

大切な人を亡くされたあなたへ

● 身近な人を自死で亡くされたあなたのために ●

愛知県・名古屋市

大切な人を突然に自死で亡くされ、今、あなたは、悲しみや混乱の中にいらっしゃるのかもしれませんが。

「なぜ?」、「どうして?」という思いで、胸がはりさけそうなお気持ちでしょう。
悲しみや寂しさだけではなく、ご自分を責めたり、恥じたり、激しい怒りや、どうにもならない無力感などの感情の渦の中にもいらっしゃると思います。

また、感情だけでなく、あなたの体の状態や行動にもさまざまな変化が起こっているのかもしれませんが。

その上、経済的なことや子育ての問題など、生活の上でも大きな変化を余儀なくされるなど、さまざまな問題が生じてきているのかもしれませんが。

また、毎日の生活や家事、仕事などにも影響が出ているのかもしれませんが。

この思いや状態、そして、これらのさまざまな変化は、あなただけではなく、大切な人を自死で亡くされた時、多くの皆様がごくごく自然に体験されます。

あなたは一人ではありません。

私たちは、あなたのつらさを少しでも和らげることができればと願い、このリーフレットを作成しました。

このリーフレットが、少しでもあなたのお役にたてば…と願っています。

(～自死遺族の会からのメッセージ～)



忘れな草<花言葉>
…私を忘れないで、真実の愛

*このリーフレットは、自死遺族の会の協力により作成しております。

～目 次～

I

眠れなかったり、何もする気になれなくて…。自分が不安です。
(死別後に起こりやすい、心と体と行動の変化について)

……P4

II

学校に通う子どもの忘れものが増えたり、一人で寝られなくなりました。
今までちゃんとできていたので、とまどいを感じています。
(子どもに起こりやすい、心と体と行動の変化について)

……P5

III

「なぜ?」と、自死した理由を探し求めたり、「私が気づいていたら…」と自分を責め続ける毎日です。
(遺された人が抱きやすいさまざまな感情について)

……P5

IV

つらい時に助けになるものにはどういうものがあるか、知りたいです。

……P7



これって心の病気なの?治療を受けるべきですか?
(精神科医療についてのQ&A)

……P7



思いを聴いてもらうことで、気持ちが楽になりますか?
(カウンセリングについてのQ&A)

……P9



同じ苦しみを抱えている人たちと会うことはできますか?
(自助グループについてのQ&A)

……P11

I

眠れなかったり、何もする気になれなくて…。自分が不安です。
(死別後に起こりやすい、心と体と行動の変化について)

大切な人を自死で亡くした時、人はさまざまな複雑な感情を抱き、その結果、心や体や行動にいろいろな変化が起こりがちです。

それはあなた一人ではありません。

このさまざまな変化は、異常なことではなくて、あまりにも深くてつらい悲しみや苦しみから、あなた自身を守る為の心や体の自然な反応です。

死別後に起こりうる主な反応としては、次のようなものがあります。



《死別後に起こりやすい主な体の反応》

- よく眠れない
- 朝早く目が覚めてしまう
- 怖い夢をよくみるようになった
- 風邪をひきやすくなるなど、体力が低下したと感じる
- 食欲がなくなる
- 胃が重い感じがする
- 下痢などが続く
- 常にだるい感じがする
- 頭痛や吐き気、めまいがしたり、頭が重い感じがする
- 胸がしめつけられるような感じがする
- 心臓がドキドキする

《死別後に起こりやすい主な心の反応》

- 「きっと帰ってくる」と感じるなど、死という事実が現実だと感じられない
- 何も感じられない、悲しいという気持ちさえ起きない
- 世の中のできごとに無関心になったり、無気力になったりする
- 集中力や決断力、忍耐力が乏しくなる
- 人の話が理解できなくなる
- 物ごとを自分で決められない
- 亡くなった人のことが頭から離れられない、ひたすら涙が出てきて止まらない
- 亡くなった人の姿が見える、声が聴こえる
- 理由が分からないけれど、むしように不安になったり、むしように苛立ったりする
- 激しい怒りやうらみ、ねたみの感情を感じたり、自分を強く責めたりする
- 自分と周囲の人達との間に、カーテンや霧がかかってしまったように思える



