



K O K O R O K O K O

## 【特集】大切な人を亡くしたとき

所長あいさつ

京都市こころの健康増進センター所長 波床 将材

熊本地震の発生から半年近くたとうとしています。この地震で亡くなられた方々、そのご遺族の方々に心からのお悔みを申上げますとともに、被災された皆様には、できるだけ早期の生活の再建をお祈りします。

このような災害や事件、事故等が繰り返されるたびに、心のケアの必要性について議論されたり報道されたりする機会も増えてきました。家族や友人の死なども含めると、これまで慣れ親しんできた生活が一変するような経験や、親しい人を失うというような不幸を経験することは、現実に生活する中で避けて通れないこともあります。特に大切な人を失ったとき、悲しみや寂しさだけでなく、「なぜ自分を残して逝ってしまったのか」といった疑問や怒り、「あの時こうしていれば…」という自責の念など、ご遺族の多くが深い痛みを抱え、場合によっては、人との関わりを拒絶し孤立してしまうこともあります。今回はこのような「喪失」にまつわる心の変化について特集しています。

ご一読いただき、皆様のご参考にしていただければ幸いです。



## 「きょう ほっと あした ~くらしとこころの総合相談会~」 からのお知らせ

自殺の危機に直面している方々は、精神疾患などの問題だけではなく、経済や雇用の問題、家庭や人間関係の問題での悩みなど、様々な問題を同時に抱えていることがあります。それらを解決していくため、1箇所の相談窓口で数々の相談を行うことができる相談会を定期的に開催しています。

事前予約は各実施日の2週間前から、2日前まで予約可能です。当日のお申込みも受付けていますが、予約の方が優先になります。事前予約の場合は、予約専用電話の京都いつでもコールへご連絡ください。

### 相談日

【定例相談】相談時間：午後2時～7時 会場：京都府立総合社会福祉会館 ハートピア京都  
平成28年 9月27日(火), 10月25日(火), 11月22日(火), 12月20日(火)  
平成29年 1月24日(火), 2月28日(火), 3月28日(火)

【土曜相談】相談時間：午後1時～5時

平成28年 9月10日(土) 会場：京都市北文化会館  
12月10日(土) 会場：京都市吳竹文化センター

平成29年 3月25日(土) 会場：京都大学百周年時計台記念館・国際交流ホール

● 予約専用電話番号… 京都いつでもコール ☎075-661-3755 (年中無休 8:00～21:00)

お問い合わせ こころの健康増進センター 相談援助課 ☎075-314-0355

NO.41  
2016.9

# 大切な人を亡くしたとき

病気、災害、事故、事件、自死…大切な人を失ったとき、遺された人にはさまざまな複雑な感情が押し寄せ、こころや体にいろいろな変化が起きることがあります。その程度や内容など表れ方は1人ひとり違いますが、これらの感情や変化はごく自然で当たり前の反応であり、決しておかしなことではありません。

## こころの変化

- ショックで何も考えられない
- 亡くなったことが信じられない
- わけもなく不安になったりイライラしたりする
- 楽しい、悲しいなどの感情がわいてこない
- 無気力で何もしたくなくなる
- 亡くなった人のことが頭から離れない
- 亡くなった理由を探してしまう
- 自分や周囲を責めてしまう
- 一人でいることが怖い
- 楽しんだり、笑ったりしてはいけないと感じる
- 「自分も死んでしまいたい」と思う
- 記念日や命日に悲しみが再燃する

## からだの変化

- 眠れない、怖い夢を見る
- 疲れやすい
- 食欲不振、胃痛、下痢など胃腸の調子が悪い
- 頭痛、めまいや動悸がする

## 行動の変化

- 人と会いたくない、周囲とぎくしゃくする
- 自分の気持ちを素直に話せない
- 今まで普通にできていたことができなくなる
- 落ち着きがなくなる
- 思い出すことを避ける、思い出のものばかり見る
- お酒やタバコが増える

これらの複雑な感情やさまざまな変化は、大切な人を失うという大きな衝撃から、遺された人自身を守るために正常な反応であるともいえます。

大切な人を失った悲しみは、時間の経過とともに以下のように形を変えながら回復へ向かうといわれます。必ずしもこの段階どおりに進むわけではありませんが、人それぞれのペースで、各段階を行き来しながら、大切な人がいなくなったことを少しずつ受け入れていくのです。



