

新型コロナウイルス感染症流行下の遺族支援

遺族の方へのメッセージ

福島県立医科大学 医学部 災害こころの医学講座 瀬藤乃理子

関西学院大学 人間福祉学部 人間科学科 坂口幸弘

神戸赤十字病院 心療内科 村上典子

もしあなたが、新型コロナウイルス感染症で大切な人を亡くされたのならば、それは予期せず起こった突然の死別であったことでしょう。現実がまったく受け入れず、世界がこれまでとは180度違って見えるかもしれません。

心の動揺がおさまらず、感情をコントロールできない、見捨てられたと感じる、絶望感で圧倒される、恐怖や強い苦痛を感じる、怒りがとまらない、自分を責め続ける、亡き人の死のイメージにとりつかれてしまうなど、とても混乱している方も多いかもしれません。

感染流行下で仕方がなかったこととはいえ、お別れや葬儀などを、自分が望むようにできなかったことも、あなたを苦しめているかもしれません。

大切な人を亡くしたとき、亡き人の姿が見えたり、声が聞こえたり、その人がいるように感じることは、よくみられる現象です。そのことで、心が慰められるときもあれば、あなたを余計に悲しくさせるときもあるかもしれません。

このような形でのお別れはとても過酷なため、つらい感情に折り合いをつけたり、バランスをとれるようになるまでには、しばらく時間がかかります。

ひとりでの時間も大事ですが、大変なときは、人に助けを求めることも大切です。信頼できる人に話を聞いてもらうことが、あなたの助けになることがあります。また、食事や買い物などの日常生活の手助けを、お願いしてみることも良いでしょう。直接会うことができなくても、信頼できる人と話したり、必要なものを玄関先にそっと置いてもらうといったことが、大きな支えになる場合があります。

その人もあなたからの連絡を、待っているかもしれません。今の状況でも、電話やインターネット、LINEなどを使って、親しい人と連絡をとることはできます。また、亡き人の思い出や写真などをその人たちと共有することもできます。今はなるべく孤立しないことが、とても重要です。

大切な人が亡くなるまでの間、多くの制限がある中で、あなたがその人のために最善を尽くそうとされてきたことを思い返してみましよう。あなたがどれだけその人のことを思い、心配していたのか、亡き人にもきっと伝わっています。自分を責めないことは、とても大切なことです。

死別したあと、亡き人と一緒に過ごした家で、自宅待機や隔離を余儀なくされる場合があります。思い

出の詰まった家にずっといることが、つらく感じることもあるかもしれません。また、他の家族と一緒にいる場合、支えになることもあれば、緊張や怒りがぶつかり合い、互いに助け合うことが難しいと感じる場合もあります。家族関係がぎくしゃくすることは、死別から間もない時期にはよくあることですが、時間の経過とともに、家族間の緊張も少しずつ和らいでいきます。

外出が制限されている状況では、メディアから流れる絶え間のない危機的情報にさらされ、リラックスしたり、気を紛らわせたりするような活動を行うことが余計に難しくなりがちです。また、亡くなった方に「基礎疾患があった」「高齢だった」というメディアの報道が、仕方がなかった死のように聞こえ、つらい感情が増す場合もあります。どのような状況で死が起こったとしても、その人は遺族にとってかけがえのない人です。

メディアから少し離れ、どのような活動がリラックスしたり、気持ちが楽になったりするのかを考えて、少しずつ実践してみるのも良いでしょう

自分にとって、自然な方法で、悲しみを表現することが良いといわれています。亡き人の好きだった音楽を聞いたり、その人の写真を机の上に飾ったりする人もいます。涙が流れるときは、無理に止めないようにし、泣くことができない場合も、それで良いのです。悲しみの表現は、その時々、人それぞれです。

食欲がない方もおられるかもしれませんが、自分の体や心のために、食事や水分補給はとても大切です。特に食事は、毎日の生活リズムを整えるために重要な役割を果たします。少しの量でも構いませんので、決まった時間に食事をとり、起床時間や就寝時間なども含め、できるだけ普段と同じ規則正しい生活習慣を心がけるようにしましょう。

また、毎日、少しでも良いので、窓をあけて外の新鮮な空気を吸い、日光を浴びる時間をもつことも、良いといわれています。

家族に子どもがいる場合は、子どもと十分にコミュニケーションをとることが大切です。別紙にまとめた「死別を体験した子どもたちを支えるために」を参考にしてください。

時間が経過しても、つらい気持ちがますます強くなる場合、体調不良が続く場合などは、専門的な対応が必要となることがあります。その場合は、かかりつけ医や心のケアの専門家、その地域の精神保健福祉センターなどに相談してみましょう。

【参考】

- Cruse Bereavement Care <https://www.cruse.org.uk/>
- Australian center for grief and bereavement
<https://www.grief.org.au/Default.aspx?hkey=e57b003b-1eac-495b-b267-74456fc2d08d>
- The Irish Hospice Foundation <https://hospicefoundation.ie/>
- LEEDS Bereavement Forum <http://lbforum.org.uk/> など

【注意事項】

- ・上記で紹介している内容は、あくまで参考情報です。ご自身の状況に合わせて、無理のないペースで、できそうなことから少しずつやってみましょう。

[第1版：2020年5月19日]