

## 【大きな悲しみと向き合う備え】

2024.6.30.

港南シオンキリスト教会 野川悦子

緒) 自己紹介・グリーフケアとの出会い

### I. グリーフとは何か

グリーフ (Grief=悲嘆=ひたん) とは、喪失体験による、さまざまな身体的・心理的・社会的な反応のこと。

グリーフケア (Grief care) とは、死別をはじめとする「喪失」を体験した人の悲しみや痛みに寄り添い、立ち直り、自立できるようケア・サポートすること。

### II. 日本人に現れやすい喪失反応

(A) 『 』・・・

「 」(ふとした時にいつも故人を思い出し考えてしまう)

「 」(気配を感じたり、そばにいるかのような感覚を持つ。故人に向かって話しかける)

「 」(もう一度会いたい、もしかしたらあの場所にいるかも?と思いつの場所で故人を探したり、学校や職場に行って尋ねまわる)

「 」(フラッシュバック。死別時に恐ろしい光景に遭遇してしまった時に起こりやすい。なくなつて欲しい気持ちとなくならないで欲しいという気持ちがどこかにある)涙が溢れてくる。いとおしむ。

[死別後 6か月程度から起こり、故人なしの生活がさほど苦にならなくなるまで続く]

(B) 『 』・・・他の人と違ってしまった。周りにいる人々が代わってしまった。

好奇の目にさらされている。無視されている。見捨てられた。人を見ると辛い。

親の喪失で「今の私を見せてあげたかった」「親が生きていたら褒めてくれるだろう」という言葉が出る。

[死別から約 3 年位まで起こる。配偶者の喪失後再婚した場合は起こらない]

(C) 『 』(死別者の 3-4 割の人に見られる)・・・無気力。億劫。不安定。

寂しさ。落ち込み。睡眠不足。食欲低下。自責の念が強まる。希死念慮。記憶力、集中力、計算ができなくなる。(鬱の場合自分自身を虚しく感じるのに対し悲嘆では外界の人が変わったように感じる)

[死別後半年から 1 年に起こる]

(D) 『 』・・・頑張らなければ、何とか立ち上がろうという思い。

「 」症候群(もっと~しなければ、と自分に言い聞かせ、無理に頑張り過ぎること)

「 」(悲しみに暮れる時間がないくらいに予定を入れてしまう)

そこには達成感も喜びも感動も感じるゆとりがない。時にはいら立ち、時には寝込むなどやり過ぎと放棄を繰り返すことに。

[死別後、比較的日の浅い時期から起こる]

故人を自分の心の中に存在し続けていると考え、墓碑や仏壇を拒否し、遺骨をペンドント加工したりして、生前同様死者と対話しながら生きる「対処」行動。

※適応対処の努力を「                  」…故人が不在になった為に起こること。  
特に故人の家族と生前関係性が悪いと大きなストレスになることがある。「葬儀のやり方が気に入らない」「葬儀の席順が間違っている」「遺産をこちらにもよこせ」「うちの息子(娘)が死んだのはお前のせいだ」…これらの人も悲しみの中にいるので良い対応ができない。

死別者は、時には適応対処の努力を止めて悲しみにどっぷり浸かってみたり、死別者だけの集まりに参加してみるのも良い。

#### (E) その他

「                  」(犯罪に巻き込まれた被害者の遺族、交通事故、医療過誤、薬剤問題の遺族は加害者や過誤の責任者・医療従事者に激しい怒りを示すことがある) 怒りは外向きに放散され、「                  」は内向きの怒りになる。

死別者の怒りの感情は、まず主治医が多く、その一年後には周囲の関係者に拡散していく。自責の念については特別な事情のない限り1年以内に終息する傾向にある。

病院クレーマーは医療への過大な期待感と現実とのギャップによるもの。

死別者の怒りは「もう少しこうして欲しかった」「もう少し配慮して欲しかった」という、医療従事者のちょっとした気遣いについての要望が中心。

大切な人やものを失ったとき、様々な感情や想いが湧きあがります。  
これらは皆、異常なことではなく、自然なことです。その感情を神様はお責めにならず、そのまま大切に受け取ってください。私達も当事者になった時にそうしましょう。死別の悲しみの中にある方が近くにいて、話されることがどんな内容でも(一見間違った、良くない思いであっても)受け入れていくことがとても大切です。それだけ悲しみが大きく、混乱してしまういいのかどう言つていいのか分からぬのです。必ず少しずつ、心は癒えていきます。そして本来の自分を取り戻していく、優しく故人を思い出せるように変わっていくことが出来ること信じましょう。

