

### 第3部 悲嘆ケアとお別れのケア

#### 第7章 悲嘆ケア

- I “時が癒してくれる…”
- II 悲嘆の基本的考え方
- III 追伸：“私が気落ちしているなんて言わないで！”
- IV 悲嘆ケアの基本的考え方
- V 遺された両親と子どもたちの悲嘆
- VI すべきこと、すべきでないこと
- VII 解決されない悲しみのもたらす影響
- VIII 悲嘆の遷延化、重度化の要因
- IX 適切でない悲しみ（死後1年半から2年）
- X 深刻な悲しみを克服する要約
- XI 悲嘆にあるとき、してはならないこと
- XII 喪失とは？
- XIII 乗り越えるためにすること

#### 第8章 お別れのケア

- I ボランティアの職務概要
- II ボランティアのお別れのケアの手続き
- III お別れのケア（悲嘆ケア）計画におけるボランティアの役割
- IV 悲嘆者の支援でボランティアにできること
- V 安心の電話の概要
- VI 悲嘆ケアとお別れのケアの紹介用紙
- VII お別れのケア（悲嘆ケア）記録用紙

#### お別れと悲嘆

人を失った時をお別れ（bereavement）、人も含めて何かを失った時の悲しみを悲嘆（grief）と言う。お別れのケアと悲嘆ケアを厳密に分けることはできない。ここでは、便宜上、お別れ間もないときのケアをお別れのケア、喪失後全体を扱うケアを悲嘆ケアとする。

## 第7章 悲嘆ケア

### I. “時が癒してくれる…”

「時が癒してくれるよ。」 たいてい、人はそう言う。

そうかもしれない。多分、あなたの痛みを和らげてはくれるだろう。

しかし、時という薬は、単独で服用しても、はっきりした効果はない。

時は何もしないものだ。

問題は、あなたが時とどう付き合うかである。

あなたは、愛する人が死んだという事実と向き合って時を過ごしていますか？

自分の恐れや不安を表して時を過ごしていますか？

罪悪感を覚えることなく、楽しめるようにと、時を過ごしていますか？

新しい友人と人生を築こうと、時を過ごしていますか？

改善という上向きの坂がありますか？

あなた自身で、時があなたを癒すのを助けなさい。

(Grollman EA. Living when a loved one has died. Boston: Beacon Press, 1977 より)

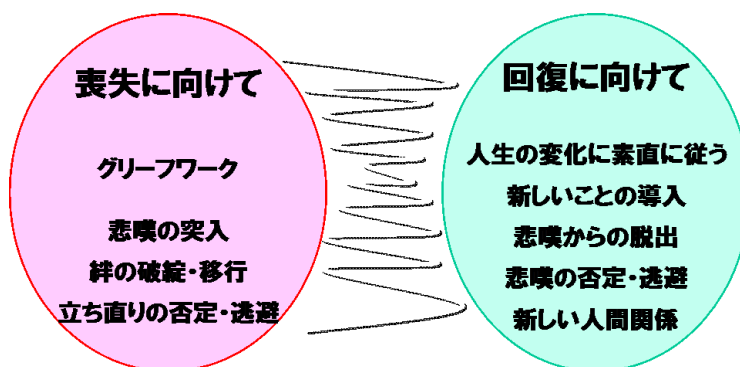


図. ストローブとシュットの「悲嘆の両極面」

## II. 悲嘆の基本的考え方

### 1. 悲嘆の基本原則

- 1) 私たちは変化した環境に適応し、あの世に逝った愛する人にも適応する。しかし、私たちの関わりは“解き放せ”ない。
- 2) 悲嘆を”解消する”、“過去を忘れて前進する”、“故人への執着を解き放つ”という考えは、的確ではなく、誤った方向性である。
- 3) 悲嘆は、私たち自身と世界を学び直すものとして時間のかかる過程である。
- 4) 悲嘆は、私たちが以前に持っていた世界観を作り直す過程である。
- 5) 自分も他人もない。誰も大切な人に死なれ、誰も死ぬ運命にある。

(トーマス・アッチグ)

### 2. 悲嘆の現れ方

配偶者の死などの重大な喪失は消えることはありません。喪失の反応の程度は強くまた多様に生じてきます。経過中に生じる症状を知ることは重要です。

#### 1) 身体的症状

お別れ直後から不眠症や息ができない感じ、摂食障害、嘔下困難、過呼吸、口渇、神経症、緊張感などが出ます。悲嘆者は器質的疾患への罹患率も死亡率も高くなります。

#### 2) 心理的・精神的症状

ストレス反応からくる症状に加えて、ショック、パニック、悲しみ、罪悪感、恐れ、不安、いらだちなどがあります。ショックと否定は早くからみられます。小視症や大視症、幻影・幻聴を経験する配偶者も多いものです。亡くなられた方が、現れたり話しかけたりします。それら幻影・幻聴はよく経験されることで、異常ではありません。

#### 3) 認知症状

集中ができない、散漫なるなど、また短期的・長期的記憶に影響します。無力感から仕事に戻ることが妨げられます。しばらく仕事を軽減したりすることも必要です。

#### 4) たましいの苦痛（スピリチュアル的苦痛）

悲しみや怒りが死亡した人に向けられたりします。あるいは「私が・・・していたら」と、責任のない罪悪感を覚えたりします。こういった答のない問いかけはたましいの苦痛（スピリチュアル的苦痛）と称されます。

### 3. 悲嘆の両極面

悲嘆反応を臨床面から理解するには、ストロークとシュットの「悲嘆の両極面」の考えがとても役に立ちます。つまり、「喪失に向けて」と「回復に向けて」という両極面の状態になり、その間を行ったり来たりするようになります。

#### 1) 喪失に向けて

悲嘆者は失った人、失った生活、知っていた世界に焦点を合わせ、様々な反応を起こします。悲嘆の作業では、失われた対象に対する感情と思考が含まれ、失った人について終わりのない問いかけが起こったりします。その過程では、思考と感情が警告なしに侵入してくる悲嘆の突入が起こったり、景観や歌、匂いなどが記憶と感情を呼び起こしたりします。突然、涙があふれたり、失った人とのつながりを改めて再認識したりします。

#### 2) 回復に向けて

悲嘆者は「喪失に焦点を合わせつつ新しい世界へと努力すること」になります。まず、新しい人生の変化に素直に従うこと、あるいは日常性を維持することが大切です。それとともに亡くなった人が行っていたことを代わってするなど新しい役割・アイデンティティ・人間関係の導入を要するようになります。そして、新たな関係を結び、以前には発展させてこなかった面を発展させたりして、悲嘆からの卒業があります。

### 4. 抑うつと悲嘆の区別

悲嘆者は落ち込んだ状態が抑うつと似ているので、医療者から抑うつと誤診されがちです。そして、悲嘆に無効の向精神薬が処方され、害反応のみを背負わされます。したがって、両者を区別することがとても大切です。

#### 1) 悲嘆

- ・自己に対するゆがめられた感覚はない
- ・罪の意識は喪失に向けられる（こうすべきであった。こうしていたら・・・等）
- ・痛みは、無意味感あるいは一般的絶望というより、むしろ喪失に関連して経験する
- ・自分より死亡した人に取り憑かれる。
- ・気分の浮き沈みがあり、社会的支援に反応できる。
- ・自殺の考えは、死亡した人に加わりたい希望、またはその人なしの生活はよいと感じられないことに関連し、実際の企図や計画、試みは非常にまれである。

#### 2) 抑うつ

- ・自己は無価値という感覚
- ・自分は無能あるいは悪いという感じに関連する罪の意識
- ・情緒的痛みは一般的で、無意味感として経験される
- ・絶望と無力感にさいなまれる感覚
- ・自分と自分の痛みに取り憑かれる
- ・気分の変動はほとんどなく、社会的支援に反応しない。
- ・自死念慮が普通で、将来への絶望と痛み、怒りに関連し、企図と試みがよくある。

