

大切な人との死別による 悲しみの理解と対応

武蔵野大学 中島聡美

国立精神・神経医療研究センター 伊藤正哉

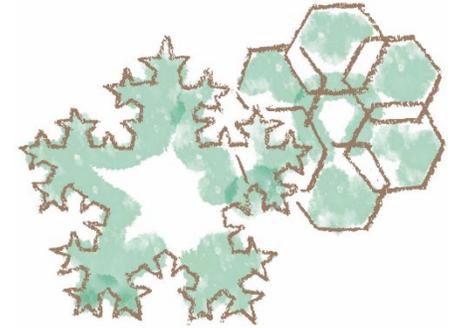
2023年1月

イラスト提供(一部)：野崎ひろこ



本資料の内容

- 悲嘆の理解
- 遺族の方の心理ケア
- 子どもの悲嘆の心理ケア
- 遺族の方を支援する人が知っておくこと



遺族の方の悲嘆の心理ケアに携わる方に
役立つ情報をまとめてあります

遺族の方のケアの基本的な指針

- 理解：一般的な悲嘆の経過を踏まえる
- ともに歩む関係：ご本人の“大切さ”を理解
- 喪失への向き合い：本人のペースで
- 生活再建への支え：現実生活の具体的なことも

悲嘆反応の経過

- 死別や喪失の後、特有の心理反応が起こることがあります
 - ショック、気持ちのマヒ、とても強く痛い悲しみ
- こうした変化は半年～1年くらい続きます
- 多くの人は時間とともにその人なりの折り合いをつけていきます
- 注意を要する状態があります(例：遷延性悲嘆症、うつ病)

遺族の方のケアの基本的な指針

- 正常な悲嘆の経過を踏まえる
- ひとりにしないで、見守る
- 無理に話を聞き出そうとしない
- 気持ちばかりではなく、現実生活の手伝いをする



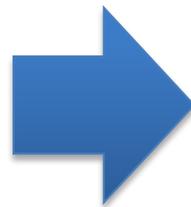
悲嘆の症状・経過

正常な反応と回復

注意すべき症状とその評価

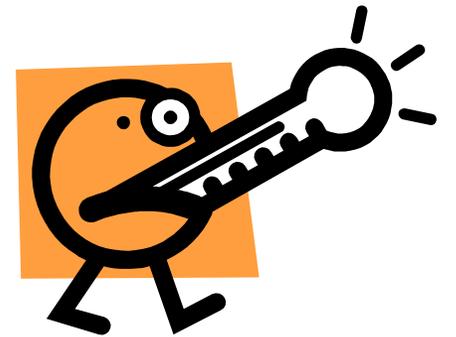
悲嘆 (Grief) とは？

- 死別や喪失に引き続く気持ちの変化
- 喪失に対する 自然で正常な反応
- さまざまなこころと身体への反応
- 人によって表れ方がちがう



こころの反応

からだの反応



悲嘆：愛と悲しみ

愛・愛着

大切なものが、そこにあることを知らせる



悲しみ

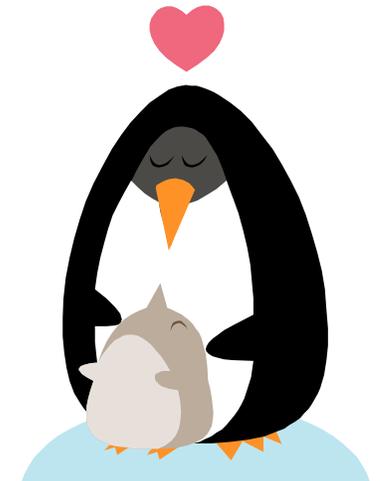
大切な対象が、なくなっしまい、
もう戻らないことを知らせる

失われた方がかけがえのない存在で、
大切にしていたからこそ、悲しみが強く体験されます

悲嘆：愛着の喪失

愛着

つらかったり大変なときに、安心できる場所・対象



愛着（attachment）とは？

危機的な状況に際して、あるいは潜在的な危機に備えて、特定の対象との近接を求め、またこれを維持しようとする個体（人間やその他の動物）の傾性

（Bowlby, 1969/1982；遠藤, 2005）

愛着の機能

安心

不安を和らげ
安心・安全を
感じる

健康

困難に対応で
きるよう身体
を保つ

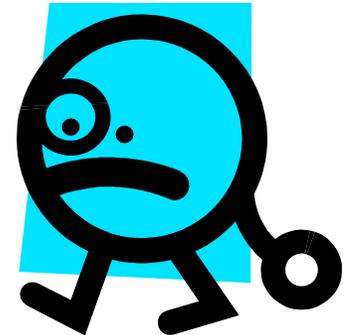
成長

安定を保ち
外の世界に
踏み出させて
くれる関係

愛着の対象を失うということは、
その人の安心・健康・成長を支える基盤を失うことも意味します

急性期の正常な反応：数週間～数ヶ月

- ショックを受け、起こったことが信じられない
- 感情のマヒ
- 非常に強く苦しい悲しみ



慢性期の正常な反応：数ヶ月後以降

• こころの反応

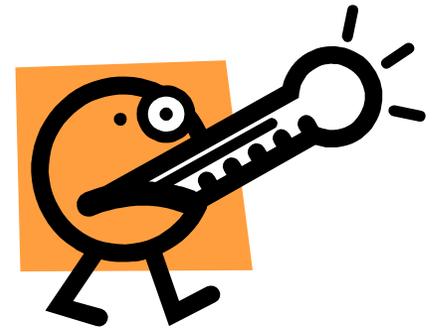
- 抑うつ感、かなしみ
- 怒り
- 自分を責める
- 不安、さみしさ、疲労感
- 無力感
- 故人へのとらわれ（故人を生きているように感じる）



慢性期の正常な反応：数ヶ月後以降

• からだの症状

- 睡眠障害
- 亡くなった人の夢をみる
- 胸が締め付けられる（圧迫感）
- 喉が苦しい（緊張感）
- 音に過敏に反応する
- 筋力の衰え、体に力が入らない
- 息切れ、口の渇き
- 食欲の障害（空腹感、または食欲低下）



慢性期の自然な反応：数ヶ月後以降

• 行動上の変化

- ぼんやりとした行動
- 人との関わりを絶ち、ひきこもる
- 故人を思い出させるものを避ける
- ため息
- 泣いたり涙もろくなる
- 落ち着きのない過剰な行動
- 故人のものをいつも身につける、大切にする



