

COVID-19

ロサンゼルス郡公衆衛生局および精神衛生局 大切な方が逝去した場合の対処

COVID-19 のパンデミックがロサンゼルス郡に影響を及ぼし続ける中、多くのご家族や友人の逝去に苦しまれておられることと存じます。愛する人の死は常に困難ではありますが、パンデミックによりさらに悲しみを乗り越えるのは難しくなり、COVID-19 の病気の性質とウイルスを抑えるための手順はより困難なものとなるでしょう。詳細は下記のとおり：

- COVID-19 による死は、数か月間にかけて起こるわけではなく、突然で予期せぬものが多いです。ご自身、ご家族、そして大切な人たちは、逝去に備える時間がほぼない状況の中、お別れができたとしてもリモートで離れた場所から行われたことでしょう。
- 多くの人々の通常の死と悲しみへの向き合い方は、人々を結びつけることで成り立っています。これらの習慣は、信仰的儀式、けじめ、また他者とつながりやサポートの手段として重要です。残念ながら、COVID-19 のさらなる拡散から私たちを保護するための物理的な距離要件により、現在、大規模な対面集会は阻止されています。
- ご自身、ご家族、またはご友人は、家庭内へウイルスを持ち込んだ事、病気の兆候を早期に認識できなかった、症状に対してもっと強制的に対応すべきだったなどの懸念や罪悪感を抱いているかもしれません。でも実際には、多くの方がウイルスを持っていることに気づかず、ウイルスが個人にどう影響するかを予測することはできません。困難で予測不可能な状況の中、愛する人のお世話をするために最善を尽くしたということをご認識してください。
- 解雇、家賃の滞納、住宅ローン、医療費、健康保険の喪失、退職金の削減などから将来への不安が募ることでしょう。多くのご家族にとって、人生におけるこれらの追加の課題は、愛する人の死に伴う悲しみや喪失を強め、すべてをさらに悪化させる事になるかもしれません。

愛する人の死に対してご自身とご家族が経験する下記は正常な事です：

- ショックと不信感
- 「困惑」と感じる-特に亡くなった人がご家族を引き継いできたお年寄りだった場合。
- 悲しみ、涙、うつ病。 実際、泣くことは誰にとってもごく普通の反応です。
- 集中力や思考力の低下、混乱、タスクの完了・意思決定の困難。
- 愛する人がどのように亡くなったかを繰り返し考え苦痛を感じる。
- 自分や家族が普段から親しくしている人や他者からの孤立感や切断感を抱える。
- 睡眠困難、胃のむかつき、食習慣の変化などの身体反応。
- 子どもが表す反応は、発達段階の喪失、睡眠障害、世話人から離れることへの恐れ、他の家族の病気や死への懸念などがあります。

COVID-19

ロサンゼルス郡公衆衛生局および精神衛生局 大切な方が逝去した場合の対処

大切な人を亡くした時の対処法

- **セルフケアを実践する** - ご自身を気遣うことはとても重要です。定期的に食事を取り、十分な休息を取るなどなどの基本的なことでも重要です。できる限りあなたの通常の毎日の習慣を維持します。
- **自分に時間を与える** - 愛する人の喪失を悲しむことは大変なことです。すぐに「通常の状態に戻ろう」としないでください。逝去者を受け入れる時間を与えるようにしましょう。できるようになれば、亡くなった方への愛情に集中し、共有した良い思い出に浸りましょう。
- **サポートに連絡する** - COVID-19は、家庭内以外のすべての方との物理的存在の繋がりを遮りますが、それでもなお、友人や家族との感情的なつながりを維持することは重要です。電話やビデオ電話で思い出を共有してください。ご友人、ご家族、ご自身の信仰/スピリチュアルコミュニティ、サポートグループ、医師またはメンタルヘルスの専門家からサポートを求めてください。
- **健全な対処戦略を探る** - 自分の得意な事に焦点を当てましょう。健康的なセルフケアを実践してください。祈りや瞑想などの安らぎを与える活動を維持してください。アルコールや薬物の使用は避けましょう。最も重要なのは、愛する人やその人の業績、愛情と思いやりを時間をかけて心に留めておくことです。

