

用語解説 喪失とグリーフケア

大切な人との死別とは、人生を物語に例えると、ある章の途中で物語の中心人物を失い、喪失前後で物語に大きな矛盾が生じるため、その先の筋書きを大幅に変更せざるを得なくなってしまうことを意味しますⁱ。喪失は、直後の強い悲嘆反応が軽減した後も、長い時間をかけて人生物語を変容させていくプロセス（喪失や欠落を抱えながら生きる、死者とともに長い人生を生きる）ですⁱⁱ。

悲嘆 (grief) とは

愛着関係のある人との死別によって起こる反応を悲嘆 (grief) といいます。悲嘆反応そのものは病的なものではなく、正常な反応です。

食欲不振や睡眠障害、難聴、動悸、息苦しさ等の**身体的反応**、嘆き悲しむ、思慕、茫然自失、ショック、怒り、後悔、罪悪感、抑うつ、無気力感、絶望感、非現実感、記憶力や集中力の低下等の**心理的反応**、外部との関わりを拒否しひきこもってしまう、カレンダーの空白を埋めるかのように予定を詰め込んでしまう過活動、アルコールや薬物等へ依存する**行動的反応**がありますⁱⁱⁱ。多くの遺族が訴える反応のひとつに罪悪感があります。遺族は、死別前にさかのぼりその時やったことやなかったことに対してや、これからの人生を楽しむことに罪悪感を抱いたり、過去のあやまちに対して罰があたったと喪失とは直接関係ないことを結び付けて後悔したりもします。

悲嘆反応はとても個別性が強いので、反応の違いによって家族内で誤解が生じたり、亀裂が入ったりすることも少なくありません。

医学的な治療を要する悲嘆

遺族は、通常は徐々にその状況に適応していく過程をたどることが多いのですが、日常生活に支障をきたすくらいの反応が長期間継続する人もいます。複雑性悲嘆と呼ぶことも多いですが、アメリカの精神医学会の診断・統計マニュアル (DSM-5) では、今後の研究のための病態として持続性複雑死別障害 (PCBD) と掲載されています。持続性複雑死別障害は、心疾患や高血圧、癌等の発症の増加や生活の質の低下、職業や社会的機能の障害が指摘されています。深刻な死別反応が死別から少なくとも12

カ月（こどもの場合は6カ月）持続し、個人の機能が阻害されている場合は、専門機関への紹介が必要です。

こどもが体験する喪失

こどもが親やきょうだいとの死別を体験した場合、ある程度の年齢であれば「あなたがしっかりしてね」等の言葉に、悲嘆を閉じ込めてしまったり、大人とは異なった悲嘆反応のためあまり悲しんでいないと判断されたりします。家族の中でこどもだけが情報を得ることができず、ひとり置き去りにされることもあります。こどもに情報を伝えなかったとしても、それがこどもを守ることにはなりません。こどもの発達年齢にあわせて、正直に簡潔に説明することが大切です。こどもにも悲嘆反応は現れますが、周囲の大人がこどもの悲嘆に寄り添うことで、こどもは喪失と向き合えるのです。

グリーフケア

グリーフケアは、遺族の「悲嘆」をなくすことではありません。遺族が長い時間をかけて人生物語を変容させていくプロセスにどのように寄り添うかということです。グリーフケアというと精神的なサポートと思われがちですが、食事を届ける、こどもと遊ぶ等の日常生活のサポートもグリーフケアのひとつです。「何でも言ってね」と言いがちですが、何をしてもらったらいいいのかわかりにくいです。自分の価値観を押し付けることなく、出来ることを具体的に伝え、選んでもらうのもひとつです。ただし選ぶのは当事者です。時には「そっとしておいて」と言われるかもしれませんが、その場合も、相手に確認しながら適切な距離感で関係性は保っていただきたいと考えます。

龍谷大学短期大学部 社会福祉学科
教授 黒川 雅代子

黒川雅代子 ● 関西学院大学大学院人間福祉研究科博士課程修了 博士(人間福祉) 2017年4月より現職
専門分野は社会福祉学、主な担当科目はソーシャルワーク演習
研究テーマはあいまいな喪失、突然家族を亡くした人の支援
主な論文は『救急医療における遺族支援のあり方』『遺族のセルフヘルプ・グループの活動』

ⁱ Neimeyer, R. (2000) Lessons of loss: A guide to coping. Keystone Heights, FL: PsychoEducational Resources. (= 2006, 鈴木剛子訳『＜大切なもの＞を失ったあなたに：喪失をのりこえるガイド』春秋社.)

ⁱⁱ やまだようこ (2007) 『喪失の語り』新曜社.

ⁱⁱⁱ 宮林幸江, 関本昭治 (2008) 『愛する人を亡くした方へのケアー医療・福祉現場におけるグリーフケアの実践ー』日総研.