

KOEKISHA

公益社ハートフル

Heartful



死別後に訪れる遺族の深い悲しみへの対処法

with コロナ時代の到来で、 ますます高まるグリーフケアの必要性

死別による深い悲しみを癒すためのグリーフケア。その必要性は現代社会においてますます高まっています。グリーフケアが必要な社会的背景、その重要性を紹介します。

死別の悲しみは自然に癒える時代 から心のサポートが必要な時代に

大切な人を亡くした時に感じる悲しみをグリーフ（悲嘆）といいます。この深い悲しみを受け入れ、乗り越えていくためのサポートを行うことをグリーフケアといいます。古来、死別による遺族の悲しみは、友人や知人、地域の方々による支えによって自然に癒えていくものでした。しかし、現代社会における核家族化、地域・近隣住民とのつながりの希薄化などの社会背景の変化により、従来の心のケアができない場面が生じています。そのような時代背景から1970年代にアメリカやイギリスで提唱されていたグリーフケアが、1980年代に日本にも広まり、更に国内での研究も活発になりました。

また、日航機墜落事故、阪神淡路大震災、福知山線脱線事故などをきっかけに、大規模な自然災害や事故により大切な人を突然無くした際、その突然の死を受け入れられず、グリーフケアを必要とする人が増加したことから、国内でのグリーフケアの重要性が注目され、広く知られるようになりました。

今では国内での研究も更に進み、医療機関、ホスピス、高齢者施設、宗教者、葬儀社、保健所、行政など、遺族と接点のある団体・機関がグリーフケアの取り組みを盛んに実践しています。遺族同士自らが結成するグリーフケアを目的とする自助グループも近年増加傾向にあります。

グリーフケアへの必要性が 高まる理由

グリーフケアの研究が日本で始まった頃に比べ、現代の日本社会は人と人との繋がりが更に希薄になりつつあります。核家族化、世帯の少子化、近隣住民とのコミュニケーションの薄さ、首都圏を中心とした一人暮らしの増加など、人間関係の希薄化により、“心”が孤立化する人が増えています。

葬儀は昔から人の死を受け入れるためのプロセスとしての重要な意味合いもあり、生活の中で培ってきたグリーフケアの1つといわれています。しかし近年、葬儀の小規模・簡略化が進み、葬儀の時には感じなかった深い悲しみを後々感じるケースも少なくありません。

葬儀時また直後は、多忙の為悲しみに浸る間もなく、また身近な家族や親族が心の支えになっています。しかし、四十九日以降、身近に心の支えとなる人がいない場合など、悲しみが長期化し、その心のケアが必要になるケースもあります。

また、新型コロナウイルス感染症の影響で人との面会さえも自粛せざるをえない昨今、遺族がますます孤立し、その心のケアが必要な状況が生まれています。

このような時代背景により、今後withコロナ時代に向けグリーフケアへの必要性がますます高まってくると予想されます。



これからのグリーフケアの在り方

坂口 幸弘 (さかぐち ゆきひろ)
関西学院大学 人間福祉学部 人間科学科教授

死別後の悲嘆とグリーフケアをテーマに主に心理学的な観点から研究・教育に携わる。公益社のグリーフケアの取組み「ひだまりの会」創メンバーでもある。



多様な社会、グリーフも多様に

グリーフには、死別直後のショックによる感情の麻痺、罪悪感や自責の念などの「感情的反応」、死を認めることができない、集中力の低下や混乱、故人の声が聞こえるなどの幻覚を起こす「認知的反応」、故人を探す、人や社会との接触を避けひきこもる、喫煙・飲酒の増大や薬物嗜癖といった自己破壊的な行動を起こす「行動的反応」、睡眠障害、食欲不振、体調不良などの「生理的・身体的反応」があります。

また、同じ家族の中でも悲しみ方が異なることがあり、時にそれが家族関係を険悪なものにしてしまうこともあります。更に、故人の死後の手続きな

ど不慣れなことをしなければならないストレスがグリーフを悪化させることもあります。これら多様なグリーフへのケアは、個性性を理解し、遺族の想いを尊重することが重要です。

グリーフケアは誰が担うべきか

私がグリーフケアの研究を始めるきっかけとなったのは、大学時代のホスピスでの実習でした。90年代当時、まだグリーフケアといった言葉自体も浸透していない時代、ホスピスでは看病中の家族へ手厚い、心のケアをしていましたが、死別後の家族へのケアは十分とはいえない状況でした。研究途上の分野であることから今後の必要性を感じ興味を持ちました。

じ興味を持ちました。

今では研究も進み、遺族と接点のある団体や組織がグリーフケアに取り組み、かつ専門知識を有するアドバイザーも増え、グリーフに苦しむ人を様々な形でサポートしています。

しかし、グリーフケアは専門知識を持った人にまかせるだけでなく、本来は身近な人との支え合いがベースになっていることを多くの人に知ってもらうことも重要です。

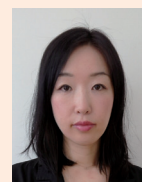
一般の方にも、「悲しみに暮れている人をひとりにしない」「遺族に普段通りに接する」「遺族を傷つけるようなことをしない」などグリーフへの理解を深めていただき、ひとりでも多くの人がグリーフケアを担えるようになることが理想です。

公益社のグリーフケアの取組み

今までに1,000人以上の遺族の心を癒した公益社のグリーフケア

安西 涼子 (あんざい りょうこ)
エンバーマー／IFSA 認定スーパーバイザー／
1級葬祭ディレクター
ひだまりの会／産業カウンセラー

エンバーマーとして勤務する傍ら(経験10年)、2015年より「ひだまりの会」のスタッフとして傾聴に携わる。グリーフケア関連の学会での発表を行うこともある。



葬儀社とグリーフケア

公益社は、葬儀後も遺族に寄り添い、各種手続きのサポートや法要の手配をはじめ、グリーフケアも葬儀のアフターサービスとして提供しています。

四十九日、百箇日、一周忌、三回忌…と、喪の節目ごとに、遺族との接点があり、葬儀に関連したお話だけでなく、悲しみにくれる遺族の話を聴いたり、困り事を伺ったりといった、まさにグリーフケアの第一歩といえるようなことを長年行ってきました。それがベースとなり、2003年から本格的なグリーフケアの取組みに着手しました。葬儀業界の中では、かなり早いタイミングでのスタートといえます。

「ひだまりの会」参加経験者の声
大文字 恭子さん

主人を亡くし寂しい時、ひだまりの会で同じ悲しみを持つ方々と会い『自分だけじゃない』と安心する事ができました。引きこもりがちだった気持ちが前向きになったと思います。

公益社のグリーフケアの特長

遺族をサポートする組織「ひだまりの会」の運営をはじめ、グリーフケアが必要な遺族への見守りコール、「ひだまりの会」のOB／OGによる「NPO法人 遺族支え愛ネット」など、公益社では様々な取組みをしています。

取組みの中で中核となる「ひだまりの会」は、毎月第3土曜日に月例会を開き、専門家による講演会や、数人の小グループに分かれて自身の経験を話す分かち合い、癒しの音楽鑑賞などを行っています。毎月20～25名が参加し、いつから参加しても、いつやめても良いという自由なところが特長です。

17年目を迎えるこの会は、関西学院大学の坂口先生をはじめとした専門家とともに築き上げ、今までに1,000人以上の遺族の心を癒してきました。

専門家が関与し、参加費無料といった「ひだまりの会」は、他ではみられない公益社ならではの取組みと言えます。

