

浜松市精神保健福祉センター

大切な人・身近な人を亡くされた時に起こる様々なこころや身体の反応を『グリーフ(grief)』といいます。

3 (- 2)

『グリーフ』は多くの方が体験をしますが、中には変化を 感じない人もいらっしゃり、お一人お一人違います。

大切な人・身近な人を亡くされた後、グリーフと向き合うのには「こうしなければならない」「こうでなければならない」ない」というものはなく、"その人らしさ"が大切です。

その人らしく、グリーフと向き合うために 心掛けることやできることについて 中京大学の川島大輔先生にお話をうかがいます。 今回お話を伺った先生の紹介

## 川島 大輔(かわしま だいすけ)氏

兵庫県明石市生まれ。京都大学大学院教育学研究科博士後期課程単位 取得後満期退学。博士(教育学、京都大学)。財団法人精神・神経科学振興 財団リサーチ・レジデント、独立行政法人国立精神・神経医療研究センター精 神保健研究所自殺予防総合対策センター研究員、北海道教育大学准教授を



経て、現在、中京大学心理学部教授。 専門は生涯発達心理学、死生学、 自殺予防学。「死とともに人はどう生 きるのか」をテーマとして揚げ、教育 研究に従事。

## <主な著書>

「生涯発達における死の意味づけと宗教 ーナラティブ死生学に向けて」(ナカニシャ出版) 「質的心理学ハンドブック」(分担執筆、新曜社など)



Q あの人が亡くなってから、 夜眠れず、体の調子が悪いです。

眠れない、集中できないといった体の変化も ごく自然なグリーフの反応ですが、もし不調が 長く続くようでしたら、専門家に相談すること をおすすめします。

Q 命日が近づくにつれて気分が 落ち込み、何も手がつきません。 A

Α

記念日反応と呼ばれるもので、命日だけではなく、誕生日など他の日にも起こりえます。その日の過ごし方を見つけるのは簡単ではないでしょうが、専門家に相談したり、グループなどで他の方の過ごし方を聞くことが参考になるかもしれません。

Q

家族の中で、私だけが 毎日泣いています。 他の家族は 何もなかったかのようにつめたい。

Q

悲しみだけではなく、 腹立たしさもあります。 A

グリーフには個人差があり、一人一人悲しみの内容や悲しみ方は違います。たとえ家族であっても同じようにグリーフを経験するとは限りません。故人を偲び悲しみに浸る人もいれば、仕事などの別のことに目を向けることで悲しみを乗り切ろうとする人もいます。そのため、家族の間で悲しみを共有することが難しい場合もあります。

そんなときは、同じ経験をした人たちの集まり (自助・支援グループ)への参加や専門家 への相談が役に立つかもしれません。

A

大切な人や身近な人を失うと私たちは様々な 感情や思いを抱きます。

怒りを感じることも珍しいことではありません。

Q ものすごく悲しいけれど、 やっと解放されたと思ってしまう ひどい自分がいます。

Q 亡くなったことよりも、 これからやっていけるか どうかが不安です。



A

そう思うことは決して珍しいことでも悪いことでもありません。例えば、重い病気を患っていたり、長い介護や闘病に苦しんでいた場合などにはとくに感じることが多い感情と思いです。無理に否定しようとしたりせず、どちらも自分の大切な気持ちだと思えるように。

Α

身近な人を失うことは、遺された人に様々な影響をもたらします。また亡くなったことだけを悲しむわけでもありません。例えば働き手だった夫を失った際に、経済的不安や子どもへの影響の心配を招くこともあるでしょう。 自分一人で対処できないと感じたら、遠慮なく専門家を頼ってください。 Q どうしたらこの気持ちは 癒えるのでしょうか。

Q

私だけがずっと悲しみから 抜け出せないで社会から 取り残されているみたいです。 A

時間とともに悲しみが和らぐ人もいれば、徐々に悲しみが強くなる人もいます。何年経過しても悲しみは癒えないと思う人もいます。 グリーフに正解はありません。自分なりの向き合い方を見つけるために、安心して話ができる人や場所を見つけられると良いでしょう。

A

悲しみへの向き合い方は一人一人違います。 性急に答えを出そうとしないこと、「こうしなければならない」という考えから少し距離を取ることが大切です。自分のペースでこの経験に向き合うために、まずは信頼できる人や専門家に相談してみてはどうでしょうか。 及 悲しみに向き合うために 何か役に立つものはありますか。

亡くなった人のために 私が何かできることはないですか。

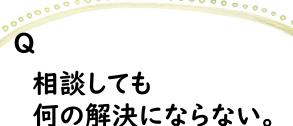
Q

コロナのせいで 悲しみを誰とも分かち合えません。 グリーフについて書かれた本や映画、ブログなどが 参考になるかもしれません。自助・支援グループで、 他の人がどのように悲しみに向き合っているのか を知ることもヒントになるかもしれません。

亡くなった人への思いを形にする様々な方法があります。例えば、亡くなった方の人生を振り返ったり、 心の許せる人が集まって追悼の会を催したり、あるいは亡くなった方の好きだった料理を食べることは、 亡くなった方のためにできるかもしれません。また 故人が遺したものをゆかりのある人にあげたり、ど こかへ寄付することで、故人がこの世に生きた証を 確認することもできるでしょう。

