

遺された方々へ

遺された方々の心理

大切な家族や親しい人が自ら命を絶つと、周囲の人々は強烈な心理的打撃を受けます。「自殺なんて信じられない」「どうして私に相談してくれなかったのか」「なぜ防ぐことができなかったのだろう」といったさまざまな思いが、遺された方々の心にしばしば浮かんできます。

遺された方々が抱えるこのような“痛み”は、きわめて人間的なものであり自然なことなのです。人によって経験や感情に個性があり違いがあるように、大切な人を自殺で亡くした時に抱く“痛み”にも、当然違いがあり一様ではありません。

また、落ち着いてきた感情が再び高まるような場合もあり、このような変化が起こることも知っておくことが大切です。

自責の念

・あの時気づいていれば…

当惑・混乱

・当時のことをよく覚えていない
・何も考えられない

強烈な嘆き・悲しみ

・どうして自殺したの？

否定・否認

・自殺したなんて嘘でしょう

不安

・これからの生活はどうなるのだろう

怒り・他罰感

・勝手に死ぬなんて卑怯
・〇〇のせいで自殺した(会社のせいだ)

安心・救済

・正直ほっとした
・安心した

記念日反応

・命日・誕生日・思い出深い日や場所等で、心身の不調が起こる

罪悪感

・私だけ生きていて、楽しい
思いをして、申し訳ない
・悲しめない私は変？

羞恥・不名誉

・自殺のことを知られたくない

気分のムラ・変化

・落ち着かない ・ゆううつ
・集中できない
・イライラ・怒りっぽい

心と体は切り離せないものです。
心の痛みや衝撃は心だけでなく体調の変化も起こす場合があります。

○疲れやすい ○よく眠れない・寝過ぎる ○食欲の変化
○頭が痛い・重い ○めまい ○動悸・息切れ など

遺された方々へ

○疲れた時は休みましょう。

(ただ横になっているだけでもよいのです。)

○無理に気分転換をする必要はありませんが、自分にとって心地よいことをしてみるのもよいでしょう。

(音楽・入浴・散歩やストレッチなど軽めの運動・動物とのふれあいなど)

○つらい時苦しい時は、その思いを信頼する誰かに聞いてもらいましょう。

○原因追求について

(つい自分と結びつけてしまいがち。また、ご本人が亡くなられているので、確実なことは分からないことが多いと言われています。このような中、突き詰めていくと混乱が生じたり、また突き止めたからといって遺族が悲しみから解放されるとは限りません。)

○生活面で困った時やどうしてもやりきれない時は、相談機関に相談してみましょう。匿名での相談もOK。

(自殺予防情報センター099-228-9558・精神保健福祉センター099-218-4755・最寄りの保健所など)

○2週間以上、気持ちの落ち込みや眠れない日が続き日常生活や仕事に支障を来す場合は、早めに医師の診察を受けましょう。

(精神科病院・心療内科・かかりつけ医などにご相談ください。)

○大切な方を失った事実は消えることはありませんが、人の心は回復する力を持っていると言われています。故人の死を受けとめ、時には故人のことを語り、少しずつ自分らしい時間を過ごせる日が訪れることを信じましょう。

(遺族の方々の中には、周囲の理解・支えをもらいながら、新たな一歩を歩き出された方々もおられます。)

こころ・つむぎの会(自死遺族の分かち合いの会)のご案内

県精神保健福祉センターでは大切な方を自殺(自死)でなくされたご遺族を対象に、分かち合いの会「こころ・つむぎの会」を開催しています。

○開催日：原則、偶数月の第2日曜日、13:30~15:30(受付は13:00~13:30)
(開催日が変更される月もあります。)

○自死遺族の方々の声

「今まで誰にも言えなかった」「いつまで(この苦しみが)続くのだろう」「こんな時はどうしているの」「こんなふうを感じるのは私だけかしら」…
※初めて参加される方は事前にご連絡ください。

県精神保健福祉センター：099-218-4755(平日8:30~17:00)

身近な方へのお願い

ご遺族の方や故人と関わりの深かった方は、何度も同じ話をされたり感情が抑えきれなくなることがあります。

ご遺族が話されている時、周囲の人は安易に慰めたり助言するのではなく、その方の気持ちに寄り添い、じっくりと話を聴く姿勢が大切です。

鹿児島県精神保健福祉センター 【099-218-4755】
鹿児島県自殺予防情報センター 【099-228-9558】

遺された子どものケア

遺された子どもの心理

大切な家族や親しい人が自ら命を絶つと、周囲の人々は強烈な心理的打撃を受けます。子どもにとって、親があるいは兄弟姉妹が突然、「自死（自殺）」という形で自分の側からいなくなった衝撃・混乱・不安はいかほどのものでしょうか。想像するのも難しいほどです。子どもの年齢、故人との関係性、周囲の大人が受けている打撃の程度や対応力など、さまざまな要因によりその痛みも異なりますが、幼くても子どもは子どもなりにその“痛み”を感じるものだとされています。