### III. 悲嘆のプロセス 12段階 アルフォンス・デーケン

#### 1段階 精神的「                  」と「                  」状態

大切な人の死に直面し、頭が真っ白になったような衝撃を受ける段階。

#### 2段階 「                  」

大切な人の死を認めることができず否定する段階。突然死の場合は、否認が顕著に表れる。

#### 3段階 「                  」

死を確信するが、否定したい感情が合わさり、パニックとなる段階。

#### 4段階 「                  」と「                  」

「なぜこんな目に合わないといけないのか」という不当感と、死に至った原因に対し怒りを感じる段階。

**5段階 「          」と「          」**

周囲の人や故人に対して、やり場のない感情を敵意という形でぶつける段階。

**6段階 「          」**

「こんなことになるなら、生きているうちにもっとこうしてあげればよかった」と、過去の行いを悔やみ、自分を責める段階。うつ症状や引きこもり、自殺の危険がある。

**7段階 「          」形成・「          」**

故人がまだ生きているかのように思いこみ、実生活でもそのようにふるまう段階。

例えば、「食事を準備する」「故人の部屋の状態を保つ」など。

**8段階 「          」感と「          」**

葬儀などが一段落し、途端に寂しさが募る段階。

**9段階 「          」と「          」(無気力・無関心)**

生活目標を見失い、どうしていいか分からず、関心を失う段階。

**10段階 「          」 - 「          」**

自分の置かれた状況を受け入れ、つらい現実に向き合おうと努力が始まる段階。

**11段階 「          」 - 「          」と「          」の再発見**

こわばっていた顔に、微笑みが戻り始める段階。

大切な人の死という永遠に続くような苦しみも、いつかは必ず希望を見出すことができる。

**12段階 「          」の段階 - 新しい「          」の誕生**

立ち直りの段階。

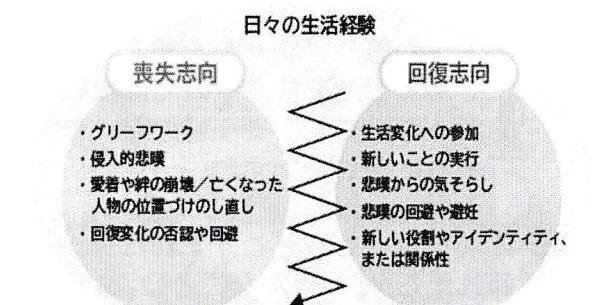
悲嘆のプロセスを経て、新たなアイデンティティを獲得する。

全ての人がこの12段階を経るわけではなく  
順番通りすべての段階を経る人もいれば、  
順番が異なる人もいます。  
また、プロセスを行ったり来たりする場合も  
あります。(コーピング…ストレスに対する  
良い対応)

悲嘆の期間・・・「          」

**死別へのコーピングの「二重過程モデル」**

「喪失志向」と「回復志向」の間を揺らぎながら、バランスよく行き来できる  
ことが大切で、そのこと自体が遺族の方のレジリエンスや適応を示す。

**IV. グリーフケアの実際****(A) 行動と心と身体を大切にする**

持病は悪化しやすい。年配の方は一時的に  
認知症の症状が出る時がある。

※「遺族ケアガイドライン 2022年版」P.15を参考し作成  
【原版：Neimeyer RA著、高田祐樹 編訳『死をめぐる心理療法』(金剛出版、2007)より引用】

**(B) 注意事項(行ってはいけないこと)**

① 叱ったり制止したりすること。「そんなんじゃだめじゃないか」「しっかりしなさい」

- ② 励まし、激励。「あなたなら大丈夫」「神様は全てご存知です」「御心だったのです」
- ③ 気休めの言葉。「今は辛いけれどすぐ乗り越えられます」「皆が通っている道です」
- ④ 勝手な思い込みや押し付け。「あなたの気持ち分かりますよ」「あなただけが辛いんじゃない」

