

## 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）まん延中の逝去と追悼

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）まん延や逝去は安心感を奪ってしまう出来事です。新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大防止のために自宅待機して各自の役割を果たすとき、とりわけ仕事や生計、社会的交流、家族への義務に関する喪失を経験する可能性があります。あなたをご存知の方の逝去を経験されるかもしれません。これらどの喪失も大きな影響を与え、心的外傷になることがあります。

身体的距離の確保や隔離政策の現実、大切な方と最後の日々を一緒に過ごしたり、友人や家族と実際に一緒に時間を過ごしたり、礼拝所に向いたり、直接葬儀に参加したりといったあなたがこれまで行ってきた方法で追悼したり対処したりできないかもしれません。このような変更は心的外傷になり、追悼過程に影響を与えるかもしれません。その立ち直りに時間がかかり、つらいものになるかもしれません。本書では、このような逝去のときの過程と対処方、支援提供場所について説明しています。

### 追悼

追悼はあなたにとって大切な何かや誰かを亡くしたときの自然な反応です。規則的な日課、物理的な社会的交流、仕事、収入、または安心・安全感の喪失、そしてあなたをご存知の方の逝去で悲しむかもしれません。追悼するときに、次のようなさまざまな症状や反応を経験されるかもしれません。

- 虚無感、まひ感、怒りの感情、罪悪感
- 何か別のことができたか、あるいは別のことをすべきだったかと疑問に思う
- 身震い、吐き気、極度の疲労、衰弱など身体的な反応
- 悪夢
- 注意散漫、ぼんやりとした行動
- 通常の活動に戻るのに苦労する

追悼に正しい方法はありません。それぞれが異なった方法で追悼し、それぞれの逝去は固有なものです。

### 逝去と追悼の対応方法

- **自分の感情を認める。** ご自分のペースで、ご自分なりの方法で立ち直ってください。ご自分に優しくしてください。
- **追悼の気持ちを誰かに話す。** こうすることで慰めとなり、孤独の気持ちが軽減されるかもしれません。電話やテキスト、その他デジタルプラットフォームを通して、友人や家族とのつながりを持ってください。
- **何がうまくいっているか評価する。** あなたの長所やその日の明るい出来事を書き留めたり、人と共有しましょう。

- 利用可能なリソースを知る。雇用リソースや食料支援、健康・医療支援のほか、心の支え、精神的なケア、その他リソースのリストについては、[nyc.gov/helpnow](https://www.nyc.gov/helpnow) の「Get Help」（支援を得る）タブをご覧ください。
- 自分でコントロールできることに焦点を置く。その例として、可能な限り自宅待機する、身体的距離の確保の勧告に従う、石けんと水で頻繁に手洗いをする、栄養豊富な食品を摂る、日課に従う、などがあります。
- 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に関するマスコミ報道への暴露を制限する。テレビを消し、コンピューターの電源を切り、新聞を置いてください。
- 休息を取る。リラックスしたり元気づけられることをしたり、気持ちが高揚されることをしましょう。
- コミュニティに参加する。コミュニティには支援のネットワークがあります。デジタルプラットフォームを通してつながりを持ってください。
- 圧倒される思いがするときは助けを求める。

### どんなときに助けを求めるか

深い悲しみは重大な逝去には当然の反応です。このような感情が続き、ムードが改善されなかったり悪化したり、機能しない、あるいは基本的な日常生活を送れないときは、助けを求めてください。

### 助けを求める場所

NYC Well では対処に役立つ多数の福利・心の支援アプリケーション（アプリ）を提供しています。健康や精神的安定をコントロールするのに役立つオンラインツールについては、[nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) で「App Library」（アプリライブラリ）をご覧ください。

ストレスの症状に圧倒されそうになったら、NYC Well の熟練カウンセラーに連絡してください。ここでは、ニューヨーク市民が対処できるように精神的健康のサービスを無料で提供しています。相談内容は機密です。NYC Well スタッフは 1 日 24 時間・週 7 日間体制でサービスを提供しており、200 以上の言語で、簡単なカウンセリングとケアへの照会をしています。サポートが必要な方は、888-692-9355 に連絡するか、もしくは [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) でオンラインチャットをご利用いただけます。NYS COVID-19 心の支えヘルプライン（844-863-9314）ではスタッフが週 7 日間午前 8 時から午後 10 時まで対応しています。このヘルプラインでは、特別訓練を受けたボランティア専門家が耳を傾け、サポートし、必要に応じて照会を提供しています。

汚名からの守り方を含む 2019 コロナウイルス感染症（COVID-19）に関する一般情報については、[nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) または [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19) をご覧ください。