

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）まん延中に 大切な方の逝去追悼に対処する

2019 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）まん延は私たちの生活スタイルの色々なものを変えました。感染症感染拡大防止のために物理的距離の確保（または社会的距離の確保）を維持する必要性は、大切な方の逝去を追悼する方法もそれまで行ってきた方法とは大変異なるものになります。それにもかかわらず、死別の悲しみから立ち直るには追悼する必要があります。その方法は異なるように思われますが、大切な方とつながり追悼する方法はまだあります。

まん延中の追悼を理解する

- ご存知の方が亡くなったとき、悲しみ、嘆き、怒り、混乱、不安を感じるのは正常のことです。このような不透明な状況を進むときにこのような感情を認め、伝えても構いません。
- あなたが生き残り、そうでない人がいることに罪の意識を感じる場合があります。人が亡くなり、あなたがまだ生きているのはあなたのせいではありません。
- 人が病気になったり亡くなったことで、施設や政府に対して怒りを感じる場合があります。未曾有の状況で、何かを非難したい気持ちになるのは当然です。私たちはこのような新たな現実の中で共に生きているのです。
- 多数の方々が困難に対処しているときに、私たちの悲しみは注目に値しないと考えるのも正常です。人が苦勞しているときでも、助けを求めてもいいのです。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）まん延中に追悼を経験する

- このような状況では慰めとなる多数の礼拝や儀式を行うことはできないので、通常の追悼を行うことは難しいです。
- 物理的距離の確保をしながら孤立を感じると追悼の過程が難しくなります。
- 亡くなった方の声を耳にしたり存在を感じたりすることがよくあり、自宅待機中に、それがさらに強くなる場合があります。
- 危険を減らすための推奨事項に従っていない人に対して怒りを感じる場合があります。自分自身を十分に守っていなかったので亡くなった方に対して怒りを感じる場合があります。
- 十分なケアを受けられなかった大切な方のために怒りを感じたり、まん延に対してもっと早急に対処しなかった施設や政府に対して怒りを感じたりすることがあります。
- 亡くなる前に訪問したり、一緒にいることができなかつたときに罪の意識を感じる場合があります。

物理的距離の確保がどのように悲しみや喪失に影響するか

大切な方を亡くしたときの悲しみはいつでも難しいものですが、共に追悼する人がいないときはなおさらです。物理的距離の確保は社会的孤立ではないことを忘れないことが大切です。支援のために人とのつながりを持ち、私たち自身や大切な方を慰めるために別の方法で追悼する儀式を行うことができます。

物理的距離の確保は次の事柄を制限・排除するので、このような状況における不安や悲しみが増すものと考えられます。

- 死の間際にいる大切な方への訪問
- 賛美追悼儀式の集まり
- 宗教的なしきたりを守る
- 友人や家族を直接支援する

動揺してしまうこともあるでしょう。このような状況で怒りやいら立ちを経験するのは当然のことです。このような感情を認識し、それらに対処する健全なツールを使うことが大切です。

物理的距離の確保を実践しながら、逝去に対処する

物理的距離の確保を実践しながら、お互いにつながれることを忘れないでください。悲嘆に暮れているときに独りになりたいと思うことがあります。何らかの方法で友人や家族とのつながりを保つことが大切です。

- 電話やテキスト、ビデオチャット、ソーシャルメディアで大切な方を確認する
- 仮想のグループ追悼を開く
- ソーシャルメディアで追悼を行い、親しい友人や家族と共有する
- 物理的距離の確保ガイドラインが解除されたときのための追悼を計画する

葬式・埋葬・追悼をライブストリーミングする

- (物理的距離の確保を実践しながら) 追悼か儀式をライブストリーミングできるのであれば、こうすることによってつながりと慰めが感じられるかもしれません。
- テクノロジーを敬意を表する形で使うことを忘れないでください。ライブストリームやビデオが可能であれば、友人や大切な方の境界を尊重し、許可を得てから、ビデオやライブストリームへのアクセスを人々に共有してください。

逝去を経験した人を助ける

- 電話、テキスト、メール、ビデオチャット、ソーシャルメディアなどで確認する。その方からの返事がなくても、あなたを思っていることがわかります。
- 依頼されずに実行する。人々が危機の真っ最中にいるとき、何を依頼していいのかわからないものです。人々のために何ができるか、創造性を発揮してください。病気でなかったり症状がないのであれば、安全な距離を保ちながら、食料や日用品を持って行ったり、ケアパッケージを送ったり、オンラインで買って送ってもらうのもいいでしょう。

支援や専門家の助けを求める

- 葬儀サービスもご利用いただけます。多くのサービス提供者は電話やビデオチャットでサービスを提供しています。
- オンラインサービスやサポートについては信仰コミュニティで確認してください。
- 専門家の助けをどこに求めたらいいかわからないときは、NYC Well が悲しみと逝去を経験されている方にサポートと照会を提供します。nyc.gov/nycwell をご覧くださいか、あるいは電話：888-692-9355 までお問い合わせください。

汚名から守る方法など、コロナウィルス感染症 (COVID-19) に関する一般情報については、nyc.gov/coronavirus または cdc.gov/covid19 をご覧ください。

ニューヨーク市保健局は状況の変化によって推奨事項を変更する場合があります。