

ひとりで悩まず 相談しましょう。

- 各区役所の高齢者・障害者相談係では、こころの健康に関する悩み、保健・福祉・医療などに関する相談に応じます。(月～金 8:30～17:15)

区役所	電話番号	所在地
門司区役所	093-321-4800	門司区清滝1-1-1
小倉北区役所	093-582-3430	小倉北区大手町1-1
小倉南区役所	093-952-4800	小倉南区若園5-1-2
若松区役所	093-751-4800	若松区浜町1-1-1
八幡東区役所	093-671-4800	八幡東区中央1-1-1
八幡西区役所	093-642-1441(代表)	八幡西区黒崎3-15-3
戸畑区役所	093-881-4800	戸畑区千防1-1-1

- つらい気持ち、こころの苦しみを聴いてほしいとき
北九州市自殺予防こころの相談電話

[北九州市立精神保健福祉センター]

093-522-0874

(月～金・9時～17時 年末年始・祝日を除く)



インターネットを
使って相談窓口を
検索できます

北九州市いのちと
こころの情報サイト
<http://www.ktq-kokoro.jp/>



簡単! 気軽に!
こころの健康チェック
してませんか?

こころの体温計
(北九州市版)

<https://fishbowlindex.jp/kitakyushu/>



編集・発行 平成27年11月発行(第5版)

北九州市立精神保健福祉センター

〒802-8560 北九州市小倉北区馬借一丁目7番1号
TEL 093-522-8729 FAX 093-522-8776



この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

NO. 1510117B



大切な人を 亡くされた方へ

～こころのケアのために～

身近な人が亡くなるという体験は、
大きな悲しみであり、遺された人に様々な
こころの問題を引き起こすものです。
病気、事故、災害、自死(自殺)…。
様々な状況で大切な人を亡くし、
こころの整理がつかず、どうしていいのかわからない…
そのようなこころの動揺や混乱は、身近な方の
死である限り、誰にも起こります。
遺された人自身が、生と死の局面に立ち、
様々な感情に出会うことでしょう。

どうぞ、一人で抱え込まずに、ご相談ください。



北九州市立精神保健福祉センター

死別後のこころのケアについて

大切な方を亡くされ、今あなたのこころは深い悲しみだけではなく、様々な感情が嵐のように押し寄せ、混乱されているのではないのでしょうか。あるいは、大変大きなショックの中で、ご自分の感情が麻痺している状態になっているかも知れません。

大切な人の死という大きな衝撃を受けた時は、これまでに感じたことのない気持ちの変化やからだの不調が起きることがあります。これらの症状は、同じようなご経験をされた多くの方が経験するもので、決してあなたひとりだけの特別なことではありません。

まずは思いのほか疲労困ぱいしてしまうことが考えられます。十分なからだとこころのケアが必要です。

悲しく苦しい気持ちでいっぱいかもしれませんが、どうかご自分を責めないでください。

あなたの感情は誰からも非難を受けるべきものではありません。

悲しみにひたり、苦しくても、今あなたが抱いているどんな感情も大切にしてください。

もし、苦しいときは、一人で抱えず誰かに話をしてみたり、相談をしてください。

あなたはひとりではありません。

グリーフ

大切な人を亡くされた後に、誰にでも起こりうる様々なからだやこころの変化のことを、グリーフといいます。

からだの変化

- 眠れない。眠りが浅く、すぐ目が覚めてしまう。恐ろしい夢を見る。
- 食欲がない。何を見ても食べる気がしない。
- 胃がもたれる、キリキリ痛む。便秘や下痢をするなど。
- 頭痛がする、頭の芯が重い。
- 肩こり、手足のだるさ。息苦しい。吐気がする。
- 心臓がドキドキする。
- 漠然とした身体の不調が続く。
- アルコール、薬物の摂取量が増える ……など。

こころの変化

- もの悲しく、涙が出る。
- 不安、イライラ、怒りっぽくなる、落ち着かないなど感情的な乱れがみられる。
- そのことについて自分を責める。
- 集中力や判断力が低下したり、簡単なことの決断ができない。
- 物事に対して興味がわかない。
- ひとりになりたくない。
- 誰にも会いたくない。
- 何もする気になれない。
- 死について考える。
- 周囲に霧がかかったような感じになる。
- その時の場面を鮮明に思い出す。

