

グリーンケア講座

グリーンフ(悲嘆)ってなに？

2022年9月11日 講師:川原 初代



グリーフと喪失体験

グリーフ → 『悲嘆』『深い悲しみ』『苦悩』『嘆き』などと訳される

喪失体験に伴う深い悲しみや嘆き・苦悩のこと



『自分にとって大切なもの』『自分の一部のように思っていたもの』

『身近にあるのが当然だと思っていたもの』を失う体験

喪失体験の対象①

- ①人物：死別が最も大きな喪失体験であり、対象は家族や親類などの身内とは限らず、恋人や友人、家族同然のペットも含まれる親しくしていた隣人、介護の職員や利用者、同僚など死別以外には、失恋や離婚・失踪などによる離別友人や同僚・隣人とのお別れ、親友との不和など
- ②所有物：大切に持っていた物を失う、壊れる、失業により仕事を失う財産や能力・地位なども含まれる一般的には、ペットは所有物とみなされる

喪失体験の対象②

- ③環境：知らない土地への引っ越し、住み慣れた家を離れる
転校や転勤、故郷の光景の変化、行きつけの場所の変化
- ④身体面の変化：病気で健康を損なう、手術で身体の一部を失う
麻痺による身体機能の低下、視覚や聴覚を失う
脱毛や抜歯・老化現象も含まれる
- ⑤役割：退職により会社での役割を失い、家族を支える役割も失う
子どもが自立し親の役割を失う

喪失体験の対象③

⑥目標や自尊心：自分の掲げた目標

自分が思い描く自分自身のイメージや理想
人から蔑まれたり悪口を言われたりすること
⇒プライドが傷つく

学校や職場などでの虐め⇒大きな喪失体験

⑦社会生活の安心や安全：大きな事故や事件は『この社会は安全』
という感覚を揺るがす

喪失体験の対象④

- * 一つの出来事や変化によって複数の喪失が伴う
- * 他人にとってはどうでもいいことでも、その人にとっては大切に大きな意味があるものもある

例えば。。。スポーツ選手にとっての競技、歌手にとっての歌

- * 私たちは、死別・病気・環境の変化などがなくても様々な喪失体験を繰り返している

ラジオ局
停波閉局の
事例

喪失体験は日常的に起こりえる

グリーフの反応①

感情的反応に対する戸惑い
実質的な問題に対する不安

①感情的反応：悲しみ・絶望・落胆・抑うつ、不安・恐怖、罪悪感など

予期せぬ
死別体験

ショックや無感覚の状態に陥り

感情が麻痺したような感覚が続くこともある

怒りや苛立ち⇒しばしば医療従事者に向けられる

神や運命・故人や自分自身への怒り

孤独感⇒配偶者との死別では深刻で長期にわたる

否定的な反応
だけではない

②生理的・身体的反応：睡眠障害、食欲不振、活力の喪失、身体的症状

痛み、消化器症状、動悸、めまい、ふらつき、胸の圧迫感、脱力感など

死別によって持病が悪化することもある

グリーフの反応②

- ③行動的反応：動揺や緊張、落ち着きがなくなるなど
涙が止まらなくなる、泣き叫ぶ、探索行動
社会的引きこもり、活動的になる、喫煙・飲酒量の増加
- 特徴的な反応
- ④認知的反応：非現実感⇒外部から見ているような感覚
他の人に起こっているような感覚
- 防衛反応でもある
- 否認⇒現実に起きたことを信じない
- 通常は一過性
- 集中力の低下・混乱・物忘れ⇒日常生活に支障きたす
幻覚⇒亡くなった人の声が聞こえる・姿が見える
- ⑤スピリチュアルな反応：生きている意味がわからなくなる
生きる目的を失う、生きがいを失う、虚無感

グリーフケア①

- * 1960年代にアメリカで始まり、その後ヨーロッパに広がり
日本は1970年代にグリーフケアの研究に取り掛かった
1980年代に『心のケア』という言葉が日本で使われるようになり
1995年に起こった阪神淡路大震災をきっかけに『心のケア元年』
『グリーフケア』が広く認知されるようになった