お子様にご逝去者に対処するためのサポート

- **年齢に適した言い方で正直に話しましょう** - 落ち着いて支えてあげてください。お子様の年齢に適した説明を使用して、質問に正直に答えます。非常に幼い子供にでさえ、愛した方が重い病気になり、亡くなったと伝えることができます。
- **子供に質問させる** - 子供に質問するように勧めてください。年齢に適した情報を共有してください。子供たちが経験している感情の言葉を見つける手助けになります。
- **通常のルーチンを維持する** - 食事時間、就寝時間、学校時間、遊び時間などの定期的な日課を維持します。これは、子供が愛する人の逝去にうまく対処するために役立ちます。
- **心配や恐れに敏感になる** - 苦痛の兆候（不眠、食欲不振、遊びへの無関心、引きこもり、または無作法）に注意してください。お子様と話し合しましょう。愛情や安心感を与えてあげてください。一緒に自分の感情を共有することを恐れしないでください。兆候が長続きする場合は、子供の医師、スクールカウンセラー、またはメンタルヘルスの専門家に相談してください。
- **COVID-19に対する子どもの恐れに対処する** - 子供たちは、自分や他の家族が病気になったり、死んでいなくなってしまうのではないかと心配するかもしれません。現実的な安心感を提供してあげてください。ウイルスは健康な若者の間ではそれほど重症化することはなく、子供の間ではほとんど深刻な状態にならないことを知らせてください。動揺しているお子様のテレビのニュースを見る時間を制限しましょう。

COVID-19

ロサンゼルス郡公衆衛生局および精神衛生局 大切な方が逝去した場合の対処

COVID-19の影響を受けた知り合いをサポートするための戦略

- **手を差し伸べる**- COVID-19の観点から、社会的な接触はより困難ですが、電話、ビデオ通話、またはソーシャルメディアを使用して、ご友人やご家族と連絡を取り合うことは可能です。
- **話を聞く**-時間をかけて他の人の話を聞いてください。一人ではないことを人々に伝えましょう。
- **共有アクティビティに参加する**-共有アクティビティを（物理的またはオンラインで）実行すると、他の人とのつながりを維持できます。愛する人が悲しんでいるときに、健康な対処をサポートするのに役立ちます。
- **特定の支援を提供する**-食料品を提供したり、友人にご逝去を通知する手助けをするなど、特定の支援を提供することは、一般的なものよりも役立ちます。

悲しみは人生において自然な感情でありまた困難なものでもあります。しかし、落ち込みを感じ続ける、自分を責めることが辞められない、または機能や対処が困難な場合は、すぐに助けを求めましょう。

ご自身と愛する人が利用できるサポートとヘルプ:

- **ロサンゼルス精神衛生局:**
 - 深刻な憂鬱を抱え、自分に危害を加える可能性がある場合、自分や子供たちの安全と健康を脅かす家庭内暴力が存在する状況にいる場合は、年中無休 DMH ヘルプライン 800-854-7771 に電話してください。
 - また、「LA」へ 741741 のテキスト送信し、テキストメッセージで年中無休のサポートを受けることもできます。
 - 追加の COVID-19 メンタルヘルスのリソースと情報はこちらのリンクよりご確認いただけます。 <http://dmh.lacounty.gov/covid-19-information>
- **災害遭難ヘルプライン** : 800-985-5990
- **自殺防止ライフライン** : 800-273-8255
- **ティーンラインホットライン**: (310) 855-HOPE (310-855-4673) または (800) TLC-Teen (800-852-8336) <https://teenlineonline.org>
- **セラピストを探す** : 医療従事者または保険会社に連絡してください。
<https://www.mhanational.org/finding-therapy>