### Ⅲ. 追伸：“私が気落ちしているなんて言わないで！”

未亡人。未亡人はちょっと異なる。どう違うのか理解するのに時間がかかる。そして、一時に変化するわけでもない。マーティンの死という事実と、向かい合わなければならない朝がくる度、どうしていいかわからない時期があった。毎朝、それは新しくなり、ひどい痛手は、治すのに時間がかかった。

しかし、そうした初期の頃、私は、お悔やみの手紙が、素晴らしい効果の芳香剤になることを発見した。今まで、お悔やみの手紙がそんな機能を果たすなんて思ってもみなかった。お悔やみの手紙といえば、単に義務で必要上書かなければならない手紙だと思っていた。けれども、その手紙は未亡人が示すことができない（少なくとも私にはできない）、未亡人へのしつこくない慰めだった。私には、その考え、慰め、思い出がありがたかった。また、すぐに感謝の意を示さなくてもいいということもありがたかった。手紙は元気と慰めの源だった。私が受け取った手紙が全て慰みであったり、元気づけてくれたりしたわけではなかった。同情や誠意に欠けるものも多くみられた。そういうものは、手紙を書ってくれた人自身の死の恐怖を表していた。しかし、良いもの、それは素晴らしかった。

マーティンをとても慕ってくれたある若者が、ボルティモアの入院先の病院まではるばるニューヨークから車をとばして訪ねてきてくれた。彼は、病気の凄さに圧倒されてしまった。ぎこちない会話を交わした後、若者は泣きだし、どんなにマーティンを愛しているか、どんなにつらいかを語ったのだ。そこで、マーティンは素晴らしいことを言った。どうにか笑顔を作って、「今なら口に出すのも難しくないよね？」

マーティンの死後、まだ2～3日しか経っていない頃、私はこの若者からのお悔やみの手紙でこのことを知った。とてもマーティンらしいと思った。私は若者にとっても親近感を抱いた。というのも、それがどんなに私に訴えるか、彼は理解していたから。

約300通ほど受け取った全てのお悔やみの手紙の中で、この手紙だけは何度も何度も、いまだに読み返している。この手紙には慰められる。マーティンの精神の本質を捕らえている。子どもたちがもう少し大きくなったら、読んでやるつもりだ。

私の机の上にあるウェブスターの辞書によれば、“お悔やみ”とは、“悲しみの中における他人への同情の表現”という意味である。しかし私の受け取ったお悔やみの手紙のほとんどは、全くそうではなかった。個人的なぎこちなさや不安を表現しており、しかも私の悲しみや喪失に対してではなく、自分自身に対する苦悩を表現している。

「なんと申し上げたらよいかわかりません…」

「丁寧なお悔やみを申し上げようとしても、うまく整理がつきません。」

「何度もご同情申し上げようとしたのですが、なんと申し上げて良いかわからなくて…」

「言うべきことが出てこないのです…」

「一層、気落ちしています…」

「何のお手伝いもできなくて、心苦しく感じています…」

「こんな時、人は言葉少なになるのですね…」

「何か言ってあげたり、私にできることがあればいいのですが…」

「お慰みの言葉を言おうとしても、冷静になれないのです…」

何というエゴの一人歩き！ 自分のことばかり！ こういう手紙は何の慰みにもならないのだ。いや、そうでもない…、多少はなるか。手紙が来たという事実、彼らが書いてくれたという事実は、もちろん多少の価値がある。ポストの中に手紙の束を見つけた時は、嬉しくなるもの。でも、ただそれだけ。上に私が引用してきたような多くの手紙は、腰が引けてい

て、手紙を書いてくれた人が、自分の気持ちのぎこちなさを単に表現しただけのものにすぎない。

以上述べてきたお悔やみの手紙を見るのは、ありがたいことではないように思われる。むしろ軽蔑してしまう。しかし、明らかにお悔やみの手紙の書き方を知っている人はほとんどいないから、私は教えてあげたい。

なったばかりの未亡人にとって、彼女の失ったものが他人にひどく気まずい思いをさせているなんて人から言われようとは、彼女の望みでも何でもない。未亡人を取り巻く、こうした他人の反応は、彼女が今や二流の市民であるということを実感する社会への第一歩なのだ。なぜなら、彼女は他人を不快にさせているからである。

椅子に腰掛け、こうした義務的な手紙を書いている私の友だちは、誰も私をいやな気分させようなんて思っていない。でも同時に私をいい気分させようとも思っていないのではないか。私が思うに、彼らが手紙を書く原動力は、このいやな義務から解放されておしまいにしたいという気持ちなのではないかと思う。死に直面して快感に思う人はいない。実際、それは非常に不快で、おそらく最大の損失に苦しむ人を助けようとするのを難しくしている。彼らは、とりあえず手紙を書いて切手を貼り、ポストに入れたらもう考えるのは止めにしたいと思っている。結局、そう思っている限り、そんな程度にしか感じないのだ。

しかし、良いお悔やみの手紙は簡単に書ける。私は、ベビー・シッターやらスーパーまで買い物に行きましょうという手紙を受け取ったことがある。私のことをすごく考えてしてくれる。傷つき、独りぼっちであることへの同情の言葉。これらの手紙の中には、複雑なことは何もなかった。しかし、手紙を書いてくれる人は、私がどう感じているか理解してくれる他人がいるということに気づけば、私の悲しみが楽になることを明らかに理解していた。女性というのは、ご承知の通り、最も敏感で同情的なのだ。しかし、繊細な手紙を書いてくる男性もいる。

良いお悔やみの手紙はどうやって書くのか。大きくても、小さくても人生のさまざまな傷を扱うように、優しさと愛情を持って書けばいい。

未亡人は動揺しており、孤独で、不安定であるということを心に留めなさい。だから、あなたがどんなに心苦しいのかを彼女に言うてはいけない。

“あなた以上に彼女はもっと苦しんでいるのだから”

残された者の気持ちを理解していること、その惨めな思いに同情していることを言うのはいいことだ。「直に良くなるわよ」なんて言われると、頭に来る。私がある時、その場で、どんなにひどい状態にいるかに同情してほしい。私の負っているひどい傷をわかってほしい。

何でもいいから、何かしてあげられることがあるといい。例えば、マーティンが「今なら口に出すのも難しくないよね？」と言ったような、ちょっとした逸話のような思い出。2～3日、子どもを預かる申し出。また、全てのことから離れて過ごす週末の招待。

けれども、何を言いたいのか、はっきりしてほしい。たいていの人は、「2～3日、私たちと一緒に、海に／田舎に／湖にきて過ごすべきよ」と書いてくる。こうした休息のお誘いはとても嬉しい。しかし、ちゃんとした招待に発展しないし、誰も日時を教えてくれたりしない。これはつらい。未亡人は、世界中で自分はたった一人だと思っているし、友人が、表面上でも彼女をがっかりさせれば、よけい孤独感をつのらせてしまう。

最後に、自分のことではなく、未亡人のことを考えなさい。手紙の多くは、取ってつけたようなネジの回転のようなもので、書き手の不安、つらさを目一杯表現している。まるで自

分たちの方が勇気づけてほしいみたいに。そんなとき、私はすっかり疲れ切ってしまって、自分の子どもにすら優しくできない。この種の手紙は、私が応じられない感情の要求をしてくる。また、傷つき怒りさえこみ上げてくる。

手紙は長いものである必要はない。古くからの友人の優しいメッセージはこんなものだった。「早く良くなってね。」彼女はマーティンのお葬式の夜と、後に独り残された私の肺炎のことを言っているのだ。それで、このような計らいから、彼女が私の全身で感じている苦しみをどんなに理解してくれているか、私は感じた。

手紙はまた個人的でありすぎる必要もない。見知らぬ人からいただいた手紙に、こんなものがある。「私は弁護士ですが、残念ながらあなたにお目にかかったことはありません。しかし、マーティンを知り、ともに働いていました。彼の知性、勇気、ウィットは、弁護士として、男として大変優れた性質のものでした。心からのお悔やみを申し上げます。」

