

はじめに



大切な人を亡くしたとき、どうしたらよいのでしょうか。

この冊子には、大切な人を亡くした自分の気持ち・子どもの気持ちとの向きあい方、大切な人と話しあっておきたいこと、やらなければならない葬儀の準備や役所での手続きなど、基本的なことが簡潔に書いてあります。

また、もっと知りたい・相談したいときの連絡先のリストもあります。遠慮せずに、必要におうじて連絡してください。あなたを支えたい、あなたの苦しみに耳を傾けたいと思っている人が、この地域に少なからずいることを、どうか忘れないでください。

誰もがいつかは直面しなければならない、大切な人を亡くしたあとの困難な日々を、あなたがどうにか乗りきっていくうえで、この冊子が少しでもお役に立てば幸いです。

死別の悲しみについて

死別の悲しみは自然な反応です——大切な人を亡くして感じる深い悲しみは、人間としてとても自然な反応です。人間である証ともいえます。死別の悲しみは、年齢、性別、経験に関係なく、だれにでも見られる反応です。

死別の悲しみは旅のようなものです——死別の悲しみはつらいものですが、時間とともに、いつかは和らいでいくものです。やまない雨はありません。

死別の悲しみに近道はありません——死別の悲しみは、たいてい長くつづきます。自分が思っている以上に、また、まわりの方が思っている以上に、長くつづきます。そして、波のようにくりかえすことがあります。ゆっくりと向きあっていいのです。

悲しみを忘れるときがあっても、それは自然なことです——日々の生活の中で、亡くなった大切な人のことを想っていないときがあっても、罪悪感をおぼえる必要はありません。こうしたことは、まったく自然なことです。