悲哀の4つの課題

課題1：喪失の現実を受け入れること

課題2：悲嘆の痛みを消化していくこと

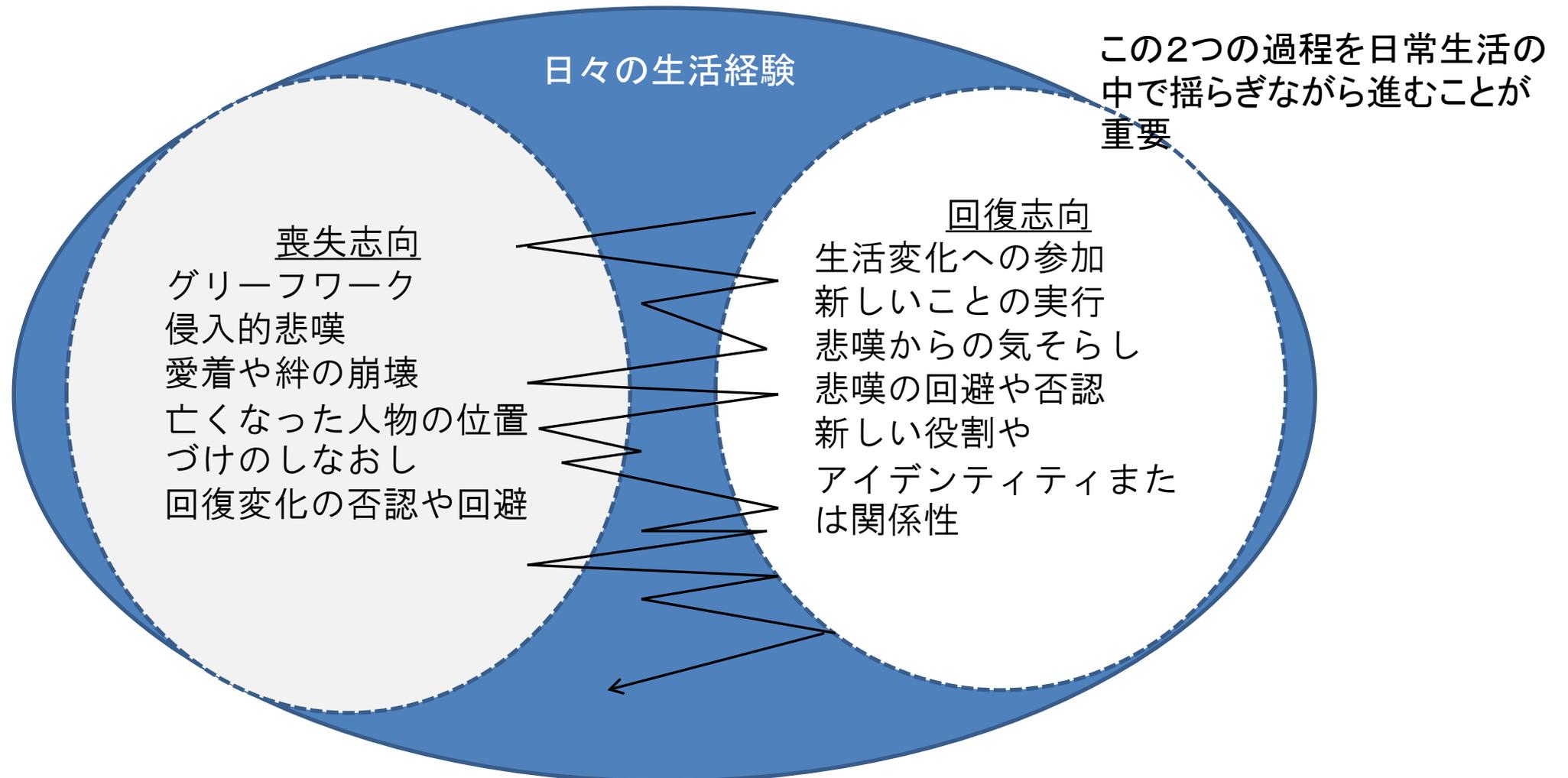
課題3：故人のいない世界に適応すること

課題4：新たな人生を歩み始める途上において、故人との永続的なつながりを見出すこと



悲嘆への対処

(二重過程モデル：Dual Process Model)



A Dual Process Model of Coping with Bereavement . Copyright Stroebe and Schut,2001

菊池・富田が日本語訳(ロバート・A・ニーマイヤー編、富田拓郎/菊池安希子監訳「喪失と悲嘆の心理療法」, 金剛出版, 2007)

悲嘆から回復した状態

- **折り合いがつく (come to term with death)**
 - 自分なりに死を受け入れ、故人を再配置し、現在の生活に取り組んでいけること
- **レジリエンス (resilience) / 成長 (growth)**
 - 個人なしの人生に適応する能力・過程
 - 悲しみとともに生きていける



悲嘆からの回復した状態

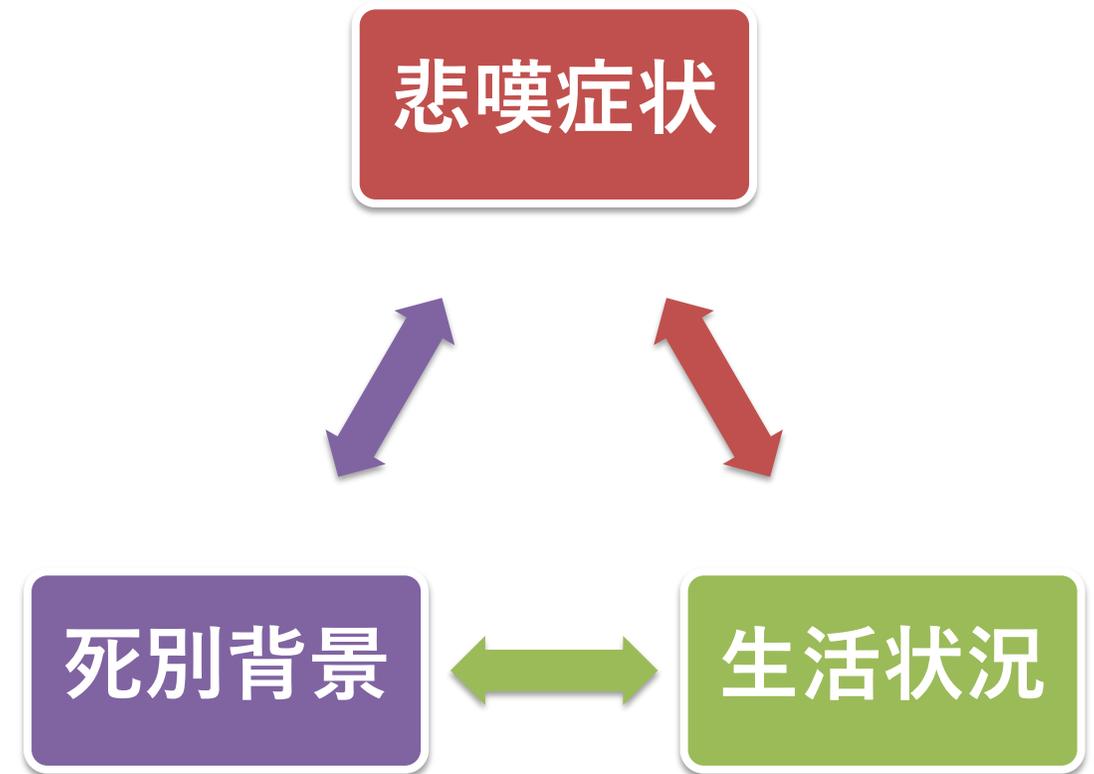
- 故人を苦悩なく思い出せる
 - ほろ苦い悲しみや懐かしさは残る
 - 故人との楽しかった出来事や暖かい気持ちを思い出せる
- 再び生活に向き合うことができる
 - 生活に関心や希望をもてる
 - 喜びを経験できる
 - 新しい役割に適応する

折り合いをつけることは
大切な人を忘れることではありません



悲嘆の理解

- **悲嘆症状**
 - 強度と遷延性
- **死別背景**
 - 喪失の大きさ
 - 死別のトラウマ性
 - 状況や関係性の複雑さ
- **生活状況**
 - サポート資源の不足



期間、強度、機能状態

- 悲嘆反応が長期化している
- 強すぎる悲嘆反応
 - 重度のうつ状態や不安症が認められる
- 行動上の問題が認められる
 - アルコールの使用、睡眠障害、機能障害を伴う社会的孤立
- 悲しみではないかたちで現れる（仮面悲嘆反応）
 - 身体反応や行動になってあらわれる
 - 悲嘆が原因であることに気づいていない

