

## 悲嘆に関する言葉

(悲嘆/悲嘆のプロセス/悲嘆の仕事/悲嘆のケア)

悲嘆（グリーフ）：

死別による喪失から生じる強い感情

悲嘆のプロセス：

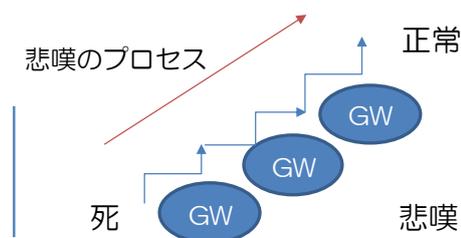
この悲嘆の状態が時間とともに変化し、正常の状況に戻る過程

悲嘆の仕事（グリーフワーク）

この過程を進んでいくための一つ一つの心の働き

悲嘆のケア（グリーフケア）：

悲嘆の仕事（グリーフワーク）を援助し、プロセスを支え見守る



## 悲嘆の反応

### ①身体的反応

身体的苦痛、頭痛、のどの緊張感、呼吸障害、疲労感、食欲喪失、嘔吐など消化に関する諸症状、睡眠障害、気力喪失、動悸などの身体的愁訴、故人と同じ症状の出現、アルコールや薬の依存 など

### ②心理的反応

故人の面影にとりつかれる、思慕、罪責感、憂鬱、不安、怒り、敵意、孤独、自尊心の欠如、絶望、非現実感、疑い深さ、幻覚 など

### ③行動的反応

号泣、故人の行動の模倣、行動パターンの喪失 など

### ④認知的反応

思考・判断速度の低下、集中力の欠如 など

(例)

- ・故人の話 avoid 避ける ・仕事や学業に専念する ・ゴミ屋敷になる
- ・引越しや転職などの大きな決断を簡単にする
- ・孤独を避けるために他人との接触を求めると ・医者などに敵意を向ける
- ・遺族を置いて逝ってしまった故人に怒りを感じる
- ・十分な看護や孝行ができなかったことや自分が死の原因を招いたのではないかなどと 思って自分を責める



## 複雑性悲嘆の危険因子

### 死の状況に関わる要因

突然の予期しない死別の場合  
自死(自殺)や犯罪被害、EIV<sup>®</sup>などの特殊な状況での死別  
同時、または連続した喪失  
遺族自身の死の関与(積極的、間接的)  
遺体の紛失、遺体の著しい損傷

### 喪失対象との関係性に関わる要因

故人との非常に深い愛着関係(子どもとの死別など)  
過度に共生的・依存的な故人との関係、または葛藤関係や愛着関係

### 悲嘆当事者の特性に関わる要因

過去に未解決な喪失体験  
精神疾患、またはその既往  
不安が強いなどのパーソナリティ特性  
子どもの近親者との死別(この時点で病的になることは少ないが、特別な配慮が必要)

### 社会的要因

経済状況の困窮、または著しい悪化  
ネットワークの不足、孤立化  
訴訟や法的措置の発生

瀬藤乃理子、丸山総一郎 複雑性悲嘆の理解と早期援助 緩和ケア 2010:20(4)



## グリーフケアのポイント

- その人にとっての真実を尊重して聴く姿勢：受容と共感
- すべての人が経験する自然な反応であることを保証する
- 感情表出をそっと支える
  - ① 語ること、泣くことを支える
  - ② 怒りを受け止める
- 気持ちを語ることに抵抗を示す人への配慮(待つ・見守る)
- 家事が未経験だった人への配慮
- 知識の提供(悲嘆に関する知識。悲しみから回復していく経過が異常ではないことを説明し理解を助ける)
- 実際に直面している日常生活上の問題を解決
- 身体および精神症状を把握する
- グリーフケアの時期

広瀬寛子 「悲嘆とグリーフケア」 医学書院 2011年2月参照