《死別後に起こりやすい主な行動の反応》

- 誰とも会いたくない、誰とも話をしたくなくて家の中にひきこもる
- 今まで普通にできていた行動ができなくなったり、難しく感じる
- 思い出すことを避けたり、反対に、思い出の場所を訪ねたいという気持ちになる
- じっとしているのがつらくて、意味もなくひたすら動き回る



記念日反応(命日反応)

亡くなった人の誕生日や結婚記念日、命日など、亡くなった人との思い出が深い特別な日が近づくと、それまで過ごしてきた日々以上に、気持ちが落ち込んだり、体調が崩れるなど、亡くなった直後のような症状が再現することがあります。

また、夏休みや年末年始など、周囲がことさら「家族団らん」を強調するような時期が近づくと、同じような症状になったりすることもあります。

これらの症状は、『記念日反応』あるいは『命日反応』といって、大切な人を亡くした方にはよく起こりうる自然な反応ですから、安心してください。



学校に通う子どもの忘れものが増えたり、一人で寝られなくなりました。
今までちゃんとできていたので、とまどいを感じています。
(子どもに起こりやすい、心と体と行動の変化について)

大切な人を自死で亡くした子どもも、おとなであるあなたと同じような反応を示します。
ただ、子どもは自分の感情を「言葉」で表現することが、おとなほど得意ではありません。
そのために、「苦しい」「つらい」という気持ちが、おとな以上に、体の症状や行動の変化として表れやすいのです。

また、悲しみの感じ方や表現の仕方が、おとなであるあなたと子どもとは、大きく異なっていることもあります。

例えば、

指しゃぶりやおねしょなどの赤ちゃん返りをしたり、
急に反抗的になったり、
兄弟げんかが増えたり、
不登校になったり、
忘れ物が増えたり、
授業中にぼんやりとしたり…。



また、「自分のせいで死んだ」などと自分を責めたり、「自分が代わりに死ねばよかった」と思ったりもします。加えて、自分や家族も死んでしまうのではと怖れを感じたり、友人との間に壁を感じて孤立してしまったり、今までになくベタベタと甘えてきたり…。

どれもが、子どもにとっては大切な悲しみの表現ですから、子どもの“今”を、ありのままに受け入れてあげてください。そうすればいずれ、自然と落ち着いていきます。



「なぜ？」と、自死した理由を探し求めたり、「私が気づいていたら…」と自分を責め続ける毎日です。
(遺された人が抱きやすいさまざまな感情について)

大切な人を自死で亡くした時、人は深い悲しみだけでなく、様々な複雑な感情を抱きます。

それはあなた一人ではありません。

自分が人とは違うのではないかと不安に思ったり、このような思いを感じてしまう自分を責めたり、このように思ってはならないと抑え込まないでください。

また、悲しみの感じ方や表現の仕方は一人一人異なっています。

そのために、あなたは、遺された家族同士でも感じ方や受け止め方が異なることに戸惑ったり、違和感を感じたりするかもしれません。

でも、これもごく自然なことです。

1 「なぜ、自殺をしなければならなかったの？」(理由探し)

⇒「なぜ？」の答えは、誰にもわからないことです

あなたは今、大切な人が自死をした『その理由』を、必死になって探し求めているのかもしれませんが。それは遺された方としては当然の思いでしょう。

しかし、自死の原因は一つだけということはありません、様々な出来事が複雑に絡み合っているといわれています。自死の原因については、専門家の間でも意見がわかれているのです。

つまり、誰にもわかるようなことではないのです。

2「自分ひとりで死んでしまって、私をこんなに苦しめて!」(怒りの思い)

⇒『死』しか見えない状況だったのだといわれています

「わたしがいるのに、なぜあの人は自殺をしたのだろうか?」と、あなたは、自死をした本人に対して、激しい怒りの感情を抱いたり、強い無力感や取り残されたような思いを感じているのかもしれませんが。