**悲嘆の期間・強度が過度である場合、
悲嘆により生活に不都合が現れる場合に注意**

遷延性悲嘆症（Prolonged Grief Disorder）

- 臨床的に意味のある…
 - 悲嘆反応の**強度**と**持続期間**
 - 社会的・職業的・その他の領域における**障害**

(Stroebe et al., 2007, *Lancet*)
- 様々な呼び名や捉え方がありますが、今は“**遷延性悲嘆症**”が使われるようになってきました
 - 遷延性悲嘆症（ICD-11, DSM-5-TR）
 - 持続性複雑死別障害（DSM-5, 2013）
 - 複雑性悲嘆（Prigerson et al., 1995, Shear et al., 2010,）

遷延性悲嘆症（Prolonged Grief Disorder）

	DSM-5-TR	ICD-11
診断名	Prolonged grief disorder (遷延性悲嘆症)	Prolonged grief disorder (遷延性悲嘆症)
カテゴリー	心的外傷およびストレス因関連 障害群	ストレスに関連した特定の障害
概念	通常の悲嘆より長期に持続して いる悲嘆	急性期の悲嘆の遷延化
診断時期	死別から12か月以上経過した 時点での過去1か月の症状で評 価	死別から6か月以上の持続

遷延性悲嘆症（Prolonged Grief Disorder）

	DSM-5-TR	ICD-11
A基準	親しい人の死の経験	○
症状の頻度と強度	ほとんど毎日、臨床上問題となるレベル	その人の所属する社会や文化、宗教的背景において正常とみなされる状態より過剰な反応
B基準 （分離の苦痛） DSM-5TRでは、 1つ以上の症状	故人に対する強い嘆き求め	○
	故人に対する考えや記憶で頭が占められる	○

遷延性悲嘆症 (Prolonged Grief Disorder)

	DSM-5-TR	ICD-11
C基準 DSM-5-TRでは、 3つ以上の症状	アイデンティティの崩壊（例：自分の一部が死んだような感覚）	○
	死への不信	○
	死を想起させるきっかけの回避	
	死に関連した強い情動的苦痛(例えば 怒り、ほろ苦さ、悲しみ)	○
	死別後の対人関係や活動の再構築の困難	○
	情動の麻痺	○
	人生の意味がないという感覚	
	孤独感	
		罪悪感
		非難
		否認
		肯定的な感情の体験の困難

遷延性悲嘆症（Prolonged Grief Disorder）

	DSM-5-TR	ICD-11
D基準 機能の障害	臨床的に重要な苦痛あるいは社会的、職業的、あるいはその他の重要な側面の機能の障害を引き起こしている	○
E基準 正常との区分	死別反応の持続期間や重症度は明らかに遺族が所属している文化的な文脈から見た社会的、文化的、宗教的な基準に照らして明らかに過剰である	○
F基準 他疾患との鑑別	大うつ病やPTSDのような精神疾患ではよく説明できない、また薬物（薬、アルコール）やその他の医療的状态による身体的な影響に起因するものではない。	

心身への影響

遷延性悲嘆症は…

- 高血圧, 自殺念慮, 心疾患, がん, 頭痛, 流感の罹患率のリスク増大
(Lathman, 2004; Prigerson et al. 1997)
- 主観的健康、精神症状、生活機能が不良
時間経過しても回復する人の割合が少ない (Otto, 2003)
- 低い社会機能, 不良な精神健康指標、活力の低下
(Silverman et al.,2007.)
- 不安、抑うつ、社会機能、疲労、自殺念慮、QOLの低下
(Boelen et al.,2008.)

遷延性悲嘆症のアセスメント

● 複雑性悲嘆質問票 (Inventory of Complicated Grief, ICG)

(Prigerson et al., 1995, J Clin Psychiatry)

- 19項目, 5件法
- 最も広く使用されている尺度

● 簡易版悲嘆質問紙 (Brief Grief Questionnaire ,BGQ)

(Shear et al., 2006, Psychiatric Serv)

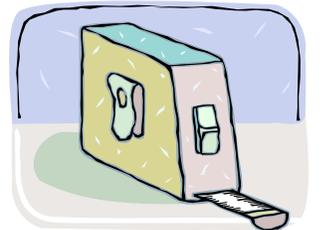
- 5項目, 3件法
- 簡易に実施できるスクリーニング
- 電話調査でも使用可能

● 遷延性悲嘆障害評価尺度 (PG-13-Revised)

(Prigerson et al., 2021, World Psychiatry)

- 13項目、5件法
- DSM-5-TR スタイルに準拠

ICGとBGQは、以下のURLから無料でダウンロードできます
http://plaza.umin.ac.jp/~jPGDT/pages02_3/index.html



遷延性悲嘆症のスクリーニング

◇8点以上：遷延性悲嘆の可能性が高い ⇒ 要注意・支援

◇5-7点：遷延性悲嘆が疑われる ⇒ 要経過観察

1. （故人の名前）の死を受け容れることは非常に大変ですか？

全く大変ではない……0 多少大変である……1 かなり大変である……2

2. 悲嘆のために、今でも生活に支障がどのくらいありますか？

全くない……0 多少ある……1 かなりある……2

3. その人が亡くなった時の光景やその時に考えたこと、また、その方の死についての色々な考えによって悩まされることはどのくらいありますか？

全くない……0 多少ある……1 かなりある……2

4. (故人の名前) が生きていたときにあなたがしていたことで、それをするのが (故人の名前) がもういなくなってしまったことを思い起こさせるために、もはやそれをする気になれずに、避けていることはありますか？

たとえば、その人と一緒に行った場所に行くことや、その人と一緒に楽しんだことを避けていますか？

あるいは、(故人の名前) の写真を見たり、その人について話すのを避けていますか？こういったことを、あなたはどのくらい避けていますか？

全くない……0

多少ある………1

かなりある………2

5. (故人の名前) が亡くなってから、以前は家族や友達のように親しかった人も含めて、他の人から切り離されたり、距離があるように感じることはどのくらいありますか？

