

事件や事故でたいせつな
家族を亡くしたあと…
被害にあったあと…

1 何かなんだかわからなくなっていますか？

2 ひとりでなやんでいませんか？

3 ひとりでがまんしていませんか？

4 むりに忘れようとしていませんか？

5 自分が悪かったと思っていますか？

6 だれかにきもちを話せましたか？

こんなことで苦しんでいませんか

●ねむいののに、なかなかねむれない

●すぐに目がさめてしまう

●こわい夢ばかり見る

●ごはんを食べたくない、食べられない

●小さな音にもびくびくしてしまう

●ちょっとしたことでいらいらする

●悲しくて涙が止まらない

●悲しいはずなのに悲しいと思えない、
涙が出ない

●思い出すとこわくなる

●思い出したくないのに、
思い出してしまう



●被害にあった場所やよく似たところに行けない

●外に出るのがこわい

●加害者に似た人を見るとおそろしい

●自分が悪かったと自分を責めてしまう

●何も考えられない

●何もしたくない

●気持ちが落ちこんで、毎日がつまらない

●死にたい、自分を傷つけたくなる

●だれを信じていいのかわからない



「自分のところやからだがおかしくなってしまった」と、心配しないでください。

事件や事故でたいせつな家族を亡くしたり、つらい目やおそろしい目にあうと、だれにでもこのようないろいろな気持ちがおきます。

「ところやからだがおかしくなってしまった」と感じるのは、あなただけではなく、あたりまえのことなので、心配しないでください。

あせらず、ところとからだを回復するのを待ちましょう。

