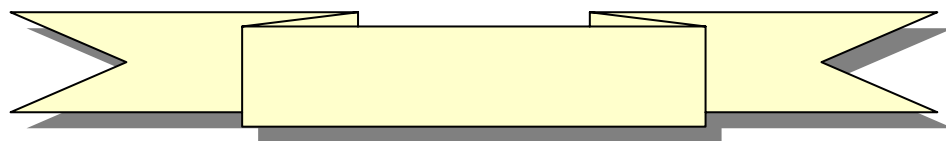


一緒に考えていきましょう



# 悲嘆（G r i e f（グリーフ））について

知っておきたい悲嘆（G R I E F）のための処方箋—ご遺族の心のケア—



岩見沢 **公 益 社**

(株)ライフネット 岩見沢公益社  
岩見沢市4条東14丁目1番地

TEL 0126-22-0878<sup>ハナヤ</sup>

FAX 0126-23-0878

eメール [lifenet@galaxy.ocn.ne.jp](mailto:lifenet@galaxy.ocn.ne.jp)

ホームページ <http://www.do-oh.com/kouekisya/>

## 公益社メモリアルホール

岩見沢市2条東17丁目3番地

TEL 0126-32-0878

## 悲嘆 (Grief (グリーフ)) について

### はじめに

悲嘆 (Grief (グリーフ)) とは、悲しみなげくという意味で、愛する人、大切な人を亡くされた大きな悲しみのことをあらわします。この大きな悲しみを受け入れ、乗り越えるための作業がグリーフワーク (Grief Work) です。

最愛の人を亡くされた悲しみ、仮に覚悟はしていたとしても、大切な人がいない生活環境に対して心の準備が出来ている人というのは少ないと思います。ショック、悲しみ、落胆、むなしさ、現実逃避、怒り、罪の意識、様々な心理状態があります。誰もが経験する悲しみの中での過程、心の変化がグリーフワークです。この悲嘆 (グリーフ) の状態は人によってその期間は変わりますが、通常は時とともに自然に正常な状態に戻ります。グリーフワークを経ることによって、さらに人は人間的にたくましく成長するのです。このグリーフワークの過程を支えて見守ることをグリーフケアと言います。

グリーフケアは、今までご家族、ご友人によってごくごく自然に施されてきました。しかしながら、自分自身でグリーフワークを理解することによって、少しでも正常なグリーフワークの過程を歩むことも大切だと思います。また、第三者としてご遺族のその時の気持ちをより理解することによって、弔慰 (ちょうい) の言葉や、励ましの言葉も変わってくると思います。ご遺族のお気持ちを理解せずに不用意に言ってしまった事で、ご遺族を傷つけてしまう場合もあるのです。

一緒に考えていきましょう。グリーフワークの過程は何段階かあります。すべての段階を経て進行するとも限りませんし、人によっては順番どおりにいかないこともあります。その中で現在の置かれている状況を知ること、また次にどのような状況になるかを把握することで少しでも心の負担が軽減することにつながればと思います。

### グリーフワーク

#### ショック

愛する人、大切な人を亡くされた時、茫然 (ぼうぜん) として、無感覚になります。突然の死があまりにも大きなショックであるため、はっきりした反応が現れないのです。この衝撃は、しばらく続きます。それ程かけがえのない方を失ったのですから。

#### 否認

大切な人の死という事実を認めないのです。

#### パニック

正常な判断が出来ず、感情をコントロールすることが出来なくなります。いわゆるパニック状態に陥ることもあります。

#### 悲しみ

亡くなったことにより涙するのは当たり前のことです。日本人は、特に男性は人前で涙を見せないことを美德としていますが、悲しみを受け止め、感情を押さえ込むことなく外に吐き出しましょう。しっかりと泣くことも重要です。

#### 怒り

医者や、誰かに対して、故人の死の原因を押し付けて敵意を向けることもあります。また、自分ではどうしようも出来ない感情を怒りとして第三者にぶつけることもあります。怒りは内側に向けるよりも外側に向け発散するほうがよいです。信頼できるご家族、ご友人に素直な気持ちを打ち明けてもいいかもしれません。

#### 痛み

自分の価値観や生活が意味を失ってうつ状態になり、自分が存在していないような無気力な状態になります。心の痛みです。どんなことをしてもつらく将来のことについても考えられないのです。