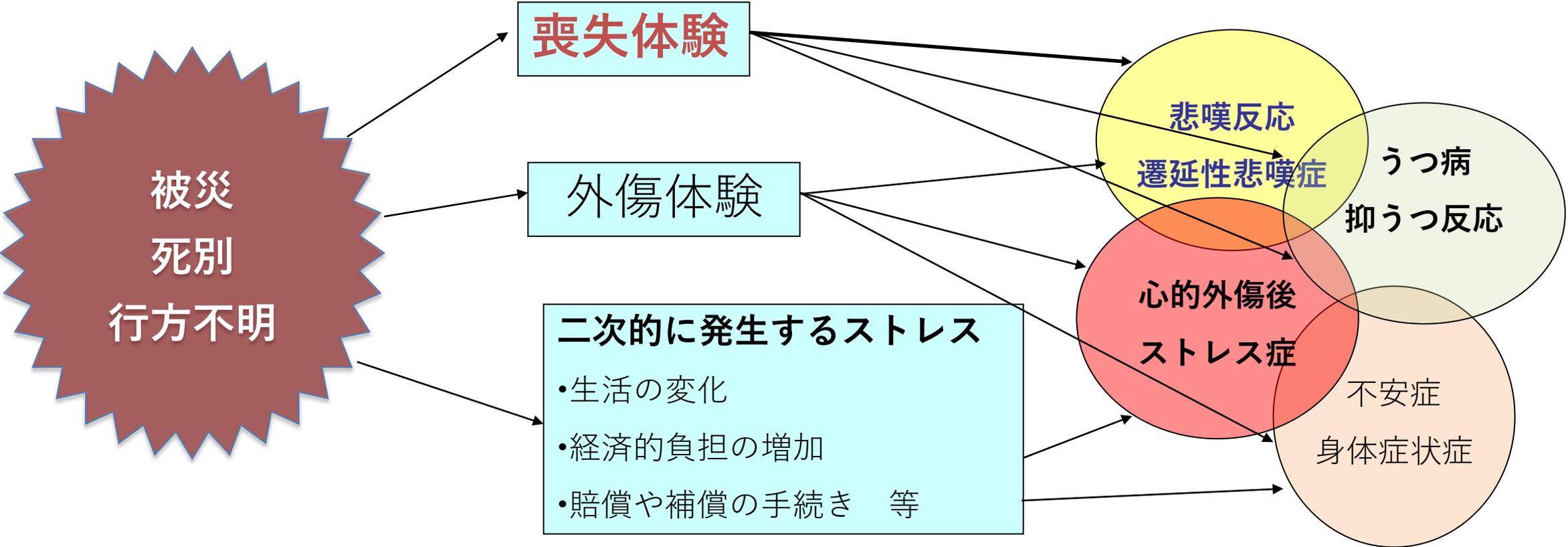
全くない……0

多少ある………1

かなりある………2



被災後の心理的影響



様々な精神症状が重なることがあります

悲嘆と他の精神障害

遷延性悲嘆症

- 喪失に限定された悲しみ
- 故人を探し求める気持ち

抑うつ

- 全般的な悲しみ
- 無関心
- 無気力
- 罪悪感
- 悲観

心的外傷後 ストレス症

- 恐怖
- 再体験
- 回避や麻痺
- 過覚醒

高率に重複・合併しますが、それぞれの特徴があります

喪失の大きさ

- 愛着や愛情が強かった
- 唯一の安心できる人だった
- 他の喪失（家族、友人、ペット、家屋、学校）が重なった
- 以前に同じような災害や死別を経験した

関係性や別れ方

- 死の現実感がなかった
 - 葬儀に参加できなかった
 - 亡くなりゆくことを知らされなかった
- 暴力による死、残酷な死
- 遺体が見つからない
- 葛藤のある関係（虐待、ネグレクト）
- 偏見（自死、他殺、AIDSなど）

心的外傷性の程度

- 悲惨な光景を見た
- 本人も致命的な状況におかれた



現在の家庭・生活環境

- 生活や気持ちを支えてくれる人
- 日常でとり組めるような活動
- できなくなったこと、生活の変化
- 経済的困難、転校や引っ越し
- 家族間のギャップ



一人一人の悲しみ

- 亡くなった人との関係に違いがある
- 悲嘆の表現が異なる
 - 気持ちを出す人と出さない人がいる
 - 感情を見せることを恥じる
- 悲しみへの向き合い方が異なる
 - 人と話して思い出や感情を共有する
 - 死別にまつわること（葬儀）や話題を避ける
 - 仕事などに没頭する



“このように悲しまなければならぬ”というものはありません。
家族で悲しみ方が違うことで、関係の悪化につながることもあります。

遺族の方の心理的ケア

基本姿勢と気をつけること



死別・離別へのケア

別れ

“尊厳ある別れ”

遺体の適切な管理・埋葬
身元確認、死亡告知、行政手続き

儀礼

悲嘆

生活

“社会・文化的ケア”

葬式
追悼行事
四十九日

“心理ケア”

正確な情報提供
わかちあいの会
グリーフカウンセリング
遷延性悲嘆症トリートメント

尊厳のある別れ

- **遺体を敬意を持って扱う**
 - 短期的・長期的に心理社会的介入の意味をもつ
 - 故人・行方不明者にある基本的人権（国際人道法）
- **儀礼を尽くした葬儀**
 - 故人とさよならをするかけがえのない機会
- **死亡証明や行方不明証明の適切な発行**
 - 経済的・法的な不都合が起こらないために
- **服喪・追悼の大切さ**
 - 悲しみの共有、喪失が社会的に認められる重要性
 - 例：広島平和記念式典



原爆ドーム

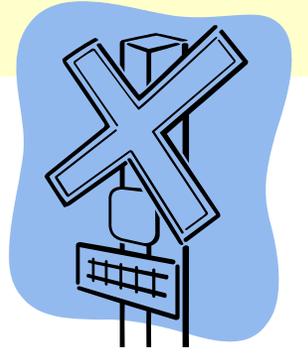
様々なケアの方法

- **一般的な支援**
 - 周囲の人からの支援、ソーシャルサポート
 - 周囲からの有害な言動の防止
- **通常 of 悲嘆**
 - グリーフカウンセリング、自助グループ
- **遷延性悲嘆症**
 - 遷延性悲嘆治療 (Shear, 2005)
- **うつ病、心的外傷後ストレス症等**
 - 薬物療法、心理療法



