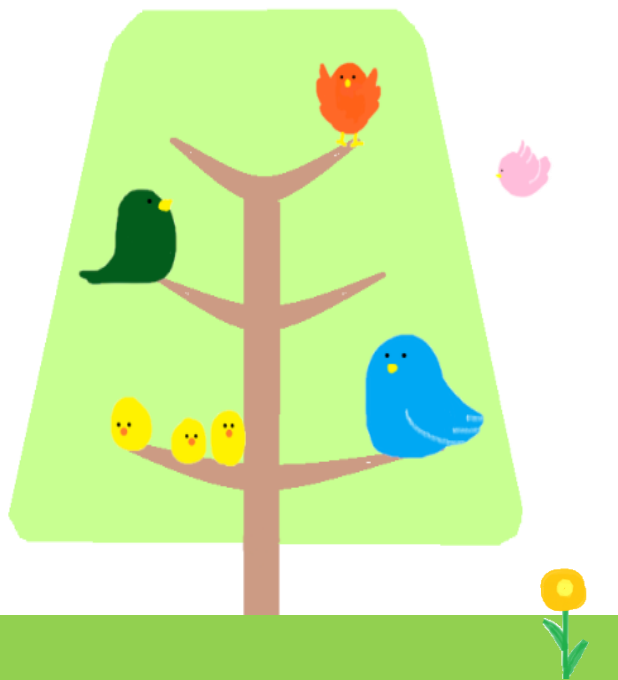




大切な人と会えなくなるのは
とても悲しく、辛く、
これが間違いであったなら
どんなに良かったことでしょう。

これからどう生きていけばいいのか
わからなくなってしまうことも
珍しくありません。



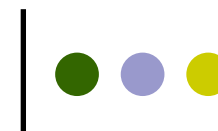
心理カウンセラー(公認心理師)が
お話を伺いアドバイスしています。

- 「〇〇したから」と後悔が止まらないときに。
- 「あの人に会いたい」取り残された気持ちの時に。
- このことについて、家族や友人には話しにくい時に。
- 眠れなくて、最寄りの医療機関を知りたい時に。

犯罪被害者のためのこころの悩み相談
ハートフルライン(平日9時~17時)
052-954-8897

※相談員は愛知県警に所属する公認心理師です。

大切な人と 会えなくなったとき



ハートフルライン

犯罪被害者のためのこころの悩み相談

052-954-8897 (平日9時~17時)



よく思うこと

そのうち帰ってくる

何かの間違いだ

自分や他人に対して腹が立つ

何かできたはずだ

あの時ああしていれば

あんなことをしなければ

どうにかして帰ってきてもらえないか

帰ってくるなら何でもするから

気持ちが落ち込む

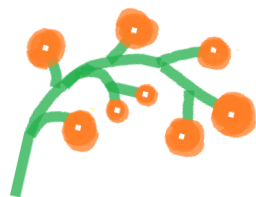
なにもしたくない

考えがまとまらない



この気持ちは誰にもわかりっこない

いずれの思いも自然なものです。これらの思いが強くなったり弱くなったりしながら、少しずつ新しい生活に着地していきます。



気持ちが整えられるまで

気持ちを整える方法も、整えていくペースも、人によって違います。

「家族は平気な顔をしてる」

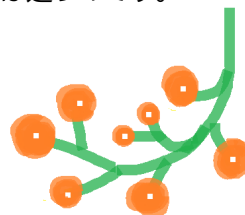
「家族がいつまでも泣いてばかりだ」

時に、そんなふうに思うことがあります。

いつも通り平気そうにふるまうことで気持ちを整える人もいれば、毎日泣くことで気持ちを整える人もいます。3日で新しい生活に着地する人もいれば、数年かけて新しい生活を構築していく人もいます。

それぞれやり方もペースも違いますが、どの人も、深く悲しみ、つらい気持ちを抱え、少しずつ気持ちを整えて、前に進んでいます。

いつか笑う日が訪れるかもしれません。笑っていても、あの日々が大切なのは変わりません。笑うことと忘れることとは違うのです。



大切なこと

- 素直な気持ちで悲しんだり悔やんだり落ち込んだりすること
- 朝起きて夜は眠り、仕事や家事をして、日々の生活を回していくこと

どちらも、とても大切で必要なことです。とは言え、「大切な人ともう会えない」と知って日も経たないのに、これまで通りの仕事や家事はできません。まずは体を休めることを優先して、できる範囲からぼちぼちいきましよう。

四十九日などの節目ごとに自分のところとからだに目を向けるのもお勧めです。自分の気持ちに変化する様子がわかってくると、気持ちの整うペースもみえてきます。

一周忌や、あの人との思い出の残る日は、いつもよりしんどくなります。予定を詰めすぎず、ゆっくりと過ごせるよう調整してください。

夜眠ることが難しい時は医師の手を借りましよう。ハートフルラインでは、通いやすい場所のクリニックを探すお手伝いもしています。

