

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は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)

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
06-6607-8814 (月~金 9:30~12:00, 13:00~17:00)

大阪市こころの健康センター「こころの悩み電話相談」
06-6923-0936 (月~金 10:00~15:00)

堺市市民人権局市民生活部市民協働課地域安全係
072-228-7405 (月~金 9:00~17:30 休日・年末年始を除く)

堺市こころの健康センター「こころの電話相談」
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口)

大阪府警察本部警察相談室
#9110、06-6941-0030 (24時間受付)

大阪弁護士会犯罪被害者弁護ライン
06-6364-6251 (毎週火曜日 15:00~18:00)

大阪市市民相談室交通事故相談
06-6208-8008 (月~金 10:00~12:15, 13:00~16:00)

【参考資料】独立行政法人国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所

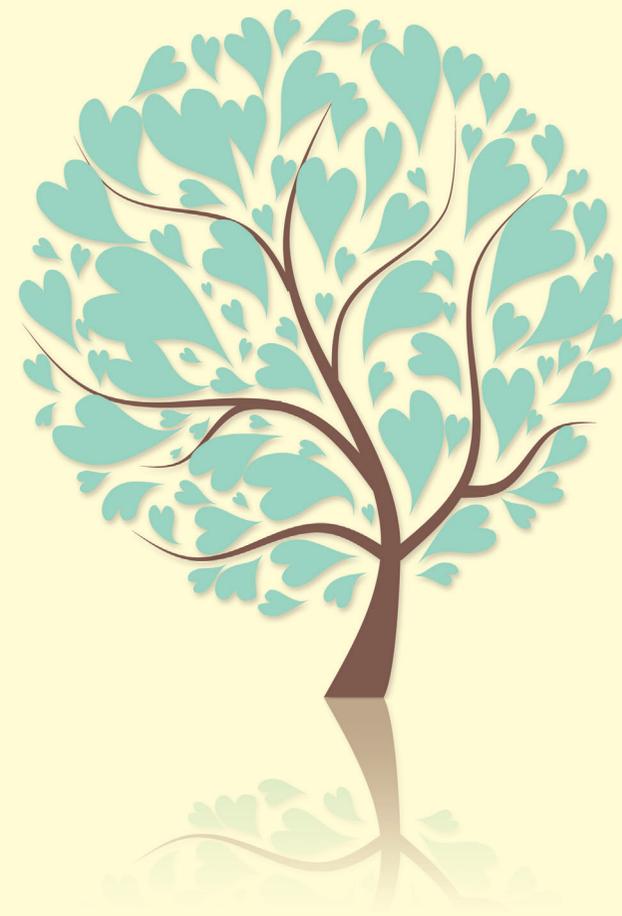


大阪府

大阪府政策企画部青少年・地域安全室治安対策課
〒540-8570 大阪市中央区大手前二丁目
TEL 06(6944)6512

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~



大阪府

(編集) NPO法人 大阪被害者支援アドボカシーセンター