状態に応じて多層的に援助を提供します

悲嘆についての間違った知識



誤解1：時間がすべてを癒す

誤解2：悲嘆は6ヶ月から1年続く（※個人差があります）

誤解3：考えないようにするほど苦しみは少ない

誤解4：死別に触れないほうが遺族には助けになる

誤解5：怒りと罪責感は病的な悲嘆反応でのみ生じる

誤解6：泣いたり悲嘆について話す人は、

感情を表に出さない人より苦しんでいる

誤解7：悲嘆は家族を親密にする

誤解8：子どもたちは幼すぎて死を理解できないので、死について話すのは大きくなるまで待つべきである

誤解9：愛する人の遺体を見ないですますことができれば、通常それは遺族にとってずっと安楽である

誤解10：薬物やアルコールは悲嘆の痛みを緩和する

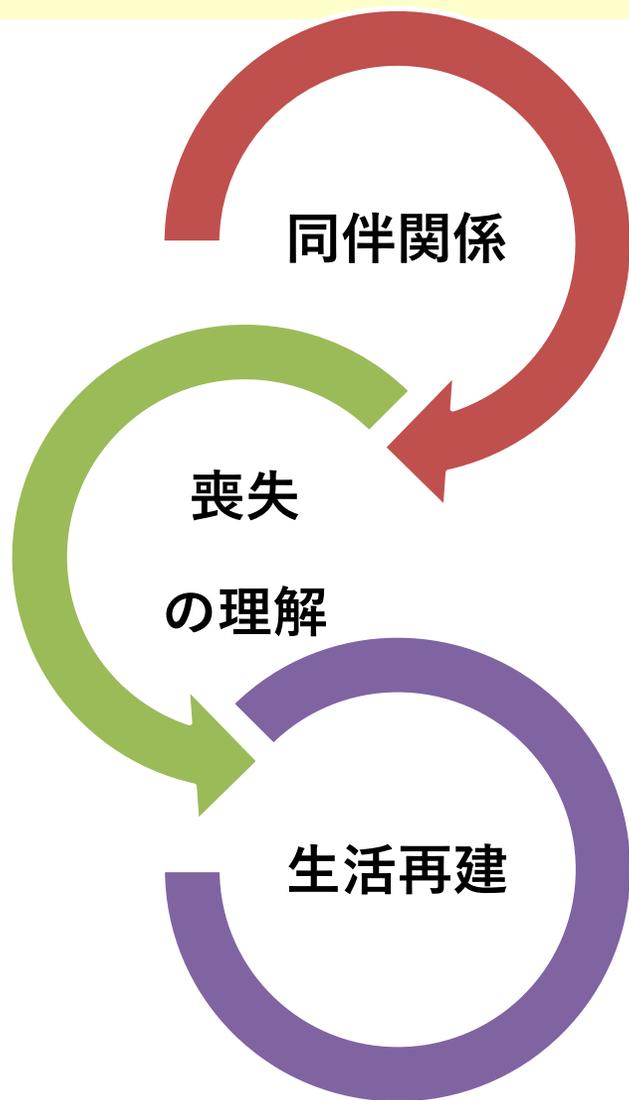
誤解11：悲しみすぎるとおかしくなる

誤解12：怒りは正常な反応ではないので、怒りを出すべきではない

誤解13：愛する人の喪失を早く受容できる人は、その人が成熟していて、意志が強く、悲嘆プロセスをうまくやりこなしていることの表れである



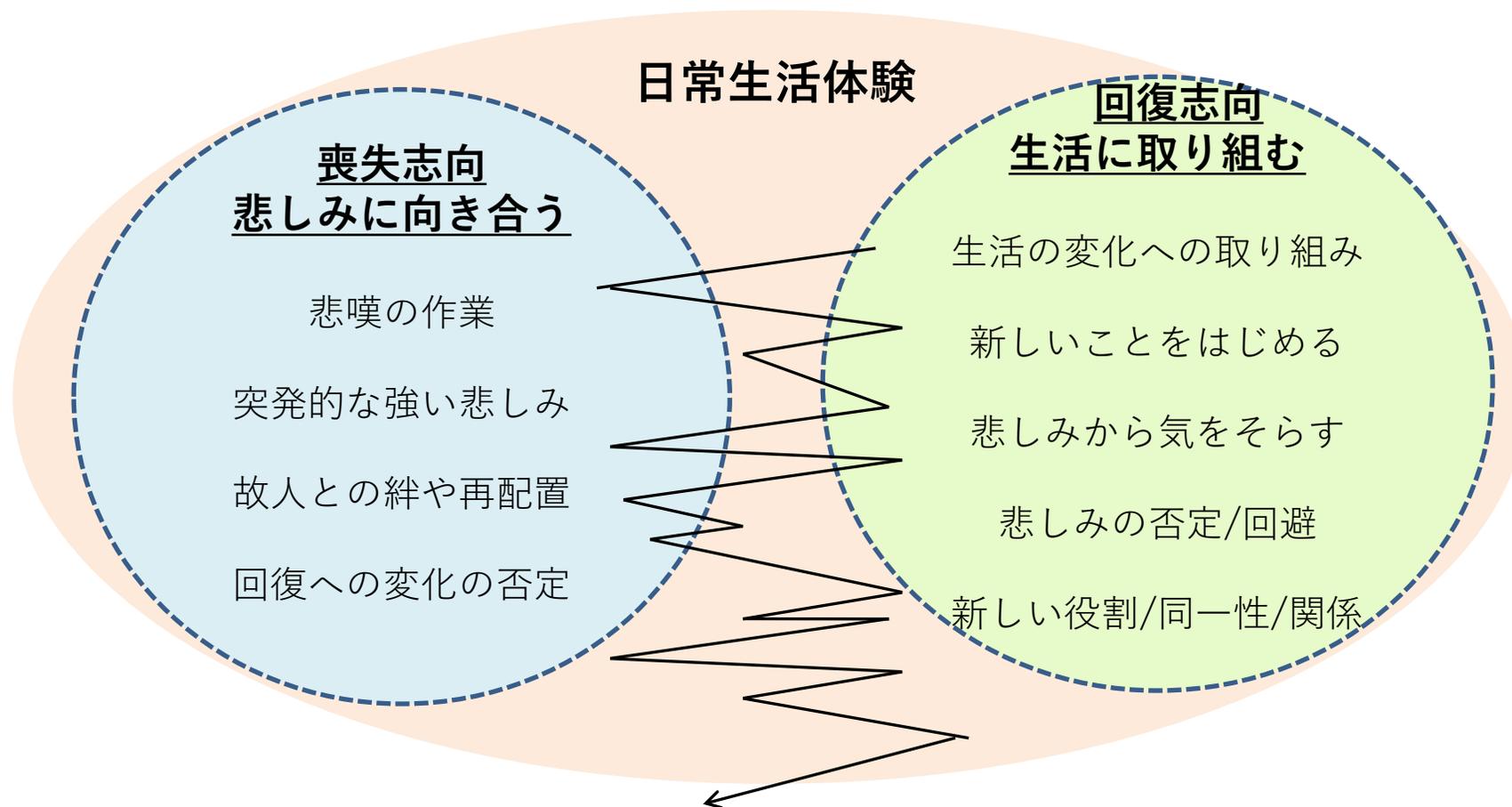
悲嘆のケア



- **ともに歩む関係**
 - 悲嘆の過程を共に寄り添い、歩む存在
- **喪失の理解**
 - 死を感情的に理解する
- **生活を支える**
 - 日常に戻っていく



悲嘆からの回復の過程



悲しみに向き合うことと生活に取り組むことを
行き来しながら少しずつ回復していきます

支援者の姿勢



- 一人の人間としての共感を忘れない
- 遺族の話に耳を傾ける
- 安心して気持ちを出せる関係をつくる
- 故人を名前で呼び、尊厳を守る
- 遺族の苦痛を理解しようとする
- 死別に対する感情や考えの多くは苦痛な体験に対する正常な反応であることを伝える
- 悲嘆には個人差があることを理解している
- ご自身の持っている力や機能している面に目を向ける

ともに歩む関係 (companionship alliance)

- 愛していたからこそ悲しみがある
- 故人がいかに“大切”かを理解しようとする
- 故人がどんな人だったかを理解しようとする
- 悲嘆の過程をともにしたい気持ちを伝える
- その人の健康と回復を願っていることを伝える
- そうできるという希望を伝える



遺族の方を傷つけうる周囲の言動

- 罪悪感を増長させる：「もしあなたが～であったら、、」
- 状況を他の人と比較する：「〇〇さんは××なんだから、、」
- 強くなれとはげます：「あなたがしっかりしないと、、」
- 感情を出すことを禁止する：「泣いてばかりじゃ、、」
- 遺族の方が抱えている苦悩から逃げる
- 自分の道德観念、宗教観のおしつけ
- できないことの約束



- **安心できる関係の中で話す**
 - 同伴してくれる人（援助者、家族、友人）
- **故人が残したものと接する**
 - もういないという事実
 - 大切な人だという事実
- **故人や思い出を大切にしている時間**
 - お墓参り、生活の中で思い出す



