



第 20 回のテーマはこちら

## 「あいまいな喪失」

### ～『「さよなら」のない別れ』『別れのない「さよなら」』～

「喪失」というのは、所有していたものや愛着を抱いていたものを奪われる、あるいは手放すことであり対象は人に限らず、**所有物・関係・状況**なども含まれます。

「あいまいな喪失」は読んで字のごとく、喪失自体があいまいで不確実な状況のことをいいます。

あいまいな喪失はさらに 2 つに区別され、それが『「さよなら」のない別れ』と『別れのない「さよなら」』です。

具体的な内容を表に示しました。

「さよなら」のない別れ	別れのない「さよなら」
・災害や遭難などで親しい人が行方不明になる ・失踪、誘拐、家や故郷の喪失、離婚など	・認知症、薬物やアルコール依存、抑うつ、 その他の精神疾患、頭部外傷後など

『「さよなら」のない別れ』は、喪失したという確証がないため、身体的(物的)には失った状況ですが心理的にはまだ存在し続けている喪失のことをいいます。自分の周りからは失われてしまっているのに“**別れ**”を経験していますが、**心理的にはまだ存在している**ので「さよなら」ができない状況です。

『別れのない「さよなら」』は、身体的(物的)には存在しているけれど、認知症や精神疾患のように以前とはすっかり変わってしまい、“**心理的に不在**”と感じる喪失のことをいいます。すぐそばにいたので別れはありませんが、“**慣れ親しんだあの人ではない**”という心理的に離れてしまったという「さよなら」の状況です。

もちろんどちらの方がよりつらいということはありません。**どちらもつらい状況**です。

喪失した人が“何を喪失した”と感じているのかを意識することは適切なサポートにつなげるためにも大切なことなので必ずしも区別する必要はありませんが違いがあるということを知っておいてほしいです。

また、あいまいな喪失をかかえた家族の中に**子どもがいる場合**、その子どもを“**部外者にしない**”ことが大切です。どれほどつらい喪失であっても、家族の一員として喪失をともに受けとめることができるように**つらい気持ちを表現する場を整えてあげる**ことは非常に重要なことです。

子どもであっても一人の**人として尊重**することが子どもの心を育てる一助になりますので、向き合うことを恐れずに、勇気を出して子どもと一緒に乗り越える方法を検討してほしいと思います。