手紙は、深刻である必要もない。ちょっとしたユーモアが人生を一瞬明るくしてくれる。ある同僚は、こんなふうに書いている。「マーティンが亡くなったと聞いて大変ショックを受けました。奥さんのことをとても心配しています。銀行強盗をしたくなったり、なにか面倒な仕事、例えばやっかいな作家をベトナムへ追放するようなことをしたくなったりしたら、お知らせください。」

ほめ言葉は大歓迎。未亡人はとても傷つきやすいのだ。こんな手紙はいい気分させてくれる。「あなたと知り合った私たち全員は、あなたの勇気と人生哲学に感動しました。私は、きっとあなたとお子さんを将来幸せにできます。」

愛情と理解が一番大事なものだ。この手紙は、優しく理解があり、強く励ましてくれ、また暗い数時間から私を救ってくれた。それはまた別の未亡人からのものだ。

「言葉はなくとも、心はあなたと共にいます。私は死と隣り合わせに生きるということについて、とてもよく知っているけれども、十分に知っているわけではありません。私にはそれがどういうものかわかっていますが、あなたにとってはどうだかわかりません。というのも、私たちにはそれぞれのやり方があるからです。あなたが勇敢で、美しく、愛するに値する男性と結婚されたということはわかります。私たちは大抵の人よりはラッキーなのです。しかし、そのことが愛する夫を亡くしたとき、ただのちっぽけな慰みになってしまうのです。」

「怒らないで。あなたが払わなければならないことは、全て価値のあるものと信じて。なぜなのか理解できるようになると、希望を持って。でも、なにかしなければと思っただけの時を信じて。愛し続けて。」

これは最も親切な手紙です。手紙の差出人である彼女の心、愛情、賢さが生み出したものです。そして、私を助けてくれた。

何か気になる事があつたら、見せてしまった方がいい。マーティンが指摘しているように本当に愛しているのなら、あなたの愛について語るのは、そんなに難しいことではない。ただ、自分の気持ちを素直に出しなさい。

(未亡人、リン・ケイン、1974年)

#### IV. 悲嘆ケアの基本的考え方

##### 1. 聴こう

悲嘆者が自分の物語や語りたいことを言葉に出せるようにします。悲嘆の程度が深いと、人は何度も何度も物語を話すことが必要となります。とぎれた話、混乱や断片的な表現を評価や助言することなく、悲嘆者の言うことを反復したり言い換えをしたりして“確認”しつつ傾聴と共感を示します。

こうして世界観の破綻を表出してもらい、世界観の再構築に向けた悲嘆者の潜在的な力を引き出すようにします。喪失の痛みを、一朝一夕に減らす方法はありません。悲嘆からの回復は悲嘆者にしかできないことです。その間、あなたにできることは、その人を独りにしないこと、自身を寄り添わせること、辛抱強く悲嘆者が自ら歩み出すのを待ちます。

悲嘆者を救いたいという思いが急ぎすぎの結果になることがあります。多くの悲嘆者は受け応えが困難な状態にあるので、沈黙を交えながら急がないようにします。また、「評価」や「決めつけ」は悲嘆ケアの害毒です。ケアする側は悲嘆者に傾聴し共感を示すことです。

##### 2. 悲嘆者に伝えよう

悲嘆の経験は異常ではなく、正常であることを悲嘆者に伝えましょう。悲嘆者は独りで嘆くので、自分を他の人と比べたり、自分はきちんと対応していないと結論づけたりする傾向にあります。ですから、彼らの感じ方や考えは普通のことだと伝えましょう。

悲しみ方は、人それぞれであることを、そしてあなたが「私は、あなたが愛する人を“忘れ去る”ことを期待していません」と伝えると、一様にほっとするでしょう。そして、悲嘆過程の目的は、痛みを受容しつつ、喜びを含む人生の再構築であると伝えましょう。

##### 3. 覚えておこう

悲嘆に暮れる人に、あなたも無力感を感じつつ、その人と共にいることはしばしば難しく思うでしょう。確かに、あなたにその人の喪失の痛みは減らせません。しかし、痛みは取り除けませんが、彼らを独りにしないようにできることを覚えておきましょう。重要なことは、「すること (doing)」ではなく、そこに「いること (being)」なのです。

悲嘆者は、あなたに「また調子いいと感じるようになるのでしょうか？」と尋ねます。あなたは、自信をもって「はい、そうなります」と応えてください。悲嘆は断絶ではなく、関係の再構築なのです。死は受容できるものではありませんし、絶えず痛みを伴うものですが、お別れの無力感は永遠に続きません。

##### 4. 先取りしよう

悲嘆者には、「痛みと絶望感から離れたいという気持ちと持ち続けたいという気持ち」、「過去の生き方を続けたい強い願望と新しい試みへの期待感」、「未来への希望と再び希望は見いだせないという考え」などの葛藤があります。それらの感情は正常なものがきで悲嘆からの緊張のためであることを理解し、辛抱し急ぎすぎないように提案します。悲嘆者には難しいことでも、ケアし支援する人には、悲嘆の過程を先取りしつつ、悲嘆者がその端緒を見せたときに、それらに寄り添って先に進むことを支援できます。

##### 5. 悲嘆ケアの実践

位置付	対象者	実践	素養
一次的	通常過程	家族会（遺族会）、グループ・ワークなど	悲嘆への理解、傾聴技能とコミュニケーション術
二次的	症状の強い悲嘆者	個人カウンセリングなど	傾聴、共感
三次的	重層悲嘆・遷延性悲嘆	悲嘆ケア専門職による介入	認知行動療法、対人関係心理療法、眼球運動脱感作・再処理法



## V. 遺された両親と子どもたちの悲嘆

### 1. 遺された両親

悲嘆に暮れている両親は、無力感、怒り、何かしなければという気持ちにかられているでしょう。

そこには、片方あるいは両方の親に罪の意識があるでしょう。あるいは、両親のうち、一方が他方を責めたりすることもあるでしょう。夫婦の危機が、その悲しみによって引き起こされたり、または増長されたりするかもしれません。悲嘆の度合いや反応が両方で全く異なったりするからです。セックスも耐え難いものになるかもしれません。それは、今の悲しみは「ここから全てが始まった」とか、「私たちは何も楽しんじゃいけないんだ」という思いがあるからです。

家庭と家族が、一時的にはあるが、安らぎと安寧の源でなくなります。他にも、悲しんで、注意を必要としている子がいたりするかもしれません。こうした夫婦は、別居や離婚する割合が高くなります。二人の間に悲しみを分かち合って生きていこうという理解があれば、いいのです。さもないと、お互いを失ったり、子どもたちを失ったりしてしまうことになりかねません。

感情の痛みを表すことに慣れていない、怒りの対象となるものがない男性にとって、悲しみを分かち合うということは、特に難しいものです。

残された両親を支援する人々は

- 1) 要望に応えられるように連絡を取り、他の人にも訪ねて行くように言ったり、助けてあげるように声をかけましょう。
- 2) 悲しみを分かち合い、残された両親には、その悲しみをありのままに出させてあげましょう。
- 3) 聞き上手になりましょう。同時に沈黙を受け入れ、会話を強要しないようにしましょう、特に些細なことは。
- 4) 両親に「どう感じるべき」とか、「どうすべき」とか言うてはなりません。そうではなく、辛抱するよう伝えましょう。  
「～をすべき」と、押しつけてはなりません。
- 5) 彼らが亡くした子が、みんなに慕われるいい子だったことを進んで話しましょう。
- 6) 悲しみに暮れている兄弟姉妹を気にかけて、助けになりましょう。
- 7) 亡くなった子の死について、いい意義づけをしてはなりません。また、「他にも子どもがいるじゃない」とか、「また別の子を持てるようになるわよ」などと、言うてはいけません。
- 8) もし事実がそうとわかっているならば、子どもを救うためにあらゆる医学的な手が尽くされたのだと両親に念押ししましょう。

