

大切な人を亡くされた方へ／大切な人が行方不明の方へ

このたびの大震災により、大切な人を亡くされた方へ心よりお悔やみを申し上げます。そして、大切な人が行方不明になっている方へ心よりお見舞いを申し上げます。

助かったことで、ご自分を責めている方もいらっしゃるかもしれません。やり場のない気持ちをご自分に向けてしまうことも無理もないと思います。でも、ご自分を責める必要はありません。

たとえば、大切な人を亡くした方の中で、次のような状態を経験していたとしても、自然なことと言われています。

- ・大切な人がいなくなったことを信じられない
- ・大切な人が今にも帰って来る気がする
- ・亡くなった人の顔などを思い出して苦しくなる
- ・亡くなった人のことを考えると、当時のことを思い出す

大切な人が行方不明のまま数か月が経過していると、いなくなったことを受け止めるべきかと気持ちが揺らぐこともあると思います。次のように思うことも無理もありません。

- ・大切な人がどこかで生きているのではないかと思う
- ・大切な人がふらっと帰って来る気がする

皆様のご家族の中でも、亡くなった方もいれば行方不明の方もいるということがあるかもしれません。悲しみを感じることもままならず、行方不明の方を探すことで、とてもお疲れになっていることと思います。どうかお体を大切にしてください。

時間が経っても、大切な人のことを思うと気持ちが乱れることは自然なことです。無理をする必要はありません。周囲に励ます人がいるかもしれませんが、ゆっくりと大切な人のことを思ってください。良かった時のことも、苦しい時のことも思い出されるでしょう。それは自然なことです。

おわりに

どうかご無理なさらさないでください。大切な人のことを思うと、時には苦しくてどうしようもなくなる時があるかもしれませんが、ご自分のペースで、大切な人のことをおもっていただければと思います。

文責：藤代富広