

# 「喪失」と「悲嘆」を経験している人を支える時に大切なこと

## 孤立しないよう支える

- ・しばしば自分自身の事を責めたり、無力感を抱いていることがあります。平時よりも孤立しやすい状態にある方もいます。
- ・一人でいる時間も大切ですが、自分の事を気にかけてくれる人がいる、という事を知ってもらうことも助けになります。本人が話したいときには、さえぎらずにただ聞くようにしましょう。

## メッセージを伝える

- ・たとえ直接会うことが出来なくても、メールや手紙、Lineやその他のアプリを使ったチャットなどを用いてメッセージを伝えることが良いでしょう
- ・間隔を開けても構いませんし、短いメッセージでも構わないので、1度だけではなくしばらくの間連絡を取るようにしましょう。返事がない場合も助けになっていることが多いものです。

## 生活に必要な手助けをする

- ・食事や買い物など、日常生活を送るうえで必要としている事柄を手助けすることも大きな助けになります。
- ・直接会うことが出来ないときは、手助けできることなどのメッセージをつけて玄関などに置くことができます。

## メディアから離れるよう促す

- ・感染流行下では、メディアでも必然的に様々な「喪失」と「悲嘆」にかかわる話題を多く取り上げます。それがつらい感情を増強させることも多いので、少しメディアから距離を取るよう伝えるとよいでしょう