ違いがあります。ご自分なりのペースで、ご自分なりのグリーフとの向き合い方を見つけることが大切です。

自助グループに参加することや、専門家など相談機関につながることも助けになりえます。また、そうした情報について知っていただくだけでも、こころの支えになる可能性があります。もし、自分ではどうしようもないほど悲しみが深いときや、心身の不調で日常生活に支障がある場合は、心療内科や精神科、あるいはかかりつけの医療機関を受診することを考えてみるのもよいかもしれません。

