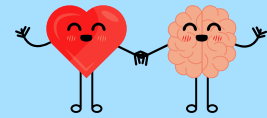


——心と体を守るための小さな区切り——

# 葬儀後の点検シート

## 心と体のチェック



### 1. 心のこと

- ☐ 判断力や注意力が一時的に落ちやすい時期があります。
- ☐ 「悲しくない」と感じる瞬間があっても自然な反応です。
- ☐ 生前会えなかったことなど、後から後悔が立ち上がることがあります。
- ☐ 「自分だけでは」と感じる場合があります。

### 2. 身体のこと

- ☐ 体調を崩しやすくなります。（風邪や胃腸の不調）
- ☐ 睡眠が乱れやすくなります。（寝つきにくい・浅い眠りが続く）
- ☐ 胸の痛み・息切れを感じる場合があります。（気になる時は受診）
- ☐ 疲れやすく、だるさ・肩こり・頭痛などが出やすくなります。

### 3. 無理をしない工夫

- ☐ 水分・睡眠・食事を最優先に（湯船に浸かる）
- ☐ 信頼できる人に一言だけ話す（家族・友人・僧侶・専門職）
- ☐ 休む時間を自分に許す（昼寝や横になる／散歩や深呼吸）
- ☐ やることは小さく分けて（10分ずつ／1つ終えたら線を引くなど）

### 4. 受診・相談の目安

- ☐ 強い胸の痛み／息苦しさ／めまいがある
  - ☐ 不眠・食欲低下や過食が長く続く
  - ☐ 仕事や生活に支障が出てきた
- ➔迷わず 医療機関・相談窓口へ



## ～体と心を大切に～

葬儀や法事を小さくしたり省いたりすることが増えていきます。  
もちろんそれはご家族の事情や今の暮らしに合った、自然なかたちです。

ただ、その分「亡くなったことを口にする場」や「気持ちを整理する区切り」が少なくなり、孤立感や後悔が長引いたり、心や体に不調があらわれることがあります。眠れない、食欲がない、疲れやすいといった体の変化や、気持ちの落ち込み・孤独感は自然な反応ですが、そのままにしないことも大切です。

まずは、点検シートで「心のこと」「身体のこと」を一度チェックしてみてください。気になるサインがある時は、どうぞ無理をせず休むこと、誰かに相談することも心がけてください。

そのうえで、もし「心の整理をしたい」と思われた時には、「みんなの供養祭」にご参加ください。みんなの供養祭は毎月第4日曜日に開催しています。個別ではなく合同での法要ですが、「区切りをつけたい」と思い立った時に安心してご参加いただけます。

どんな形であっても「小さな区切り」を持つことは、これからを歩むうえでの支えとなり、後悔を残さないための大切な時間になります。その区切りの積み重ねが、日々の暮らしを少しずつ安心へと導いてくれるはずです。

どうか少しでも穏やかな時間になりますように...