新型コロナウイルスの感染拡大によって、悲しみを 分かち合う機会の多くが制限されてしまっています が、電話や手紙、オンラインを通じてだれかとつな がることはできます。難しい場合は、ぜひ専門家に 相談してみましょう。

みな手探りの状況ですが、この時代におけるグリーフとの向き合い方を一緒に考えてくれるでしょう。

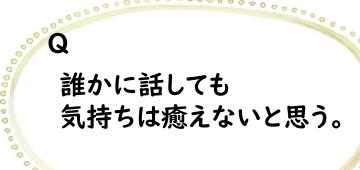


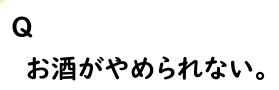
A

経験を語ることは悲しみに向き合うために 必要なことですが、誰かがそばにいてくれるだけで良い時もあります。語ることが全てではありません。話すことでかえって辛い気持ちになることもあります。ご自分のペースで、また誰かに聞いてほしいと思うタイミングで話すことが大切です。

A

誰かに相談することで自分の思いが整理されたり、話を聞いてもらうことでホッとできることがあります。その時に解決とはならなくても、誰かに相談することが自身のグリーフと向き合う助けとなるかもしれません。







悲しみや後悔がなくなることはないかもしれませんが、これからどう生きていくことができるのかを考える上で、誰かと話をすることは大切だと思います。今は必要がないと思われている場合も、困ったら相談できるところがあると思うことが支えになることもあります。

## A

悲しみや辛さを紛らわせるため、ついつい 飲酒量が増えてしまうこともあるでしょう。 それでも飲み過ぎてしまって、体調を悪化させ る危険性があるので心配です。飲酒のことも 含めて、一度専門家に相談してみることをお すすめします。

## 身近に、身近な人・大切な人を亡くされた方がいます

Q どう接したらいいのでしょうか。

どんな言葉をかけたら 良いのでしょうか。 こうすれば良いというものはなく、これまでのその人との関わりによってかける言葉も変わってくるでしょう。まずはその人の悲しみに気づき、声をかけることからはじめましょう。何よりその人のそばにいることが大切です。また、大切な人を失った悲しみが急になくなることはありません。関わる場合には、その人を見守り続けることが大切です。

「気持ちの整理はついた?」「前を向いて」「しっかりしないと」という言葉が、かえって本人を傷つけてしまうことがあります。安易な励ましや、根掘り葉掘り事情を聞くことは控えましょう。「いつでも話を聞くよ」と伝え、相手が話そうとするのを待ち、相手が話したいと思うことを傾聴することが大切です。

Q 何かできることはありますか。

「できることをする」のが大切です。話を聞くだけではありません。料理をする気力ないがない時には料理を作って渡す、病院への送迎が必要であればそれを行うなど、相手が必要としており自分ができることを行うのが大切です。「私に何かできることはありますか?」と直接尋ねるのも良いかもしれません。

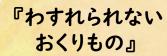
心配でメールを送ったけれど 返事がありません。 気持ちがついてこないこともあります。メールや電話でもすぐに返事を求めないこと、また返信は返事ができるようになったらでいいと伝えてください。 また折に触れて、その人を気にかけ、声をかけるという長い関わりが大切です。

グリーフの只中にいると、返事をしたいと思いつつ

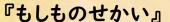
Que de la constant de

話を聞くことで自分自身がとても 辛く苦しくなってしまいます。 誰でも大切な人を失った悲しみをずっと受け止めることは簡単ではありません。自分自身も無理をしないことが大切です。また自分一人で抱え込もうとするのではなく、誰か他の人に自分自身も支えてもらうことが重要です。





S・バーレイ 作 小川仁央 訳 評論社



ヨシタケシンスケ赤ちゃんとママ社

『葉っぱのフレディ ―いのちの旅―』

レオ・バスカーリア 作 みらいなな 訳 童話屋

『いつでも会える』

菊田まりこ 学研



『大切な人が死んじゃった』

トレボー・ロメイン 著上田勢子、藤本惣平 訳大月書店

『くまとやまねこ』

湯本香樹実 文河出書房新社

『ずーっとずーっと だいすきだよ』 ハンス・ウィルヘルム 作

久山太市 訳 評論社

『大切なものを 失ったあなたに』

R·A·ニーメヤー 著 鈴木剛子 訳 春秋社

『遺族外来 ─大切な人を失っても』 大西秀樹 河出書房新社

『はじめての死生心理学』

川島大輔 近藤恵 編 新曜社

『悲嘆とグリーフケア』

広瀬寛子 医学書院 『妻を看取る日 一国立がんセンター名誉総長の 喪失と再生の記録—』

垣添忠生 新潮社 川島大輔先生のお話はいかがでしたでしょうか。 自分らしく過ごしていくために、 心掛けることやできることはこれだけではありません。 ご自身のペースで、グリーフと向き合っていただくことを 大切にしてください。

浜松市精神保健福祉センターでは、ご家族を亡くされた方のご相談や、がんでご家族を亡くされた方のつどい、 自死遺族わかちあいの会を行っています。 詳しくは浜松市精神保健福祉センターのホームページを ご覧ください。