喪失

遷延性悲嘆症治療のモデル

死別（愛着の喪失）

急性悲嘆反応

- ・死を信じられない
- ・思慕、悲しみ、罪悪感、怒りといった強い感情
- ・故人を思い出し考えることに没頭
- ・生活への関心と自信の欠如

＜心理的介入の目標＞

- 喪失の最終性（取り戻せないこと）に気づく
- 故人の内的表象が改訂される
- 新しい人生の目標と計画を見いだす

＜心理的介入の資源＞

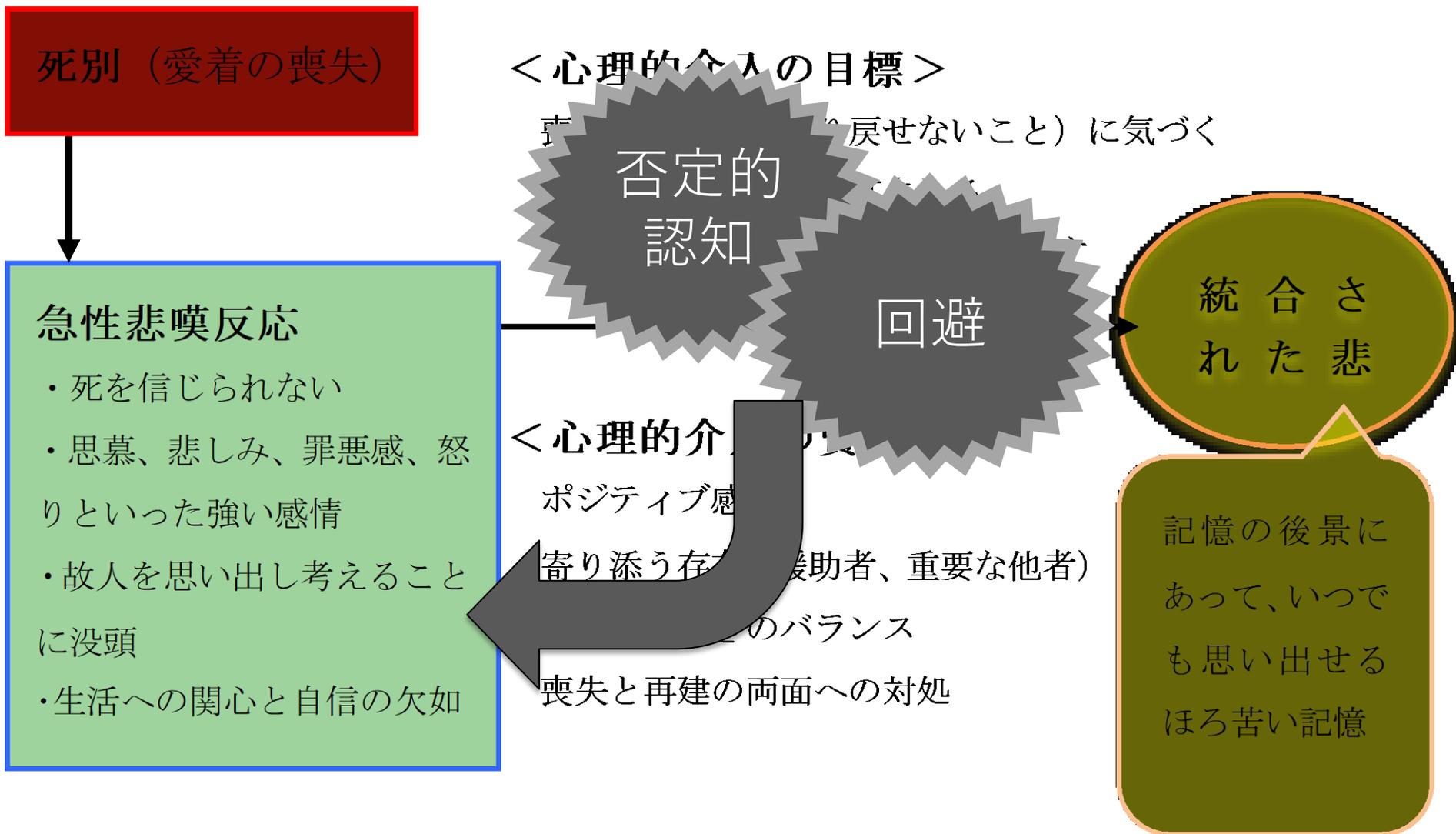
- ポジティブ感情
- 寄り添う存在（援助者、重要な他者）
- 痛みと安らぎのバランス
- 喪失と再建の両面への対処

統合された悲

記憶の後景にあって、いつでも思い出せるほろ苦い記憶

喪失

遷延性悲嘆症治療のモデル



喪失

回復を妨げる非適応的な思考

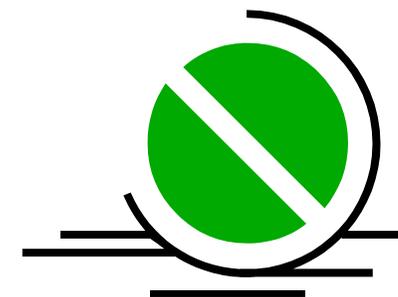
- 自責感：「死を防げた」「もっと幸せにできたはずだ」
- 生存者罪悪感：「私は幸せになってはいけない」
「回復は裏切りだ」
- 自分について：「無力だ」「だめな人間だ」
- 世界について：「世界は危険だ」「不公平だ」
- 他者について：「誰も信用できない」「誰も理解できるはずがない」



**罪悪感と孤立が
正常の悲嘆のプロセスを妨げます**

回復を妨げる回避

- **故人の不在、死を受け入れることを避ける**
 - お葬式など死別行事
 - 死亡記事やお悔やみの手紙
 - 死別にまつわること（最後に過ごした/死亡した場所）
 - 故人について考えたり、話すこと、故人の写真
- **回復のきっかけを避ける**
 - 故人と一緒にいった場所や活動
 - 新しいこと・やりたいこと・楽しんでいったこと
 - 他の人と外出すること
 - 以前から、新しい人間関係



日常に戻っていく

- 日常生活（食事、遊び、仕事、休憩、睡眠）を支え、整える
- 楽しさ、喜びに関係する活動を始める
- 小さな目標を立てて、取り組めるようにする
- 困難な時期に対処する
 - 命日、故人の誕生日、お正月や夏休み



人生の意味・目標

- **故人がいない世界での喜び**
 - 自分一人でも楽しめること
 - 以前から、故人を伴わず取り組んでいたこと
- **素朴な趣味や楽しみ**
 - 故人がいたためにこれまでできなかったこと
 - サークル、お稽古、パート
- **ちょっとしたご褒美**



通常の悲嘆反応に対する基本的な指針

- 悲しみが正常な反応であることを知ってもらう
- 悲しみを無理に抑えたり、急いで治ろうとさせない
- 無理のない範囲で日常生活を続ける
- 現実的な問題（葬儀、家事など）についても話し合い、
可能な範囲で援助する
- 故人への想いを横におく時間を少しずつとる
- 少しずつ生活を楽しみを見いだしていくよう促す
- 故人を尊重する追悼行事や宗教儀礼を大切にする



遷延性悲嘆症に対する基本的な指針

- 正常な悲嘆と遷延性悲嘆症について知ってもらう
- 故人を愛し大切にしていたからこそ、悲しいことを伝える
- 回復し折り合いがつかないことが故人を忘れたり、
故人を裏切ることではないことを理解してもらう
- 正常な悲嘆のプロセスを阻害する要因を考慮する
- 人間関係の回復を図る
- PTSDなど他の重篤な障害の治療を行う
- 長期化する場合には専門機関に紹介する



遷延性悲嘆症治療

(Prolonged Grief Treatment, PGT; Shear et al., 2005, JAMA)