回復のプロセスでは、悲しみ、つらさ、怒りといった自分の正直な感情を表出し、こころに葛藤が残らないようにすることが重要です。あるがままの自分の感情を否定せず、大切にしましょう。そして無理せず、話したいときに、安心できる相手に、自分のペースで話を聞いてもらいましょう。各種相談機関の利用もおすすめです。

大きなストレスで免疫力も低下しがちですので、十分に休息をとり、できるだけ普段通りの生活を心がけながらゆっくりと回復していきましょう。

もし、日常生活が機能しないような心身の不調が長く続くときや、死にたい気持ちが生じているときは、こころの回復がうまくいっていない可能性がありますので、精神科受診を考慮してみてください。



## 大切な存在とのつながり

大切な方を亡くしたとき、人は心に影響を受けます。そばにいた人が急にいなくなるということは、とても大きな出来事です。しかし、いなくなってしまうからといって、繋がりも消えてしまうというわけではありません。今生きている私たちはどのようにして繋がりを持つことが出来るのでしょうか。

仏教には「ともに一つのところで会う（俱会一処）」という言葉があります。これはお釈迦様の言葉で、また会うことができる世界がある、ということを私たちに教えてくださいます。亡くなった方とまた会うことが出来るとはどういうことでしょうか。それは、故人が生きていた時と同じように会うことが出来るということではなく、故人としてのその方との繋がりが出来るということであり、繋がりはなくならないということです。

故人とのつながりを確認する方法、それはきっと人それぞれなのでしょう。思い出の地を訪れることかもしれませんし、家族や友人と思い出話を交わすことかもしれません。地域の相談機関等で故人に対する思いを打ち明けることや、教会やお寺などで宗教者の話を聞きながら思い出を振り返ることも一つの方法です。

以前、なぜお墓にお参りするのかと小さなお子さんに尋ねられたことがあります、「ご挨拶だよ」とお答えしました。一見何もない様に見えますが、故人のお墓にお参りをすることで、改めて故人への思いを振り返ることが出来ます。

人は亡くなっても、繋がりが消えてしまうことはありません。死という機縁により、新たな関係性が結ばれます。故人との繋がりを確認する事で、少しずつ、死別の苦しみから、新たに歩んでいけるのではないかでしょうか。

くらしとこころの総合相談会にかかる僧侶

### ～おかえりなさい～

自分を責めないでください。

あなたは悪くないのだから。

そんなに苦しまないでください。

あなたは十分苦しんだのだから。

これ以上頑張らないで下さい。

あなたは精一杯がんばったのだから。

笑うことを忘れないで下さい。

嬉しいときは笑っても良いのだから。

怒りを我慢しないで下さい。

たまには怒っても良いのだから。

涙をこらえないで下さい。

ここでは泣いて良いのだから。

楽しむことを止めないで下さい。

あなたは楽しんで良いのです。

おかえりなさい。

ここはあなたの居場所です。

(家族ががんになってしまって～大切な人と共に生きるあなたへ～がん患者の家族と遺族のためのサロン「ふらっと」発行：NPO法人京都がん医療を考える会)より抜粋

### 大切な人を亡くされた方が集い、気持ちや思いを分かち合います

#### こころのカフェきょうと フリースペース

お茶を飲んだり、お菓子を食べながら自死遺族の方々が気持ちを語り合える場

☎ 090-8536-1729 (電話受付時間：午後6時～午後9時)

#### Sotto語り合う会

自死遺族同士で互いの気持ちを話し合える場

☎ 075-365-1600 (NPO法人京都自死・自殺相談センター)

#### 大切な人を亡くした人の分かち合いの会 遺族会「ミトラ」

大切な人の死にともなう悲しみ、そしてこれからの生き方について、同じ立場の友人と語り合う場

☎ 075-642-1111 (龍谷大学(代)遺族会「ミトラ」担当黒川)

#### がん患者の家族と遺族のためのサロン「ふらっと」

がん患者の家族と遺族のための語り合いの場

☎ 080-4761-7667 (代表 竹内氏:応答がない場合は留守電に)