このような怒りの感情や無力感を抱くあなた自身を、どうか、自分で責めたりしないで。

今のあなたの苦しい感情も、深い悲しみの気持ちからなのです。

まるで、自分の存在そのものを否定されてしまったかのような思いもあるでしょう。

自死した人は、目の前に『死』しか見えない、他には何も見えない状況だったのだといわれています。その人の自死という選択は、決してあなたへの拒絶ではないのです。

3「私が気づいてあげていたら…」「私が、ああしていたら…」(自責や後悔の思い)

⇒自死に至る理由は複雑です。あなたの責任ではありません

あなたは今、自分を激しく責め、後悔しているのかもしれませんが。

自死をなさった方の気持ちや理由は、本人にすら分からないのかもしれませんが。

もしかしたら…、あなたがどんなに必死に声をかけたとしても、その人の『死』への思いは、あまりにも強すぎて、どうすることもできなかったかもしれません。

自死のような複雑な問題に、あなた一人が責任を負えるはずはないのです。

4「悲しいと感じられない私って冷たい人間なの?」(現実感のなさ)

⇒突然過ぎて、悲しみが実感できないこともあるのです

あまりにも突然に大切な人を亡くすと、人は現実感が感じられなくて、悲しみを実感できなくなることがあります。これもごくごく自然な、遺された方の感情の一つなのです。

泣いたり悲しんだりしない自分は冷たい人間なのだろうかと思わなくてよいのです。

5「周りの人に自死したことを伝えたくない、言えない…!!」(ためらいの思い)

⇒“隠したい”と思うのも自然なことです

あなたは、大切な人の死について、あなたの友達や恋人、ご近所や勤務先等にどのように伝えたら良いのだろうか、迷ったり悩んだりしているのかもしれませんが。

残念ですが、まだまだ日本の社会では、『自死』、そして『自死をした人』への偏見や無理解が多く存在しています。その現実の中で、『自死』であることを公表することに戸惑いや抵抗感、ためらいや恥の思いを持つことは、ごくごく当然のことです。

また、相手が受け止めなければならないショックの大きさを思いやり、躊躇することは、あなたの優しさでもあるのです。親しい相手に話せない秘密ができることはつらいことですが、隠すことイコール悪いことではないと、知っていただきたいのです。



あなたが今、感じていらっしゃるさまざまなつらい思いは、大切な人を自死で亡くされた方の、ごく自然な感情なのです。ご自分を、これ以上責めたりなさらないで、苦しくてどうしようもない今のご自分を、大切に、いたわってください。

IV

つらい時に助けになるものにはどういうものがあるか、知りたいです。

つらい時に助けになるものとして、精神科医療、カウンセリング、自助グループなどがあります。

- 精神科医療 (P7) …… 病院などで精神科医が行う治療
- カウンセリング (P9) …… カウンセラーが相談者の話を聴き、共に考えていく場
- 自死遺族の自助グループ (P11) …… 自死遺族同士で語らい、分かちあう場



これって心の病気なの？治療を受けるべきですか？ (精神科医療についてのQ&A)

大切な人を自死で亡くした時に人が抱くさまざまな感情や、心や体や行動の変化 (P4) は、「悲嘆反応」といって、しばしばみられる反応です。

これはうつ病の症状ととても似ていますが、死別を体験した多くの人が経験する正常な反応であり、病気ではありません。

しかし、ストレスがあまりにも強く影響し、遺族の方がうつ病、不安障害、PTSD (心的外傷後ストレス障害)、アルコール依存症などの精神科疾患を発症する場合があります。

そのような場合は、医療機関の支援が重要となります。

ただし、**どこからが「正常な悲嘆反応」でどこからが「病気の症状」なのかは、実は区別がつきにくいのです。**



自分の今の状態から、医療機関にかかった方がよいかどうか迷われているようでしたら、一人で抱え込まず、ぜひ相談してください。愛知県・名古屋市の精神保健福祉センターでは自死遺族相談を行っています。また、最寄りの保健所でも、相談を受け付けています。(連絡先は別冊を参考にしてください。)

自死遺族相談 愛知県精神保健福祉センター (名古屋市以外にお住まいの方)