- 9) 両親は二人とも深い悲しみに暮れていて、お互いを支え合うことは不可能であることを認識しましょう。だからこそ、親しい友人や、親戚の強い助けが最も重要なのです。

## 2. 残された子どもたち

悲しみに暮れている子どもには、まず始めに、そして常に安心感という根本的な必要性を満たしてやる必要があります。

子どもたちには、自己発展のために彼らの質問に正直に、適切に答えてやる必要があります。

子どもたちに思いを表現するように励まし、受け入れてやる必要があります。

死については、あっさりと、率直に話すべきです。子どもたちが自ら感じている恐れや痛みを表現するまで待ってはいけません。子どもには、気にかけているという安心感が必要なのです。

子どもたちは、儀式について説明された後、どの儀式に参加したいか決めるのを許されています。そうすれば、次に何が起こるのか予測がつくのです。

死に逝く子どもに対しては、誠意を持って、全て正直に話します。子どもには、根本的な入用が満たされることが必要です。終わってない仕事をやり遂げなければという思いを子どもも持っています。

適切に組まれた日課が保たれて、いつもの秩序が維持される必要があります。これは、絆を必要としている子どもにとって、また公正さやバランス感覚を必要とする兄弟姉妹にとって、プラスになります。

### 意味の再構築

- ・死によって我々の世界観が打撃を受ける。
- ・意味の再構築は悲嘆過程の中心である。
- ・悲嘆は至って個人特有で、人には簡単には明かせないものである。
- ・他者との対話を通じて、遺族が自分のアイデンティティを構築する。
- ・一貫した人生の物語の創造または復活を要する。

#### 表. 意味の再構築説

悲嘆と悲嘆ケアはロバート・ニーマイヤーの「意味の再構築」によって理解されている。そして、「悲嘆ケアに“段階（を経て回復する）”という言葉も概念も使用しないように」と、アメリカ医学研究所が勧告している。なぜなら、そういった言葉を使うと、硬直した姿勢につながり、かえって悲嘆者を苦しめるからである。

VI. すべきこと、すべきでないこと

	すべきこと	すべきでないこと
1	心からの気遣いを示しましょう。	残された両親に連絡をとるとき、あなた自身の無力感は表に出さないようにしましょう。
2	要望に応えましょう。話を聞いたり、細々とした用を足したり、他の子の面倒を見たり、その時に必要と思われることは何でもしてあげましょう。	気まずいからといって、彼らを避けないように。既に耐えられないほどの苦痛を経験しているうえに、友だちに避けられたら、さらに辛さを増します。
3	彼らの子に起こった出来事、彼らの心痛に対して共感を表しましょう。(同情の言葉ではありません。)	「お気持ちはわかります」などと言わないこと(あなた自身が子を失ってみない限り、彼らの気持ちは理解できません)。
4	彼らがその時に感じている悲しみをできるだけ表出させてあげましょう。そして、それを分かち合いましょう。	「もう落ちついたでしょう」とか、彼らの気持ちを判断するようなことは言わないことです。
5	辛抱するよう伝えましょう。彼らから多くを期待してはいけません。	どう感じるべきとか、何をすべきとか言っ てはいけません。
6	彼らが亡くした子について話したいだけ話させてあげましょう。	彼らが亡くなった子のことを話している時に、話題を変えてはいけません。
7	彼らの亡くした子は、誰からも特別愛されていたことを話しましょう。	彼らの心痛を恐れて、その子の名前を避けるのは止めましょう(彼らは忘れるはずがない!)。子の死について、道徳的教訓や家族の絆が深まったというたぐいの意義づけを言っ てはなりません。
8	お葬式や、これからやってくる数カ月間は、亡くなった子の兄弟姉妹に特に気を遣ってあげましょう。彼らもまた傷つき、困惑しています。この時、両親は彼らに気遣いできないのです。それでも、彼らには気遣われることが必要なのです。	他に子どもがいるとか、それに感謝すべきだなどと言っ てはいけません。子は取り替えられないし、失った子をめぐ る悲しみが、生きている子に対する愛情や認識を軽んじることにはなりません。「いつでも次の子どもを持つるわ」と言っ てはいけません。たとえ、彼らがそうしたいと思 い、そうできたとしても、他の子では、失った子の代わりはできないのです。
9	できることは全てしたし、子が受けた治療は最高だった、あるいは子が受けた治療について、あなたが知っている中で真実でいいことなら何でも話して、両親を元気づけてあげましょう。	家庭や急患室、病院、あるいは不適當と思われる場所で子が受けた治療について、どんな形にせよ、コメントしてはいけません。両親は彼ら自身が疑いや罪の意識に苦しんでいるのです。

## VII. 解決されない悲しみがもたらす影響

1. 悲しんでばかりの状態がいつまでも続きます。
2. 疎外感、自分を卑下したり、価値のない者だと考えたり、怒り、絶望感を感じます。
3. 仕事をする能力を狭めようとします。
4. 人生に対する満足度を低下させます。
5. 精神身体的影響が出てきます。
6. 他の喪失に、過剰に反応します。
7. 再び感情を出すのが難しくなります。
8. 亡き人を理想化したり、秘蔵しようとしたりします。

## VIII. 悲嘆の遷延化、重度化の要因

1. 社会的に非難される死（自殺、墮胎、エイズなど）。
2. どこで死んだのかわからない状態（災害や被害、戦争など）。
3. 前からある悲しみが解消されていなかったときに重複した喪失。
4. 複数の死と喪失には圧倒されます。
5. 些細なことによっても、大きな影響が出たりします（葬式参列、墓参りの諍いなど）。
6. 遺された子どもたちや高齢者などの家族に対する気遣い
7. 深く悲しんでいるべき間、鎮静させられていた人は、適切な悲しみの過程をたどることができません。悲しみに有効な薬はありませんので、勧められても用いてはいけません。

#### IX. 適切でない悲しみ（死後1年半から2年）

1. お別れと悲しみの反応の遅延。
2. ひねくれた反応（無感動または無関心、反応過多、故人の病気の症状が発現する）。
3. 病気につながるような反応、あるいは患っている病気の悪化。
4. 友だちや親戚との付き合いが、永遠に変わってしまう。
5. 敵意がずっと続く。
6. 社会生活への適応が長く失われる。
7. 社会的、経済的理由から生じる他人への好ましくない依存。
8. どんどんふさぎこんでいく。
9. 喪失やそれに対する反応を否定し続ける。

#### X. 深刻な悲しみを克服する要約

1. 死にまつわることについて語りましょう。
2. 全ての感情と真剣さを受け止めましょう。悲しむ、泣く、必要とあらば、物を投げることもよしとしましょう！
3. できる限り、できるだけ早く、普段の生活のリズムを取り戻しましょう。
4. 葬式、追悼式、遺品の処分をこなしていきます。
5. “初めて”を経験しましょう。愛する人のいない中で、自分一人だけで初めてやってみることなら、何でもいいのです。
6. 死亡診断書のコピーを何枚か持っています。 （コピーは、生命保険、遺族年金、社会保障、各種法手続きに必要。）
7. 相続の案件も、遺言などに基づいた手続きが進みます。
8. 経済的安心感を取り戻しましょう。医療費、葬式費用を払います。
9. “自分を解放”しましょう。

注記：これらは遺族支援（お別れのケア）の目標として使われます。

## XI. 悲嘆にあるとき、してはならないこと

1. 自分を責めてはいけません。
2. 薬に頼ったり、あなたにそれを勧めたりする人を許してはいけません。
3. 自分自身を気の毒に思っはなりません。
4. 逃げてはいけません。
5. 隠遁生活をしてはいけません。（隠者になっはなりません。）
6. 他人の言うことをあまり気にしません。
7. 自分が納得するまで冒険はしないように。
8. 自分を卑下しません。

