

COVID-19禍の中で 大切な人を亡くす 悲しみに向き合う



身近な人を亡くしたときには、悲しみに打ちのめされるように感じることでしょう。悲しみは喪失に対する自然でごく普通の反応であり、誰にでも生じるものです。しかし、COVID-19禍の中では悲嘆に対処するのも、いつにも増して困難となっています。多くの人が、大切な人の予期せぬ死に直面してショックを感じています。さらに、感情に向き合うにあたって、お互いを支え合うためにその場に一緒にいることができない場合も多くなっています。

悲しみに向き合う

大切な人を亡くした後で、悲しみ、ショック、麻痺、怒り、罪悪感、不安、恐怖を感じるのは当然のことです。

このような先行きの見えない状況にあって、悲しみを乗り越えるのに役立つヒントを以下にご紹介します。

- **つながりを保つ。** 家族、友人、同僚たちと、電話、テキストメッセージ、Eメール、ビデオ電話などでつながりを保ちましょう。
- **自分の感情と向き合う。** 悲しみの時を通して、自分が感情的な反応を経験していることを認め、その経験に向き合います。
- **セルフケアを実践する。** 身の回りを清潔に保ち、栄養のある食事をし、運動をして、しっかり睡眠をとりましょう。
- **支援を求める。** 喪失や悲しみに対処するためのオンラインのサポートグループを探してみましょう。

自分が一人ではないことを忘れないでください。できる限り多くの方法でつながるようにしましょう。

互いに支え合って悲しみを乗り越える

共に集まって悲しみを共にし、葬儀や故人を偲ぶ会を開催する伝統的な習慣は、人々が悲しみを乗り越える助けとなりました。しかし、COVID-19禍により、多くの場合そうしたセレモニーも延期せざるを得なくなっています。開催される場合でも、ソーシャルディスタンスのガイドラインに従って執り行わなければなりません。これまでと同じ方法で悲しみを共にすることができなくなっている今、私たちは互いを支えるために、他の方法を探さなければなりません。

以下に、役に立つヒントをいくつかご紹介します。

- 亡くなった大切な人のためのセレモニーを計画するときには、皆が自宅からでも見るできるよう、ストリーミングかビデオの設定を依頼してみましょう。セレモニーを手配するのがあなた自身ではない場合には、そのセレモニーのストリーミングや視聴が可能かどうか尋ねてみましょう。怖がってしまうかもしれない小さな子どもを持つ人のために、録画をアーカイブできるかどうか尋ねましょう。

- 家族や友人がストーリーや思い出、感じていることを共有できるようなバーチャルセレモニーを手配しましょう。
- COVID-19に関連した制限が緩和された後で開催できるよう、大切な人を追悼するための偲ぶ会やセレモニーなどを企画しましょう。例えば、セレモニーを開きたい場所を探したり、招待したい人のリストを作ったり、セレモニーで話したいことを考えたりと、実行に備えて準備しておくことができます。
- 大切な人の思い出のために、自宅でセレモニーや偲ぶ会をする方法を考えてみます。キャンドルに火をともし、パティオに花を植える、記念の写真帳を作る、なども一案です。

こうした提案は、皆が集まって喪に服す伝統に代わるものではありませんが、現在のように困難な時に、人々が悲しみを乗り越え、心の安らぎを得るために役立つ新しい方法を見つけるのは価値あることです。

本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合、米国内の場合は911に、米国外にお住まいの場合は該当地域の緊急通報番号に連絡するか、または最寄りの外来治療室および緊急治療室に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代るものではありません。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関（例えば雇用主または医療保険プランなど）を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネント、特に16歳未満のご家族の方を対象としたサービスは、一部の地域ではご利用いただけない場合もあり、内容は予告なく変更される場合があります。従業員支援プログラム（EAP）のサービス提供者の経験および教育のレベルは、契約要件またはその国の規制要件により異なります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc.の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。

© 2020 Optum, Inc. 全著作権所有。WF998385 202383-042020 OHC