第3木曜14:00～15:30 (予約は随時受け付けています)	無料	面談 (要予約)	052-962-5377
------------------------------------	----	----------	--------------

自死遺族相談 名古屋市精神保健福祉センターこころぼ (名古屋市内にお住まいの方)

第3火曜10:00～12:00 (予約は随時受け付けています)	無料	面談 (要予約)	052-483-2095
------------------------------------	----	----------	--------------

自死遺族の方からの相談に広く応じています。相談者が抱える悩みを整理して、必要な情報をお伝えします。生活上の相談など当センターで対応できない相談については、内容に応じて他の相談窓口をご案内します。

精神科、心療内科などいろいろな診療科があって、どこに行ったらよいのかわかりません。

いざ医療機関にかかろうとした場合、精神科、神経科、心療内科など、よく似た名前の科が混在しています。

「精神科」の病院が、患者さんの抵抗感を低くするために「心療内科」の看板を並べてかかっている、という場合もあります。



なお、診療科によって、主に次のような病気を対象としています。

- ★精神科:主にうつ病や統合失調症などの精神病と言われる病気を治療します。
- ★神経科:主に自律神経失調症や神経症などを治療します。
- ★心療内科:主に胃潰瘍や喘息等、一般的には内科の病気とみられていても、ストレスが関与した心身症とよばれる病気を治療します。
(体の症状が主であっても、その原因が心にあると考えられる場合)
- ★神経内科:主に脳卒中後遺症やパーキンソン病など、神経疾患を診る内科です。

遺族の方の「悲嘆反応」、そこから起こりうる精神疾患についての治療の場合は、
「精神科」を受診するのがよいでしょう。

精神科では、どんな治療が受けられるのでしょうか。

精神科においては、薬物による治療や精神療法が行われます。

■薬物による治療

精神科が対象とする病気の特徴は、脳の不調や変化によるものであるため、それらを薬によりコントロールすることによって、病気を治療していくことになります。

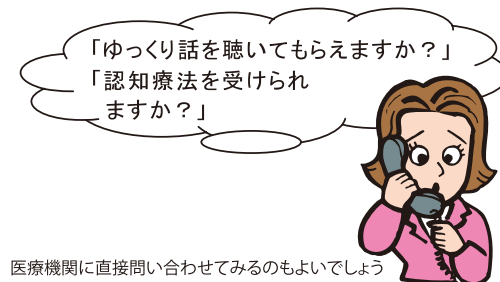
■精神療法

うつ状態などになると、悲観的、否定的な考え方が支配的になったり、考え方に柔軟性がなくなったりします。「自分にはこうするしか方法がない」とわずかな解決法や一方的な見方にとらわれてしまうこともあります。このような時は、考え方や捉え方＝「認知」に偏りが生じている状態といえます。その偏りに気づき、修正していく「認知療法」は精神療法の一つで、薬物による治療とほぼ同等の効果がある、ともいわれています。

医療機関にかかっても、「眠れていますか」、「食欲はありますか」と聞かれるのみで、お薬を出されて終了してしまうことがあります。ゆっくり話を聴いてもらえずに、つらい思いをしました。これで本当に良くなるのでしょうか。

精神科では、医療機関の治療方針（薬物療法中心か、認知療法を取り入れているかどうかなど）、お一人お一人の状態によって治療方法が異なったり、同じ人でも、受診された時の症状に合わせて、治療内容が異なることもあります。

普段なじみのない精神科の治療ということで、心配や不安があるようでしたら、受診する前に精神保健福祉センターや保健所へご相談ください。



薬を飲むことにためらいを感じます。

薬に対しては、不安や抵抗感をお持ちかもしれませんが、自分の症状にあった薬を適切に使用すれば、さまざまなつらい症状を緩和できることがあります。

薬は、「病気の症状」はもちろん、「正常な悲嘆反応」にも役立ちます。例えば、眠れない日々が続いている時は、睡眠を助ける薬が有効です。しっかり眠ることで、心や体のつらさを少し和らげることができます。