強調すべき精神衛生的原則は、親しい人が亡くなって動揺したときは、自分の気持ちを素直に出すことが大切ということです。“弱さ”を見せたくない、また“些細な感情”に動揺しているだけと、感情を“押さえて”しまおうとするときは、そうした気持ちを友人や親戚またはカウンセラーと分かち合おうことはいいことです。このような感情を押さえても認めないようにしても利益はありません。困難を増すばかりです。

一般的に、遺族は次に挙げることをすれば、より良い回復が期待できます。

- 1) どんなに思っても、愛する人は戻ってこないという事実を受け入れる。
- 2) 感じているありったけの悲しみを表現する。
- 3) 物事に適合するよう努力する。
- 4) 時が全てを解決するのではなくて、自分で何とかしようとする。
- 5) 他人だって、悲しみや苦しみを経験しているということを覚えておく。
- 6) 新しい付き合いをつくり、新たな興味を発展させる。
- 7) 他人に自分の失った人のことを話す。
- 8) 家族に情緒的な支援をする。
- 9) 完璧な順応はありえないこと、痛みは時とともに薄らぐことを認識する。
- 10) “2歩進んで1歩下がる”という形をなぞって、回復することを期待する。
- 11) 以前と同じことを保つよりも、新しい生活を創るようにする。
- 12) 他人からの感情的な支援を受け入れる。
- 13) できれば、意味のある宗教の宗教者に相談する。
- 14) 適度な財政的余裕を持つ。
- 15) 家族、親戚、友人と密接な関係を保つ。
- 16) 悲しみから目をそむけず、受け入れる。

お別れは避けられませんので、いい方法で迎えなければなりません。家族や友人たちは、年月をかけて絆を強くしてきました。そのため彼らは、家族の一人が危機に陥っても、最小限の落ち込みで、その危機を切り抜けるようにしていける前向きな立場にあるのです。

## XII. 喪失とは？

### 1. 喪失

突然、大切に思っている人がいなくなってしまうたら、あなたは孤独で、わびしくなるでしょう。そのつらさを乗り越え、積極的な成長を遂げることができるでしょうか。

できます！

大きな視野で、ちょっと失ったものを見つめてみましょう。自然界では、元来、喪失とは創作に必要不可欠な要素です。花が咲けば、つぼみはなくなります。植物が芽を出せば、種はなくなります。日が昇れば、夜は去ります。どんな場合でも、喪失とはさらなる創作への舞台なのです。（あるいは再生と言った方が、適切かもしれません。）

人間の人生についても同様です。赤ちゃんの歯が抜けると、永久歯が生えます。永久歯が抜けると、納得して入れ歯をさします。

時々、新しいものを手に入れた後に、喪失感に襲われることがあります。しかし、多くの場合、喪失は手に入れる前に起こることなのです。人生を振り返ってみても、喪失せずに得たものなんてあるわけがありません。

このことをしっかりと心に留めれば、人生における様々な喪失を検討できます。こうした概論がないと、喪失を検討するなんて、ひどく気が滅入ってしまいますね。

#### 1) 明らかな喪失

- |          |      |
|----------|------|
| a 愛する人の死 | b 失恋 |
| c 別離     | d 離婚 |

#### 2) それほどでない喪失

- |             |                |
|-------------|----------------|
| a 失業        | b お金をなくす       |
| c 引っ越し      | d 病気（健康の喪失）    |
| e 先生や学校が変わる | f 強盗に合う        |
| g 成功（努力の喪失） | h 心に抱いていた理想の喪失 |
| i 長期目標の喪失   |                |

#### 3) 年齢に関する喪失

- |             |           |
|-------------|-----------|
| a 子どもの頃の夢   | b 若い恋     |
| c 押しつぶされること | d 青春時代の恋愛 |
| e 終学（退学、卒業） | f 独立      |
| g 転職        | h “若さ”の喪失 |
| i “美しさ”の喪失  |           |

#### 4) 宙ぶらりんの喪失

- a 医療検査結果を待つ
- b 4度目の離婚の危機に瀕する夫婦
- c 全く頼りにならない友人、配偶者、親戚
- d 喧嘩した後の恋人たち
- e ご破算になるかもしれないビジネス上の取引

宙ぶらりんの状態にいると感じているなら、それ自体が喪失状態であると自覚することが大切です。たとえ状況が好転したとしても（夫婦はよりを戻し、恋人たちは再び永遠の愛を

告白し合うなど）、疑わしき間は、その疑惑イコール喪失であり、そのように扱われるべきです。

宙ぶらりんの状態で、あなたの良い方の本能が、「もう望みはないよ」と教えてくれたときは、その状態をそのまま引きずるより、終わりにしたほうがいいでしょう。正式に終了したことを明らかにして、生き延び、癒し、成長を続けましょう。

#### 5) その他の喪失

一時的な喪失（休暇中の恋人、出張中の配偶者、学生で下宿している息子や娘）は、最終的には喪失でないとわかっているにもかかわらず、それらはそれでも喪失になります。

成功の後にさえ、確実に喪失はやってきます。ベンツを買った、あるいは大富豪になったとして、努力して成功を得ました。しかし、現実、目標としてきたことは喪失してしまいました。ベンツ買ったことや大富豪になったことさえ喪失なのです。その後は？（あなたにも、この意味はわかりますね。）

1日、1週間、1カ月、人生の中にはさらに数え切れないほどの“小さな喪失”があります。こうした喪失感の一つ一つは、急なものだったり蓄積するものだったり、突然だったり段階的だったり、明らかであったり、そうでなかったり、感情的な傷を作り、生体を傷つけるものなのです。

## 2 喪失感とはどんなものか

喪失感がどういうものか、誰でも知っているでしょう。痛みや絶望感、悲しみといったありふれた感じから、そんなに明確ではない他の反応も出てきます。例えば、

- 1) どうしようもない、怖い、空虚、絶望的、悲観的、いらいらする、怒りっぽい、罪の意識があり、落ちつかない。
- 2) 集中力、希望、学習意欲、意欲などの喪失を経験。
- 3) 食欲、睡眠のパターン、性欲の変化
- 4) 疲労、ミスが冒しがち、話や動作が鈍くなる傾向

このようなことは、喪失を経験している最中またはその後に起こるものとされています。それは人間の体が自然に癒されていく過程なのです。このような変化とともに過ごしなさい。変化と闘ってはいけません。



### XIII. 乗り越えるためにすること

喪失は痛みですが、この痛みとともに過ごす方法があります。そして、痛みを通じて積極的に成長していく方法があります。ここに、いかにして痛みから成長へと移行していくかの21の貴重な助言があります。

1. 喪失を受け入れましょう。
  - 1) しばらくショック状態に陥ります。この感情的な無感覚は恐ろしいかもしれませんが。
  - 2) こうした事実がどうして自分に起きてしまったのか、信じるか信じないかで葛藤することになるでしょう。
  - 3) 起きてしまったのだ。それは事実です。事実を受け入れましょう。
  - 4) あなたは十分に強い。
  - 5) きっと乗り越えていける。
  
2. 痛みとともに過ごしましょう。
  - 1) 傷ついています。このことを認めましょう。
  - 2) 喪失後に感じる痛みは、
    - a 正常です。
    - b 生きている証です。
    - c 人生経験に反応できる証明です。
  - 3) 痛みを恐れるかもしれませんが、痛みとともに過ごしましょう。痛みを感じ、気持ちを寄せてみましょう。あなたは、痛みが底なしではないことがわかるでしょう。
  - 4) だんだん癒されていく中で大切なのは、痛みとともにいて、絶望感を体験し苦痛を感じることです。
  - 5) 痛みがないと否定したり、蓋をしたり、それから逃げてはいけません。痛みを感じ、一時、傷つきなさい。
  