### ご相談をお聞きします

#### 自死遺族・自殺予防こころの相談電話「きょう・こころ・ほっとでんわ」

こころまる  
☎ 075-321-5560

毎週月曜日・火曜日 9:00～12:00  
木曜日 13:00～16:00  
※祝日・年末年始を除く

死にたいほどつらい気持ちや自死により身近な人、親しい人を失ったつらさなどを傾聴し、気持ちを整理しながら一緒に考えていきます。

#### 精神保健福祉相談

おはなし  
☎ 075-314-0874

月曜日～金曜日  
9:00～12:00 / 13:00～16:00  
※祝日・年末年始を除く

こころの悩み、アルコール・薬物・ギャンブルの依存やひきこもりなど、こころの健康に関するご相談をお受けしています。

\*相談内容により、当センターでの来所相談、教室の案内や適切と思われる他機関の情報提供をいたします。

# ニニろニニ けいじばん

## センター情報

### 統合失調症とうつ病等の方のための就労支援講座開催のお知らせ

日 時 平成28年10月5日(水)  
午後2時~4時

会 場 京都市こころの健康増進センター  
(中京区壬生仙念町30四条御前北西角)

内 容 精神障害のリハビリテーションについて、医師による講演と、京都市こころの健康増進センターで実施している「統合失調症の方のための就労準備デイ・ケア」、「うつ病の方のための症状改善と就職・復職の準備性を高めるデイ・ケア」の取組みの紹介

対 象 京都市民で統合失調症・うつ病等の方、  
そのご家族及び支援者

定 員 先着60名(参加無料)

申 込 平成28年8月25日から9月30日  
午後5時まで、電話申込み

お問合せ こころの健康増進センターデイ・ケア課  
☎075-314-0510 FAX 075-314-0542  
(土・日・祝を除く午前8時30分~午後5時)

平成28年10月~平成29年3月実施

参加者  
募集中

### 「アルコール・薬物問題に悩む 家族への支援プログラム」のお知らせ

ご家族の中には、「依存症」という病気との付き合い方がわからなかつたり、ご本人との関係の取り方に困ってしまう場合があります。

このプログラムでは、アルコール・薬物の依存症という病気への理解を深め、本人とのコミュニケーションの工夫について学ぶことを目的としています。

日 程 全6回 \*いすれも第3火曜日  
平成28年10月18日、11月15日、12月20日  
平成29年1月17日、2月21日、3月21日

時 間 午後1時半~3時

会 場 京都市こころの健康増進センター

内 容 講義、参加者同士のグループワーク

対 象 京都市内に在住されており、大切な人のアルコール・  
薬物問題で悩んでいるご家族

定 員 20名

お問合せ 【相談専用電話】075-314-0874

申込受付 月~金(祝日・年末年始を除く)

午前9時~12時 午後1時~4時

\*申込制です。参加を希望される方は、平成28年10月6日(木)までに必ず当センターへお申し込みください。お申し込み後、面接の上、参加の可否を決定させていただきます。

## ご案内

### 「精神障害者法律相談」(予約制)

財産の相続やお金の管理、離婚や養子縁組のこと、アパートの契約や保証人のことなど…。どうすればよい?法律ではどうなっている?困ったとき、気軽にご相談ください。弁護士、相談員が相談に応じます。

相談は無料です。まずは、相談専用電話にお問合せください。

アルコールの問題で悩んでいませんか?  
アルコール専門外来(予約制)

アルコールがやめられない、「アルコール依存症」ではないか、家族のアルコール問題にどう対処したらいいのか。そんなときは、お気軽にご相談ください。ご家族の方からの相談も受け付けています。まずは相談専用電話にお電話ください。

#### お問合せ・相談受付

【相談専用電話】075-314-0874

月~金(祝日・年末年始を除く)

午前9時~12時 午後1時~4時

## 街の情報

### 第12回精神障害者バレーボール京都市大会 「京(みやこ)ふれあいアタック」開催のお知らせ

日 時 平成28年11月25日(金)午前10時開会

会 場 島津アリーナ京都(京都府立体育館)

事務局 こころの健康増進センター デイ・ケア課  
☎075-314-0510 FAX 075-314-0542

●参加チーム申込等の詳細については事務局までお問い合わせください。

●当日はどなたでも試合観戦ができます。  
(試合観戦は申込不要 無料)

« 祝 全国大会出場!! »

昨年度開催しました第11回大会で優勝した「ル・クール」の皆さん、その後の近畿地区予選会を勝ちあがり、第16回全国障害者スポーツ大会【希望郷いわて大会】(平成28年10月22日(土)から24日(月)まで開催)に出場されます。

皆さん応援をよろしくお願いします!!



「こころここNo.41」2016年9月発行

発行:京都市こころの健康増進センター

〒604-8854 京都市中京区壬生仙念町30 ☎ 075-314-0355 FAX 075-314-0504

ホームページ <http://kyoto-kokoro.org/>

Facebook <https://www.facebook.com/kokorohothot/>

