



第6回グリーフ&ビリーフメントカンファレンス  
グリーフケアの提供者の養成が目指すこと

1

2015年1月17日  
山本 佳世子(上智大学グリーフケア研究所)  
kayoko@sophia.ac.jp

本日の内容

- 「悲しむ」とはということか
- 「悲しみ」をケアするとはということか
- 「悲しみ」をケアする人を養成するとはということか

2

人は「悲しみ」にどう対してきたのか

- 人生は「悲しみ」にあふれている
  - 悲しみ＝有史以来人が向き合ってきた人として不可欠な事
  - 悲しみを通して人は成長し、悲しみを通して人生の豊かさ、深さ、素晴らしさを知る
- 「悲しみ」に向き合う＝人類普遍の課題
  - 悲しみの表現＝文学や絵画、音楽などの芸術
  - 悲しみ・苦しみに向き合う方法の蓄積＝宗教
  - 古来より、人は芸術や宗教に触れることで、悲しみを抱えつつそれでも生きる術を学び、身につけてきた
- 「悲しむ」ことの今日的課題
  - 社会の変化に伴い、あまりに苦しく、支えを得られずに、生きていくことさえままならない悲嘆を抱える人がいる

⇒「悲しみをケアする＝グリーフケア」の重要性が唱えられる

3

「悲しむ」とはということか

- 「通常の悲嘆」へのケア＝グリーフ・カウンセリング
  - ショック期、喪失期、回復期
- 悲嘆の諸相
 

● 通常の悲嘆型: 10.7%	● 慢性化した悲嘆型: 15.6%
● 慢性的抑うつ型: 7.8%	● 抑うつ改善型: 10.2%
● <u>立ち直り型: 45.9%</u>	(Bonanno 2002)
- 悲しむこと
  - 多くの人は、特別な介入がなくとも、時間の経過とともに日常を取り戻す力を持っている。
  - 決して楽な経験ではないが、しかし耐え得る経験である。
  - 人が生きる上での普遍的な、当たり前の経験であり、それによって人生に深みを与えられるような経験である。

4

## 「悲しむ」ことの心理主義化・医療化

- グリーフケアの広まり
  - 自然発生的な「グリーフケア」の衰退  
→意図的な「グリーフケア」の広がり
  - 「喪の過程を促進しなければ」という意識が生まれる
  - 「悲嘆からの回復を促さなければ」という意識が生まれる  
＝「悲しむ」ことの心理主義化
- 治療の対象としての「悲しみ」
  - DSM-4→DSM-5
    - 大うつ病の診断で死別反応を例外とすることがなくなった
    - 死別後二週間で抑うつ状態から回復しなければ病氣
  - 死別後の悲嘆＝治療の対象＝取り除かれるべきもの  
＝「悲しむ」ことの医療化 (山本2015)

5

## 「悲しむ」ことの医療化、心理主義化の原因

- きっかけとなる特定の喪失体験のみに焦点が当てられ、その根底にある「生きる悲しみ」が軽視される。
- グリーフケアの研修や講座では、精神医学や心理学に基づいた理論や援助技術のみが扱われる。
- 「悲しむこと」が「心の問題」に矮小化され、「悲しみを悲しむ」意味を問い、深めていくような議論が置き去りにされている。

(安藤2012)

6

## 「生きる悲しみ」を悲しみながら生きる

- 「悲しむ」を取り除くことを求めない遺族
  - 「悲しむ」ことが、故人を忘れないことになる
  - 「悲しむ」ことで、今を生きることができる
  - でも、「悲しみとともに生きる」ことはとてもとてもしんどいこと
- 「悲しみをケアする」とはどのようなことか
  - ケアの対象＝「取り除くべきこと」「避けるべきこと」
  - しかし、身近な人が亡くなって、「悲しくない」方がおかしい
  - 「悲しみ」は取り除いたり、避けることはできないこと
  - とはいえ、放っておくのではなく、寄り添い、共に生きること
- 「寄り添い、共に生きる」とはどのようなことか
  - 特定の喪失による悲嘆の根底にある「生きる悲しみ」
  - 同じように「生きる悲しみ」を持つ私が、あなたに向き合う

7

## 冷たい川の中で「寒い寒い」と震えている人が。

### 「問題解決」を目指すケア

- 私は川岸から、「そうだね、水の温度は〇℃だよ」と声をかける。あなたが適切な判断ができるように。
- 濁流がきて私も流されてしまつたら、助けられないから。
- より効果的にあなたを助けるために、川岸から客観的に状況を調べ、あなたに尋ね、分析し、最適な対処法を考える。
- そして、川岸にあがってこれるように、道を教え、場合によっては引っ張ってあげる。
- こちらで暖かい毛布を持って待っているから。

