

新型コロナウイルス感染症で 大切な人を亡くされた方へ

新型コロナウイルス感染症で大切な人を亡くされた方々におかれましては、こころよりお悔やみを申し上げます。

悲しみから立ち直れない、こころが苦しいなどのご相談は下記に連絡先を記載していますので遠慮なくご相談ください。

また、みなさんのこころが少しでも休まるよう、推奨されていることからまとめてみました。ご参考になれば幸いです。

- ひとりでいる時間も大事ですが、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。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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

「遺族の方へのメッセージ」(福島県立医科大学 瀬藤乃理子ら、<https://jdgs.jp/>) より抜粋

～ 相談したいとき・誰かに話したいとき ～

北海道立精神保健福祉センター (札幌市白石区本通 16 丁目北 6-34)

○電話番号 011-864-7121 (代)

(相談時間：平日 9:00～17:00)

対象は、札幌市を除く北海道にお住まいの方となります。

こころの電話相談専用ダイヤル

○電話番号 0570-064-556 匿名で相談可能です。

(相談時間 (月～金) 9:00～21:00 (土日祝) 10:00～16:00 ※12月29日～1月3日を除く)



→センターのホームページはこちらから