

大切な人・身近な人を亡くされた方へ



大切な人・身近な人を亡くされた時に起こる様々な  
こころや身体の反応を『グリーフ (grief) 』といいます。

『グリーフ』は多くの方が体験をしますが、中には変化を  
感じない人もいらっしゃり、お一人お一人、見え方や  
感じ方は異なります。

大切な人・身近な人を亡くされた後、グリーフと向き合う  
のには「こうしなければならない」「こうでなければならない」  
というものはなく、“その人らしさ”が大切です。

その人らしく、グリーフと向き合うために  
心掛けることやできることについて  
こちらをご覧くださいただけたらと思います。



A

眠れない、集中できないといった体の変化もごく自然なグリーフの反応ですが、もし不調が長く続くようでしたら、専門家に相談することをおすすめします。

Q

あの人が亡くなってから、夜眠れず、体の調子が悪いです。

A

記念日反応と呼ばれるもので、命日だけではなく、誕生日など他の日にも起こります。その日の過ごし方を見つけるのは簡単ではないですが、専門家に相談したり、グループなどで他の方の過ごし方を聞くことが参考になるかもしれません。

Q

命日が近づくにつれて気分が落ち込み、何も手がつきません。





Q

家族の中で、私だけが毎日泣いています。他の家族は何もなかったかのようにつめたい。

Q

悲しみだけではなく、腹立たしさもあります。

A

グリーフには個人差があり、一人一人悲しみの内容や悲しみ方は違います。たとえ家族であっても同じようにグリーフを経験するとは限りません。故人を偲び悲しみに浸る人もいれば、仕事などの別のことに目を向けることで悲しみを乗り切ろうとする人もいます。そのため、家族の間で悲しみを共有することが難しい場合もあります。そんなときは、同じ経験をした人たちの集まり（自助・支援グループ）への参加や専門家への相談が役に立つかもしれません。

A

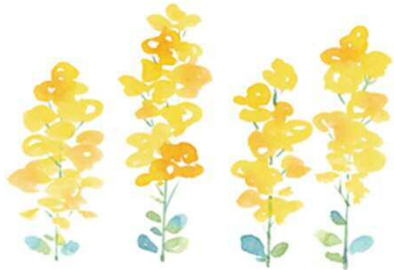
大切な人や身近な人を失うと私たちは様々な感情や思いを抱きます。怒りを感じることも珍しいことではありません。

Q

ものすごく悲しいけれど、  
やっと解放されたと思ってしまっ  
ひどい自分がいます。

Q

亡くなったことよりも、  
これからやっていけるか  
どうかが不安です。



A

そう思うことは決して珍しいことでも悪いこと  
でもありません。例えば、重い病気を患ってい  
たり、長い介護や闘病に苦しんでいた場合な  
どにはとくに感じる人が多い感情と思います。  
無理に否定しようとしたりせず、どちらも自分  
の大切な気持ちだと思えるように。

A

身近な人を失うことは、遺された人に様々な  
影響をもたらします。また亡くなったことだけを  
悲しむわけでもありません。例えば働き手だっ  
た夫を失った際に、経済的不安や子どもへの  
影響の心配を招くこともあるでしょう。  
自分一人で対処できないと感じたら、遠慮な  
く専門家を頼ってください。



Q

どうしたらこの気持ちは癒えるのでしょうか。

A

時間とともに悲しみが和らぐ人もいれば、徐々に悲しみが強くなる人もいます。何年経過しても悲しみは癒えないと思う人もいます。グリーフに正解はありません。自分なりの向き合い方を見つけるために、安心して話ができる人や場所を見つけられると良いでしょう。

Q

私だけがずっと悲しみから抜け出せないで社会から取り残されているみたいです。

A

悲しみへの向き合い方は一人一人違います。性急に答えを出そうとしないこと、「こうしなければならない」という考えから少し距離を取ることが大切です。自分のペースでこの経験に向き合うために、まずは信頼できる人や専門家に相談してみてもはどうでしょうか。



Q  
悲しみに向き合うために  
何か役に立つものはありますか。

Q  
亡くなった人のために  
私が何かできることはないですか。

Q  
コロナのせいで  
悲しみを誰とも分かち合えません。



A

グリーフについて書かれた本や映画、ブログなどが参考になるかもしれません。自助・支援グループで、他の人がどのように悲しみに向き合っているのかを知ることもヒントになるかもしれません。

