

<傷つける可能性のある言葉>

あなたが励まそうと思ったり、慰めるつもりで言った言葉が、深い悲嘆の中にある方には傷つけてしまう場合もあります。こんな言葉には注意しましょう。

- ◆「はやいものですね」
→時間の流れの感覚は、人それぞれです。軽く聞こえることもあります。
- ◆「そんなに悲しむと、亡くなった人が心配するからだめよ」
→“十分悲しむ”ということは必要です。
- ◆「思ったより元気そうね」「もう元気になったのね」
→無理に元気にふるまっているだけかもしれません。

<県内の相談窓口>

- お近くの市町村や保健福祉事務所
- 宮城県精神保健福祉センター
 - ・こころの相談電話 ☎0229-23-0302
月～金（祝日、年末年始を除く）9：00～17：00
 - ・面接による相談（予約制） ☎0229-23-1603
月～金（祝日、年末年始を除く）8：30～17：00
- 仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぽーと仙台）
※**仙台市民の方が対象です。**
 - ・来所相談（予約制） ☎022-265-2191
月～金（祝日、年末年始を除く）8時30分～17時
 - ・電話相談はあとライン ☎022-265-2229
月～金（祝日、年末年始を除く）10時～12時 13時～16時
金曜日 10時～12時 精神科医による精神医学相談を実施
 - ・電話相談ナイトライン ☎022-217-2279
年中無休 18時～22時

発行

うしな

大切なもの・人を喪ったあなたへ ～喪失と悲嘆（グリーフ）とは～



人生には様々な喪失体験があります。
その中でも最もつらいのは、大切な人との死別だと言われています。
死別以外でも、人との「別れ」はあります。家族同然のペットを失うこともあるでしょう。
「人」だけではなく、「大切な何か」を失った時、つらく悲しい思いを抱き、
そのために心身の不調を起こすこともあるでしょう。

このリーフレットは、そうした「大切な人」「大切な何か」を失った方が少しでも安心して生活できるようになればという思いで作られました。

1. 大切なもの、人を喪うということ

災害における喪失

宮城県では大きな地震がおこり、多くの方々が大切な人やものを喪いました。

- ◆ 大切な人との死別や別れ
- ◆ ペットとの死別や別れ
- ◆ 身体的な喪失（大病や大きなケガ、後遺症）
- ◆ 家の崩壊や経済的な喪失
- ◆ 職業の喪失
- ◆ 住みなれた環境の喪失

目には見えないもの・・・安心・安全という感覚を失った方もいるかもしれません。

2. 悲嘆反応

このように「大切な何か」を喪った後に起こる、様々な反応を「悲嘆反応」と言います。

悲嘆反応は、人によって表れ方が違います。ここでは主なものをあげます。反応の強さや長さも人によって様々です。

◆ ショック

頭の中がまっしろになる、ぼうぜんとする、感覚が麻痺して現実のことでないような気がする。

◆ 否認

事実を認めたくない、受け入れられない。

◆ 怒り

喪失の原因に関わった人・ものへの怒り、やり場のない「何か」への怒り。

◆ 抑うつ

激しいおちこみ、深い悲しみ。

◆ 後悔・自責

「あの時ああすればよかった」「自分があんなことさえしなければ」と自分を責める。

<大切な人を喪ったご遺族がよく口にする言葉>

- ◆ 時がたてば悲しみが癒されるなんてうそ。時がたつほど悲しみが増していく。
- ◆ 「頑張って」と言われると、かえって辛くなる。
- ◆ この気持ちは経験した人でないと、分からない。
- ◆ いつになったら楽になれるのでしょうか。
- ◆ 楽になってしまったら、亡くなった〇〇に申し訳ない気がする。

3. 喪失体験の後に役立つこと

喪失体験のあとは、心も身体も疲れています。そんな時に役立つことをご紹介します。

◆ 休憩や睡眠

深い悲しみはエネルギーをたくさん使います。十分な休息や睡眠を心がけましょう。

◆ 人とのふれあい

気の許せる方に話を聞いてもらいましょう。一緒にいてもらうだけで楽になることがあります。

◆ 自然や芸術などにふれること

「きれいだな・・・」と思えるような美しい景色（空、海、山、花や草木など）、絵画や音楽などにふれることで、癒されることがあります。

◆ 遺族の会など

同じような体験をした方と思いをわかちあうことは、役立つこともあります。

無理せず、自分のペース
を大事にしましょう

