

愛する人を亡くした人を、 支えることができますか？

～グリーフケアを学び、地域社会に活かそう～

長寿社会と核家族化により、死を身近に経験する機会が少なくなりました。このため、いざ、愛する人の死に直面したとき、深い悲しみに耐える力が育っていません。周囲もまた、そうした人たちに対し、どのように接すればいいのかわからないのです。このような状況のなかで、近年、大切な人と死別し、悲しみに暮れる人たちを対象にした「グリーフ(悲嘆)ケア」が、注目を集めています。今回は「グリーフケア」の専門職を養成する日本初の「グリーフケア研究所」所長・高木慶子さんにお聞きした話を中心に、グリーフケアのありかたについて考えてみたいと思います。



グリーフケア研究所
所長◎高木 慶子さん

死別形態については、がんなど予期できる死と比べ、自死(自分で命を絶つこと)、殺人、事故、戦争など予期できない死、いわゆる突然死や不慮の死の方が、悲嘆は強いのです。死が予測できれば、死に至るまでに、周囲の人々は、心の準備ができるからです。

災害による悲嘆は、「自然災害」と「人為災害」で異なります。自然災害である阪神大震災の遺族、人為災害であるJR宝塚(福知山)線脱線事故の遺族の両方にグリーフケアをしてきた高木さんは、両者の決定的な違いは、加害者の有無だといいます。

「震災のご遺族は、加害者がみえないためご自分を責められる場合が多い。これに対し、JR事故のご遺族は、加害者が明確なだけに、次から次へとJRに対して怒りがわき出てきて、悲嘆状況が長引く可能性があります」

長く険しい“喪の作業”

悲嘆のプロセスもまた、個人差があります。共通するのは、死別をきっかけとして、激しい衝撃を受け、興奮、パニック、無力感が訪れ、怒りや後悔、自責の念など、一度に多くの想いが入り乱れることです。

しばらくすると、社会を意識し、自分だけが別の世界にいるような疎外感を感じます。また、感情が揺れ動く一方で、死別に対し、現実的に対応しようとする理性も働きます。子どもを亡くしたあと配偶者と離婚や別居する、自身や家族の発病、失業するなど、2次的なストレスが重なる場合は、さらに複雑化します。

本格的な悲嘆状態に入ると、激しい絶望と失意が襲い、引きこもり、抑うつ状態、無気力の状態になり、病気を誘発する恐れがあるので注意が必要です。

一方で、悲嘆者は、悲嘆を乗り越えようとする心の努力、死別に伴う苦痛や環境変化などを

の死者を出したJR宝塚(福知山)線の脱線事故です。

同研究所所長の高木慶子さんは、事故を機にJR西日本の協力を得て、2007年10月より、悲嘆について学ぶ公開講座を開始しています。すると、定員300名に対し、数日間で約2倍～3倍と申し込みが殺到したそうです。これほど、グリーフケアが社会的に注目される背景について、高木さんはこう話します。

「長生きする人が増え、一方では核家族化が進み、家族の死を身近に経験する機会が少なくなりました。死に至るまでの過程をみるのことがないまま、あるとき家族の死に直面するのです。かつて日本は大家族で生活が営まれて、地域社会では親密な人間関係が築かれていました。その時代なら、例えば、母親が子どもを亡くしても、お義母さんが話を聞いてくれ、家族でなくても、隣近所の人たちが一緒に悲しんでくれました。その中で深い悲しみを癒すことができたのです。しかし、現代は、悲しみや苦しみを聞いてくれる人もいません。愛する人に死なれた人は一層孤立し、どうしたらいいかわからない。だから、グリーフケアに関心が集まるのです。研究所の創設も、第三者によるケアの必要性を強く感じたからでした」

悲嘆の反応は、百人百様

悲嘆による反応は、人それぞれです。死別した人との親密度や年齢、残された人の性格や人生経験、家庭環境、死別形態などにより異なります。一般的に高齢者より子どもの方が精神的ストレスが大きく、配偶者との死別は、高齢になるほど悲嘆が強い。なかでも、子どもが死んだときの両親の悲嘆は、他のどれよりも衝撃度が強いといわれています。

