

大切な人との 死別後に起こる反応について

大切な人との別れを経験した後に起こる心身の変化を悲嘆反応といいます。悲嘆反応は、正常な反応ですが、個人差があります。そのため、同じ家族であっても異なった反応が出ることがあります。

以下によくみられる反応を示します。

1

身体的 反応

食欲不振、睡眠障害、動悸や呼吸困難、難聴、
疲労感、脱力感、無気力感等

2

心理的 反応

悲しみ、混乱、ショック、怒り、くやしき、
不安、茫然自失、後悔・罪悪感、
死を認められない等

3

行動 反応

人との接触を避ける、自宅に引きこもる、
過剰に活動する、人やアルコールへの依存、
簡単なことも判断できない等

関西遺族会ネットワークは、関西で活動する遺族会のネットワークです。

遺族会を探していらっしゃるご遺族に適切に情報が届くことを目指して、ネットワークに加入している遺族会を紹介するサイトを運営したり、遺族会運営者の交流会を企画・開催したりしています。

関西遺族会ネットワーク代表
龍谷大学短期大学部 黒川雅代子
<http://izoku-net.com>

<文献>

Australian center for grief and bereavement "Grief and Bereavement and COVID-19" 2020

https://www.grief.org.au/ACGB/Bereavement_Support/Grief_and_Bereavement_and_Coronavirus_COVID-19/ACGB/ACGB_Publications/Resources_for_the_Bereaved/Grief_and_Bereavement_and_Coronavirus_COVID-19.aspx?hkey=550af25b-9dba-41a5-8c26-01b5569b16dd

Business in the Community "DEATH, BEREAVEMENT AND GRIEF AND THE IMPACT OF COVID-19" 2020

<https://www.bitc.org.uk/wp-content/uploads/2020/07/bitc-toolkit-wellbeing-deathbereavementandgrief-july20.pdf>

宮林幸江『愛する人を亡くした方へのケア』日総研 2008

災害グリーフサポートプロジェクト「新型コロナウイルス感染症流行下で大切な人を亡くされた方を支援するために」2020

<https://jdgs.jp/>

「コロナ禍における大切な人との別れについて」『ひだまり』No.28.2020

※関西遺族会ネットワークは、JR 西日本あんしん社会財団の助成を受けて活動しています。本リーフレットも同財団からの助成で作成しました。

大切な人を亡くされた みなさまへ

このリーフレットは、
新型コロナウイルス感染症で大切な人を
亡くされた方に起こる可能性のあることや、
死別への向き合い方について
記しています。

関西遺族会ネットワーク

新型コロナウイルス感染症で亡くした場合

1

発症から死別まで、ほとんど会うことができなかつたため、大切な人が亡くなったという現実を理解することが困難な場合があります。

2

看病、看取り、葬儀等が出来なかつたことによる罪悪感が強く出ることがあります。



3

家庭内感染の場合は、遺族が生存者罪悪感（生きていくことに対する罪悪感）を持つ可能性があります。また、感染の原因になった人や環境、行動に対して複雑な感情を抱くこともあります。

4

社会の偏見や行動自粛のため、闘病中を含めて周囲のサポートが受けにくい状況かもしれません。



5

未知のウイルスによる死の恐怖のため、ご自身もさまざまな活動が困難になってしまうこともあります。それは日常生活に支障をきたすほどかもしれません。

大切な人との死別にどう向き合うのか

1

亡くなられた方と同じくらいあなたも大切です。悲しみ方に正解や間違いはありません。ありのままの感情を大切にしてください。

2

生きていることに価値を見出せないと思うこともあるかもしれません。眠れない、食べたくないと感じるかもしれません。可能な範囲で、食事、睡眠時間を大切にしつつ、新鮮な空気や太陽の光を浴びる等、生活の感覚を思い出すように努めてみてください。

3

できるだけ毎日、誰かとつながりましょう。直接会えなくても、電話、mail、LINE、テレビ電話、手紙等で大丈夫です。



4

コロナ関連の情報について、ワイドショーよりも新聞等から情報を得るなどして、必要なことは入手しつつ、自分たちを動揺させるような報道からは距離をおいてみてはいかがでしょうか。

5

遺族会に参加してみてもいいかもしれません。



遺族会とは

通常なら気持ちを共有し合える家族や親族、友人等にも話ができない状況にあるかもしれません。

大切な人を亡くした人が集い、体験や感情などを共有する場として遺族会があります。

同じような体験をした人と出会うことで、孤独感や孤立感が緩和されたり、喪失への向き合い方についての知恵が共有できたりします。

遺族会は、その場で聴いたことを他では話さないというルールのもと運営されていますので、個人情報が漏れる心配はありません。

関西遺族会ネットワーク (<http://izoku-net.com/>) から、遺族会を検索できます。