#### 自責感

亡くなった人のことばかり頭に思い浮かび、気が狂ってしまうのではないかと思うことがあります。自分は故人のためにこうすべきだった。こんなこともしてあげたかった。もしくは、死の原因を作ったのは自分ではないかと自責の感を募らせます。たくさんの思い出がえって自分を苦しめるようになります。同時に自分にとっていいことだけを思い出させようとするとかえって大きなストレスとなることもあります。

## 孤独感

ご親戚や、ご友人がそれぞれ日常の生活に戻っていくと、悲しみとともにむなしさだけが残ります。この孤独感が余計に寂しさを増すのです。周りの人たちも気遣うあまりに少しだけ普段よりも遠ざかってしまいがちです。

## 受容

自分の置かれている大切な人がいない生活を明らかに認め、現実にもって直面しようとしています。

## 回復

故人の死を乗り越えて、新たな自分、新たな社会を築いていきます。長い時間をかけて、苦しみ、悲しんだ末、大きな転換期がおとずれるのです。自分の人生を新たな気持ちで生きていこうと決心したとき少なからず人は成長するのです。

## 再生

時間がたつにつれ、積極的に他人と関わりをもてるようになり、生きることに価値観を見出します。愛する人がいない違う世界ですが、今までのような絶望感や、無気力はなくなっています。時には思い出したり、つらくなることもありますが、自分の今生きていることに喜びを見出すこともできます。

## グリーフワークの症状

### 身体

身体的苦痛・呼吸障害・疲労感・食欲喪失・睡眠障害・気力喪失・頭痛・はきけ・消化不良  
筋力の欠如・動悸（どうき）・薬物依存・アルコール依存

### 心

思慕の念・憂鬱（ゆううつ）・不安・怒り・自責感・絶望・孤独感・幻覚

### 行動

号泣・故人の行動模倣（こうどうもほう）・思い出追求

### 感覚

思考能力の低下・集中力の欠如・判断速度の低下

### 具体的な症状

故人の話避ける・死の細部にこだわる・仕事に専念する・転職や引越などの決断を即決する  
医者などに敵意を向ける・自分が死の原因だと責めてしまう・先に逝った故人への怒り

このような症状が起こることは、病気ではありません。ごくごく自然なことです。また、思慕（しば）の情は長く引きずります。最初は故人の死を認められないものが、徐々に思い出の思慕に変わっていくのです。人によってそれぞれに悲嘆（ひたん）の度合いや時期も変わってきます。悲嘆の表れ方の違いをよく理解してお互いに思いやりを持って接することも必要です。相手を理解できずにぶつかることもありますので。

## グリーフの慢性化、長期化、病的化

グリーフワークを正常に歩むことができずに、いつまでも特定の状態にとどまる場合があります。いつまでもその症状が現れたり、うつ病になってその先の段階に進めなくなったり、故人が戻ってくると考えて、現実を受け入れなかったり、故人のもとへ行こうと自殺をしようとしたりすることがあります。

これは、逆にグリーフワークが正常に行われていないのです。まったく何事もなかったかのように振舞う人もいますし、死を喜んで受け入れるように見える人もいます。しかしながら、これは悲嘆の感情を自分で内的におさめ人にそのそぶりを見せないように隠しているだけで、いつか、それが増幅した形で現れることがあります。悲嘆の反応は抑圧せずにそれを受け入れ現わす必要があります。

また、他人に対する怒りなどが積み重なり、人間関係が正常に営めなくなるような、ゆがんだ悲嘆に陥る場合もあります。

病的な悲嘆に陥りやすい例は、突然の死、自殺、他殺、事故による死別などの場合です。これらは、遺族に大きなショックを与えるため、正常なグリーフワークを歩めない危険性が増すのです。

加えて、自分が強く信頼していた相手や、特別愛していた子供などの死別の場合にも異常な反応を生みやすくなります。

病的な悲嘆に陥った遺族には、専門医によるカウンセリングや、薬物療法などが必要になります。

## グリーフケアの考え方

「グリーフケア」の基本的な考え方は、悲嘆の表現として現れる様々な感情や行動などを、正常なものとして、共に受けとめることです。私たちはそれらを良くないことだと説得したり、悲しまないように励ましたりしてしまいがちです。しかしながら相手の気持ちを理解し、そうしないように注意することが必要です。どんな人であっても、悲嘆を取り除いたり、解決したりすることはできないのです。

