

LIVING

2022年8月13日号
次回発行は8月27日号です

リビング 北九州

発行/株式会社 福岡リビング
<https://mrs.living.jp/fukuoka>

リビング新聞は、仙台から鹿児島まで全国43
エリア、約608万部をネットワークしています。 **無料**

次週8月20日号は休刊です

「ロスって何？」

時間をかけて現れる心身の変化

大切な人や物を失うことによって喪失感を抱くことを、一般的に「ロス」といいます。「ロス」に陥ると、悲しみや苦しみのほか、怒りや不安、自責感、他責感、引きこもりたい気持ちなど、さまざまな感情が時間をかけて変化しながら現れます。目には見えませんが、「ロス」は「心の大けが」です。コントロールできない自身の感情に戸惑うかもしれませんが、体の傷が治る過程で痛みや発熱を伴うように、傷ついた心が治ろうとするごく自然な症状で、誰にでも起こりうることなのです。



「グリーフケア」や語り合いの場も

ロスで立ち直れない人を専門家が支える取り組み「グリーフケア」のほか、思いを共有できる語り合いの場も広がっています。

♥北九州市立精神保健福祉センター
いのちとこころの情報サイト
<http://www.ktq-kokoro.jp/>
自死(自殺)で大切な人を亡くした人へのサポート活動

♥NPO法人 どもグリーフサポートふくおか
<https://www.grief-fuku.com>
大切な人を亡くした子どもや家族のサポート活動

“ロス”の その先へ

悲しみと
向き合う

家族や友人など、大切な存在との死別はとてつらいもの。

残された人はどう生きていけばいいのか…。

“ロス”との向き合い方について専門家に聞きました。

「自分の気持ちに素直に」

“心の大けが”を受け入れよう

急に涙が出たり、元気が空回りしたり…そんな心の変化を否定せず、「自分はそれだけ深く傷ついたので」と受け入れ、気持ちに正直に過ごしましょう。予定を詰め込まず、癒やされることを少しでも取り入れて。回復期間は、数週間から数年と個人差があります。無理に立ち直ろうとせず、泣きたい時は泣き、人に話を聞いてもらうなどをして自分を癒やしてあげましょう。中には、泣くことでもできず心が止まったままになる人も。無理して泣こうとせず、自分の心に「泣いてもいいんだよ」と優しく寄り添い、自身に回復の時間を与えましょう。不安になった場合は、カウンセラーや心療内科に相談を。

「心の中で触れ合える」

「いつもそばにいる」新たな関係へ

日常を取り戻そうとする自分に罪悪感を感じる人もいますが、「ロス」からの回復は大切な人を「忘れていく」ことではなく、その人がまとう空気感や感情、思い出を「温かく優しい気持ちで思い出せる」こと。少し元気になれたかなと思ったら、大切な人に宛てて手紙を書いたり、アルバムを眺めたり、時にはとことん悲しみに浸ったりしてもOK。自分なりの“思いしのぶ時間”をいとしみましょう。存在はしないけれど、心の中で好きな時に触れ合え、“いつもそばにいる関係”になれることで、きっとその先へと進めるはずですよ。



教えてくれた人

早川みどりさん



心や命をテーマに語り合いの場を設ける特定非営利活動法人「たんぼの家」理事長。さまざまなテーマのカウンセリングを行う「office HAYAKAWA」心理カウンセラー。
<https://www.office-hayakawa.com/>

■「周りの人ができること」など、続きは「リビングふくおか・北九州Web」で



品切れの際はご容赦ください



編集部の
おすめ!

中央祇園山笠写真展
撮影 瀧口智之

中