



## 大切な人を自死により亡くされた方へ



突然のことで、とても驚き、悲しく、さまざま複雑な感情を抱えておられることと思います。



「突然、大切な人を失う」という、とても大きなショックなできごとがあると、人はだれでも、こころやからだや行動に、いろいろな変化があらわれます。

たとえば、不安な気持ちになったり、思い出すような場所を避けたり、からだの調子が悪くなったり、食欲が落ちたり、眠れなくなったりします。

「私が悪かった」「あのとき、ああしておけば良かった」などと、自分を責めてしまうかもしれません。また、「どうして言ってくれなかったの?」「私を置いて先に死ぬなんて」などと、亡くなった人に腹が立つことがあるかもしれません。

「これでやっとあの人も苦しみから逃れられる」「正直ほっとした」などと感じる半面、そう思ってしまう自分に、強い罪悪感を抱くことがあるかもしれません。

人によって表れ方は異なりますが、これらの変化や反応、複雑な感情は、突然、大切な人を亡くしたことによる、ごく自然で当たり前の反応です。

個人差はありますが、亡くなった人のことを思い出しながら、徐々に悲しみとともに生きることができるようになっていきます。



思い出してつらくなったときは、ひとりで抱えて我慢するより、だれか安心できる人に話す方が、気持ちが楽になることもあります。

自分の好きなことをするのも、気分を変えるのに役に立ちます。ゆっくりと深呼吸をするだけでも、気持ちが少し軽くなるものです。



また、仕事や家事、趣味や勉強など、いつもしていることを、無理のない範囲で続けることも大切なことです。

このつらく悲しい日々と、少しずつ向き合っていく姿勢を大切にすることで、暗闇の先が見えてきます。



これからも、大切な人との思い出がある特別な日などに、思い出して、つらくなることもあるかもしれません。

これも ごく自然で、当たり前のことです。

泣きたいときは、安心できる場所で、思う存分泣いてください。

暗闇が続くようで、不安でたまらないときや、悲惨な光景を思い出して恐怖に怯えたときは、「怖い！」と、安心できる人に話してください。

気持ちを人に話すことで、楽になったり、元気が出てくる場合があります。

話をできる人が思いつかなければ、紙などに「書く」ことも、気持ちを整理するのに役立ちます。



あなたの大切な人が亡くなったのは、あなたのせいではありません。

あなた自身の生活を楽しむことは、あなたの大切な人に「悪い」と感じることも、大切な人のことを忘れていてもありません。

大切な人との思い出を大切にしながら、あなた自身のこれからの人生を、歩んでいってほしいと思います。



今日は、勇気を出して、この手紙をお読みいただき、ありがとうございます。

安心して話せる場所があります。

ご相談の秘密は守りますので、よろしければご相談ください。

大阪府こころの健康総合センター 相談支援・依存症対策課

06-6691-2818 (直通)

※お電話の際は「自死遺族相談」とお伝えください。