3. 癒されていくまでには前進と後退があります。
  - 1) 癒されて成長していく過程は、大抵の人が想像するように円滑ではありません。
  - 2) それは稲妻に近く、上下して、前進と後退、めざましい跳躍と気が滅入るほど悪い状態に逆戻りすることなどがいっぱいあります。
  - 3) このことを理解し、癒しの過程は密かに進行中だということを知りましょう。
  
4. たっぷり休息を取りましょう：すぐに。
  - 1) 休息。
  - 2) 十分な睡眠。
  - 3) 現在進行中の仕事を手伝ってもらおう。
  - 4) たっぷり休息を取れるように生活設計をしましょう。1日の中に休息を入れて、早めに就寝し、たっぷり睡眠を取るようにしましょう。
  - 5) 穏やかに過ごしましょう。あまり慌てないように。あなたの身体は、回復するのにエネルギーがいるのです。

- 6) 感情も休ませましょう。しばらくの間、“激しいことに巻き込まれ”ないように。
  - 7) 生産的な仕事は時に感情の休息に役立ちます。心地よく感じる限り、できるだけしなさい。
  - 8) 休養は健康の守り神です。
5. 予定をこなしましょう。
- 1) 十分な休息を！ そして活動の準備に入りましょう！
  - 2) 十分な休養と生き生きとした活動を交互にするのが、いちばん効果的な療法です。
  - 3) 休みただけ休みましょう。でも無気力になってはいけません。暇をつくらないことです。
  - 4) 気持ちの整理がつかない間は、外見上の日程をこなしましょう。そうすることで、整理がついてきます。何かをやっているという感覚がつくでしょう。
  - 5) 数日、何もしないで、ただ休息だけというのも良いでしょう。それ以外は、日常性を保ち、日々の予定をこなしていきましょう。
6. 他の人々に助けを求めましょう。
- 1) 恐れずに助けを求めましょう。それは人間的な（そして勇気のある）行為なのです。
  - 2) 友だちや家族を動員して、支えになってもらいましょう。他の人たちは、あなたを心配しています。あなたが苦しんでいると知れば、力になってくれるでしょう。
  - 3) 電話は、会話のためのすばらしい道具です。友だちや専門のカウンセラーに電話しましょう。イエロー・ページの「社会福祉」や「福祉協会」のところを調べなさい。電話相談が見つかるかもしれません。この助言はおかしく響くかもしれませんが、この際、あなたには多少の社会福祉からの助けが必要なのです。
  - 4) 友だちに、泊まりにきてもらいましょう。
  - 5) 親戚を訪ねましょう（夕飯時が望ましい。）
  - 6) 近所の人たちがすばらしいことを再発見するかもしれません。
  - 7) 日曜日は最悪です。それは間違いありません。
  - 8) 休日はそれについて悪い。
  - 9) 土曜日の夜もあまり面白くありません。
  - 10) 土日、休日には、予定を入れると慰めになります。
7. 古い関係をやり直そうとしません。
- 1) 「和解」における無駄な試みは、
    - a 痛みを伴い、
    - b 反治癒的で、
    - c 反発展的で、
    - d 貴重なエネルギーの無駄使いです。
  - 2) この最後の希望を諦めることは、もしかしたら一番難しいことかもしれません。エネルギーは心を癒し、成長するために、そして新しい友人づくりや新しい生活のために使きましょう。

8. 怒りを感じても構いません。
  - 1) 誰でも皆、愛する人を失った時は腹がたちます。
  - 2) だから、怒りを感じても構わないのです。
  - 3) 次の者たちに対しては、怒っても良いのです。
    - a あなたを置き去りにした人（たとえ置き去りにして死んで逝った人でも）。
    - b 何か、あるいは誰かを奪い取った人。
    - c その喪失の一因となった社会的慣習やしきたり。
    - d 運命
  
9. 次のことをしてはいけません。
  - 1) 自分を憎むこと。
  - 2) 怒りを破壊的な行為で発散すること。
  - 3) 怒りを発散させても構いません。ただしくれぐれも安全に。
    - a 枕をたたく。
    - b ベッドを蹴飛ばす。
    - c 叫んだり吠えたり（一人のときに窓を閉めて）。
    - d 人の住んでいない所に車を駐車すると、すばらしい“叫び小屋”ができます。
    - e バレーボール、テニス、ハンドボール、サッカーをする。
    - f パンチング・バッグを打つ。
    - g 目一杯のクレッシェントでピアノを弾く。
  - 4) こういう害のない方法（まさしく役に立つ方法）で怒りの方向を変え、一掃することができます。できれば、馬鹿げた言い争いや事故や弊害を避けることができます。
  - 5) 傷が癒えるにつれ、怒りは収まります。
  
10. 栄養。
  - 1) 今は食習慣を著しく変えたり、厳しいダイエットを続けたりする時期ではありません。正しい栄養摂取は、傷を癒すのを早めてくれます。
  - 2) 蛋白質の摂取量を増やしましょう。蛋白質は、肉、魚、牛乳、卵、木の実、種子、大豆、そして全粒粉などに含まれています。
  - 3) 脂っこい食事は減らしましょう。
  - 4) ビタミンBやビタミンC補充品、複数のビタミンとミネラル補充品をとりましょう。
  - 5) カルシウムをたっぷりとりましょう。いい方法は牛乳をたくさん飲むことです。それからカリウムもとりましょう。食品ならジャガイモやパセリ、バナナを食べます。
  - 6) そして、保健の授業で教わったとおり、毎日4つの食品群からそれぞれの食べ物を食べます。4つの食品群とは、肉、乳製品、野菜・果物、パン・穀類です。
  - 7) 笑い転げたいのでない限り、奇蹟の治療たぐいの本や製品に近づかないことです。
  
11. 反動にご用心。
  - 1) 空虚を嫌うのは自然の摂理です。したがって、あなたは空しさを穴埋めしようとして、早まった恋愛に飛び込むかもしれません。
  - 2) もし心に受けた傷が本当に癒えていなければ、最初の反動は、次なる喪失となって

起こるでしょう。その次は、2番目の反動、そして次の喪失、そして反動と、あなたの心は、まるでハンドボール・コートの跳ね回るボールのように行ったり来たりのパターンを繰り返します。

- 3) 精神的ショックの後、すぐに“激しい恋”に落ちることはすばらしいように見えます。あなたの奔放な希望と空想が実現するのですから。しかし、突然に底が割れます。あなたは、新しい愛があなたの欲する、美しい、祝福に満ちた、知性的な、思慮深い、理解力のある、神と女神の間柄のように洗練されたものではないことに気づくでしょう。ただの人間だ！そして、皆と同じように、ため息をつきます。あなたの嘆き悲しむ種が二つになります。ああ！

## 12. 自分自身を甘やかします。

- 1) もし、あなたが身体に傷を負ったら、あなたは入院するでしょう。友人が花を持ってきてくれたり、親戚の人が果物を持ってきてくれたりして、あなたは1日中ベッドに寝ています。看護師さんが背中をさすってくれたりして、あなたはすっかり甘やかされます。
- 2) もしあなたが心に傷を負っても、次の日は仕事に行くのが当然で、何もかも普通どおりにしていなければなりません。要するに、あなたは、心の傷も痛むものだということを受け入れられない世間と、渡り合っていかななくてはならないのです。
- 3) 解決法は、自分を甘えさせることです。
  - a 熱い風呂。どんなに気分が悪くても、熱いお風呂に30分つかった後は、ずっと気分が良くなっています。
  - b マッサージ。してあげるのも、してもらうのも、さっと、元気良く、またはゆっくりと、官能的に。
  - c 寝る前に熱いミルクとクッキー。
  - d 自分が本当に楽しめるものを自分のために買いなさい。
  - e お気に入りのダブルのアイスクリーム（トッピング付）を自分にご馳走します。
  - f マニキュア、ペディキュア（あるいはどこの部分のキュアでも）をします。
  - g 旅行に行きます。
  - h 日向ぼっこします。
  - i 良い本を読みます。
  - j 自分のための時間をとります。
  - k 自分にカシミアか何かを買います。
  - l 豪華なレストランに行きます。
  - m 良い映画や、芝居、オペラ、競馬を見にいけます。
  - n 美術館を訪れます。
  - o 自分自身の気まぐれに付き合います。楽しんで！

