

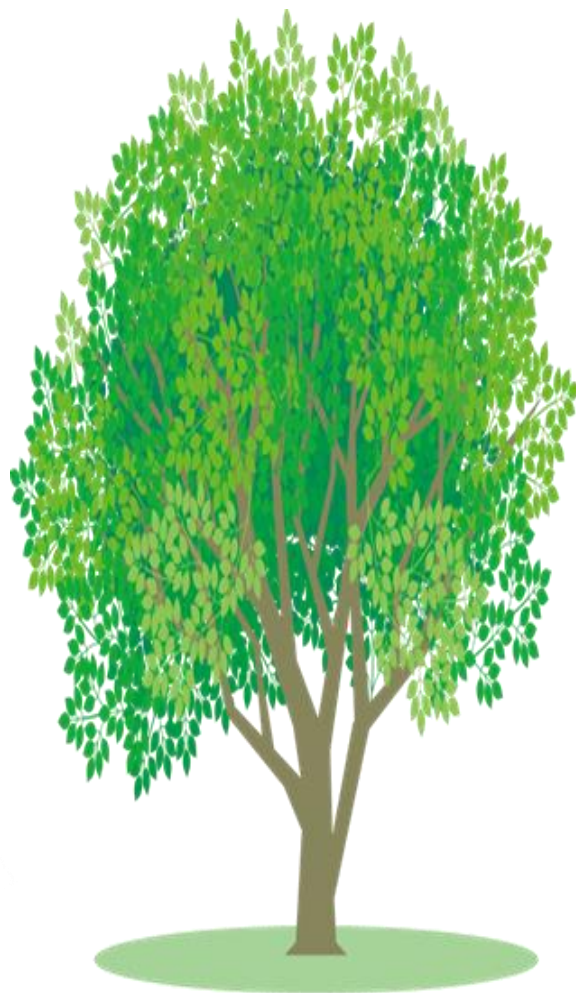
身近な人を亡くされた方へ

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。

さまざま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います。

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)

身近な人との死別

大切な人を亡くされ、今あなたの心の中は深い悲しみだけでなく、さまざま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。

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。

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。



あなたは一人ではありません



こころや体に起こる変化

さまざまな不調や変化が生じることがあります。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。

からだの変化

- ・ 眠れない 眠りが浅くすぐ起きてしまう 恐ろしい夢を見てしまう
- ・ 食欲がない 胃がもたれる、痛む
- ・ お酒の量が増えた
- ・ 肩こり だるい 息苦しい 心臓がドキドキする
- ・ 漠然とした体の不調が続く

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、気力もわかない、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。

3

ゆっくり元の生活に戻って いきましょ

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。

2

休養を十分にとり、マイペースで 生活しましょ

大変なストレスを受け、こころと身体はエネルギーを消耗しやすく、身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。

4

信頼できる人や、相談機関に 話してみましょ

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？





こころの相談窓口



お仕事帰りや、土日祝日のご相談
もできます。

柏崎市元気館（健康推進課）

☎ **0257-20-4210**

★平日受付時間

午前8時30分～午後6時30分

※12月から翌年2月までは

受付時間午後5時30分まで

★土日祝日受付時間

午前9時～午後4時30分

★休館日

第一日曜日とその前日

柏崎地域振興局健康福祉部（保健所）

☎ **0257-22-4161**

★月～金（土日祝日、年末年始を除く）

午前8時30分～午後5時

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

☎ **0258-39-4343**

★年中無休

24時間電話に応じます



柏崎市ホームページもご覧ください。

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