



○ 大切な人を亡くした人のそばにいる方へ

- ① 悲しんでいる人の話を聴きましょう。「なにか言わなくては」「アドバイスをしなくては」と焦らず、聴きましょう。
- ② そばにいること (Being) は、何かをしてあげること (Doing) よりも大事な時があります。なにもできなくても、悲しんでいる人のそばにいることに意味があります。
- ③ その人の中にある「回復する力」を信じましょう。今は悲しみでいっぱいでも、その人の中に回復する力があります。

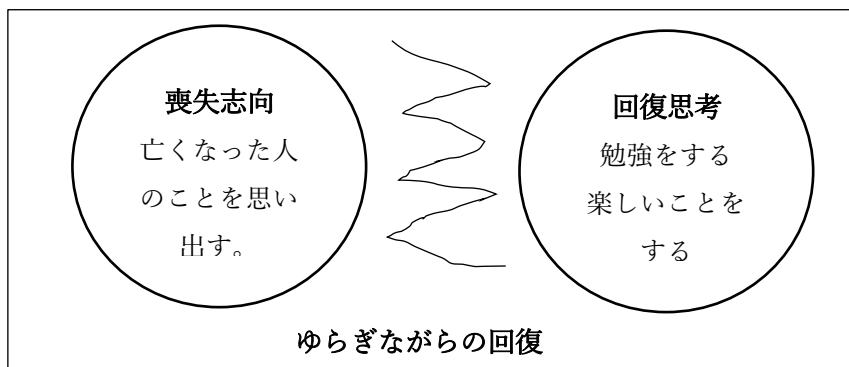
○ 大切な人とお別れをしたとき、様々な反応が生じます。これらは、通常の反応です。

情緒面	悲しみ・怒り・泣く・恐れ・不安・気分のむら・抑うつ・興奮・罪悪感 自尊心の低下・未来に希望が持てない
行動面	乱暴・落ち着かない・はしゃぐ・上の空・何事もなかったかのようにふるまう 活気がない・退行現象（トイレに行けなくなる、自分でご飯を食べられなくなる） 学習に集中できない
身体面	頭痛・腹痛・倦怠感・めまい・食欲不振・不眠
社会面	退行・親から離れない・攻撃的な行動・ひきこもる・学習に集中できない



「なんかおかしくなっちゃったかな」と考える必要はありません。焦らずに生活をしましょう。少しずつこのような反応は収まってきます。

○ 大切な人とお別れした時、お別れした人のことを考えたり、日常生活のことに心を向けたりしながら、少しずつ回復していきます。楽しいことをしてしまう自分を責める必要はありません。人は一日中悲しんでいることはありません。



○ 「死」は、終わりではありません。形は変わっても、大切な人との友情は続きます。

大切な人が亡くなるとき、以前のように一緒に遊んだりすることはできませんね。でも、その人との関係が終わるわけではありません。形を変えて、友情を育てていくことができます。大切な人のことを忘れず、その人との思い出を心のなかであたため、一緒に成長していくことができます。死は、終わりではありません。完全なお別れでもありません。大切な人は、あなたの心の中に存在し続けます。大切な人の思い出を周りの方々と話しましょう。

目に見えなくても、大切な友達であることは変わりません。友情は、終わることはありません。