相手の気持ちを考えずに、悲しまないように慰めたり励ましたりしますが、逆に病的なプロセスに陥らせることがあります。

悲しんでいる遺族を前にすると、自分がその悲しみを分かち合うつらさから逃れたいと思うために、ついつい、励ましの言葉をかけてしまいます。無意味な励ましの言葉はかえって逆効果になります。

悲嘆の様々な感情を正常なものとして認め、それを表現し、共に受けとめることが必要です。

共に受けとめることの基本は、ただ遺族の感情や行動を認めながら話を聞いてあげることです。側にいるだけで、肩に手を置くなどのしぐさだけでも、不安やショックを分かち合う姿勢を見せることで、それを和らげることができます。

「お気持ちは良く分かります」と言えば、「分かるはずないだろう」と反発されます。遺族の悲嘆を完全に共有したり、理解することはできません。

「さぞかしつらいでしょうね」という言葉が適当です。悲嘆を認めて、受けとめることが必要です。

悲嘆は数年続くことがありますから、「いつまでも嘆いてはダメだ」と叱咤（しった）することは好ましくありません。

遺族が十分に悲嘆しきっていない段階であるのに、新たなことに気を向けさせることも逆効果です。

本人が故人にこだわっている場合、無理に忘れさせたり、故人に触れないようにするよりも、故人の思い出などで慰めることの方が効果的です。故人との思い出をノートに書き記して渡すことも良いでしょう。

死別の事実を認め、「〇〇さんが亡くなって残念です」と率直に言うことも良いでしょう。

いくら頭ではおかしいと理解していても、他人に怒りを向けたり、自責の念を感じてしまいます。これを一方的におかしいと責めるのは逆効果です。そう感じることは自然だと受けとめさせることで、やがてそういった感情は薄れていきます。

悲嘆の感情表現をあまりしない人は、立ち直っていると考えるのは早急です。悲嘆を十分に表現できない人の方が、大きな悲嘆、大きな問題を抱えている場合があります。

そのような人の場合は、悲嘆を表現できるようにサポートしましょう。

悲嘆が大きくて受けとめることが辛い場合、故人のことを喋り（しゃべり）たくない、思い出したくないと思います。ですから、無理矢理聞き出すことは避けましょう。

しかし、いつまでも避けていると、「グリーフワーク」は進みません。少しづつでも、故人の死の悲しみを受けとめるようにさせましょう。

故人のことを思い出すが辛い時期には、故人の思い出の品を処分したり、あるいは引越しをしたくなることは良くあります。しかしながら、故人の思い出は、後になって大切な思い出にすることができますので、一時の感情で処分をしたり、早急に引越しをしないように勧めましょう。時間をかけてゆっくり考えて結論を出させることも必要です。

様々な感情が強すぎる時には、是非ともご相談ください。

なかなか自分から動くことは勇気の要ることでありますが、しっかりと悲嘆を受けとめ、話し相手を見つけることも大切です。「グリーフケア」を目的とした専門の会などに参加することもできます。利害関係のない第三者の、専門家やグリーフワークの経験者に話を聞いてもらうことは、とても効果的です。

場合によっては、こういった方法も勧めてみましょう。

また、悲嘆を表現する方法としては、詩を書くとか、故人に対して手紙を書いてみるといったことも効果的です。

「グリーフケア」を行う人間は、遺族から様々な感情を向けられることがあります。怒りが向けられることもありますし、反対に、特別信頼できる人間のように頼られることもあります。

こういった感情には左右されないようにする必要があります。例えば、「私にお怒りのように見えますが」と言って、遺族にそのことを気づかせるのがよいでしょう。

「グリーフケア」を行う人は、遺族の悲しみに共感する必要があります。これは遺族同様に悲しく、つらい作業ですから、大きなストレスを受けます。特に、親族の死別を経験したことのある人の場合はそうです。ですから、「グリーフケア」を行う側の人間にも、疲労感、無力感、憂鬱（ゆううつ）、不眠など、遺族同様の症状が現れることがあります。あまり無理をしないようにし、自分自身に対しても、同様のケアを行う必要があります。つまり、自分自身のストレス、感情を受けとめる必要があるのです。