• 治療技法の基盤

- 対人関係療法
- 認知行動療法（曝露療法）
- 体験療法

• 治療目標・枠

- 自然な悲嘆のプロセスを促す
- 週1回，16回
- 50 – 90分

Center for prolonged grief
<https://prolongedgrief.columbia.edu/>



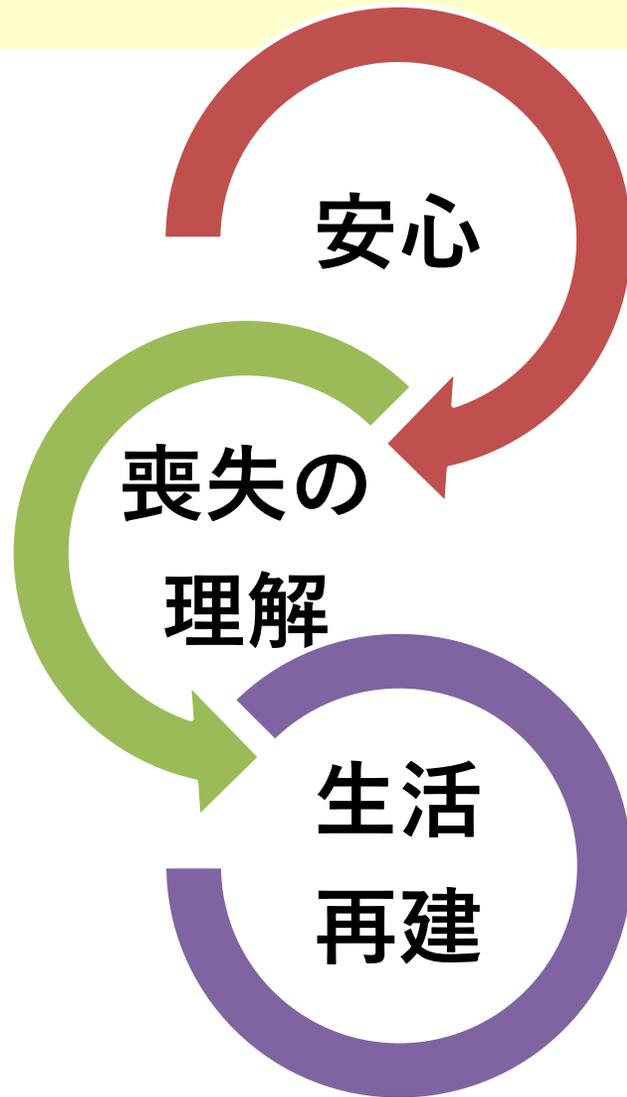
日本でのPGTについては、以下のサイトを参照してください
<http://plaza.umin.ac.jp/~jPGDT/index.html>

子どもたちの悲嘆 の心理ケア

対応の諸点



初期対応の目標



- **安心と安全**
 - 安全を取り戻す
 - ト라우マ想起に対処する
- **喪失の理解**
 - 死を説明する
 - セレモニーに参加する
- **生活を支える**
 - 日常に戻っていく
 - 落ち着く活動
 - 養育者への対応

安心

安心と安全を取り戻す

- 代理の、新しい養育者を見つける
- 援助者との信頼関係を培う
- 本人が落ち着けるようなものを見つけ、確保する
- 恐怖感を緩和させる
 - 例：「今は安全だよ」、「大丈夫だよ」、「必ず守ってあげる」
- 災害がいつも起こるのではなく、ごくまれに起こることだと教える
- どうしたら安全なのか、子どもと一緒に取り組めることを話し合う



安心

トラウマの想起刺激に対処する

- 安全を保障する
- 動揺をもたらさず刺激に長期間さらさない
 - ニュース、大人同士の会話など
- きっかけ・想起刺激の意味について説明する
 - 例：「地震のときたたくさんの車が流されたから、車を見ると思い出して、とても怖く感じるんだね」
- 外傷反応がどの子どもにも起こりうることを教える
 - 急に思い出す、落ち着かない、不安になる、信じられない
- 自分を落ち着かせる方法を教える
- 記念日反応に対処する



死を説明する①



• 伝える内容

- 死という事実
- 死は取り返しのつかないもの、もう帰ってはこないこと
- どのように亡くなったか（注意：暴力的な死の場合、細かく伝える必要はない）
- 亡くなった人は望んで死んだのでも、見捨てた訳でもない
- 亡くなった人はもう苦しんではいないこと
- 大人や社会が災害後にどう取り組んだかを説明する
 - 例：「みんなで助けようとした、必死にさがした」

死を説明する②

• 伝えかた

- おだやかに、安心感を与えるように接する
- 気持ちにより添い、話に耳を傾ける
- 子どものペースに合わせる。年相応の言葉を使う
- 子どもの言うことや考えを認める。その上で死を説明する
- 子どもの問いに対して誠実に答える
- 罪悪感や考えを聞き、死について説明する



喪失

伝える例



• おだやかに、わかりやすく

よい例：「とってもかなしいけれど、お父さんは死んじゃったんだよ。心臓が止まって、呼吸もしなくなっただの。もうお話もできないし、ご飯も食べられないし、なにも見えなくて、何も聞こえなくなっただよ。もうけっして、動くこともないの。苦しいこともないし、痛くもないんだよ。」

あまりよくない例：「お母さんは永眠して、お星様になったんだよ。もうここにはいないけど、夜空を見ればそこにいるよ。信じてごらん。」

※その時々状況に応じて、子どもにとって支えになる言葉が異なります

喪失

声かけの例

- 「何が起こったんだと思う？」
- 「みんなどうしていたと思う？ 救助隊の人たち、警察や 消防隊、自衛隊の人たち、お医者さん、他にも沢山の人 たちが、どうやって助けようとしてくれていたかな？」
- 「お母さんがどうして亡くなったのか聞いている？」
- 「どんなことが怖かったり、心配かしら？」
- 「なにかもっと知ってほしいこととか、知りたいことはある？」



子どもの思い・質問

- 「死んだのは、ぼくのせいだ」
- 「たぶん、ぼくが次にがんになるだろう」
- 「死んだ人はどこに行くの？ どこに行ったの？」
- 「ぼくも死ぬの？」
- 「何でお父さんは動かないの？」
- 「お母さんは死んだ後もぼくのことを見ているの？」

※子どもの問いのすべてに答えられないこともあります

答えのない問いもあります。その時は気持ちに寄り添います

セレモニーに参加する

- 子ども自身に参加するかどうかをきく
- 儀式的流れを説明しておく
 - どこですか、誰が来るか、ご焼香はどうやるか
 - 来た人は泣くのか、笑うのか
- できるだけ子どもにつきそう
- 子どもなりの参加の仕方を考える
 - 後ろで遊んでいるだけでもいい
- 式の前後で質問に答え、子どもの思いを聞く

日常に戻っていく

- 日常生活（食事、遊び、学習、学校、休憩、睡眠）に早く戻り、できるだけ規則正しく生活する
- 学校の先生、近所の人、家族、友人、親類との関わりや交流を促す
- なにか小さな目標を立てて、取り組めるようにする
- 記念日反応に対処する
 - 命日、子どもや故人の誕生日、お正月や夏休み



気分転換・落ち着く活動

- おもちゃ、遊び、ゲーム
- 運動（飛び跳ねる、踊る、柔軟体操）
- 気持ちを言葉にしてみる
- リラックス法を教える
- 人や自然のために役立つこと、お手伝い、ボランティア活動をする
 - 集団でのレクリエーションや運動は人間関係の孤立も防ぐ



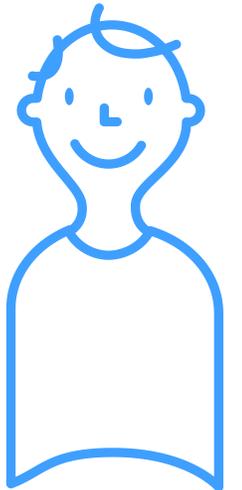
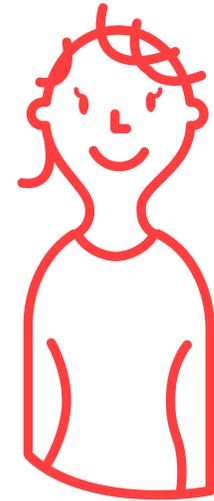
親や保護者への対応

- 親の悲嘆の経過や表し方を理解する
 - 死をどう他の人に話したり、接したりしているか
- 親の悲しみを支える
- 身近な大人がよいモデルとなるよう支援する
- 親への対応は子どもへの対応と同時並行で行う
- 親自身のトラウマや喪失に気を配り対応する
- 子どもとの合同面接を行い、親が子の状態を理解できるようにする



保護者ができること

- **寄り添いそばにいる**
 - 必要なときに安心を与えられるように
 - “一緒に生きている人がいる”という感覚
- **制限して守る、でも過保護にならない**
 - 無謀な行動をしているときは、しっかり止める
 - 本人ができると言っていることはやらせていい
- **感情を見せることを避けない**
 - 子どもはその姿を見て、自分も感情を見せられる
 - 悲しむモデルとなる
- **今後の生活の見通しを説明する**



