

## 自死遺族にかかわる方へ

大切な人を自死で亡くされた方は、自死に対する偏見や誤解により自分の思いを誰にも言えない、わかちあえないということがあります。また周囲の何気ない言動に深く傷ついてしまっていることがあります。周囲の人にできることは、大切な人を自死で亡くされた方の心情について正しい理解を深めることで、ご遺族の気持ちに寄り添うことではないでしょうか？

### ◆適切なかかわり方◆

◎感情をありのまま受け止める。

[話を聴く際のポイント](#) をご参照ください

◎安易な慰めや励ましをしない。

[適切な言葉、不適切な言葉](#) をご参照ください。

◎孤立させないよう寄り添う。

◎うつ状態が疑われる場合は医療機関に受診するよう勧める。

[うつ病のサイン](#) をご参照ください。

◎自死遺族相談窓口を紹介する。

◎分かち合いの会のあることを伝える

ただし、自死遺族の方が落ち着きを取り戻し、そのような気持ちになったときに伝えてください。

### 自死遺族にかかわる方へ

自死遺族の深い悲しみに触れたり、つらい話を聴いていると、気分がふさぎ込んで悲しみが頭から離れなくなるということがあります。しっかりと休養をとったり、気持ちを切り替えるなどして、普段からストレスをため込まないような生活をこころがけましょう。

### ■話を聴く際のポイント

○ゆとりを持って、ゆっくりと話を聴きましょう

○話をさえぎらないようにしましょう

○感情をそのまま受け入れましょう

○自分の体験を強要しないようにしましょう

○安易に「気持ちがわかる」と言わないようにしましょう

## ■適切な言葉 不適切な言葉

### （適切な言葉）

- ・何かできることがあれば言ってください。
- ・私でお手伝いできることがあれば、遠慮なく言ってください。
- ・話を聴く位しかできませんが、愚痴でも何でも言ってくださいね。
- ・もしよろしければ、故人との思い出などお聞かせ願えませんか。

### （不適切な言葉）

- ・いつまでも泣いていては、亡くなった人は喜ばないよ。
- ・そんなに悲しんでいると、亡くなった人が成仏できない。
- ・時が解決するよ。
- ・がんばって。
- ・世の中にはもっと苦しい体験をした人もいる。

## ■うつ病のサイン

### （自分が気づく変化）

- ・悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- ・何事にも興味がわかず、楽しくない
- ・疲れやすく、元気がない（だるい）
- ・気力、意欲、集中力の低下を自覚する
- ・寝つきが悪くて、朝早く目が覚める
- ・夕方より朝方の方が気分、体調が悪い
- ・食欲がなくなる、人に会いたくなくなる
- ・心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐり
- ・失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- ・自分を責め、自分は価値がないと感じる
- ・自律神経の動きが乱れる
- ・性欲の減退あるいは消失

### （周囲が気づく変化）

- ・以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ・体調不良の訴えが多くなる
- ・仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ・周囲との交流を避けるようになる
- ・遅刻、早退、欠勤が増える
- ・趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ・飲酒量がふえる