



第 25 回のテーマはこちら

## 喪失と悲嘆(グリーフ)

### ～グリーフに終わりは来るのか？～

“**グリーフケア**”という言葉聞いたことがあるでしょうか。

グリーフケアとは

「何らかの喪失をして悲嘆反応のある人に対するケア」

「**悲嘆反応を和らげ日常生活に適応できるように支えるケア**」のことです。

もう少し踏み込んで言葉の意味を見ていきます。

#### 喪失:なくすこと、失うこと

愛情や依存対象の喪失(大切な人との死別や離別、失恋、ペットの死…)

慣れ親しんだ環境の喪失(引越し、転校、卒業…)、身体の一部の喪失(手術や事故…)

目標や自己イメージの喪失、所有物の喪失

#### 悲嘆(グリーフ):喪失に対する情動的・精神的反応のこと

死に限定されない、誰でも経験する正常な反応

グリーフケアが大切な人の死に対するケアだと思っている人は少なからずいるかもしれません。

もちろんそれもグリーフケアの一つです。

ですが、**死に限定された話でない**ということは覚えておいてほしいと思います。

もう一つ大切なことがあります。

それは、悲嘆反応とは、**誰でも経験する正常な反応**ということです。

決して**心が弱いから**などといった理由から生じる**反応ではない**ので注意してください。

グリーフは、**喪失から何か月、何年たったから大丈夫**というものではありません。

10年経っても20年経ってもつらい人もいます。

きわめて**個別性が高い話**で、母親と父親で違ったり、きょうだいによって違うのも当たり前です。

その違いによって、さらにつらくなる人もいますので

支援する側としては、**相手の多様な価値観を認めて支えられるように**できればと思います。