### 「寄り添う」ケア

- 私も川の中に入って行って、横に立って「そうだね、寒いね」と一緒に震える。まったく同じ場所には立てないけど。感じている水の流れや冷たさは微妙に違うけど。
- 濁流がきたら、一緒に流されてしまつても、ならば、そうならないように足腰を鍛えておくから。
- 横で一緒に震えることで、あなたは自分の感じている「寒さ」は確かなものと信じられ、自分の存在を実感し、自分なりの努力ができると信じている。
- そして、どうやったら川岸にあがれるか一緒に考え、その道が見つかったら、川岸に向かうあなたの後ろをついていく。
- 岸にあがったら、私のケアもしなければ。

8

### 寄り添い、共に生きる

- 他者の気持ちを完全に分かることなどできない。  
私とあなたは別人だから。
- 私の悲しみは、他の誰の悲しみとも違う。  
「私とあの人の関係」は他の「誰かと誰かの関係」とも違う唯一無二の関係だから。
- でもだからこそ、わかりたいと願うし、知りたいと願う。  
そばにいたいと願う。
- **あなたの寒さはあなたにしかわからない。**  
その寒さには、一人で耐えてもらえない。  
でも、一人ぼっちで耐える必要はない。

9

### 「寄り添い、共に生きる」ために

- 足腰を鍛えること
  - 「悲しむ」ことの意味の探求
  - 「悲嘆」「対人援助」に関する知識の習得
  - 自身を支える価値観の探求
- 自身のケアができること
  - 仲間を見つける
  - スーパーバイザーを見つける
  - セルフケアの仕方を見つける
- 川の中に入るといこと
  - 「あなたは大切な存在ですよ」と思うこと、伝えること
  - あなたのことをわかりたい、共にいたい、と願うこと
  - 「私」が「あなた」に出会うこと

10

### グリーフケア研究所人材養成講座の内容

- 「悲しむ」ことの意味の探求
  - 宗教学、死生学、キリスト教人間学、哲学・倫理学
- 「悲嘆」「対人援助」に関する知識の習得
  - グリーフケア原論、スピリチュアルケア原論
  - 臨床心理学、精神医学・心身医学、社会福祉学
  - 先端医療・緩和医療、対人援助論
- 自身を支える価値観の探求
  - 自己の生育歴を語る
  - 自己の死生観を語る

11

### 川の中に入っていくために

- ケアされる経験をする
  - 自身を大切にできるならば、他者を大切にできる
  - 自身を信じていることができるならば、他者を信じていることができる
- 自分自身を武器に、  
自身の感性を用いてケアできるようになる
  - 「生きる悲しみ」を抱えた私が、  
同じように「生きる悲しみ」を抱えたあなたに出会う
  - 私とあなたが出会うことによって、  
今を生きることができるようになると、信じる
- 川の中に入る「覚悟」を決める

12

## グリーフケア人材養成講座を受講する人

- 受講者の傾向
  - ・ 大きな喪失を経験した当事者
  - ・ 医療、福祉、教育、宗教等の専門職
- 受講にあたっての期待
  - ・ 知識と技術を得ること
  - ・ 「グリーフケア提供者」となり、活躍する場を得ること
- 受講しての気づき
  - ・ 自身がケアされる経験
  - ・ 知識や技術でどうにかできるものではないという気づき

(山本2012)

13

## グリーフケア提供者の養成が目指すこと

- 悲しみに寄り添う技術を身につけさせるのではなく、悲しみに寄り添う覚悟を決めさせること
- 「寄り添う人」の養成
  - ・ 今、一人ぼっちで苦しんでいる人が少しでも減るように
- 「悲しみを悲しむ」社会・文化の醸成
  - ・ 今後、一人ぼっちで苦しむ人が少しでも減るように
  - ・ 共に種を蒔いていく仲間を増やしていく
- 「悲しみ」を取り戻す
  - ・ 「悲しむ」ことの心理主義化・医療化に抗うこと

※ただし、現代社会において「寄り添う」だけではどうしようもなく、問題解決が必要な人が確かにいる。「問題解決型」のケア提供者との連携もできるように。

14

## ご清聴ありがとうございました

### 参考文献

- Bonanno, GA *et al.* Resilience to loss and chronic grief: a prospective study from preloss to 18-months postloss. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002;83(5): 1150-64.
- American Psychiatric Association『DSM-5 精神疾患の分類と診断の手引』医学書院、2014年 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition: DSM-5*. American Psychiatric Publishing, 2013)
- 安藤泰至・打出喜義「グリーフケアの可能性—医療は遺族のグリーフワークをサポートできるのか」安藤泰至・高橋都(編)『シリーズ生命倫理学 第4巻 終末期医療』丸善出版、2012年
- 山本佳世子「グリーフケア提供者を目指す人たち」高木慶子(編)『グリーフケア入門』勁草書房、2012年
- 山本佳世子「「悲しむこと」の心理主義化・医療化に抗して」『融通念仏の信仰と教義の邂逅』法蔵館、2015年1月刊行予定

15