長期的な目標

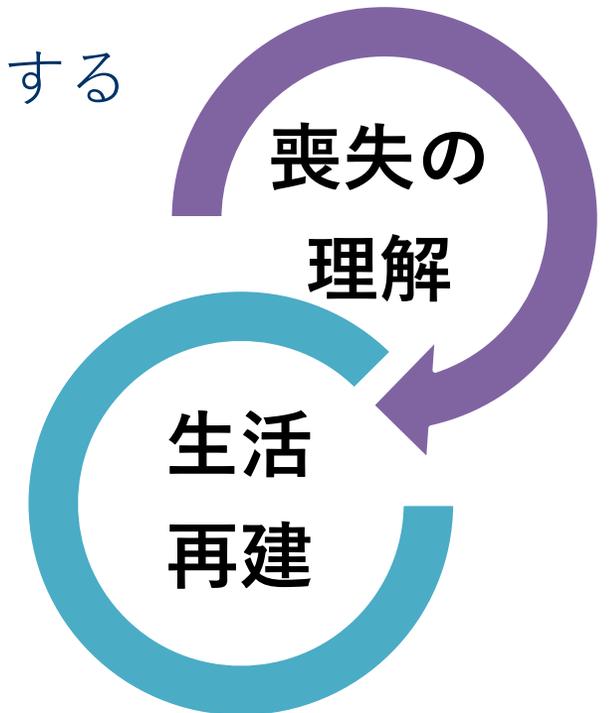


喪失の理解

- 死の現実と永続性を受け容れる
- つらい感情（悲しみ、怒り、混乱、自責感）を体験する
- 亡くなった人へのアンビバレントな気持ちを認識し解消する
- 亡くなった人との良い思い出を思い出す
- 大切な記憶の一つとして、故人を位置づける
- 死を意味づける

生活を支える

- 日々の生活の変化に適応する
- 新しい人間関係、いまある関係を深める
- 問題解決と葛藤解消の方法を身につける



遺族の方を支援する人が
知っておくこと



支援をする人が直面するむずかしさ

- **死別話を聞き続けるとつらくなることもある**
 - 世の中への信頼感の喪失につながりやすい
 - 無力感が生じやすい
 - 自分の喪失体験による反応が惹起される
 - 支援をする人の代理受傷に気を配る
- **心理支援について周囲の理解を得にくいことがある**
 - 不安感・無力感・自責感・疎外感などが生まれやすい

支援者が知っておくこと

- 悲嘆に時間を与える
 - 回復する前には、一度悪化することもある
 - 悲嘆の経過は長い
 - 悲嘆は故人を大切にしている過程でもある
 - 多くの子どもは、自然に回復していく



支援者が知っておくこと

- **なかなか良好に進まないこともある**
 - 家族で死別への対処法が異なり、回復の時間も違う
 - 年齢によって、災害や死別の理解や対処が異なる
 - 同じ年齢段階でも、反応の仕方が全く違うこともある
 - 全てに対応できないこともある
- **対策**
 - 一人で抱え込まない
 - スーパービジョンや治療チーム・同僚による支え

支援者が知っておくこと

- **自分自身をケアし、いい見本となる**
 - 死別への考え、感情、反応をできるだけ自覚しておく
 - 自分の身体・精神健康をいい状態に保つよう心がける
 - 私生活の充実（家族、ペット、人類、環境への愛）



遷延性悲嘆症治療について



CGT.....
Complicated Grief Treatment



Menu

- ▶ TOPページ
- ▶ 大切な方を失ったご遺族の方へ
 - ▶ 悲嘆とは？
 - ▶ 複雑性悲嘆とは？
 - ▶ 複雑性悲嘆の治療とは？
- ▶ ご遺族に関わる医療、心理関係者の方へ
 - ▶ 複雑性悲嘆について
 - ▶ 複雑性悲嘆の治療について
 - ▶ 評価尺度
- ▶ 治療参加について

長引く悲嘆に悩んでいる方へ

複雑性悲嘆のための心理療法 (J-CGT、ENERGY) ウェブサイト

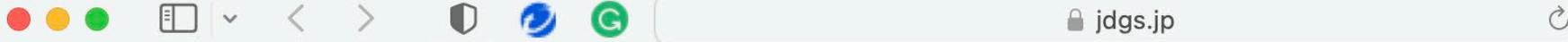
大切な方を亡くされたあとに、つらく悲しい気持ちがしばらく続くことが、多くの方に見られますが、このような反応は悲嘆（グリーフ）と呼ばれ、本来は自然な反応です。

ところが、時に嘆き悲しむ気持ちが長い期間、激しく続くことがあります。たとえば数年にわたって亡くなった人のことが頭を離れない場合や、落ち込んだ気分が続き、亡くなった事実を受け入れることができない等の状態が続いてしまうと、心身に大きな影響が生じ、専門的な支援が必要になることがあります。このような状態を臨床心理学・精神医学の分野では「複雑性悲嘆(Complicated Grief)」と呼んでいます。

海外では既に複雑性悲嘆の心理療法が開発され、その効果が実証されるようになってきました。そこで、私たちは、日本の方たちにもこの心理療法をすすめていきたいと考え、この研究プロジェクトを行っております。



http://jdgs.jp/



災害グリーフサポートプロジェクト ▶ Home

災害で大切な人をなくされた方を支援するためのウェブサイト



[悲嘆（グリーフ）とは](#)

[大切な人をなくされた方へ](#)

[支援する方へ](#)

[心のケアの専門家の方へ](#)

[役立つ情報](#)

災害で大切な人をなくされた方を 支援するためのウェブサイト

Japan Disaster Grief Support (JDGS)



子どもの悲嘆とケア

大切な人を 失ったあとに

After a Loved One Dies
How Children Grieve, and How Parents and Other Adults Can Support Them

子どもの悲嘆とケア 子どもを支える親と大人のためのガイドブック

David J. Schonfeld, MD and Marcia Quackenbush, MS, MFT, CHES



子どもが死を理解できるように助ける

子どもは大人と同じように物事を見たり聞いたりしています。しかし、そうした物事をどう捉え、理解するのは大人ととても違っていることがあります。死についてはまさにそうです。大人は子どもが死を正確に理解できるように助けることができます。それは、単に事実を説明するという事ではありません。重要な概念を新しく把握するのを助けることです。

このような支援を得ることで子どもはその喪失体験を理解し、それにあらゆる面で適応し、人生前に進むことができるようになります。

死についての4つの基本概念

人は誰でも、たとえ子どもでも、死というできごとを十分に悼み、折り合いをつけていくためには、この4つの死の概念を理解する必要があります。大切な人の死の前にした場合には、中高生や大人であっても、死を合理的に理解してはいても、この基本概念をなかなか受け入れられずに苦しみます。子どもはこうした基本的な考えをまだ理解していないため、喪失に向き合うのは非常に困難です。同じ年頃の子も同士でも、死をどのように理解するのはその子によって様々です。これは、それまでの人生経験や学習経験に左右されています。年齢からその子の理解度を想定してはいけません。そうせずに、本人に、考えや気持ちを話してもらいましょう。死についてその子がどこまで理解しているかを尋ねることで、その子が何を必要とするかがわかります。幼児でも、この基本概念を少しずつ理解することができますようになります。



CHECK POINT!

他の誰よりも、
子どもはあなたが導いてくれることを求めています

https://www.ncnp.go.jp/pdf/mental_info_childs_guide.pdf