## 13. 他人を赦します。

- 1) いつでも、できるだけ早く、他の人を赦しましょう。
- 2) 赦すというのは、単に「容赦する」という意味ではありません。元々は、「虐待に親切でお返しする」という意味でした。

- 3) あなたは虐待されています。何の計略も強制も受けずに、虐待者に親切でお返しできれば、あなたはついに自由になれたということを意味するのです。
14. 良いことを蓄えましょう。
- 1) さて、痛みが和らいできて、理解力が増してきました。
  - 2) 多分、あなたは変化や別離が不可避のものであり、人生につきものなのだということにわかり始めたかもしれません。今こそ良いことを蓄える時です。
  - 3) ある人は、食べる楽しみを教えてくださいました。
  - 4) ある人は、スキーに興味を持たせてくれました。
  - 5) 仕事は、コンピューターについて、いろいろなことを教えてくださいました。
15. 再出発。
- 1) 新しい仲間や場所、考え、経験に心を開きましょう。
  - 2) 「もう二度と人を愛さないわ、つらいだけなもの」といった態度から、スッパリ抜け出す時期です。
  - 3) 新しい場所を訪れましょう。
  - 4) こんなことをしてみる時です。
    - a あなたのアパートの模様替え（あるいは少なくとも整理してみる）。
    - b 新しい服を買う（または作る）。
    - c 大学へ戻る。
    - d 何か勉強する（いつも知りたかったこと、他の何でも）。
16. あなたの人生に新しい人々を招待しましょう
- 1) さあ今度は、新しい友人や同志や仲間を作りましょう。
  - 2) 会合やコンサート、芝居、社交的な集まり、心やさしい善男善女の集まりに出席しましょう。一人で行くことを怖がらないで。
  - 3) 誰かに、たとえ全く見知らぬ人にでも、自己紹介することを恐れません。
  - 4) 新しいお友だちを作る時は、「はい」や「いいえ」だけでは答えられないような質問をしましょう。
  - 5) ただ「何？」とか「誰？」だけの質問よりも、「どういうふうには？」「なぜ？」という聞き方をしましょう。
  - 6) 人を家まで送ってあげたり、コーヒーにでも誘ったりしてみましょう。
  - 7) 紙とペンを持っていて、電話番号を書き留めたり、交換したりしましょう。
17. 新しい趣味を発展させる。
- 1) 今こそ新しい趣味を発展させる時です。
  - 2) アーチェリーはいつでも魅力的ですね？ ウォーター・ポロなんかどうですか？ それに、この頃は、ほとんど誰でもテニスに挑戦していますね。
  - 3) 外国語を学んでみるのは？ 馴染みの言葉を磨き直す？ 話し方教室なんてのは？ 簿記を習ってみるなんてどうかな？ 蜂の飼い方なんかは？
  - 4) 園芸？ 裁縫？ 缶詰作り？ 自動車整備？ 料理？ 金属加工？

- 5) 本を読むなり、講習を受けましょう。勉強してみましよう。そして、何よりも、何か新しいことをしてみましよう。
18. ただし、古くからの趣味も忘れないで。
- 1) あなたがほったらかしにしていた古い趣味や活動のことを忘れないで。
  - 2) あなたに特別の達成感や興奮や喜びをもたらしてくれたものを見直しましょう。
  - 3) 新しい趣味や古い趣味を選ぶときは、仲間が必要なものと、一人でするのが最高のものを、上手に散らばせましよう。
19. 過去。
- 1) 覚えておくこと：成長しながらも治癒のプロセスは続いています。
  - 2) ある日曜の朝とか「私たちの思い出曲」がラジオから流れてきた時など、突然に思い出が蘇ってくるかもしれません。
  - 3) これは、そうなるものなのです。それは、あなたがまた落ち込み状態に戻るという意味ではなく、ただ引き際であって、治癒と成長の流れの中にあることを示しているのです。
  - 4) 感じるままに任せておきましよう。やがて、すぐに過ぎ去ることだとわかります。
20. 成長。
- 1) 危機を乗り越えた今、あなたは見つけるでしょう。
    - a もっと強い自分、
    - b 異なった自分、
    - c もっと進化した自分を。
  - 2) あなたは変わって、成長していきます。
    - a もっと幸せな、
    - b もっと喜びに満ちた、
    - c 自立した人間に。
21. とてもうまくやり遂げたと、背中をポンと一たたき。
- 1) あなたは、失い、乗り越えて、癒されて、成長しました。
  - 2) さあ今度はお祝いをする番です。
  - 3) おめでとう！！

\* 悲嘆ケアはお別れのケアから開始されます。ボランティアの職務や概要については次章のお別れのケアを参照のこと。

## 第8章 お別れのケア

### I. ボランティアの職務概要

#### 1. 責任者

お別れのケアのボランティアは、お別れのケア（悲嘆ケア）担当者、カウンセラー、およびボランティア担当者に責任を託し、彼らが監督者となります。

#### 2. 職務

お別れの悲嘆に暮れている人の精神的支えになることです。

#### 3. 責務

- 1) ボランティアのトレーニングに参加します。
- 2) お別れのケア・悲嘆ケア計画に沿って、定期的に依頼人に電話したり訪問したりします。
- 3) お別れのケア・悲嘆ケア紹介用紙と記録用紙を使って、依頼人との訪問や電話連絡の接触を整理し、記録し、報告します。
- 4) 要望があれば、家族支援サービス部門を援助します。
- 5) 開催される会議にお別れのケア（悲嘆ケア）担当者とともに参加します。ボランティアのための院内会議とホスピスの職員が発表するお別れのケア研究会に出席します。

#### 4. 必要な時間

週1回～2ヵ月に1回、必要に応じた訪問、および必要に応じて電話訪問をします。

#### 5. 契約の期間：最長1年

#### 6. 資格

- 1) 自家用車は役に立ちます。
- 2) 正常および遷延する悲嘆反応など、悲嘆の過程に関する知識があること。
- 3) 悲嘆に暮れている間、対応できる技能を有していること。
- 4) 共感して傾聴できること。
- 5) 適切に情報を提供できること。
- 6) 依頼人に支援態勢について知らせて、利用するように助言できること。
- 7) 家族支援サービス・ボランティアとしての役割を続けること。
- 8) 依頼人、ボランティア、お別れのケア（悲嘆ケア）担当者、カウンセラーが必要と考える間、率先してお別れのケアを支援すること。

## II. ボランティアのお別れのケアの手続き

### 1. 会合の設定

お別れのケア（悲嘆ケア）担当者あるいはボランティア担当者が、お別れのケアの依頼人とボランティアとの会合を、依頼人の家もしくはお互いが30～60分位で行ける範囲の場所を手配します。

### 2. 会合の目的

この会合の主な目的は、ボランティアと依頼人の紹介です。お別れのケア（悲嘆ケア）評価に基づき、悲嘆ケア支援の明確な方向が決められます。

### 3. 期待を共有

ボランティアと依頼人は、お互いに何を期待するかなどを話し合い、双方に都合のよい訪問や電話訪問の予定を立てます。依頼人には、ボランティアの電話番号が知らされます。ボランティアには、依頼人の紹介用紙のコピーが渡されます。

### 4. 目標設定

依頼人とボランティアは、交流による目標を話し合います。お別れのケア（悲嘆ケア）担当者は、お別れのケア評価に基づいて、設定された目標に追加があれば、その提案を示します。目標についての再評価の日程は、この時設定します。通常は6回の訪問後、または6週間後とします。

