

これからとき

大切な方を亡くしたあなたへ



これからのことき

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 曜

西牧 真里

岡本双美子

瀬良 信勝

イラスト 田渕 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んでみました。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、少しづ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があります。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。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。

● 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う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。



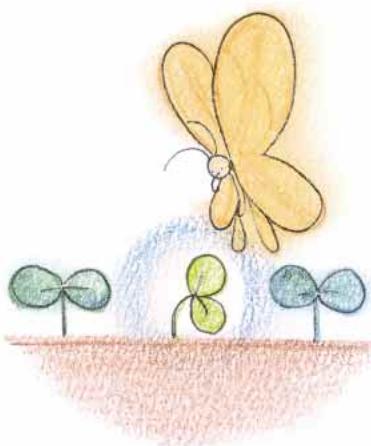
● 混乱

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。



● 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い悩んだり、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。



● 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。



● 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。





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。

● 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てましょう。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事です。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。



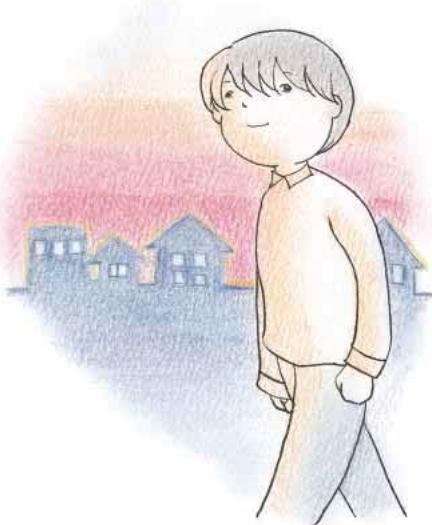
● 目標

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、少しづつではあるけれど、
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ことが、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 ためにじゅること

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ことが、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に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。



● 気持ちを話してみましょう

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、想い出が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いることや寝ることができなくなり、日常生活に支障ができるような場合は、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、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。





これからのかぎ

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