薬に不安がある場合は、率直に医師に尋ねてみるとよいでしょう。お聞きになりたいことをメモ書きにして診察時に見せてもよいと思います。



思いを聴いてもらうことで、気持ちが楽になりますか？
(カウンセリングについてのQ&A)

「精神科医療」と「カウンセリング」はどう違うのですか？

「精神科医療」と「カウンセリング」にはつぎのような違いがあります。

	精神科医療	カウンセリング
主に行う人	国家資格を持つ医師を中心とした医療専門職	国家・民間資格のカウンセラー (公認心理師、臨床心理士、 産業カウンセラー等)
健康保険	適用できる	原則適用できないので実費
薬の処方	医師なので処方できる	処方できない
病名の診断	診断ができるのは医師のみ	できない

カウンセリングは、どういうときに受けるものですか？

次のような時に、カウンセリングが役立ちます。

大切な人を自死で亡くして、苦しくてどうしようもなく、

- ◆誰かに話をじっくり聴いてもらいたい…
- ◆少しでも気持ちが楽になりたい…
- ◆混乱して、自分で自分の気持ちが理解できない…
- ◆日常生活を今より生きやすくしたい…



《お願い》

あなたが既に精神科医療を受けていて、**カウンセリングも希望される場合、カウンセリングを受けることで、あなたの病状や状態にさまざまな影響を与える可能性があります。**必ず、主治医の許可を貰ってから受けるようにしてくださいね。

また、カウンセリングについてどうしようかお悩みでしたら、愛知県・名古屋市の精神保健福祉センターに相談下さい。

カウンセリングの費用は、いくらくらいかかるのですか？

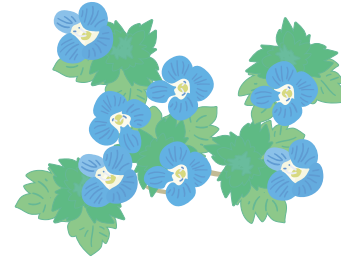
現在、カウンセリングは原則健康保険が効かないため、実費負担になります。
1回50分～60分で、3,000円くらいから15,000円くらいと、機関によって非常に幅があります。



カウンセリングでは、どんなことをするのですか？

カウンセリングの基本は、相談者であるあなたのお話をお聴きすることです。
カウンセリングの時間は、カウンセラーとあなたとの安心で安全な守られた空間です。

悲しみ、寂しさ、悔しさ、強い自責感や無力感、怒りなど、
日常生活の中ではなかなか表現しにくい苦しい思いを、
この空間であなたは、何度も何度も自由に語り、表現をして
よいのです。



カウンセラーは…、

- ◆亡くなった人とあなたが一緒に時間を過ごした意味、大切な人の『死』の意味などを、あなたと共に探していきます。
- ◆亡くなった大切な人との絆を再確認し、これからのあなたの人生を、あなたが元々持っている力で再び立ち上がって歩んでいけるお手伝いをします。

カウンセリングを受けると、どのような効果があるのですか？

カウンセリングの中であなたは、日常生活の中では
懸命に我慢したり、無理をして抑えている様々な感情や
考えを、自由に語ることができます。

カウンセラーは、あなたの人生の同伴者として、
あなた自身を、
あなたの人生を理解したいと思い、
あなたが語る言葉、
言葉の背景にあるあなたの思いなどを必死に聴きとり、受け止めようとします。

カウンセリングの効果としては…

- ◆孤立感や孤独感が和らぐかもしれません。
- ◆感情が解放され、気持ちが楽になるかもしれません。
- ◆さまざまな思いや考えの整理ができるかもしれません。
- ◆「私はこれで良いのだ」と、自分を肯定できるようになるかもしれません。
- ◆一人では苦しい作業も、同伴者のカウンセラーがいることで、心強くなるかもしれません。





同じ苦しみを抱えている人たちと出会うことはできますか？ (自助グループについてのQ&A)

