

「自死遺族の悲嘆からの再生のために」～私達に出来ること～

加藤勇三

1、なぜ自死遺族への悲嘆援助（グリーフケア）が必要なのか

①グリーフワークとは何か？

愛情や依存の対象を、その死、あるいは生き別れによって失う体験を、対象喪失（object loss）といいます。この対象喪失によって起こる一連の心理過程を悲哀（mourning）、悲哀の課程で経験する拒絶・落胆や絶望の情緒体験を悲嘆（grief）と言います。人が愛する者を失う死は対象喪失の中でも最も大きな出来事と言えますから、遺された者が、悲しみに打ちひしがれ、生きる力を失ったり、精神的にバランスが壊れることは当然のことです。それは悲嘆反応と呼ばれる誰もが体験するいわば通常な精神の反応ですが、その悲しみから立ち直るためには、遺された者は、悲しみから目をそらさずに、しっかり涙を流す課程をたどって、再生への道を歩む必要があります。この遺された者自身がする、一連の悲嘆の仕事をグリーフワーク（grief work）あるいはモーニングワーク（mourning work）と言います。

「悲嘆からの再生」のために行うこの仕事（グリーフワーク）は、遺された者にとってはとても辛い作業ではありますが、遺族がこれから生きていくためには避けることが出来ない、しなければならない大切な仕事でもあります。

②自死遺族はグリーフワークがなかなか出来ないまま、いまを生きています。

遺された者のグリーフワークをケア（援助）することがグリーフケア（悲嘆の援助）です。ところで遺された者にとって一人でグリーフワークをすることはとても難しいことです。なぜならある人は一人で居ると悲しみが止めどもなく出てきて、溢れる涙が止まることなく疲れ果ててしまいます。ある人は逆に世間体から悲しみをじっと我慢してなかなか外に出さないで、グリーフワークが進みません。そこで、遺された者が悲しみ、辛い気持ちを外に出して、涙を流すためには、安心して、共に泣いてくれる人が必要です。死に方が病死のように通常の死といわれるものであれば、家族、親戚、友人など身近な人達、故人に親しかった人たちが、遺された者の寂しさや辛い気持ちを共感しあい、遺族のグリーフワークの手伝い、グリーフケアの担い手になってくれます。実際には通夜、葬儀、49日、1回忌、3回忌と近親者、友人などが集まり、いわばこのグリーフケアをしていると言えるでしょう。

しかし、喪失体験が「近親者の自死」のような死の場合、「自死」という出来事の故に、いまの日本の社会では自死は社会的に隠さなければならない、葬儀すらまともに出来ない、

社会的に否定される、不条理な「特別な死」として扱われているのが現状です。そのために遺族には悲しみを共感してくれる人が周りに誰も居なくなっていて、辛い喪失体験を語ることも出来ず、悲しみを表現出来ずに、グリーフワークをすすめることが出来ずに、内に籠もらせて、まるで時間が止まったように、密かに生きている、感情を凍結させたまま、今を生きているのが自死遺族1人1人なのです。

そこで、自死遺族がグリーフワークをするために、安心して自死遺族であることを語る場所、「人は言葉を話す動物」ですから、言葉を通して癒しの出来る場所、感情（気持）が動くようになる手伝いをする場所、悲しみの受け皿になる場所が必要であり、またその役割を担う者、「寄り添い人」が必要になっているのです。

2、「悲嘆からの再生」へのプロセスということ

ところで、死別に伴って様々な悲嘆反応があるのですが、その反応の大きさ、深さについては、遺族によって程度差があります。また、死別直後は非常に大きな反応を呈していても、徐々にではあっても、時間の経過とともに変化し、少しずつ小さくなっていきます。変化に要する時間は遺族それぞれ異なりますし、変化の仕方も一様ではありません。しかし、死別当初の悲嘆に留まることはなく、少しずつではあっても再生へ向かって変化して行くということです。

この回復に向かって悲嘆反応が変化していくプロセスを「悲嘆プロセス」といいますが、このことを知っておくことも、わたしたちが自死遺族の「寄り添い人」なるために大切なことだと思えます。