私達は完璧ではないので、心が痛むことを言ってしまうかも知れません。でも赦して戴いて話しかけられる人になりましょう。そばに居られる者となりましょう。いつもヨブの友人にならないように祈りながら、御靈に助けられて用いて戴けるように願いましょう。

#### (C) 立ち上がる秘訣

- ① 気持ちとして、今日一日頑張ったらそれで充分。 マタイ 6:34.
- ② 大きな決断は先に見送る。
- ③ 通過儀礼を大切に。
- ④ ほんの少しずつで構わない。出来なくてもいい。泣いてもいい。
- ⑤ とりあえず外に出る。
- ⑥ 思い出を語り合う。たくさん語る。たくさん聞いてもらう。

#### (D) 悲しみに耳を傾ける者に

全ての人にグリーフケアが必要ではありません。悲しみの人に近づいて話しかけた方が良いのか、そっとしておいた方が良いのか、人によって異なります。祈り心をもってまず聞くことから始めてみましょう。

- ① 「何を(誰を)失いましたか? それは(その方は)あなたにとってどんなに大きな存在だったか、(関わりや意味を持っていたのか)お話を聞かせて戴けますか?」  
(死別によって、人だけではなく、それに伴う平安、経済、家事なども喪失しており、本人が気づいていない不安もある)
- ② 「それはどのように失われてしまったのですか?」  
(何を喪失した、だけでなく、どのように失われてしまったのか)
- ③ 故人への怒り 「なぜ私を残して死んだのか」と言われたら…。  
「そんなことを言うものではない」とたしなめない。自分の怒りがよくないものだと分かっていても、やり場のない気持ちをぶつけているだけなので、  
「本当に悲しいですね…。」
- ④ 死別者が「もっとこうすれば良かった」「あんなことを言わなければよかった」と言われたら…。「そんなことはない」「気にしなくて良い」となだめても心の痛みは消えない。「例えばどのようなことをしてあげたかったのですか?」  
と聞くことによって、その時は精一杯行っていたと気づけたら幸い。
- ⑤ 「なにもできなくてごめんなさい」「大事にしなくてごめんなさい」と自分を責める人には…、「ごめんなさいではなく、ありがとう、ありがとうと言ってみたらいかがでしょう…」と提案してみる。
- ⑥ 死別後に安堵感や解放感を持った場合、「こんな感情を持ってはいけない」と自分を

否定してしまう時には…。「感情に良い悪いはなく、自然に生じる感情を抑え込まないで、自分をありのまま受け止めていいのです。」と言ってみる。

- ⑦ 「こんなに泣くなんておかしいですよね」という人には「自然な反応です。心配しなくて大丈夫ですよ…。」と伝える。「泣いた方が良いですよ。」ではなく、「泣いてはいけないと思っているのですか?」
- ⑧ 故人の思い出話が出てきたら、「もう少し教えて戴けませんか」とお願いする。写真を見ながら話してもらうのも良い。どのように亡くなったか以上に、故人がどのように生きたかを聞くようにする。
- ⑨ 人に喪失体験を語ることによって、死別の意味を見出せるようとする。

世界には悲しみが溢れています。でも救いはあり、救い主はおられます。

何よりも

「見よ、私は世の終りまで、いつもあなた(がた)と共にいるのである」 マタイ 28:20.  
寄り添っていて下さる方の存在を確かに伝えましょう。

「喜ぶ人と共に喜び、泣く人と共に泣」いてくれる、 ロマ 12:15. 神の家族がいることを知らせましょう。

謙遜になり、実際に寄り添える者と主によってなれるよう願いましょう。

## 【大きな悲しみと向き合う備え】

## 悲嘆のプロセス 12 段階

### (A) 思慕

思考侵入  
ちらつき現象  
探索行動  
フラッシュ・バック  
※阻害ストレス

1. 打撃 麻酔
2. 否認
3. パニック
4. 怒り 不当感
5. 敵意とうらみ
6. 罪意識
7. 空想 幻想
8. 孤独感と抑うつ
9. 精神的混乱とアパシー
10. あきらめ 受容
11. 新しい希望 ユーモア
12. 立ち直りの段階

### (B) 疎外感

(C) 鬱のような症状  
(D) 適応対処の努力

しなければならない症候群  
過活動  
(E) その他  
怒り  
自責の念

※平均的な回復 4.5 年