グリーフ(悲嘆)とは

「グリーフ(悲嘆)」とは、病気、災害、事故などで大切な人や大事なものを失った後に体験する、複雑な情緒的状态のことをいいます。失ったものは、人に限りません。リストラによる失業、ペットの死、手術などによる体の一部の切除、ある出来事によって失われる名誉や自信、信頼なども含まれます。なかでも最大の喪失は、家族との死別です。こうした大切な存在を失うことによる悲嘆は、対人関係やその人の生き方にも強い影響を与えます。

家族や親しい人を亡くせば誰しも、深く悲しみ、大声で泣いたり、怒ったりと情緒不安定になるものです。これらは正常な反応であって、病気ではありません。涙を流すことは自己治癒する力があるということ。なぜなら、人は、泣くことで心の傷を癒しているからです。

ただし、なかには、病的な反応があります。怒りや悲しみを表せない、重い睡眠障害、適応障害、うつ病、PTSD(心的外傷後のストレス障害)、心身症、糖尿病、アルコール・薬物中毒など、このような場合は、専門家の適切な診断と治療が必要です。

「グリーフケア」とは、このような悲嘆状態にある人たちが、自分の力で、死別の現実に対応し、新しい人生を切り開いていけるように手助けをすることです。

「非日常」化した人の死

2009年4月、グリーフケアの専門職を養成するために日本初の「日本グリーフケア研究所」がJR西日本あんしん社会財団(JR西日本財団)の寄付協力を得て設立されました。きっかけとなったのは、2005年4月25日、107名

受け入れる喪の作業が必要なことに気がつき
ます。長く険しい道のりですが、これを通じて、死
別以前より、成長し、生活機能が向上する人も
います。また、自身の苦悩の経験を生かして悲
嘆者や苦しむ人によりそう協力者になりたいと
いう想いが湧いてくる人も少なくありません。

喪の作業は、他の人が代わることはできな
いゆえ、強い孤独感がつきまといまいます。このと
きこそ、他の人々の存在や援助が大切になる
のです。

悲嘆者へ寄り添うには

JR事故が起きて1年ぐらい経ったとき、高木
さんはJR西日本から、遺族担当社員の心のケ
アを依頼されました。

「社員が花やお供えを持っていく。すると『こ
んなのいらぬ』といわれる。ご遺族といい関
係を持つとすればするほど善意をはねつけられ
る。いったいなぜなのでしょう」

社員の質問に対し、高木さんは「その不可
解な状態こそが、家族をなくした後のご遺族の
お気持ちなんですよ」と伝えたそうです。

「JRの事故のご遺族のなかに、線路を走る
JRの車体をみただけで怒りが湧いてくる人が
いました。それだけ悲嘆者の心はデリケートで
す。あいさつだと思って口にしたことも、相手を
傷つけることがあります。例えば『桜が咲きまし
たね』と桜の時期に死別した人にいう、『もうす
ぐ、夏休みですね』と子を亡くした人にいう。
ちょっとした言葉が、死別した人のことを思い

出させ、苦しめてしまいます」

悲嘆者の気持ちは、同様の経験がない人
には理解しがたいものかもしれません。しかし、
何か力になりたい。その場合はどのように接す
ればいいのか。

「言葉もマニュアルも要りません。ただ、その
人に寄り添い、その人のことを思い、お話を全
面的に傾聴し、その人の世界をわかろうと関
心を持ち続けることです」と高木さん。

人は自分自身の存在を認め、ありのままの自
分を受け入れて欲しいものです。理解されるた
めに聞いて欲しいものです。話せば、気持ちが
落ち着き、心が平安になります。考えがまとまり、
整理がつき、生きる力と意味がわいてきます。

一般的に、援助者の態度として好ましくな
いのは、忠告や説教、過去の事実と現実の死
とを因果応報として短絡的に結び付ける、
「〇〇よりはマシ」など悲しみを比べる、叱咤激
励する、「時が癒してくれますよ」と楽観視する
などです。

医療や福祉分野の相談援助職は、悲嘆者
と身近に接する可能性が高いといえます。そ
の人の病状や困難を理解し、その人らしい生
き方を援助するためには、人間性豊かな関わり
合いが不可欠。相手に対して真に心を傾け
て、相手の心、存在に真に寄り添えているか、
今一度問い直して見る必要があります。

