

身近な人が **特集** 亡くなるということ

—3月は自殺対策強化月間—

刈谷市では、第2次刈谷市自殺対策計画において「遺された人への支援」という取組を掲げています。人は大切なものを失った際に「グリーフ」を経験すると言われています。今回はグリーフについて考え、理解するために、グリーフケアに携わる2人にお話を伺いました。市全体で、偏見のない思いやりに満ちた地域社会の構築を目指しましょう。

問健康推進課 (☎23-9559) ID1013158

01 グリーフとは？

大切な人や物、環境などを失ったときに生じる深い悲しみや悲嘆のこと。グリーフは人によって表れ方が違います。反応の強さや長さもさまざまです。

こころの変化

- 悲しみ、怒り、不安、いら立ち
- 世の中の出来事に無関心になる
- 悲しいという気持ちさえ起きない
- 罪悪感、自責の念

体の変化

- 頭痛、吐き気、めまい、動悸^{どうき}
- 眠れない、すぐ目が覚める
- 食欲がなくなる
- 疲れやすい

行動の変化

- 落ち着かない
- 集中しづらい
- わずかなことも決められない
- 引きこもる

02 身近な人が亡くなる その時 周りはどうする？

グリーフケアに携わる2人

浅野さん

「自死遺族分かち合いの会
リアンの丘」代表



野々山さん

「グリーフサポートあいち
こどもの森」代表



ご自身の体験について聞かせてください。



7年前に弟を亡くしました。当時は、弟を救えなかった自責の念や後悔、喪失感に苦しみました。現実でなければどれだけいいか、もう1度あの日に時間を戻せたなら…と、過去の中に生きているような日々でした。

高校3年の時に父を亡くしました。横たわる父の胸を叩きながら泣き叫びました。悔しさ、悲しみに加え、どれだけ苦しんでも世の中は何も変わらずに進んでいることに、自分だけが取り残され、まるでドラマの中の出来事のように感じました。暗闇の中で這いつくばっているような心地で生きていました。



当時、周りの人はどのように接してくれたのでしょうか。



家族は私を生かすために一生懸命だったと思います。また、10年ぶりにふと連絡を取った方がその後数年にわたり、**思いを否定せずに話を聞いてくれ、大きな支えとなりました。**その後の人生を大きく左右する存在だったと思います。

元気付けようとしてくれた周囲の言葉によって、悲しんだり、死別経験を話したりしないようにしていたと後から気付きました。大学に進学後、同じような境遇の人と話す機会が訪れたことで「やっと出会えた、やっと話せた」と**気持ちを素直に吐き出せる場所が必要だったんだ**と思いました。



偏見のない思いやりに満ちたコミュニティを作るために、私たちができることはありますか。



心の病や自死=その人の弱さではなく、そこに至る原因はさまざまに複雑であるという認識が広まってくれれば良いかと。自死というテーマはタブーになりがちですが、もし身近な方が当事者となったら「何ができるかな」と考えてみるのも良いと思います。

生きている中で「こうあるべき」「こうしないといけない」という認識に苦しんでいる人が減ってほしいです。そのためには多様性が受け入れられ、ありのままの自分でいられる居場所をつくる必要があると思います。それは学校、家庭、近所の人でもいいんです。しんどいなと思った時に、誰かに助けを求められるように顔が見える関係性が増えることは大切だと思います。また、気持ちを聞くだけでなく、自分にできそうなことを相手に提案することで、1人で頑張らなくてもいいんだと思え、力になります。**グリーフケアは専門的な知識が必要なことではありません。**



1人で悲しみを抱えている人、苦しんでいる人に、どんな言葉をかけたいですか。



周りに迷惑をかけないように我慢してしまうこともあると思いますが、**時に傷を深くするような辛いことから逃げていいのです。**もし、誰かに聞いて欲しいと思えたときは、安心できる方に話すことで風穴が開くこともあります。頼ることは恥ずかしいことではありません。

身近な人の死によって、悲しみだけでなく、時には安心感や安堵感、^{あんど}怒りや喜びを感じる場合もあります。どのような気持ちになってもそれは自然なこと。過去に起きた出来事でも、グリーフは現在進行形で変化し続けています。「もう大丈夫だ」と思ってもふとした瞬間に落ち込むことも自然です。**グリーフは乗り越えないといけないものではありません。**



03 グリーフを経験した人、グリーフケアに携わりたい人へ こんな活動があります

自死遺族分かち合いの会 リアンの丘

普段閉じ込めてきた思いを分かち合い、人生を再構築していこうとする当事者の居場所となる活動や個別相談（予約必要）をしています。

時 3月15日(日)13時30分～15時45分

場 安城市民交流センター

対 大切な人を自死で亡くした人

参加したいと思ったら？

詳細は、リアンの丘HP、LINEをご覧ください。



HP



LINE

グリーフサポートあいち こどもの森

自由にしゃべったり遊んだりして過ごしながら、ありのままの自分で過ごせる場です。活動を支えるボランティアの養成やグリーフサポートの普及・啓発活動も行っています。

時 Instagram、HPをご覧ください。

場 教西寺（名古屋市昭和区）など

対 身近な人を亡くした小学生～高校生世代の子と保護者（死別の理由は問いません）

参加したいと思ったら？

こどもの森HPで申込みが必要です。



Instagram



HP

「リアンの丘」「こどもの森」は非営利のボランティアグループです。