大災害では喪失する対象が多く大きな喪失となる

- * 病院での看取りの増加⇒死と向き合う機会の減少
核家族化や地域コミュニティの衰退⇒悲嘆者を癒す場の減少

グリーフケアの研究が始まった背景

グリーフケア②

【自分のグリーフに向き合う場合】

* グリーフについて知る

⇒ 喪失体験の対象やグリーフの反応を知る



特別なもの・異常なものではなく自然な反応

* グリーフの反応を抑え込まずに肯定することが必要

* 肯定した様々な感情を吐き出すことが大切

⇒ 感情に気づいていない場合、感情が吐き出せない場合もある

そのような
ときに

○○○ 芸術療法という方法もある

ケア提供者だから
知識が必要になる
のではない

グリーフケア③

【ケア提供者の場合】

自分もグリーフを抱える人であると気づくことが大切

死別体験がなくても誰にでも喪失体験はある

自分のグリーフに気づけない⇒他者のグリーフも気づけない

相手の自己治癒力を信じる

グリーンケア④

* 悲嘆者に接するときの注意すべき点(5項目)

① ケアを押し付けない・無理に聞き出そうとしない

* 相手が求めているときに求められている分のケア

* 相手が話したいときに話したい分を聴く

タイミングを
逃さないよう
寄り添う

② 話を遮らない

* 聴いているのがつらくなる話でも話を遮らない・話題を変えない

③ 自分の価値観や体験を押し付けない・アドバイスをしない

* 人は自分の価値観に基づいて相手の話を解釈してしまう傾向がある

* アドバイスを求められた場合でも話を聴いてほしいだけのこともある

話すことで考えを整理し自分で答えを見つけるのが望ましい

グリーフケア⑤

④感情表出を支え、感情をそのまま受け入れる

*語ること・泣くことを支え怒りも受け止めていく

安心して感情表出でき

他者に受け止めてもらえた相手を実感できることが大切

*相手の話が事実と異なっても否定や訂正はしない

今は相手にとって、それが真実だと理解して尊重し傾聴する

⑤悲しみ比べをしない

*同じ喪失対象であっても起こる事態は異なる

*同じ事態の場合でも受け止め方は人によって異なる

グリーンケア⑥

* 言葉がけで注意すべき点(4項目)

①相手を理解しているような発言を安易にしない

*相手と自分は違うことを認識し相手の気持ちを理解しようと努める

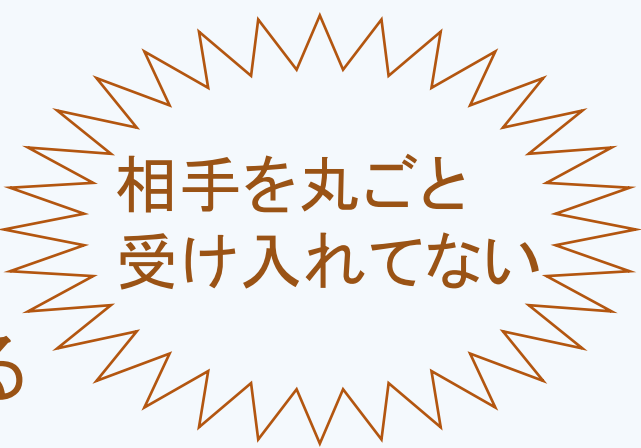
相手をそのまま受け入れることが大切

②気休めを言わない

*「あなたなら大丈夫」「時間が解決してくれる」

「気持ちの持ちよう」「運命だから」という言葉

⇒わかってもらえていないという気持ちになる



相手を丸ごと
受け入れてない

グリーンケア⑦

③励ましの言葉を言わない

*悲嘆者は十分に頑張っている
⇒「頑張って」と言われる

『こんなに頑張っているのに
どう頑張ればいいのか』と思う

④叱咤激励しない

*「いつまでも泣いていたら亡くなった人が悲しむからしっかりしなさい」
「あなたより大変な人がいる」

言葉で傷ついている

他には…「こんなになるまで何をしていたんだ」

二次的被害を受けている人もいる

グリーフケア⑧

* 情緒的サポートだけでなく現実的なサポートも求められている



現実的な問題

通夜や告別式という一連の行事
事務的な処理、日々の生活や家事

* 自分自身のケアを忘れない

