

緩和ケアニュース

第46号

悲嘆 ～大切な人との別れ～



北海道 余市 Photo T.I

公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構
倉敷中央病院 緩和ケアチーム
2020年2月発行

はじめに

日本は 2025 年に 75 歳以上の人口が全体の約 18%を占める超高齢社会に突入し、多くの人が亡くなる「多死社会」を迎えつつあるといわれています。2017 年の年間死亡者数は前年より 3 万人以上多い 134 万 4000 人（1 日あたり 3672 人）で戦後最多を更新しました。多くの人が亡くなるということは、その死を嘆き悲しむ人が多く存在することになります。そして、死別を経験するのは、家族・親族だけではなく亡き人と時間を過ごした友人や知人、恋人なども含まれます。死別は決して特殊な出来事ではなく、だれもが当事者になりえる体験といえます。

今回は緩和ケアチームの川野看護師がこのテーマについて紹介いたします。

グリーフ（悲嘆）とは

人生における深刻な喪失体験である死別は、残される人の心や体、人生に大きな影響を及ぼします。喪失に対するさまざまな身体的・心理的反応や症状は、**grief**(グリーフ)と呼ばれ、日本語では「悲嘆」と訳されています。ラテン語の gravis「重い」が語源となり、「心は悲しみで重くなった」という意味から派生したといわれています。

悲嘆の主な症状（表 1）

感情的反応	悲しみ、怒り、いら立ち、不安、恐怖、罪悪感、絶望、孤独感、喪失感など
認知的反応	否認、非現実感、無力感、記憶力や集中力の低下など
行動的反応	疲労、泣く、動揺、緊張、引きこもる、探索行動など
生理的・身体的反応	食欲不振、睡眠障害、活力の喪失、免疫機能の低下など

死別に関する研究において、悲嘆の症状は（表 1）のように 4 つに分類されています。このように喪失に対する悲嘆反応は、いわゆる「悲しみ」だけではないことが言われています。喪失によって経験されるグリーフは、強さや期間に差はあっても一時的な反応であり、誰もが経験しうる**正常な症状**です。

落ち込むのは当然

大切なものを失ったときに、悲嘆にくれるのは当然のことです。身を切るような悲しみや、湧き上がる怒り、他者には想像もできないような苦しみがあるかもしれません。自分の人生が終わったように感じ、生きていても仕方がないと思うことさえあります。自分でも制御できないような感情を抱くことは決しておかしいことではありません。失ったものが、とても大切なものであった証であるともいえます。



湧き出てくる感情そのままに

日本では、人前で感情を表現することを躊躇する人は少なくありません。喪失に伴って自然に湧き起こる感情や心の痛みは当然の反応であり、「いつまでも泣いてはいけない」「落ち込んではいけない」と、自身の感情に蓋をし、無理に抑え込むのは望ましいことではないと言われています。

泣くこと

「泣くこと」は、情動調整機能を有しており、カタルシスとよばれる気分の浄化現象がみられることが知られています。ひとしきり泣くだけ泣いたら、気持ちが少し晴れるかもしれません。ただ、泣くこともできない苦しみを抱えている人もいます。無理に泣く必要はありませんし、

泣けない自分を責める必要もありません。泣かなければならないわけではありません。

あせらなくてもいい

「どれくらいの時間が経てば、今の悲しみから抜け出せるのだろうか」と問いたくなる時があるかもしれません。喪失は、多くの人が経験する一方で、一人ひとり固有の体験です。だからこそ必要な時間は、人によって異なり、いつまでに立ち直らなければならないというタイムリミットはありません。特に予期せぬ突然の喪失や、きわめて深刻な喪失など、受け入れがたい現実に向き合うことは容易ではなく、それ相応の時間がかかって当然です。立ち直れないからと自分がふがいなく思えても、決してあせることはありません。喪失のショックが長引くのは自分のせいではなく、それだけ大きな喪失を経験したということです。

レジリエンス



人には程度の差はありますが、「レジリエンス」とよばれる心理的な強さがあるといわれています。強い風が当たっても簡単には折れない柳の木のように、重大な喪失に遭遇しても、やがては日常生活や人生を取り戻すことができる。人生の危機や逆境に適応できる潜在的な能力を誰もが有しています。

