

# 身近な人を亡くしたあなたへ

感情が麻痺したように  
なにも感じない

亡くなったことに責任を感じる

自分には生きる資格が  
ないと思う

周囲の人、家族、故人に  
怒りを感じる

まるで他人事のように  
自分が自動的に動いているみたい

## このようなことはありませんか？

楽しむことが  
うしろめたい

故人に関わる日が近づくと  
つらい感情がぶり返す

他の人から  
責められていると思う

よく眠れない 食欲がない

突然感情が押し寄せてくる

これらはとても自然な反応です。  
衝撃的な体験のあとには、誰もが自分の感情を持てあまします。  
あなたのつらさを留めておかず、ほかの人と分かち合ってください。  
身近な人に話しづらいときは、相談機関をご利用ください。



## ～ 大切にしたいこと ～

- 十分な睡眠と食事をとりましょう。
- 今までと同じように趣味や外出を楽しみましょう。
- アルコールやカフェインで気を紛らわすのは、回復の妨げになってしまいます。
- 気持ちを無理に話さず、話したいときに話せる分だけを聴いてもらってください。
- 日常生活が難しくなったり、不調が長期間つづいたりする場合は、  
医療機関の受診をおすすめします。