

はじめに



大切な人を亡くしたとき、どうしたらよいのでしょうか。

この冊子には、大切な人を亡くした自分の気持ち・子どもの気持ちとの向きあい方、大切な人と話しあっておきたいこと、やらなければならない葬儀の準備や役所での手続きなど、基本的なことが簡潔に書いてあります。

また、もっと知りたい・相談したいときの連絡先のリストもあります。遠慮せずに、必要におうじて連絡してください。あなたを支えたい、あなたの苦しみに耳を傾けたいと思っている人が、この地域に少なからずいることを、どうか忘れないでください。

誰もがいつかは直面しなければならない、大切な人を亡くしたあの困難な日々を、あなたがどうにか乗りきっていくうえで、この冊子が少しでもお役に立てば幸いです。

もくじ

自分の気もちとの向きあい方	1
子どもの気もちや反応	5
そのときが来るまえに (大切な人と話しあっておきたいこと)	10
葬儀の準備・費用	14
死亡届などの手続き	19
質問や相談をしたいときの連絡先	24





自分の気もちとの向きあい方

大切な人を亡くしたとき、今までにない気もちに直面します。
その際に、次のことを忘れないでください。

あせらず、時間をかけましょう

悲しくてたまらない……あの人が死んだなんて信じられない
……ショックでなにも感じない……あの人は長い苦しみから
やっと解放されたんだ……自分をのこして逝ってしまうなんて
ひどい……もっと優しくしてあげればよかった……お葬式や遺
品整理はどうすればいいんだろう……これからどうやって生き
ていけばいいんだろう……など、いろいろな気もちが押しよせ
てくるでしょう。

あせる必要はありません。まわりを気にせず、次にあげる自
分のための時間を、できるだけもちましょう——

- 心安らげる時間
- 心の痛みや孤独をかみしめる時間
- 起きたことについて整理する時間
- 亡くなった大切な人について語る時間

死別に対する「正しい」反応などありません

私たちは一人ひとり違うので、大切な人を亡くしたときの反応も、やはり一人ひとり違います。違ってもいいのです。悲しみ方に正しいも間違っているかもしれません。また、悲しみを感じないことだってあるでしょう。人のやることや言うことを気にせず、自分にとつてしっくりくるやり方で、自分の気もちと向きあってみてください。

体と心を大事にしてください

身心の健康に気を配ってください。食べる氣がおきなくても、できるだけしっかりと食事をとってください。また、お酒を飲みすぎないようにしましょう。お酒はいっとき苦しみから解放してくれるかもしれません、依存症になってしまいう可能性があります。注意してください。

大切な人を亡くしたあと、どうしようもなく恐れを感じる、悪夢を見てしまう、生きる意味がわからなくなってしまう、といった反応は自然なものです。けっして異常ではありません。ただ、もし自分の心（と体）の状態に不安を感じるようなら、心を許せる人、力になってくれる人、信頼できる医師などに、ぜひ相談してください。

死別の悲しみについて

死別の悲しみは自然な反応です——大切な人を亡くして感じる深い悲しみは、人間としてとても自然な反応です。人間である証ともいえます。死別の悲しみは、年齢、性別、経験に関係なく、だれにでも見られる反応です。

死別の悲しみは旅のようなものです——死別の悲しみはつらいものですが、時間とともに、いつかは和らいでいくものです。やまない雨はありません。

死別の悲しみに近道はありません——死別の悲しみは、たいてい長くつづきます。自分が思っている以上に、また、まわりの人が思っている以上に、長くつづきます。そして、波のようにくりかえすことがあります。ゆっくりと向きあっていいのです。

悲しみを忘れるときがあるっても、それは自然なことです——日々の生活の中で、亡くなった大切な人のことを想っていないときがあるっても、罪悪感をおぼえる必要はありません。こうしたことは、まったく自然なことです。