A

亡くなった人への思いを形にする様々な方法があります。例えば、亡くなった方の人生を振り返ったり、心の許せる人が集まって追悼の会を催したり、あるいは亡くなった方の好きだった料理を食べることは、亡くなった方のためにできるかもしれません。また故人が遺したものをゆかりのある人にあげたり、どこかへ寄付することで、故人がこの世に生きた証を確認することもできるでしょう。

A

新型コロナウイルスの感染拡大によって、悲しみを分かち合う機会の多くが制限されてしまっていますが、電話や手紙、オンラインを通じてだれかとつながることはできます。難しい場合は、ぜひ専門家に相談してみましょう。

みな手探りの状況ですが、この時代におけるグリーフとの向き合い方を一緒に考えてくれるでしょう。



Q

誰にも話したくない。



Q

相談しても  
何の解決にならない。

A

経験を語ることは悲しみに向き合うために必要なことですが、誰かがそばにいてくれるだけで良い時もあります。語ることが全てではありません。話すことでかえって辛い気持ちになることもあります。ご自分のペースで、また誰かに聞いてほしいと思うタイミングで話すことが大切です。

A

誰かに相談することで自分の思いが整理されたり、話を聞いてもらうことでホッとできることがあります。その時に解決とははならなくても、誰かに相談することが自身のグリーフと向き合う助けとなるかもしれません。



Q

誰かに話しても  
気持ちは癒えないと思う。

A

悲しみや後悔がなくなることはないかもしれませんが、これからどう生きていくことができるのかを考える上で、誰かと話をすることは大切だと思います。今は必要がないと思われる場合も、困ったら相談できる場所があると思うことが支えになることもあります。

Q

お酒がやめられない。

A

悲しみや辛さを紛らわせるため、ついつい飲酒量が増えてしまうこともあるでしょう。それでも飲み過ぎてしまって、体調を悪化させる危険性があるので心配です。飲酒のことも含めて、一度専門家に相談してみることをおすすめします。



# 身近に、身近な人・大切な人を亡くされた方がいます

Q

どう接したらいいのでしょうか。

A

こうすれば良いというものではなく、これまでのその人との関わりによってかける言葉も変わってくるでしょう。まずはその人の悲しみに気づき、声をかけることから始めましょう。何よりその人のそばにすることが大切です。また、大切な人を失った悲しみが急になくなることはありません。関わる場合には、その人を見守り続けることが大切です。

Q

どんな言葉をかけたら良いのでしょうか。

A

「気持ちの整理はついた?」「前を向いて」「しっかりしないと」という言葉が、かえって本人を傷つけてしまうことがあります。安易な励まみや、根掘り葉掘り事情を聞くことは控えましょう。「いつでも話を聞くよ」と伝え、相手が話そうとするのを待ち、相手が話したいと思うことを傾聴することが大切です。



Q

何かできることはありますか。

A

「できることをする」のが大切です。話を聞くだけではありません。料理をする気力ないがなない時には料理を作って渡す、病院への送迎が必要であればそれを行うなど、相手が必要としており自分ができるところをやるのが大切です。「私に何かできることはありますか?」と直接尋ねるのも良いかもしれません。

Q

心配でメールを送ったけれど返事がありません。

A

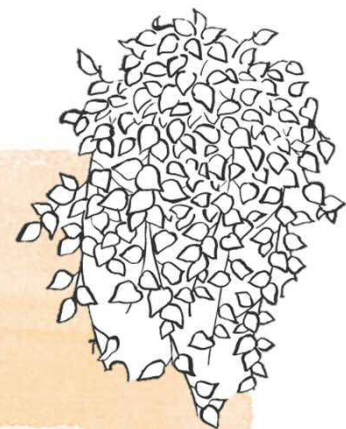
グリーフの只中にいると、返事をしたいと思いつつ気持ちがついてこないこともあります。メールや電話でもすぐに返事を求めないこと、また返信は返事ができるようにになったらでいいと伝えてください。また折に触れて、その人を気にかけて、声をかけるという長い関わりが大切です。

Q

話を聞くことで自分自身がとても辛く苦しくなってしまう。

A

誰でも大切な人を失った悲しみをずっと受け止めることは簡単ではありません。自分自身も無理をしないことが大切です。また自分一人で抱え込もうとするのではなく、誰か他の人に自分自身も支えてもらうことが重要です。



自分らしく過ごしていくために、  
心掛けることやできることはこれだけではありません。  
ご自身のペースで、グリーンと向き合っていただくことを  
大切にしてください。

浜松市精神保健福祉センター制作

川島大輔(中京大学 心理学部 教授)監修

