

豊中市保健所では、市民のみなさまの心の健康に関するご相談をお聴きしています。

気持ちの落ち込みが続く、イライラする、眠れない、食欲がない等、生活に支障が出てきた時は、一人で抱え込まずどうぞご相談ください。

ご本人はもちろん、周囲の方々からのご相談もお受けしています。

ご相談は無料です。秘密は守られます。

ご相談を希望される方は、まず下記の電話番号へお電話ください。

豊中市保健所 医療支援課 精神保健係

TEL : 06-6152-7315

ホームページ

豊中市保健所 こころの健康

検索

〒561-0881 豊中市中桜塚 4丁目 11番 1号

電車で 阪急宝塚線 岡町駅から 徒歩 12分

バスで 桃山台方面から 桜塚高校 バス停 徒歩 5分

中桜塚 4丁目 バス停 徒歩 3分



## わかちあいの会について

豊中市では大切な人を亡くした市民のみなさまを対象に、わかちあいの会を開催しています。

「同じような体験をした人の話が聴きたい。」

「今の気持ちにどのように向きあえば良いのかを知りたい。」という方には、良い機会になると思います。

### 《参加者の声》

夫が亡くなって 10 年ですが、参加して心にとどめていた気持ちが吐露でき、心が少し楽になりました」

「死別の悲しみをもつのは、自分だけではないと思いました」

「大切な人を亡くして悲しみにくれている人に、このわかちあいの会を勧めたいと思います」

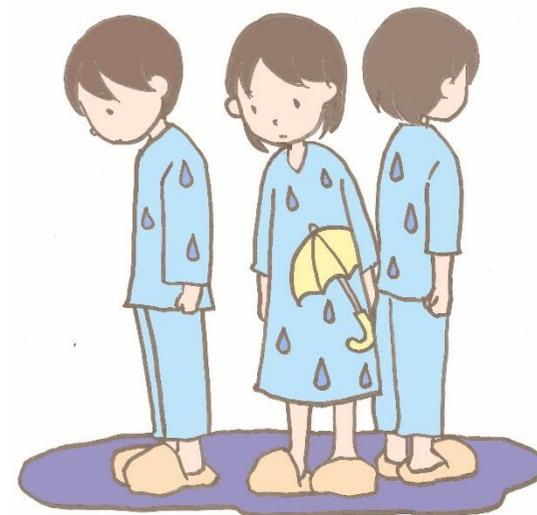


参加費用は無料です。

詳しくは豊中市保健所までお問い合わせください。

## 大切な人を亡くしたとき

～グリーフ（悲嘆）って何だろう？～



豊中市保健所 医療支援課 精神保健係

監修 関西学院大学人間福祉学部 坂口幸弘研究室

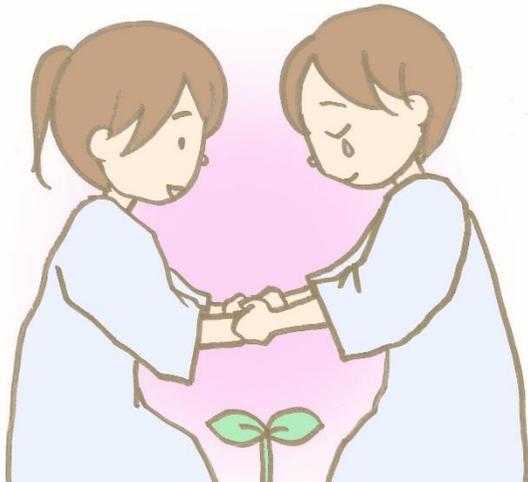
このリーフレットを手にとってくださって、ありがとうございます。

大切な人を亡くしたときにおきる様々な反応のことを「グリーフ（悲嘆）」といいます。

大切な人の死は誰もが経験することですが、そこから生きていく道のりは一人ひとり違います。

このリーフレットでは、誰もが経験するからこそ知ってほしいこと、生きていく道のりが違うからこそ大事にしてほしいことをまとめました。

悲しみをもちながらも、少しでもこれからの人生で安らぎを感じる時間が訪れることを願っています。



## さまざまなグリーフ（悲嘆）

### 心の変化

何も感じられない・自分を責める  
急につらくなる・あまり覚えていない  
怒りを感じる など

### 身体の変化

だるい・眠れない  
食欲がない・疲れやすい  
持病が悪化する など

### 行動の変化

誰にも会いたくない・集中しづらい  
落ち着かない・故人との思い出の日  
（誕生日や命日など）が近づくと  
気持ちが落ち込む など

### 子どもの変化

すぐに泣く・怒りっぽくなる  
反抗的になる・体に不調が見られる  
黙り込む など

グリーフ（悲嘆）は自然な反応です。  
心の痛みがやわらぐために必要な時間は  
人それぞれです。

## グリーフ(悲嘆)を経験したときに 役立つこと

### ○十分な休息や睡眠

深い悲しみはたくさんのエネルギーを使います。  
無理をせず、十分な休息や睡眠をとることは大切です。

### ○栄養のある食事

食欲が湧かないかもしれませんが、栄養は体だけでなく心にも大切なことです。

### ○癒しの本や音楽

何もする気がおきないかもしれません。本を読んだり、音楽を聴いたりすることが、心に安らぎを与えてくれるかもしれません。

### ○人とのふれあい

気の許せる方に話を聞いてもらいませんか？  
一緒にいてもらうだけでも良いかもしれません。  
わかちあいの会に参加するのも一つの方法です。

今は、心の痛みがやわらぐ日が来るとは考えられないかもしれません。でも今の苦しみが永遠に続くわけではありません。

わかちあいの会では、その痛みをやわらげる一歩を共に歩みだせることを願っています。