### 5. お別れのケア記録

ケア続行中、ボランティアはお別れのケア（悲嘆ケア）記録用紙をホスピスのボランティア担当者に提出します。ボランティア担当者はそれを読み、署名して、お別れのケア（悲嘆ケア）担当者に渡します。お別れのケア（悲嘆ケア）担当者はそれを読み、署名して在宅ケア依頼人ファイルに綴じておきます。

### 6. 終結

終結の前に、お別れのケア（悲嘆ケア）担当者と連絡をとって終結目標を評価してもらいます。そして、依頼人とボランティアは、お互いに納得して終結に同意します。終結の概略が依頼人ファイルの中に綴じられます。



### Ⅲ. お別れのケア（悲嘆ケア）計画におけるボランティアの役割

1. 遺族への支援：1年間にわたる1対1の支援
  - 1) 家族の要望に応えること
  - 2) 職員へお別れのケア（悲嘆ケア）から得た意見や感想を返すこと
  - 3) 緊急や危機状態における入用の把握
  
2. 安心の電話：死亡から4週間にわたる
  - 1) ホスピスが気にかけていることを知らせます。
  - 2) 調子は、いかがですか？
  - 3) ホスピスから引き続き連絡があると伝えます。
  
3. 事務的支援計画
  - 1) ダイレクト・メールの発送（7回）
  - 2) 誕生日カード発送
  - 3) 記念日カード発送
  
4. 記念の儀式へのお誘い
  - 1) 支援のための休日集会などの休日活動
  - 2) 追悼の儀式
  - 3) 追悼の植樹式
  - 4) その他のホスピスが開催する催し物
  
5. お別れのケア（悲嘆ケア）の評価：死後8週間
  - 1) 家庭訪問、または電話訪問
  - 2) 評価項目
    - a 身体的、精神的状況
    - b 喪失歴
    - c 支援体制
    - d ストレスへの対応の形式
    - e 経過観察の必要性
    - f グループ療法の推薦
    - g 1対1のカウンセリングがいるかなど

#### IV. 悲嘆者の支援でボランティアにできること

1. 話を聞きます。
2. 必要に応じて抱擁します。
3. 葬式のプランを手伝い、もし依頼人が望めば、葬儀場に行きます。
4. 死亡診断書を受け取る時、依頼人の側に付き添います。
5. 葬式や追悼式に出席し、後からそのことについて語り合います。
6. 依頼人からの電話を待たないで、こちらから電話し、会う約束をきっちり決めます。
7. できる範囲でよいから、できる限り要望に沿えるようにします。
8. 沈黙を受け入れます。
9. 重要な決定は、延ばせるなら延期するように勧めます。
10. 泣かせることを恐れる必要はありません。
11. お悔やみの手紙を一緒に読み、返信用一覧を作り、お香典を数えるのを手伝います。
12. 友人や家族に報告の電話をかけてあげると申し出ます。
13. 依頼人は、決定したり集中したりすることができない状態かもしれません。しかし、依頼人に代わって、事を決定するのは避けます。
14. 写真アルバムを見ようと誘います。
15. 傾聴します。
16. 「こうすべき」とか「しなくてはならない」といった類の助言をしたり、「あなたがどう感じているかわかります」と言ったりすることは避けます。
17. 墓地へ一緒に行きます。とくに墓石がおかれた後など。
18. 病気の末期のこと、治療のこと、亡くなった時の様子などを話すことを勧めます。
19. 悲しい気持ちを洗いざらい表現するよう勧めます。
20. 何が「一番」恐ろしいのか把握して、それを一緒に経験するよう努めます。
21. 楽しかったことや滑稽なことも含めて、思い出を分かち合います。
22. 愛する人の「何を失った」のか「何を失っていない」のか話し合います。
23. 他にも支えになってくれる人々がいることを気づかせます。
24. 悲嘆者が心の痛みを苦しんでいる間、ただ側にいてあげます。陳腐な決まり文句を言ったり、話題を変えたりすることは避けます。
25. 大切な日、記念日や休日などには、依頼人に連絡をとります。
26. 自己研鑽を勧めます。
27. 他の人たちが“通常的生活”に戻っていった数週間後に、あなたの依頼人に手料理を作ってあげましょう。
28. 愛した人の名前に、しょっちゅうふれます。
29. 依頼人の罪悪感や自責の念の話題に深入りしません。ただ静かに、「あなたがもっと何かできたと思う気持ちはわかるけど、あなたは最善を尽くしました」と言います。
30. 傾聴・共感します。
31. あなたの依頼人に話したいことがある限り、あなたはそれを本当に聞きたいと思っていると納得させます。
32. 依頼人に準備ができたなら、所持品を処分するのを手伝います。
33. あなた自身の不十分感や無力感の気持ちを乗り越えて働くよう努めます。ホスピスの職員も含めて、あなたを助けてくれる人々の力を借ります。
34. 少しずつ、少しずつ良くなって行って、今みたいな苦しみはずっと続かないことを依頼人に再保証します。
35. 独創的になりましょう。あなた自身のアイデアがあれば、それを出してください。

## V. 安心の電話の概要

### お別れのケア（悲嘆ケア）電話の目標

#### 1. 開始

こんにちは。私は〇〇ホスピスの〇〇〇〇〇〇です。どうしていらっしゃるかと思って電話しました。

#### 2. 聞くとき

自由回答形式の質問をします。（イエスかノーを尋ねるのではなく、依頼人が自分の言葉で思いを答えられるような質問）

#### 3. 死に直面したときの経験を聞き出します。それに対して質問をします。

- 1) どんなふうに亡くなられたのですか？
- 2) どんなだったのか、何か質問がありますか？

#### 4. 悲しみを表現する手助けをします。

- 1) 感情がつのるのは、正常のことと認めてあげます。また、それが気持ちを表現する助けになります。
- 2) 遺族が彼らのことを話せるように手助けします（死の痛み、出来事など）。

#### 5. 評価

- 1) 問題のある悲嘆過程の兆候を知ります。（第7章Ⅶ、Ⅷ、Ⅸ項参照）
- 2) もし必要なら、お別れのケア（悲嘆ケア）記録用紙に追記します。
- 3) 自分で面倒みられるか、緊急な必要性があるか、支援態勢は機能しているかについて質問します。
- 4) 危機管理の必要性はあるか、評価します。
- 5) 自殺念慮について尋ねます。それについて話し、支えになります。（第12章参照）
- 6) あなたの直感を信用します。
- 7) ホスピス職員に助けを求めます。

#### 6. 正常の悲嘆について教えます。

- 1) あなた自身が学び、教えます。

#### 7. 前向きな評価を作り上げます

- 1) どんなことでも、彼らがとった措置に対して「よくやった」とほめます。

#### 8. お別れを言います。

- 1) ホスピスからは引き続き連絡がありますと伝えます。
- 2) 悲嘆ケア・カウンセラーの紹介も含めて、支援グループの存在を伝えます。

#### 9. この情報をお別れのケア（悲嘆ケア）記録用紙に整理して、悲嘆ケア・カウンセラーに提出します。

VI. 悲嘆ケアとお別れのケアの紹介用紙

- 悲嘆カウンセリングの紹介
- お別れのケア（悲嘆ケア）ボランティアの紹介

遺族の名前： \_\_\_\_\_ 日付： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

住所： \_\_\_\_\_

電話 勤務先： \_\_\_\_\_ 自宅： \_\_\_\_\_

故人の名前： \_\_\_\_\_ 診断： \_\_\_\_\_

死亡した日： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

故人との関係： \_\_\_\_\_

把握された問題、程度、心理社会性など：

コメント：

紹介元： ソーシャル・ワーカー： \_\_\_\_\_ 日付： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

連絡人： \_\_\_\_\_ 電話： \_\_\_\_\_

任命されたボランティア： \_\_\_\_\_ 電話： \_\_\_\_\_

承認： 悲嘆ケア・カウンセラー署名 \_\_\_\_\_

ボランティア担当部長署名 \_\_\_\_\_

