

新型コロナウイルスで大切な人を亡くされた方へ

(福島県立医科大学医学部 災害ころの医学講座 「新型コロナウイルス感染症流行下の遺族支援」を参考に作成)

突然の事でとても混乱されていらっしゃると思います。

予防や治療方法が確立されないご病気によるお別れで、こんなお気持ちかもしれません。

感情がコントロール
できない

恐怖や

強い苦痛

見捨てられた
感じ

根拠のない話や
偏見が不安

自分や他人を
責め続ける

絶望感や虚無感

このような形のお別れはとても過酷なため、

つらい感情に折り合いをつけたり、バランスがとれるようになるまで、しばらく時間がかかります。

亡き人の姿が見えたり、声が聞こえたり、その人がいるように感じることは、よくみられる現象です。

慰められる時もあれば、余計に悲しくなることもあるかもしれません。

また、自宅待機や隔離を余儀なくされ、思い出のつまった家にいることがつらく感じたり、ご家族とぶつかることもあるかもしれませんが、時間の経過とともに、家族間の緊張関係も少しずつ和らいでいきます。

つながり

一人でいる時間も大事ですが、
時には信頼する人に
助けを求めたり、
話を聞いてもらうことも
大切です。

生活リズム

少しの量でもいいので、決まった時間に食事をとり、
できるだけ普段と同じ規則正しい生活を●
(飲酒量にお気をつけください)

窓を開けて新鮮な空気を吸い、
日光を浴びることも大切です。

自然に●

涙が流れるときは無理に止めないように●。泣けないこともあるかもしれません。

ご自分にとって自然な方法で悲しみを表現するのがよいと言われています。
悲しみの表現は、その時々、人それぞれです。

多くの制限がある中で、その人のために最善を尽くそうとされてきたことを思い返してみましよう。

どれだけその人を思い、心配されていたか、きっと伝わっています。

ご自分を責めないことはとても大切なことです。

つらい、眠れないなど体調不良が続く場合は、おひとりで抱えず、かかりつけ医などに相談しましょう。

電話相談もご利用ください。

千葉県精神保健福祉センター 043(263)3893 (月～金 9:00～18:30)

千葉いのちの電話 043(227)3900(24時間 365日受付)