高木さんが阪神淡路大震災で子どもと死別
した33人の母親に対する聞き取り調査から、
悲嘆者が周囲に「して欲しくなかったこと」「し

て欲しかったこと」を表1、表2に載せています。

悲嘆に寄り添える やさしい地域社会を 一人ひとりの手で

愛する人と死別する悲しみは、一人で乗り
越えるにはあまりにもつら過ぎます。現代社会
では、そのつらさを聴いてくれる相手が身近に
いないため、心の中で泣き続けている人もい
るのではないのでしょうか。悲嘆のなかにある人々
が、自らの力で新しい道を切り開いていけるよ
うにするため、私たちは何ができるのでしょうか。

愛する人を亡くした人に出会ったら、近隣住
民の一人として寄り添うことができます。心ある
第三者としてそばにいて十分なのです。
そのために、悲嘆について正しく理解するこ
とが大切です。

聴いてくれる人がいる、聴いてもらえる場所
がある、傷ついている人の苦しみに寄り添え
る、やさしさあふれる地域社会を築くことがで
きたなら、私たちは、いまほど「死」を恐れないで
済むかもしれません。

■グリーフケアを学びたくなったら

日本グリーフケア研究所では、医療・福
祉、教育、宗教などの分野で、グリーフケ
アを担う専門職や市民ボランティアを養
成するため、グリーフケア基礎コース、グ
リーフケアボランティア養成コース、グ
リーフケア専門職養成コースの3つを用
意しています。詳しくは以下までお気軽
にお問い合わせください。

◆上智大学 グリーフケア研究所

兵庫県尼崎市若王寺2-18-1

聖トマス大学内

☎(06)6491-7161

FAX (06)6491-7162

E-mail : grief-c@st.thomas.ac.jp

■グリーフケアを受けたい人

- ・グリーフケア研究所に連絡する
- ・重い睡眠障害など心の動揺が身体
に表われてきた場合は、医師に相談
する(心療内科、内科など)

.....

主な参考文献/
高木 慶子 著「喪失体験と悲嘆」
医学書院、2007

表1 ●して欲しくなかった(新たに傷ついた)事柄(複数回答)

	人数	%
1 解ったふりの同情の言葉や押付けがましい言葉をうけたこと	11	33.3
2 こころの傷を新たに深めるような精神科医やカウンセラーの対応	6	18.2
3 心ない言葉や態度で慰められたこと	5	15.2
4 「頑張り」という言葉に代表される励ましの言葉	5	15.2
5 公式の行事や家における法事に、宗教や習慣を強制されたこと	5	15.2
6 大震災後、次に誕生した子どもを「生まれ変わり」と言われたこと	4	12.1
7 マスメディアに、傲慢で一方向的で無神経な取材をされたこと	2	6.0
8 幸せそうな家族の様子で、思いやりのない無神経な弔問	2	6.0
9 悲惨で悲しい状況を、理屈で納得させようとする言葉や態度	2	6.0

表2 ●して欲しかった事柄

	人数	%
1 とにかく、そっとしておいて欲しかった	6	18.2
2 死者のために祈って欲しかった	5	15.2
3 独りになりたかった	4	12.1
4 気遣いのある言葉や手紙が欲しかった	4	12.1
5 悲しみを共感して欲しかった	3	9.1
6 理屈抜きでわがままを許して欲しかった	3	9.1
7 その人自身のこととして、その家族の事情としては思いやりを持って見守って欲しかった	3	9.1
8 話を聴いて欲しかった	2	6.1
9 やさしく謙虚に接して欲しかった	2	6.1
10 家事のことや家族の面倒を見て欲しかった	2	6.1
11 思い切り泣かせて欲しかった	1	3.0
12 どうしてよいか解らなかった	1	3.0

※高木慶子著「喪失体験と悲嘆」医学書院、2007より引用

お詫びと訂正

ウェルおおさか4月号特集記事に掲載された
「よりそい相談室」の電話番号に誤りがあり
ました。読者の皆様ならびに関係各位にご迷
惑をおかけしたことを深くお詫びします。

誤 06-6558-3188

正 06-6568-3188