



悲嘆反応

大切な家族を亡くすと、どのような亡くなりかたでも、悲しみ、怒り、罪悪感、自責感、不安感、孤独感、疲労感などを感ずります。

外傷性悲嘆反応

特に、突然の予期しない事件・事故でご家族を亡くした場合には

- 呆然とした状態が続く
- 亡くなった人のことが頭から離れない
- 非常に強い孤独感や寂しさを感じる
- 将来のことを考えられない
- 生きている意味が感じられない
- 感情がマヒしたような感覚が続く
- コントロールできないような強い怒りが続く
- 社会や他人に強い不信感を感じる
- 亡くなった人のことをいつまでも考え、片時も忘れられない
- 亡くなった理由や原因を考えずにはいられない

ということが起こることがあります。



このような状態のいくつかが6ヶ月以上続いて、日常生活や社会生活に支障をきたしている場合は、「外傷性悲嘆」の状態であることが考えられます。こころの専門家に相談されることをお勧めします。

回復の助けになること

- ・ 十分な休息をとりましょう
- ・ 信頼できる人に話をしましょう
- ・ できるだけ規則正しい生活をしましょう
- ・ スポーツや運動などをして体を動かしましょう
- ・ 無理をせず、身近な人や専門家に相談しましょう

これらを試みることで、少しずつ以前のような生活ができるようになります。

主な相談機関(こころの相談窓口)

認定NPO法人大阪被害者支援アドボカシーセンター

06-6774-6365 (月～金 10:00～16:00)

大阪府こころの健康総合センター 「こころの電話相談」

06-6607-8814 (月～金 9:30～17:00)

大阪市こころの健康センター 「こころの悩み電話相談」

06-6923-0936 (月～金 10:00～15:00)

堺市こころの健康センター 「こころの電話相談」

072-243-5500(月～金 9:00～12:30/13:30～17:00)

主な相談機関(事件・事故や被害後の手続き等に関する相談窓口)

大阪府警察警察相談室

#9110 / 06-6941-0030(24時間受付)

大阪弁護士会犯罪被害者弁護ライン

06-6364-6251 (毎週火曜日15:00～18:00)

大阪府交通安全協会

06-6941-6983 (月～金 9:00～16:30)

大阪市民相談室交通事故相談

06-6208-8008(月～金 10:00～12:15/13:00～16:00)

【参考資料】国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所ホームページ



認定NPO法人 大阪被害者支援アドボカシーセンター

事件・事故で大切なご家族を亡くされた方へ

～お伝えしたいこと、知っておいていただきたいこと～



大阪府公安委員会指定 犯罪被害者等早期援助団体
認定NPO法人 大阪被害者支援アドボカシーセンター

TEL 06-6771-7600(事務局)

<http://www.ovsac.jp/>

大切な家族を亡くされたあと・・・

- 1.自分がどうなったのか、どうしたらよいのかわからなくなっていますか？
- 2.ひとりで悩んでいませんか？
- 3.ひとりで苦しみに耐えていませんか？
- 4.無理に忘れようとしていませんか？
- 5.自分を責めていませんか？
- 6.誰かに気持ちを話せましたか？
- 7.今までどおりの生活ができていますか？

事件・事故で大切な家族を亡くすと、次のようなことに苦しむことがあります

- なかなか寝つけなかったり、眠りが浅くすぐに目がさめてしまう
- 悪夢を見る
- 食欲がわからない
- 常に緊張し、小さな物音にもびくびくしてしまう
- 神経がたかぶり、ささいなことでいらいらする
- 何も考えられず、気分が沈んでしまう
- 感情がマヒして、悲しいはずなのに悲しいと思えない
- 涙がとまらない
- 現実感がない
- 事件・事故の時の記憶が突然よみがえる
- 被害の現場やよく似た場所に近づけない
- 加害者に似た人を見ると恐ろしい
- 被害にあったのは自分のせいだと、自分を責めてしまう
- 世の中や人が信じられなくなる
- 集中力が落ちて、仕事や勉強が手につかない
- 誰にも理解されず、孤立した感じがする
- 怒りや悲しみの気持ちをコントロールできない
- 死にたい気持ちになったり、自分を傷つけたくなくなる



愛する家族が予期せぬ事件や事故で突然亡くなることは、大変つらい体験です。多くの方は心身の不調に悩まされ、自分自身がおかしくなってしまったのではないかと不安に思われるかも知れません。これらは、思いもかけないつらい体験をしたことで、誰にでも起こり得るこころと身体の反応です。これらの状態は、安全で安心できる環境で心身を休めるように努めることで、時間の経過とともに、次第に状態がよくなっていきます。

あまりに症状がつらい場合は、医師の診察を受けてください。



イラスト・奥野満帆(大阪芸術大学 3回生)
レイアウト・宇野優子(大阪芸術大学 3回生)

PTSD

上の状態が事件後1か月以上続く場合、「PTSD(外傷後ストレス障害)」の可能性があります。ぜひ専門医の診察を受けてください。

被害を受けた後のこころの状態や回復の程度は人によって様々です。どうか焦らないでください。