

身近な人、大切な人を亡くしたとき ～悲嘆反応について～

はじめに

新型コロナウイルス感染症の流行が長期化し、さまざまな情報に目に触れる機会が増えました。その中でも、新型コロナウイルス感染による有名人の訃報、人気俳優の自殺とみられる報道が相次ぎ、ショックを受けた方も多かったのではないのでしょうか。家族や友人ではなくても、テレビで見えて親しみを感じていた方の悲しいニュースはつらいものです。

また、元気なときには、多少のことなら跳ね返せることが、ところが弱っているときには大きなダメージになることがあります。一人ひとりの悲しみを比べることはできませんが、このコロナ禍がストレスになっていない人はいないでしょう。

かけがえのない存在を失ったとき、私たちはどう対処したらよいのでしょうか。

悲嘆反応とは

身近な人、大切な人を亡くすということは、とてもつらく悲しい出来事だと思います。こうした経験に対するところとからだの変化を専門用語で「悲嘆反応」といいます。変化の表れ方には個人差があり、反応や対処方法もさまざまです。

たとえば、Aさんの場合、写真を見ては毎日涙にくれ、自分だけ置き去りにされた気持ちになり何も手につきません。一方、Bさんの場合、悲しいはずなのに肩の荷が下りたような気がしてホッとした気持ちになり「自分は冷たい人なんじゃないか」と戸惑っています。Cさんの場合、食欲がなく胃の痛みや下痢が続き、いつもスッキリしません。夜は睡眠の途中で目覚め、昼間は集中力が落ちて疲れやすくなりました。

悲嘆反応は「こうあるべき」というものではなく、Aさん、Bさん、Cさん、どなたも特別な事態に対する自然な反応であり、これらは同じような経験をされた多くの方が感じることです。

回復のために大切なこと

「頑張らないと」と気丈にふるまっているかもしれません。でも、時には自分のところとからだの声に耳を傾けてみてください。悲しいときは悲しみ、落ち込むことがあっても自然なことです。「悲しみ」という感情は「優しさ」の裏返しでもあります。焦らず、無理をしないことが、回復への近道です。回復には個人差がありますが、不調が長く続く、生活する上で支障が大きいといった場合は、相談・医療機関の受診をお勧めします。

まわりの人にできること

悲しんでいる人と接するとき、「どう接したらいいか」「自分がさらに傷つけないか心配」といった声があります。「泣きたいときは泣いていいよ」とそのままの気持ちを共感し、そばにいて話を聴いてあげることが回復の第一歩になります。人とのつながりが感じられると、一人で悲しみにくれる孤独感が和らぎます。

おわりに

疲れているときは、免疫力も低下しがちです。十分な休養をとり、無理をしすぎないようにしましょう。ところとからだの不調が続くときは、市の相談窓口をご利用ください。ご家族や周囲の方の相談もお受けしています。

こころの健康などに関する市の主な相談窓口

問い合わせ先・電話番号	受け付け日時
こころのホットライン ☎042-769-9819	毎日 午後5時～10時 (受け付けは午後9時30分まで・ 年末年始を除く)
緑高齢・障害者相談課 ☎042-775-8811	
中央高齢・障害者相談課 ☎042-769-9806	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く)
南高齢・障害者相談課 ☎042-701-7715	午前8時30分～正午、午後1時～5時
津久井保健福祉課 ☎042-780-1412	

あなたの“生きる”を
応援するサイト

**リブちゃんネル**
自殺対策ホームページ

自殺対策の啓発や相談窓口、自殺の危険を示すサインに気づき適切に対処する「ゲートキーパー（命の門番）」の役割等、自殺対策に関連する情報提供のための特設サイト「リブちゃんネル（市自殺対策ホームページ）」を開設しています。



相模原市自殺対策
キャラクター
「リブちゃん」

(相模原市精神保健福祉センター)

子ども予防接種週間のお知らせ



期 間 令和3年3月1日（月）～7日（日）
主 催 日本医師会、日本小児科医会、厚生労働省

予防接種に対する関心を高め、予防接種率の向上を目的として、上記期間を「子ども予防接種週間」といたしました。

期間中、協力医療機関において、通常の診療時間帯に予防接種を受けにくい人たちに対し、予防接種を行います。

※子ども予防接種週間における協力医療機関の詳細情報につきましては相模原市医師会ホームページ（<http://www.sagamihara.kanagawa.med.or.jp/>）をご覧ください。

お問い合わせ先 相模原市医師会事業課 ☎042-756-1700

れんげ



つぎげん横丁

たのしい人生会議...の巻 秋竜

休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000
相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。

	午前9時	午後1時	午後5時	午前9時
平日				
土曜日				
休日				

…電話受付時間

市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇**歯科の急病**については**休日急患歯科診療所** ☎042-756-1501へ（ウェルネスさがみはら2階）
- ◇**服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。**