表1 参照

死別後の悲嘆のプロセス

表 1

段階	存在形態	心理機制	状態	感情	思考	行動	病態・疾患
I 期	存在の仮死化	退行	静止 (死)	情動や現実感 覚の麻痺、変 様感、離人感、 涙が出ない、 感情が湧かな い、ぼーっと した感じ、足 が地に着かない	何も考えられ ない、混乱状 態、集中でき ない、当惑	日常生活に おいて、し なければな らない簡単 なことがで きない	パニック (不 安) 発作、過 呼吸症候群、 驚愕反応
II 期	存在の葛藤	防衛	動 (生)	怒り、悲しみ 罪責感、責任 転嫁、大声を 出して泣いた り涙を流す	故人の思い出 (追憶思慕) にとらわれる、 故人の死を認 められない、 両面的 (幻想 空想と現実) 的思考を統合 出来ず悩む	亡くなった 人を探索し ようとする。 自分の弱さ を見せない ように明る く忙しく行 道する。	躁鬱病 (焦燥 型)、情動と 観念の分 選別的健忘 解離状態
III 期	存在の空洞化	退行	静 (死)	絶望感、無関 心 (アパシー) 深い抑うつ 寂寥感、空虚 感、あきらめ 無表情、希死念慮	周囲のあらゆるものへの関 心を失う、思 考抑制、卑小 感、自尊心の 低下	適応能力の 欠如、引き こもり、人 と殆んどか かわりをも たない	反応性うつ病
IV 期	存在の充実	健康な防衛	動 (生)	エネルギーが 出て元気にな る	新たな決意と 希望が持てる 日常生活への 関心や交わり を持つとす る意欲が出て くる。故人の 死の現実を認 められる	人格的成長 新しい自己 同一性の獲 得、 新しいライ フスタイル にもとづく 行動ができる	健康状態に 回復する

平山正実 (月刊ナーシング 51. 2002より)

3、私達に出来ること

① 自死遺族がして欲しいと思っていること

- ・話を聴いて欲しい
- ・寄り添って側にいて欲しい
- ・自分を理解して欲しい、辛さが分かって欲しい
- ・相談相手になって欲しい
- ・無視しないで欲しい、私の存在価値を認めて欲しい
- ・一緒に考えて悩んでくれる人が欲しい
- ・具体的な解決方法を教えて欲しい、困っていることを助けて欲しい
- ・癒しの場、居てもいい場所が欲しい、声を出して語り合える場所が欲しい
- ・金銭的な支援が欲しい、金融の方法について教えて欲しい
- ・普通に扱って欲しい、特別扱いほしなくて欲しい
- ・優しいさが欲しい
- ・生きる目的を教えて欲しい

② 自死遺族がして欲しくないと思っていること

- ・非難する、責める、悪口をいう
- ・特別な目でみる、差別する
- ・無視する、無関心を装う
- ・存在を否定する、生きる価値を認めない
- ・しつこく聞き探る、人の悲しみを覗こうとする、しきりに原因を知りたがる
- ・噂ばなしをする、陰口を言う、話の種にする
- ・頑張り、頑張りという
- ・したり顔で忠告する、押し付けがましいことを言う
- ・世話のし過ぎ、必要以上に慰める
- ・仲間外れにする
- ・悩み、悲しみの重さ比べをする
- ・あの人の家族は自殺したと言いつらす
- ・気休めの相談、一度だけ
- ・自死は弱い人間がすることと思っている
- ・さらに落ち込むようなことを言う

③ 私達に出来ること

- ・「寄り添って」話を「聴く」こと
- ・安全な場所、居場所を提供すること
- ・秘密を守ること
- ・温かい目で見守ること・・・つかず離れず、ゆるい人間関係をつづけること

各段階におけるグリーフケアのアプローチ法

表 2

段階	グリーフケアの仕方、対処法・・・(遺族が主体)
I 期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 保護的にかかわる。安心感を持たせる ・ 労いの言葉をかける ・ 温かで誠実な態度で寄り添う ・ 非言語的コミュニケーション（スキンシップなど）が効果的 ・ 人格の尊重
II 期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 悲嘆や怒りや罪責感を表出させる ・ 傾聴の姿勢、共感的、支持的、受容的態度で接する ・ 故人に対する思慕、追憶、探索行動に対しては、死者の日記、手紙写真、好きだった音楽、旅行のことなどについて語り合い、死の事実を認めるように援助する
III 期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 孤立したり、抑うつになることは心のエネルギーを充電するために必要な時間であることを強調。待つことが大事である。保証的にかかわりが大切である ・ 「何か役に立てることがあったら言ってほしい」と述べるにとどめ、無理に介入しない。 ・ 病的悲嘆が続くときは、専門家（精神科医や臨床心理士）を紹介する。
IV 期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の力で生きていけるように援助する ・ 故人と死別後、その体験を活かして、今後なすべき使命について語り合う ・ 生活のメリハリ、家族の絆を強めるための方策、仕事への復帰の仕方について、相談にのり、援助する ・ 自死遺族の「分かち合いの会」の紹介、地域のなかでの継続的ネットワークづくりに尽力する

平山正実 （月刊ナーシング 51. 2002より）

一部修正加筆