### グリーフから立ち直るために

- ・苦難と真正面から向き合う勇気を持たないと悲しみは乗り越えられません。
- ・薬物治療やアルコール依存はできるだけ避けて下さい。薬やアルコールに頼って悲しみを乗り越えるのは、間違いです。
- ・大切な思い出を振り返ってみましょう。
- ・友人の忠告に完全に依存するのを避けましょう。自分の意志を持ちましょう。
- ・ほかの人たちとあなたの気持ちを共有しましょう。自分をありのまま受け止めてくれるでしょう。
- ・自分のために目標を確立しましょう。多少なりとも、心が軽くなるでしょう。
- ・友人と家族の助けを求めましょう。今までも、これからも、共に歩んでいくのですから。
- ・希望を持ちましょう。その人と分かち合った愛はいつまでもあなたの中に生き続けます。
- ・重要な決定はしないようにしましょう。逃げようとしても、悲しみはすぐに追いついてきます。
- ・深い悲しみが耐えられなかったら、専門家に相談することも必要でしょう。

### 愛する人を失った方に対して、言ってはいけない9つの言葉

- ・がんばろう！
- ・泣いてはだめ！
- ・早く元気になってね！
- ・私には、あなたの悲しみがよく分かる。
- ・あなただけじゃない！あなたの方がまだまし。
- ・もう、立ち直れた？
- ・時が全て癒す（いやす）から大丈夫。
- ・先祖のたたきでは？
- ・長い間、苦しまなくて良かったね。

### おわりに

グリーフは、心の病です。病は気からと言いますが、自分自身を見つめ、自分の置かれている状況を見つめるのです。自分の今の気持ちを率直に言葉にしてみてください。文章にしてみてください。たいそれた日記を書こうとか思わなくて結構です。一行でも二行でも思いを書き記すことが大切です。思い出をたどっていくことも大切です。

素晴らしいホームページがあります。

中原 憬（なかはら けい）氏のホームページ

『愛する人を亡くした人の為の100の言葉』

<http://www.asahi-net.or.jp/%7Ekx5n-kgym/frame.htm>

どうぞ、ご覧下さい。心が落ち着きます。

ご友人の方は、とにかくお話を聞いてあげて下さい。そばにいてあげて下さい。ご遺族皆様と悲しみを共有することが大切なのです。

本文は医療法人社団 北陽会 牧病院 副院長 牧 雄司氏の監修のもと綴らせて（つづらせて）いただきました。

なかなか、専門医に相談するには勇気が必要です。しかしながら、もっと気軽にご相談に行くことも必要です。ご家族の方も、頭がおかしいからとか、精神障害があるからというのではなく、ちょっと疲れているみたいだからとか、ちょっと身体の具合が悪いみたいだからと言って、ご本人にやさしく接することも必要です。少し病院で休養すれば落ち着くからと言うのもいいかもしれません。

## 市内における無料相談窓口

### カウンセラーによる相談窓口

岩見沢家庭生活カウンセラークラブ 家庭生活相談室

岩見沢市5条西7丁目（空知婦人会館内）

TEL 0126-23-8982

電話相談及び面接

《受付時間》10:00～15:00（祝日を除く毎週月・水・金曜）

### 葬儀・法要後の相談窓口

(株)ライフネット岩見沢公益社

岩見沢市4条東14丁目1

TEL 0126-22-0878

24時間年中無休

## 市内における心療内科・神経科・精神科一覧（掲載許可医院及び病院のみ）

### 牧病院

岩見沢市3条西5丁目9

TEL 0126-22-0043

《診療時間》：午前9:00～12:00 午後13:30～17:00

《休診》：水・土曜の午後、日曜・祝日

### 野宮病院

岩見沢市5条東18丁目57

TEL 0126-22-3731

《診療時間》：午前9:00～12:00 午後13:00～17:00

《休診》：土曜の午後、日曜・祝日

### 三田村医院（確龍堂）

岩見沢市4条東18丁目39

TEL 0126-25-6223

《診療時間》：午前9:00～12:00 午後14:00～17:00

《休診》：火・木・土・日曜・祝日

### 空知病院

岩見沢市大和1条8丁目1

TEL 0126-22-2072

《診療時間》：午前9:00～12:00 午後13:00～17:00

《休診》：土曜の午後、日曜・祝日

### 岩見沢市立総合病院

岩見沢市9条西7丁目2

TEL 0126-22-1650

《診療時間》：午前8:30～12:30

《休診》：平日の午後、土曜・日曜・祝日