もし、上記のような症状が続くときやひどくなっていると感じたときは、ためらわずに医療機関などにご相談ください。

ひとりで抱え込まず
ご相談ください

死別の悲しみのプロセス

悲しみのプロセスには、時期や死別体験の内容など、個別の状況による違いが大きく、決まったパターンや順番があるわけではありません。

遺された人は、複雑な感情の中で、亡くなった方との交わりを振り返りながら、自らの生を思います。新しい生き方に導かれるまでには、様々なこころのプロセスをたどることになり、多くの場合、長く静かな時間を要します。

遺された方の悲しみは、こころの痛みの大きさゆえに触れることを避けられ、癒されないままに放置されてしまうことがあります。すると、こころの痛みが、これまで感じたことのない不安や抑うつ感、不眠や体調不良などとして体験されることもあります。

亡くなった直後

こころの変化

ショック

否認・・・故人の死を
現実のものとは認めない

麻痺・・・何も感じない

罪責感、後悔

怒り

身体の変化

不眠

食欲不振 など

悲しみや苦しみの深い時期

こころの変化

寂しさ、孤独感、孤立感

うつ状態

死にたいと思う

心残り

怒り

罪責感

身体の変化

睡眠障害、疲労感、体重減少

極度の疲れ、無気力 免疫力の低下

どこかで、わかち合ってもらえる人に、話すことも大事です。

遺族の方ご自身が、自分にわき起こる複雑な感情を認め、気持ちのままに嘆き悲しみ、自分なりの方法で感情を表現できることが大切です。

再生・再構築

こころの変化

大きな苦痛を伴わずに故人を
思い出すことができる

喜怒哀楽が戻る

物事への関心や意欲がわく

身体の変化

健康に気を配ることができる

変化のきざし

こころの変化

感情の起伏が小さくなる

少しずつ落ち着きを取り戻す

ふと気づいたら笑っていた

泣かない日や故人を
思い出さない時間が増す

諦めの気持ちがでることがある

身体の変化

睡眠パターンが戻る

食欲、体重が戻る



回復のために大切なこと

1 自分の気持ちを大切にしましょう

なかなか元の生活に戻ることができず、気力もわかない、涙があふれてばかり・・・「自分は異常ではないか」と思うかもしれませんが、そんなことはありません。今起きているあなたの気持ちは自然なことなのです。あるがままのご自分の感情を否定せずに大切にしましょう。

2 休養を十分にとり、マイペースで生活しましょう

大変なストレスを受け、こころと身体はエネルギーを消耗し疲れやすく、身体の免疫力も低下しがちです。十分な休みや睡眠を取り、頑張り過ぎないようにしましょう。

3 ゆっくり、もとの日常生活に戻ってゆきましょう

悲しみの深い期間が長引いたとしても、それはあなたにとって必要な時間であり、正常なプロセスなのです。

4 信頼できる家族や、友人、同じ体験をした人などと分かち合いましょ

家族でも、故人との関わりが異なっていたため、悲しみ方や受けとめ方が、それぞれ個人で違います。そのことで対立したり孤立感を深めることのないようにしましょう。

同じ体験をした人の自助グループは、死別後の様々な変化や悲嘆の中にある方の支えや力になります。安心して話せる安全な場所で、ご自分の気持ちを語り、同じ体験をした方の話を聞くことができます。

あなたはひとりではありません・・・



大切な方を自死で亡くされた方へ

大切な方を自死で亡くされた場合、他の死別の場合とはまた異なる次のような感情もみられます。

理由探し

「どうして?」「なぜ?」という思いが長く続きます。この問いへの、はっきりとした答えは得られにくいのですが、問わずにはいられないことからくる葛藤は非常に強く、遺された方の心を苦しめます。

自責の念

「あのとき自分がこうしていれば」「なぜ気づいてやれなかったのか」などの強い自責の念は遺族の皆さんが抱きやすい感情です。しかし、自死に至る過程や理由は複雑で、誰かが責任を負うことができるような問題ではないのです。

怒りや拒絶感

感情が揺れ動き、深い悲しみの中から怒りの感情が生まれることがあります。大切な人がとった行動に対しての怒りや、自分に向けられる怒り、周囲に対しての怒りなど。身近にいた方は、その存在価値を否定されたように感じたりしますが、それはけっして亡くなった方が、あなたを大切にないと思ったり、あなたを拒絶したということではなく、本人は自死以外のことを考えられなくなっていたのです。

