

## これからのとき（悲嘆の小冊子）

死別後に生じる悲嘆の体験について説明した小冊子「これからのとき 大切な方を亡くしたあなたへ」は、遺族ケアを行ううえで有用なツールの一つです。以下に一部を抜粋して紹介します。

### 【はじめに】

家族や友人など大切な方を亡くしたとき、人は悲しみという感情だけでなく様々な心と体の変化を経験します。そして、その人がもう存在しないということはもちろんのこと、一緒に過ごした時間をもう二度と取戻すことができないうことや、かなえることができなくなった夢を想って心に痛みを感じます。また、日常生活にも多くの変化が起こり、人生がまったく違ったものになってしまったと感じるかもしれません。

最初はあまりに突然の大きな変化にとまどい、どうしたらよいのか途方にくれてしまうこともあります。しかし、自分の心や体にとって必要なものを振り返ってみることは、今のあなたにとって大切なことです。

一人ひとりの「悲しみ方」は違います。悲しみの波は日々変化し、少し元気になったかと思うときもあれば、突然大きな悲しみが襲って、あなたを不安にするときもあるかもしれません。それもすべて自然なことなのです。

この小冊子では、死別後に起こる悲しみの体験をわかりやすく説明しています。これが、あなたの悲しみをやわげるきっかけになることを願っています。

### これからのとき

大切な方を亡くしたあなたへ



〔遺族支援システム研究会 編、これからのとき 大切な方を亡くしたあなたへ、公益財団法人日本ホスピス・緩和ケア研究振興財団、2006より抜粋〕

※小冊子の全文は以下からダウンロードできます。

<https://www.hospat.org/from-now-on.html>

