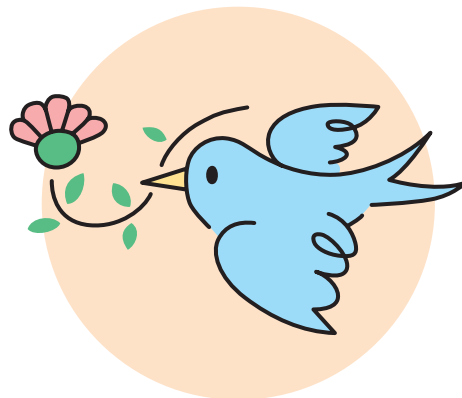


.....

# 大切な人を亡くされた方へ ～相談窓口のご案内～



緩和ケア普及の地域プロジェクト  
(厚生労働科学研究 がん対策のための戦略研究)

## はじめに

大切な人を亡くすということは、人生のなかでもっともつらく悲しいことです。

大切な人を亡くしたあとは、こころの面でも、からだの面でも、生活の面でも大きな変化が起こるでしょう。

それは今までに経験したことのない変化かもしれません。

そのような変化と付き合いながら生活することは、多くの方にとって、とてもつらく感じられます。

時間の経過とともに和らぐつらさもあれば、つらさがこころとからだの症状として現れることもあります。

このパンフレットでは、大切な人を亡くした方のこころとからだの症状に対する各種ケアをご紹介します。



# 大切な人を亡くしたとき

多くの方が次のような心理状態（お気持ちやお考え）を経験されます。

## ○ショック

頭が真っ白になり麻痺したような、こころにぽっかり穴があいたような感じにおそわれます。まわりのあらゆるものを受け入れがたく、この時期の記憶が抜けているという方もいます。

## ○悲しみ

深い悲しみにおそわれ、孤独な気持ちとなります。ご葬儀や亡くなったあとの手続きがすむと、このような気持ちをいっそう強く感じるという方もいます。

## ○思慕

亡くなった人にどうにかしてもう一度会いたいという気持ちが続きます。亡くなった人が愛用していたものをそばに置いたり、いつものように食事の用意をしてしまう方もいます。

## ○後悔

「もっと早く見つけてあげられていたら」「なぜ死んでしまったのか」と悔やみきれない気持ちが何度もこみあげます。自分を責めたり、他人に怒りをおぼえるという方もいます。

このような心理状態のまま生活を送ることはつらいかもしれませんが、1～2ヶ月をピークに、ゆるやかに落ち着いていくと言われています。

# 注意が必要なところとからだの症状

次のような症状が2週間以上続く場合には、専門的な治療を必要とする場合があります。

## ○こころの症状



## ○からだの症状



## こころとからだの症状に対するケアの紹介

大切な人を亡くしたつらさを乗り越えるために、気分転換をしたり、楽しいことを探したり・・・いろいろな工夫をされている方もいらっしゃると思います。

しかし、場合によっては、「気持ちの持ちよう」だけではどうにもならないつらさもあります。

前のページの症状が2週間以上続くときには、信頼できる人や医療スタッフに気持ちを打ち明けてみてください。誰かと一緒に取り組むことは、つらさの軽減につながるかもしれません。

医療スタッフの対応には、窓口相談と専門的な治療があります。

### 窓口相談

患者さんやご家族、大切な人を亡くされた方が抱える問題や悩みを相談できます。看護師やソーシャルワーカーなどの医療スタッフが無料で相談を受けています。



### 専門的な治療

患者さんやご家族、大切な人を亡くされた方のこころとからだの問題を専門とする精神腫瘍科（精神科）で受けることができます。

精神科医師・看護師・心理療法士と一緒に取り組んでいきます。

# 専門的な治療の紹介

精神腫瘍科では次のようなことをしています。

## カウンセリング

大切な人を亡くした後は、他の人には言い難い悲しみやつらさを感じ、気持ちの整理が難しいことがあります。悲しみやつらい気持ちを言葉に出しながら一緒に気持ちの整理をしていきます。

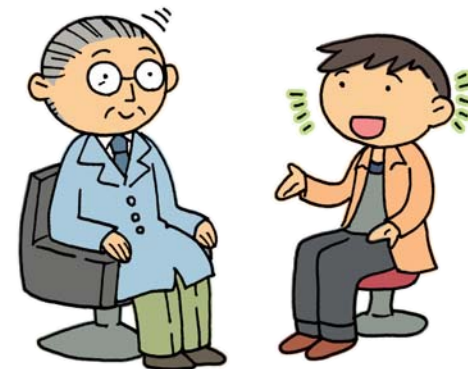
## リラクゼーション

呼吸をととのえたり、からだの緊張をほぐすことで心身を意識的にリラックスさせる方法を紹介します。不安や緊張感をやわらげ、寝つきを良くするなどの効果が期待できます。

## 薬物療法

不眠や気分の落ち込み、疲労感には、睡眠導入剤、抗不安薬（安定剤）、抗うつ薬といったお薬が役に立ちます。あなたの症状と副作用を考えて安全に処方します。

あなたの症状と希望とを相談しながら  
これらの方法を組み合わせて  
治療をすすめていきます



### 【ご相談窓口】

下記のがん患者・家族総合支援センター、がん診療連携拠点病院ではご相談を承っております。

また、カウンセリングなど専門的な治療を希望される方は、がん診療拠点病院の精神腫瘍科あるいは精神神経科をご利用ください。

- がん患者・家族総合支援センター  
(柏の葉キャンパス駅から徒歩5分)  
電話：04-7137-0800(平日10時～16時)
- 国立がんセンター東病院(代表)  
電話：04-7133-1111(平日8時30分～17時15分)
- 東京慈恵会医科大学附属柏病院  
がん相談支援センター  
電話：04-7167-9739(平日9時～16時)

—大切な人を亡くされた方へ—

発行：緩和ケア普及の地域プロジェクト  
(厚生労働科学研究 がん対策のための戦略研究)

編著：国立がんセンター東病院 精神腫瘍科

問い合わせ先：国立がんセンター東病院  
臨床開発センター精神腫瘍学開発部  
〒277-8577 千葉県柏市柏の葉6-5-1  
TEL：04-7134-7013  
FAX：04-7134-7026

本冊子は、厚生労働科学研究費補助金 第3次対がん総合戦略研究事業「緩和ケアプログラムによる地域介入研究」の地域介入のために作成されたものです。