

# 身近な人を亡くされた方へ

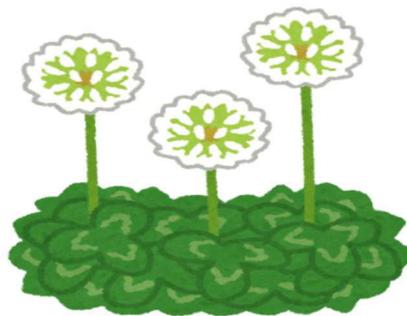


身近な人が亡くなるという体験は大きな悲しみであり、  
遺された人に様々なこころの問題を引き起こすことがあります。

様々な状況で身近な人を亡くし、こころの整理がつかず  
動揺したり、混乱することもあるかと思えます。

そのようなことは誰にでも起こる自然なことです。  
そして誰かに話すことで気持ちが軽くなることがあります。

**ひとりで抱え込まずに、  
話してみませんか？**



柏 崎 市  
(健康推進課)

R7(2025)年度作成



## 身近な人との死別

大切な人を亡くされ、今あなたのこころの中は深い悲しみだけでなく、様々な感情の渦の中にいて混乱していらっしゃるのではないのでしょうか。あるいは、大変大きなショックの中で、感情が麻痺して何も感じなくなってしまうかもしれません。

### 故人への複雑な思い

- ・ ショック、混乱、否認「まさか。ウソだ」
- ・ 強い怒り「勝手に死ぬなんて卑怯」「怒りを抑えられない」「どうして一人にしたのか」
- ・ 「自分も死んでしまいたい」
- ・ 無力感「気付いてあげられなかった」「助けられなかった」
- ・ 孤独、孤立、見捨てられ感「取り残されてしまった」「置いて行かれた」

### こころや体に起こる変化



こころや体に様々な変化が現れることもあります。それは、誰にでも起こりうる自然なことです。そして、時間とともに少しずつ立ち直っていくことができます。そのためには十分な体とこころのケアが必要です。

もしも、自分や周囲の方に下記の症状が続くときや悪化していると感じたら、相談機関（裏面をご覧ください）や医療機関にご相談ください。

#### 体の変化

- ・ 眠れない
- ・ 食欲がない
- ・ だるい
- ・ めまい
- ・ 息切れ
- ・ 便秘。下痢
- ・ 頭痛、肩こり
- ・ 胃のもたれ、痛み
- ・ 動悸、胸の痛み
- ・ 漠然とした体の不調が続く
- ・ お酒の量が増えた

#### こころの変化

- ・ 自分を責めてしまう
- ・ 意欲が湧いてこない
- ・ 気分が憂うつ
- ・ 誰にも会いたくない
- ・ 死について考える
- ・ 周囲に霧がかかったような感じになる
- ・ 自分だけ生きていることに  
申し訳なく思う





## 回復のために大切なこと

1

### 自分の気持ちを大切にしましょう

なかなか元の生活に戻ることができず、気力も湧かない、涙があふれてばかり・・・そんな自分を責めてしまうかもしれません。

今起きているあなたの気持ちは自然なことなのです。自分の感情を否定せずに大切にしましょう。

2

### 休養を十分にとり、マイペースで生活しましょう

大変なストレスを受け、こころと体はエネルギーを消費しやすく、体の免疫力も低下しがちです。

十分な休みや睡眠をとり、頑張りすぎないようにしましょう。

3

### ゆっくり元の生活に戻っていきましょう

悲しみの深い時間が長くなったとしても、それはあなたにとって必要な時間なのです。

焦らず、ゆっくり過ごしましょう。

4

### 信頼できる人や、相談機関に話してみましょう

誰かに自分の気持ちを話すことで気持ちが軽くなるかもしれません。

市内にはいろいろな相談窓口があります。聞いてもらいたいことや語りたいことを話してみませんか？



## あなたは一人ではありません

悲しく苦しい気持ちでいっぱいかもしれませんが、ご自分を責めたりしないでください。もし、苦しい時にはひとりで抱えず誰かに話をしたり、相談機関で相談してください。



# こころの相談窓口



こころが苦しいときは  
相談してください

## 柏崎市元気館

☎ **0257-20-4210**

★平日 8:30~17:15

★土日祝日 9:00~16:30

★休館日 第一日曜日とその前日

## 柏崎市健康推進課

相談員によるこころの健康相談  
(来所相談は予約制)

☎ **0257-20-4214**

★平日 8:30~17:00

## 虹の会

自ら命を絶った人達の遺族が、その悲しみを分かち合い、支え合うことによって、また生きる希望を取り戻し、生きてゆくことを目的とした集いです。

【日時】

偶数月 第1木曜日 14:00~16:00

【場所】

新潟県精神保健福祉センター  
(新潟市中央区上所 2-2-3 新潟ユニゾンプラザ  
ハート館 1F)

【連絡先】

新潟県精神保健福祉センター ☎025-280-0113

## 柏崎地域振興局健康福祉部 (保健所)

☎ **0257-22-4161**

★平日 8:30~17:15

## 新潟県こころの相談ダイヤル

☎ **0570-783-025**

(ナビダイヤル なやみなし にいがた)

★年中無休 24時間電話に応じます

## 新潟いのちの電話

☎ **025-288-4343**

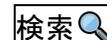
★年中無休 24時間電話に応じます

●自殺予防いのちの電話 (フリーダイヤル)

☎ **0120-783-556**

毎日 16~21時 毎月 10日

●ネットで相談する



新潟いのちの電話

## 自死遺族相談ダイヤル

(自死遺族のための電話相談)

☎ **03-3261-4350**

毎週木曜日・日曜日 12:00~18:00

※祝祭日は休み

(NPO 法人全国自死遺族総合支援センター)

柏崎市ホームページもご覧ください。

<http://www.city.kashiwazaki.lg.jp>