

認知症に関する通信です。不定期で皆様にお届けしていきたいと思ひます。

(2025年3月作成)

『グリーフ（悲嘆。大切なものを失った深い悲しみ）』について



大切な人やペットとの別れは大きなストレスになるよね。介護にもいつかは、終わりがやってくるし。遺された人には、様々な複雑な感情が押し寄せ、心にも身体にも色々な変化が起きることがあるんだ。

深いどうしようもない悲しみに包まれるよね。



そうだよ。身体や思考にも影響を与えるんだ。たとえば・・・
「ショックで何も考えられない」「無気力で何もしたくなくなる」
「もの忘れが激しくなる」「自分や周囲を責めてしまう」「人と会いたくない」
「眠れない。食欲不振・胃腸の調子が悪い」「記念日や命日に悲しみが再燃」
「今まで普通にできていたことができなくなる」「疲れやすい」
などの変化がみられることがあるんだ。

これって、大切な人を失うという大きな衝撃から、遺された人自身を守るための、正常な反応だから、決しておかしいことではないよね。



回復まで個人差もあるんだ。大切な人を失っておこる悲しみから回復に向かうまで、数か月かかる人もいれば、数年かかる人もいるんだ。

「もうその話は聞いた」「もっと前向きにならないとダメよ」「あなただけじゃないんだから元気出して」「いつまでも泣いていたら、亡くなった人が悲しむよ」とかの励ましの言葉よりも、親身に耳を傾けて、話を聞いてほしいな。喪失を経験した人の気持ちは、想像できないからね。

そうだね。話を聞いてあげること。もし、何か手伝ってほしいと言われたら、周りの人も何かサポートができたらいいいよね。



時間の経過とともに、人それぞれのペースで、大切な人がいなくなったことを少しずつ受け入れていくんだ。グリーフは「親しい人との死別や生別（離婚、別居、失恋など）」「慣れ親しんだ場所や仕事などとの別れ（転居、移住、就職、転職など）」でも、起こることがあるから、身近なことだと知っていてね。

ちょっと一息。脳トシ

ひらがなで書かれた計算を行い、□に入る数字を書いてください。

① □ひくじゅうたすさんははち □

② さんたす□ひくはちはに □

③ ろくかけるじゅうひく□はさんじゅう □

悲嘆からの立ち直りの12のプロセス（ドイツの哲学者 アルフォンス・デーケン）

1 精神的打撃とマヒ状態

大切な人の死に直面し、頭が真っ白になったような衝撃を受ける段階。

2 否認（別れ、喪失を受け入れられない）

大切な人の死を認めることができず否定する段階。突然死の場合は、顕著に表れる。

3 パニック

死を確信するが、否定したい感情が合さり、パニックとなる段階。

4 怒りと不当感（なぜ私が？）

「なぜこんな目にあわないといけないのか」という不当感と、死に至った原因に対し怒りを感じる段階。

5 敵意とうらみ

周囲の人や故人に対して、やり場のない感情を敵意という形でぶつける段階。

6 罪責感（後悔）

「こんなことになるなら、もっとこうしていればよかった」と、過去の行いを悔やみ、自分を責める段階。うつ症状や引きこもりの危険がある。

7 空想形成ないし幻想

故人がまだ生きているかのように思いこみ、食事を準備したり、実生活でもそのようにふるまう段階。

8 孤独感と抑うつ

葬儀などがひと段落し、途端に寂しさが募る段階。

9 精神的混乱と無関心

生活目標を見失い、どうしていいかわからず、関心を失う段階。

10 あきらめ→受容

自分の置かれた状況を受け入れ、つらい現実に向き合おうと努力が始まる段階。

11 新しい希望（ユーモアと笑いの再発見）

こわばっていた顔に、微笑みが戻り始める段階。永遠に続くような苦しみも、いつかは必ず希望を見出すことができる。

12 立ち直りの段階（新しいアイデンティティの誕生）

立ち直りの段階。プロセスを経て、新たなアイデンティティを獲得する。

- 全ての人がこの段階を経るわけではなく、人それぞれです。それぞれの段階を行ったり来たりの人もあります。
- もし「日常生活が機能しないような心身の不調が長く続くとき」「死にたい気持ちが強いとき」は、こころの回復がうまくいっていない可能性があり、その時は診療内科や精神科の受診も考えてみてください。
- 感情を素直に表に出すために思いを紙に書きだす。グリーンケアについての本を読む、周りからのサポートに甘えることも大切です。

