

つらい気持ちがつづく場合は相談してみませんか？

○愛知県精神保健福祉センター

受付時間	平日 9:00~12:00 13:00~16:30 *面接相談は予約制です。 *自死遺族相談(面接・要予約)は 毎月第3木曜日に行っています。 (まずはお電話でご予約ください。)
連絡先	052-962-5377

突然、

大切な人を亡くされた

あなたへ

○保健所等その他の相談機関や自助グループについては、別紙相談窓口一覧をご確認ください。

2024年1月

発行：愛知県保健医療局健康医務部医務課こころの健康推進室
住所 〒460-8501
名古屋市中区三の丸三丁目1番2号
電話 052-954-6621(ダイヤルイン)



ご相談ください。

こうした自然の反応は、
時間の経過とともに
徐々に薄らいでいくのですが、
つらい症状が続くときには、
ひとりで抱え込まず、
かかりつけ医や専門相談機関に
ご相談ください。

行動の反応

誰とも会いたくない、話したくない
家の中にひきこもる。
今まで普通に出来ていた行動が
出来なくなったり、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
意味もなくなったり動き回る。

子どもにみられる反応

子どもは感情を言葉で表現することがお
となほと得意ではないため、身体の状態
や行動の変化として表れやすいです。
・赤ちゃん返り
・指しゃぶり、おねしょなど
・遊びや勉強に集中できない
・兄弟けんかが増える
・不登校になる
・「自分のせい」「自分が悪い子だから」と
思ったりする
どれどもともにとっては大切な悲しみの
表現です。子どもの“今”を、ありのまま
に受け入れていくことで、自然と落ち着
いていきます。

体の反応

眠れない、
朝早くめざめてしまふ、怖い夢を見る。
風邪をひきやすくなった。
食欲がない、体がだるい。
頭痛や吐き気、めまいがする。
胸がしめつけられる、
心臓がドキドキする。

こころの反応

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。
世の中の出来事に無関心になったり、
無気力になる。
集中力や決断力、忍耐力が乏しくなる。
無性に不安になったり、苛立つ。
激しい怒りやうらみ、ねたみを感じたり、
自分を責める。

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
こしてきた日以上に、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。これらの症状は、「記念日反
応」や「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。

大切な人を亡くした時、人は様々な感情を抱きます。
その結果、こころと体と行動に色んな変化が起こることがあります。
この変化は、深い悲しみや苦しみから、あなた自身を守るための自然な反応です。

こんな変化はありませんか？

遺された人が抱きやすい様々な感情

大切な人を亡くした時は、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。悲しみの感じ方や表現の仕方は一人ひとり異なっています。そのため、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、不安を感じたりするかもしれません。

「自分は何もできなかった」という無力感に襲われる

亡くなった人のことを恨んでしまう

亡くなったことが現実だと思えない

なぜ死んでしまったのか分からない

悲しいはずなのに、ホッとした気持ちになってしまう

「自分も死んでしまいたい」と思う

自分だけ生きて楽しい思いをして申し訳ないと思う

自分が悪かったのではないかと責めてしまう

置き去りにされた気がする

悲しみの中でも、必要な手続き

大切な方を亡くした後、ご遺族が行うことになる一般的な手続きのチェックリストです。詳細はお住まいの市町村や各種窓口にお問い合わせください。

市町村

- 死亡届（7日以内）
- 火葬・埋葬許可申請書
- 国民健康保険資格喪失届（14日以内）
- 葬祭費の受取り
- 国民年金停止手続き
- 遺族基礎年金等受給の手続き

税務署

- 故人の確定申告手続き
- 医療費控除の手続き
- 相続税の申告

年金事務所

- 厚生年金停止手続き
- 遺族厚生年金等受給の手続き

全国健康保険協会各都道府県支部

- （窓口は勤務先の場合もあります）
- 埋葬料（費）の受取り

銀行、郵便局、証券会社

- 預貯金の相続手続き

生命保険会社

- 生命保険の受取り

クレジットカード会社

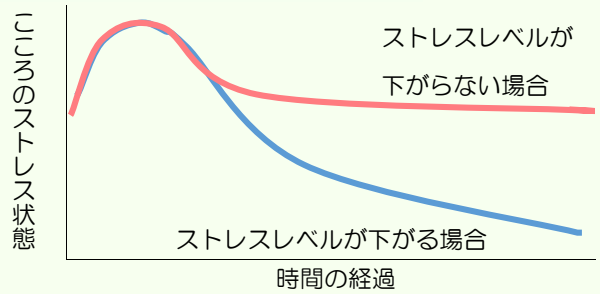
- 解約、カードの廃棄

電気、ガス、水道会社

- 公共料金の名義変更、引き落とし口座変更

勤務先、学校等への連絡

時間の経過とこころのストレス状態



出典：瀬藤乃理子「遺族のトラウマケア」『こころの科学』208号，56頁，2019年

- ①大切な人を亡くした直後は、ショックを受け、起こったことが信じられず、非常に強く苦しい悲しみを感じます。感情が麻痺し、何も感じなくなることもあります。ストレスレベルも上昇し、寂しさや怒り、自分を責める気持ちが出てくる場合があります。体の変化として、睡眠障害や疲労感などがあらわれることもあります。
- ②多くの場合、時間をかけて、少しずつストレスレベルが下がっていきます。感情の起伏が小さくなり、睡眠パターンや食欲も戻ってきます。悲しみや懐かしさは残るものの、亡くなった方との楽しかった出来事や温かい気持ちを思い出せるようになっていきます。

こうした変化は個人差が大きく、決まったパターンがあるわけでもありません。上の図のようにストレスレベルが下がらず、つらい気持ちが続く時や日常生活に支障をきたす場合は、おひとりでも抱え込まず、相談機関にご相談ください。

こころと体の健康を保つために

ご自身でできること



◇できる範囲で休養を十分とりましょう

大変なストレスを受け、こころと体はエネルギーを消耗し、疲れやすく、免疫力も低下しがちです。十分な休みや睡眠を取りましょう。

◇アルコールとうまく付き合しましょう

入眠のための飲酒は、かえって眠りを浅くするので控えましょう。

◇リラックス法を試してみましょう

呼吸法、運動、ストレッチ、ヨガ、音楽を聴く、アロマを焚く、食事を味わう、ゆっくり湯船につかるなど、あなたにあったリラックス法をいくつか持っておきましょう。

呼吸によるリラクゼーション

～強い感情を受け止め、気持ちを落ち着ける効果があります～

①鼻から3秒かけて息を吸う

②息を3秒止める

③口から6秒かけてゆっくりと息を吐く。吐く時に少しずつ体の力を抜いていきます。

*①～③を5～10回繰り返しましょう。