

大切な人を自死で亡くしてしまったとき、私たちの心と体にこんな変化が起きます。たとえば……

心におこること

- ◆ 悲しみ、寂しさ……、不安や恐れ
- ◆ 「なぜ?」「どうして?」とたえず自問してしまう
- ◆ 自死を防げなかったという自責感など

ほかにも……

- ◆ 人に会いたくなくなり、心を閉ざし、ひきこもる。
- ◆ 落ち着きなく行動したり、衝動的なことをしたりする。
- ◆ あたかも亡くなっていないかのように行動してしまう。
- ◆ 一人のひとがいなくなることで、人間関係のバランスが変わり、家族の中に強い緊張やストレスが生まれてしまう。など

体におこること

- ◆ 眠れない……体がだるい、疲れやすい
- ◆ 食欲がない……体重が減る
- ◆ 病気にかかりやすくなったり、持病が悪化することもあります。など

※2週間以上「気持ちが落ち込み、日常生活や仕事に支障がある」「眠れない」などの状況が続く場合は、早めに医師の診察を受けましょう。

身近な方へのお願い

ご遺族の方やかかわりの深かった方は、何度も同じ話をされたり、感情が押さえきれなくなる場合があります。
周囲の人は、ご遺族が話されているときは、安易に慰めたりアドバイスするのではなく、しっかりお話を聴くことが大切です。

このようなことがおこるのは
自然なことなのです

「こころ・つむぎの会」とは

～あるご遺族からのメッセージです～

家族が自死でなくなり、その死が自死であるがゆえに、遺された方は孤独になりがちです。

大切な家族を突然失うということは、それだけでもつらく悲しいことです。

さらに、時として、心ない偏見や非難などを受けることもあります。

その為に、自分の心をかたい殻で覆い隠したり、大切な思い出までも凍結することもあります。

自分が傷ついているにもかかわらず、さらに自分を責めながら、苦しみを胸に秘め、まわりに助けを求めたくても、言いたすことも出来なくて、益々つらくなくなってしまいます。

「こころ・つむぎの会」は、自死遺族として苦しんだ体験をされた方々が、自由に胸の内を語り、聴きあうための会です。ここでは、あなたの感情や体験を話すことができます。泣くことや怒ることは自然なこととして受けとめられます。

匿名でもかまいません。無理に話す必要はありませんので、話したくなった時に話して下さい。

一度だけでも、気が向いた時だけでも構いません。どうぞ安心してご参加ください。

心よりお待ちしております。

「こころ・つむぎの会」会員より