公表できないつらさ

自死遺族の悲しみは「沈黙の悲しみ」とも表現されます。社会的にまだまだ自死に対し偏見で捉えられることもあり、親族や親しい人にさえ自死について話せない場合もあります。そういった場合は無理をせず、自分の気持ちを大切にしましょう。安心して話せる人や話せる場所で、あなたの気持ちを話してみましょ。



自死遺族の周囲の方々へ

大切な方を亡くした場合、とりわけ自死が遺された人にもたらす衝撃は大きく、遺族は生きていることが難しいと感じるほど打ちのめされ傷ついています。

また、身近な人にさえ自死について語れない場合も多く、孤立しがちです。周りにいる人は、遺族に寄りそう優しさや思いやり、想像力をもちましょう。ありきたりの慰めや励ましは要りません。

そのような状況に置かれている遺族の気持ちを想像し、理解しようとする姿勢が大切です。

気をつけてほしいこと

- 「しっかりしなさい」「頑張りなさい」「いつまでも泣かないで」「まだ若いのだから」などは禁句です。安易な励ましや同調は、深く相手を傷つけ、ますます追いつめてしまいます。
- 「どうしてそんなことになったの?」「何があったの?」など、自死の理由を詮索しないようにしましょう。遺族の方は自責の念を抱いていることが多く、こういった質問は、さらに責められているように感じます。また、興味本位で聞いているとしか受け止められず、さらに遺族を傷つけてしまいます。
- 「こうした方がいい」「このように考えなさい」などの指導的助言はやめましょう。正しいゴールがあるわけではありません。

周りの人にできること

- 「あなたのことを気にかけていますよ。必要な時はそばにいますよ。」というメッセージを伝えましょう。
- してほしいことや、何かできないか、本人に率直に聞いてみましょう。
- 日常生活の小さな場面を支えることは具体的なサポートになります。(買物に誘う、用事を頼まれる、お茶に誘う、散歩に付き合う、一緒にいてほしい時にそばにいる、など)
- 具体的な諸問題への対応の手伝い。(役所の手続きの代行や、各種申請の代行など)
- 自然体で接しましょう。無理に話を聞こうとする、不自然に避ける、遠巻きにする、構えるなどの態度は、遺族にとって辛いことです。
- 話をもちかけられた時には、共感をもって傾聴(けいちょう)しましょう。
- 多くの遺族は、ご自分の健康管理がおろそかになります。健康管理が行われているか注意しましょう。
- 医学的な心配が高い場合には、早めに相談しましょう。本人の代わりに身近な人が、まず専門機関へ相談することも一方法です。

回復に時間がかかっても、焦らず本人の回復力を信じましょう。



子どものグリーフ

子どもにみられる反応

- **年齢によって死の理解の仕方や生じる反応は違います。**
赤ちゃん返り、遊びや勉強に集中できない等のこれまでと違った様子が見られることがあります。
- **悲しみが続く期間が短いかわりに、その人がいなくなったことを成長していく過程の様々な時点で感じ、その都度その人がいないことを悲しみます。**
例えば・・・授業参観や入学式のときに周りを見て、自分には親がいないことを悲しみます。
- **言葉にするのが、大人に比べて難しいため、身体や行動を使って表現します。**
「ドアをける」「他人を押し倒す」「部屋に閉じこもる」「いい子でいる」など子どもによって表現の方法は様々です。
- **死んだのは、「自分のせい?」「自分が悪い子だから?」というように大切な人の死を自分と関連付けて考えることがあります。**

子どもを見守る方へ

- **喪失体験やその後の反応はそれぞれ違うということを理解することが大切です。**
- **子どもが知りたがっている事について本当のことを話しましょう。**
子どもの問いに誠実に答えることは、信頼関係を築く上で大切なことです。
- **「お父さん、お母さん、先生、あのね・・・」を大事にしましょう。**
子どもたちが「あのね」と話しかけてきたときは、その子の話に耳を傾けましょう。その時に話を聞くのが難しい場合は、無理をして話を聞くのではなく、丁寧に説明をして、後から話を聞く約束をするなど、関係はつないでおくようにしましょう。
- **説明をする時は、年齢に応じた言葉を使うようにしましょう。**
子ども自身の言葉を尊重しながら、子どもが理解できる言葉を選んで説明をしましょう。

遺族のための各種相談・支援窓口

(平成27年11月現在)