病気だけでなく戦争や災害、受け入れがたい死にもたくさん遭遇し、105歳で生涯を閉じた医師である日野原重明先生は「神は越えられない苦しみは与えられない」という聖書の言葉を紹介し、こうおっしゃっています。「あなたは今悲しみの真ただ中にいて、一生笑うことがないと思っているかもしれませんが、でも僕達人間には、時間がかかっても必ず悲しみを乗り越える力が備わってい

ます。綺麗な花を見たり、素晴らしい音楽を聞いたり、友達と心が通じ合えたり、そんな癒しの恵みを味わうことで、生きていてよかったなと思える瞬間が必ずやってきます。その時を信じて待つのです」。喪失の中でも小さな希望に出会えることを祈っています。

体験や思いを語る意味

喪失への向き合い方として、自分の気持ちを聴いてもらうということがあります。相手に何らかの反応を期待することが気持ちを話す第一の目的ではありません。人に語ることの意味は、自らの気持ちに対して距離をとって見つめなおせることにあります。日記やノートに気持ちを書き留めることも方法です。気持ちの吐露は、ときにつらい作業であり、決して強制されるべきものではありませんが、語ることを通して見えなかった気持ちに気づくきっかけになることがあるように思います。

セルフヘルプ・グループ

「分かち合うことによって喜びは倍になり、悲しみは半分になる」ということわざがあります。



分かち合うことで、複雑なやり場のない気持ちが変化して少しでも軽くなるかもしれません。

このような機会を提供する場として、「セルフヘルプ・グループ」があります。

◎日本グリーフケア協会では、悲嘆回復のワークショップなども行っています。

<https://www.grief-care.org/>



身体を休める

重大な喪失は心だけでなく、身体にも影響を及ぼします。身体の調子が悪ければ、なかなか気力もわいてきません。身体の調子や生活リズムを取り戻すことが、気持ちを整理する近道になるかもしれません。現実をなんとか打開しようと、悲しみに暮れる時間がないほど活動したり、黙々と働いたりする人もいます。過度になれば、消耗している心身にさらなる負担をかける可能性もあります。まずは十分な睡眠と栄養のある食事が大切です。入浴もいいかと思います。ぬるめのお湯にゆっくりと入ることで、副交感神経が刺激され、身体を緊張からときほぐし、疲れを癒す効果があります。

複雑性悲嘆（病的悲嘆）

死別の場合において、通常ではない悲嘆は、「複雑性悲嘆」と呼ばれています。簡潔に言えば、

- ① 持続する強い思慕の念（故人のことを繰り返し求める）がある
- ② 死別後半年を経ても重い症状が持続している
- ③ 仕事や家事などを行う上で責任を全うできないほど支障があること

の3点を含むといわれています。

近年の研究で、複雑性悲嘆は心疾患、高血圧、がん、免疫機能の低下などの健康リスクと関連するとともに、自殺念慮、仕事や社会的機能の欠如、タバコやアルコールの過剰摂取といった健康上有害な行動の増加にも関係すると報告されています。

深刻な精神的つらさを抱え、日常生活にもかなり支障が出ている場合には、精神科医や心療内科

医、カウンセラーなど心のケアの専門家に頼ってみるのも方法です。

相談窓口

専門家への受診を迷っているならば、当院ではがん相談支援センターがありますので、ご相談ください。



倉敷中央病院 がん相談支援センター

来院または電話によるご相談に対応しています。

また、公的な機関にも相談窓口があります。

岡山県精神保健福祉センター

相談窓口とともに心の健康に関する電話相談も実施しています。

★今回、書かせていただいた内容は、坂口幸弘先生著書の「喪失学」を参考にしています。

編集後記

2004年2月に始まった緩和ケアニュースは今年で16年目になりました。病院ホームページでは全ての号を公開していますので、興味のある方は是非ご覧ください。患者さんやそのご家族、ご友人の皆様にとって、役に立つ情報を引き続き発信していきたいと思っています。