我々周囲の大人は子どものところに真摯に向き合い寄り添い、その“痛み”を知り、配慮を持って家族の死を伝え、支えることが必要です。

当惑・混乱

- よく覚えていない
- 親戚に「自殺と言うな」と言われたが、どうしたらいいの？

強烈な嘆き・悲しみ

- どうして自殺したの？
- 自分を置いていったの？
- 親から捨てられた

否定・否認

- 自殺したなんて嘘だ

不安

- 何が起こったの？
- どうして教えてくれないの？
- もう一人の親も死んでしまうの？
- 自殺と知られたらみんなが離れてしまう

記念日反応

- 命日・誕生日・思い出深い日や場所等で、心身の不調が起こる

自責の念

- 自分が悪い子だったから

罪悪感

- 〇〇でなくて、自分が死んだ方がよかった
- 自分がしっかりしなくては

怒り

- 勝手に死ぬなんて
- 〇〇のせいで自殺した

これらの痛みのため、子どもは思いもよらぬ反応や行動をとる場合があります。（言葉で表す力が未熟なため、いろいろな表現をとります。）

周囲は子どものいつもと違う様子に注意します。

- 〇気分のムラがある、落ち着かない、イライラ、怒りっぽい
- 〇理由もなく泣いたり、クスクス笑ったりする
- 〇おもちゃを使って喪失を表す遊び（葬式ごっこなど）をする
- 〇かんしゃくを起こしたり、攻撃性を周囲に向ける
- 〇年齢より子どもっぽく、あるいは大人っぽく振る舞う
- 〇大人から離れない、注意を引こうとする、大人と一緒に寝たがる
- 〇おねしょ、指しゃぶり
- 〇食行動の変化 など

基本的な対応

愛する者の死は誰にとっても辛いものです。子どもは強い喪失感を感じます。

子どもが強い喪失に対処し適応できるよう手助けするためには、①悲嘆の過程を確保してあげること②子どもが理解できる限り隠さず正直に対応すること③子どもの「死」に対する知識や感情を理解していくことが重要です。

特に親が自死した場合、周囲が子どもを傷つけないという配慮から、子どもに真実を伝えないことも少なくありません。ただ、真実を隠し続けることはきわめて困難である上、外部から「不名誉な伝え方」で語られる等の可能性もあります。また、隠す行為が「不名誉な死のイメージ」を強くするなど、子どもの心をさらに傷つけてしまう場合もあります。その子どもの理解力に応じて真実を伝える機会を探ります。

具体的な対応例について、以下に示します。

全ての子どもに当てはまる訳ではないので、何が必要なのか、子どもに直接聞くことも有効です。

- 〇子どもの話を聴きましょう（子どもの気持ちや表現を感じ取ることが大切）
- 〇子どもが安心して悲しめる環境を整えましょう
- 〇子どもが必要とする時は側にいて支えましょう（寝付くまで添い寝したり、本を読んだり）
- 〇できる限り、正直に誠実に向き合しましょう
- 〇故人について話す機会を積極的に作りましょう（でも、無理に話させないこと）
- 〇悲しみ方は子どもによって違うこと、また年齢によっても悲しみの表現が違うことを理解し尊重しましょう
- 〇エネルギーや感情を発散する方法を見つけてあげましょう（走ったり飛び跳ねたり、好きな遊びなど）
- 〇家族と一緒に過ごす時間を持ちましょう
- 〇体調に気をつけ、規則正しい生活リズムに注意し、食事や水分摂取に留意します（子どもだけでなく、支える大人も体調を整えることが大事です）
- 〇子どもの大切な人の死について、学校の先生に伝えておきます
- 〇子どもの変化に留意しながら、気長に取り組みましょう

あしながレインボーハウス(全国小中学生遺児のつどい)のご紹介

あしながレインボーハウスでは「親を亡くした全国の小中学生の心のケアセンター」としての活動が行われています。その一環として「全国小中学生遺児のつどい」が開催されています。

開催の詳細については、下記に問い合わせください。

- 〇電話：042-594-2418（月～金、10：00～18：00）
- ※交通費の補助（本人・保護者対象）（交通費が一定金額以上の場合）

身近な方へのお願い・「こころ・つむぎの会」の紹介

遺された子どもやご遺族の方、故人と関わりの深かった方々は、何度も同じ話をされたり感情が抑えきれなくなることがあります。

ご遺族などが話されている時、周囲の人は安易に慰めたり助言するのではなく、その方の気持ちに寄り添い、じっくりと話を聴く姿勢が大切です。

〇自死遺族の分かち合いの会「こころ・つむぎの会」の紹介

県精神保健福祉センターでは大切な方を自殺（自死）でなくされたご遺族を対象に、分かち合いの会「こころ・つむぎの会」を開催しています。

開催日：原則、偶数月の第2日曜日、13：30～15：30（受付13：00～13：30）

※初めて参加される方は事前にご連絡ください。

県精神保健福祉センター：099-218-4755（平日）

鹿児島県精神保健福祉センター 【099-218-4755】
鹿児島県自殺予防情報センター 【099-228-9558】