自助グループとは、同じ体験をした当事者同士の支え合いの場です。

愛知県内には、大切な人を自死で亡くされた方々の自助グループがあり、自死遺族同士の思いを語り合う集いを開催しています。

どうぞ、つらい気持ちを一人で抱え込んで、苦しまないでください。

あなたはひとりではありません。

リメンバー名古屋自死遺族の会

TEL: 090-8544-9408 (遺族会の案内専用) Eメール: remember_nagoya@yahoo.co.jp
FAX: 020-4668-8925 ホームページ: <http://www.will.obl.ne.jp/remember/>

- ◆ 2003年12月に、自死遺族当事者が立ち上げた自助グループで、遺族を支え、支え合う活動を行っています。

2カ月に一度、偶数の月に、名古屋市内の会場で分かち合いの集いを開催しています。

他に、「遠足の会」を実施したり、「作文の会」では、自死遺族の思いを集めた冊子発行などを行っています。また、研修やシンポジウムなども不定期で行っています。

リメンバー名古屋では、遺族には様々な心情があることを認め合い、尊重し合うことを大切に、「遺族が安心していただける場所を作る」、「自死をあえて一つに定義しない」、「自殺予防を目的とする活動を行わない」、「一部の遺族でも強く傷つく可能性のあることを行わない」などをコンセプトに活動を行っています。

同じ苦しみを持つ多くの皆様とお会いできることを、心待ちにしています。

～こころの居場所～ (AICHI自死遺族支援室)

ホームページ: <http://cocoroibasyo.org> Eメール: cocoroibasyo@yahoo.co.jp
TEL: 090-4447-1840 (案内専用)

- ◆ 当室は、遺族会やセミナー等を通じて、自死で大切な人を亡くされたご遺族の心に寄り添う活動を行っています。スタッフは自死遺族と精神保健福祉士、産業カウンセラー等で構成されています。
- ◆ 遺族会は奇数月(1月を除く)に、名古屋市内で行います。場所及び参加費は、ホームページにてお知らせします。
- ◆ 個別の相談を希望される方は、メールにてお問合わせ下さい。
- ◆ 電話での個別相談はお受けしていません。遺族会やイベント開催のご案内のみになります。
- ◆ 事務局の住所は非公開です。郵送をご希望の方は、当室が指定する郵便局留めで受付しています。先ずはメールにてご連絡下さい。

【当事者スタッフからのメッセージ】

私たち自死遺族の多くは、あまりのショックに、耐えがたい苦痛が波のように押し寄せ、複雑な感情の揺れ動きに圧倒され、疲れやすくなることがあります。遺族会では、あなたの悲しみや大変さを、遺族同士で共感的に受止め、苦しさを分かち合います。仲間と共に、少しずつあなたの心の変化を見つめていく居場所になれば幸いです。

Dearest (ディアレスト)

Eメール: the.dearest1@gmail.com(dearest1の「1」は数字)
ホームページ: <http://dearest.heyajp/>

- ◆ 身近で大切な人を自死で喪った悲しみは、たとえ家族でなくても同じようなものです。大切な人を喪って悲しく辛いけれど、「遺族」とはちょっと違うかな、そのような思いを持つ方々が安心して気兼ねなく集える場所があればと思い、Dearestは2010年1月から自助グループとして、2ヶ月に1度、奇数月に名古屋市内で集いを行っています。
普段なかなか話すことのできない思いを吐き出して、少しでも楽になって頂けたらと願っています。



このリーフレットを、
身近にいらっしゃる自死遺族の方にお渡しください

発 行：愛知県・名古屋市

問合せ先：愛知県精神保健福祉センター

〒460-0001 名古屋市中区三の丸3-2-1 東大手庁舎

tel.052-962-5377 / fax.052-962-5375

<http://www.pref.aichi.jp/seishin-c/>

名古屋市精神保健福祉センター『ここらぼ』

〒453-0024 名古屋市中村区名楽町4-7-18

tel.052-483-2095 / fax.052-483-2029

<http://www.city.nagoya.jp/kurashi/shougai/sisetsu/seishin/>

執筆協力：名古屋市自殺対策連絡協議会委員・精神科医 板倉義之氏

～こころの居場所～AICHI自死遺族支援室

監 修：リメンバー名古屋自死遺族の会