**事件・事故で大切なご家族を亡くされた方へ**

お伝えしたいこと、知っておいていただきたいこと

**悲嘆反応**

大切な家族を亡くすと、どのような亡くなりかたでも、悲しみ、怒り、罪悪感、自責感、不安感、孤独感、疲労感などを感じます。

**外傷性悲嘆反応**

特に、突然の予期しない事件・事故でご家族を亡くした場合には

* 呆然とした状態が続く
* 亡くなった人のことが頭から離れない
* 非常に強い孤独感や寂しさを感じる
* 将来のことを考えられない
* 生きている意味が感じられない
* 感情がマヒしたような感覚が続く
* コントロールできないような強い怒りが続く
* 社会や他人に強い不信感を感じる
* 亡くなった人のことをいつまでも考え、片時も忘れられない
* 亡くなった理由や原因を考えずにはいられない

ということが起こることがあります。

このような状態のいくつかが6か月以上続いて、日常生活や社会生活に支障をきたしている場合は、「外傷性悲嘆」の状態であることが考えられます。

こころの専門家に相談されることをお勧めします。

**回復の助けになること**

* 十分な休息をとりましょう
* 信頼できる人に話をしましょう
* できるだけ規則正しい生活をしましょう
* スポーツや運動などをして体を動かしましょう
* 無理をせず、身近な人や専門家に相談しましょう

これらを試みることで、少しずつ以前のような生活ができるようになります。

**■主な相談機関（こころの相談窓口）**

認定ＮＰＯ法人大阪被害者支援アドボカシーセンター

☎ 06－6774－6365（月～金 10：00～16：00）

大阪府こころの健康総合センター「こころの電話相談」

☎ 06－6607－8814（月・火・木・金曜日 9：30～17：00）

大阪市こころの健康センター「こころの悩み電話相談」（対象：大阪市内在住の方）

☎ 06－6923－0936 （月～金 10：00～15：00）

堺市こころの健康センター「こころの電話相談」（対象：堺市民の方）

☎ 072－243－5500（月～金 9：00～12：30、13：30～17：00）

**■主な相談機関（事件・ 事故や被害後の手続等に関する相談窓）**

大阪府警察本部 警察相談室

☎♯9110 / ☎ 06－6941－0030 （平日　９：００～１７：４５）

大阪弁護士会 犯罪被害者弁護ライン

☎ 06－6364－6251 （火曜日 15：00～18：00）

大阪府交通安全協会

☎ 06－6941－6983 （月～金 ９：00～16：３0）※祝日は除く

独立行政法人自動車事故対策機構（NASVA）

　NASVA交通事故被害者ホットライン

☎ 0５７０－０００７３８ / IP電話　０３－６８５３－８００２

（月～金 ９：00～12：00、１３：００～１７：００）※祝日、年末年始を除く

参考資料

国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター精神保険研究所ホームページ

作成協力

認定NPO法人大阪被害者支援アドボカシーセンター