名称・連絡先	開設時間	内容
がん ころの電話相談リンクス (北九州がんを語る会) ☎090-7479-8022	第1土曜 13:00~14:00	専門医と連携して、患者・家族の相談を受ける市民グループです。専門医による電話相談を行っています。
NPO法人栄光ホスピスセンター グリーフカウンセリングルーム [志免町] ☎092-931-2124 (ホスピスセンター事務局) ☎092-935-0147 (栄光病院代表)	60分/回 [有料・電話予約制] 月~土9:00~12:00、14:30~17:00 (予約受付は終日可)	専門のカウンセラーが1対1で話し合う形で、遺族が悲しみのプロセスを正しく歩み再び希望をもって生きていくことができるよう援助します。
あしなが育英会 本部 ☎03-3221-0888		病気、災害、自殺などで保護者を亡くしたり、重度後遺障害で働けない家庭の子どもの進学を支援する奨学金の貸し出しや、遺児の心のケアを行っています。
犯罪被害者相談電話「ミス・リリーフ・ライン」 (福岡県警察本部) ☎092-632-7830	月~金 (祝日・年末年始は除く) 9:00~17:45	犯罪被害に遭われた方や家族・遺族などのこころのケアを女性の臨床心理士がお手伝いします。
福岡犯罪被害者総合サポートセンター 北九州窓口 ☎093-582-2796	月~金 (祝日・年末年始は除く) 9:00~16:00	犯罪による被害でお悩みの被害者本人とその家族・遺族に対する電話相談・支援・カウンセリングなど、総合的に支援を行います。

遺族会など

名称・連絡先	開設時間	内容
星の会 (子どもを亡くした親と家族を支える会) e-mail:takeday@khc.biglobe.ne.jp ☎090-4481-1562	左記にお問い合わせください	子どもを亡くした親と家族を支えることを趣旨に通信誌(星の会)の発行やセミナー、定例会などを開催しています。
内閣府(犯罪被害者等施策)犯罪被害者団体等紹介サイト http://www8.cao.go.jp/hanzai/soudan/dantai/dantai.html		

自死遺族のための相談窓口・わかち合いの会(集い・遺族会等)

名称・連絡先	開設時間	内容
自死遺族のための個別相談窓口 (北九州市立精神保健福祉センター) ☎093-522-8729	月~金 (祝日・年末年始は除く) 9:00~16:00 [予約制]	臨床心理士などが、家族など近い人から自死で亡くされた方の気持ちに寄り添い、必要に応じて情報提供を行います。
自死遺族のための無料法律相談 (北九州市立精神保健福祉センター) ☎093-522-8729	毎月第3火曜 (祝日・年末年始は除く) 13:30~ [予約制] (上記以外の日程はご相談ください)	自死に伴い生じる法律問題について、弁護士が無料で相談に応じます。
自死遺族法律相談【電話相談・面接相談】 (福岡県弁護士会) ☎092-738-0073 [天神弁護士センター]	毎月第1水曜 13:00~16:00 (面接相談は予約優先)	ご家族、恋人、友人などたいせつな人を自死で亡くされた方とその支援者を対象に、弁護士が無料で法律相談を行います。臨床心理士によるこころの相談にも応じます。
自死遺族のための「わかち合いの会」 (北九州市立精神保健福祉センター) ☎093-522-8729	偶数月の第3土曜 14:00~16:00 (初めて参加の方は事前にお問い合わせください)	家族を自死で亡くされた方々が出会い、安心して語り合う場です。
リメンバー福岡 自死遺族の集い e-mail:rememberfukuoka@yahoo.co.jp ☎092-737-1275 [福岡市精神保健福祉センター]	奇数月の第4日曜 13:00~16:00	大切な人を自死で亡くされた方々が語り合うことを通して悲嘆をわかち合い、ともに支え合うことを目的としています。
自死遺族の集い(久留米市保健所) ☎0942-30-9728	毎月第4火曜 13:30~15:30 (祝日・年末は第3火曜)	大切な方を自死で亡くされたご家族が、悲しみをわかち合い、共に過ごせる集いの場を定期的に開催します。
NPO法人グリーフケア・サポートプラザ 電話相談(悲しみの傾聴) ☎03-3796-5453	毎週火・木・土 10:00~18:00	自死遺族の方々の悲嘆を電話で傾聴し、その悲しみ、苦しみの受け皿となります。