

# 1. 自己紹介 高木 慶子(たかき よしこ)



援助修道会の修道者(シスター)

上智大学グリーンケア研究所名誉所長

生と死を考える会全国協議会会長

JR東、JR西の事故対策に関するアドバイザー

35年に渡り、ターミナルケアとグリーンケアに携わってきた

## 2. まず、全ての人々が悲嘆の中で生活をしている

### 1) 『でんでんむしのかなしみ』 新美南吉著

イッピキノ デンデンムシガ アリマシタ」から

始まる話しですが、そのでんでんむしが自分の殻に  
たくさんの悲しみが詰まっているのを知りました。

そしてともだちのでんでんむしに

「もう生きていけない」というと、友だちは、

「あなたばかりではありません。私の背中にも

たくさんの悲しみが詰まっています。」と言うのです。

それでは仕方がないということで、

別の友だちのところにもいきました。

その友だちの背中の中にも、悲しみがいっぱい

詰まっていた。こうして友達を順番に訪ねましたが、

どの友だちも同じことをいうのです。

そこで、そのでんでんむしは、

悲しみは誰もが持っていることに気がつきました。


自分ばかりではない。

自分は自分の悲しみをこらえていかねばならないと思い、

嘆くのをやめたのです。

## 2) 悲嘆(グリーフ)とは何か

悲嘆については、これまでの種々の体験と研究から人が親しい人や大事なものを喪失した時に体験する複雑な心理的、身体的、社会的反応であり、それにより対人関係や本人の生き方に強い影響を与えることが明らかになっている。



これはだれもが家族や親しい人を亡くせば、  
淋しい悲嘆を体験するもので、これ自体は  
正常な反応であり、ごく当然な人間の感性でもある。

悲嘆そのものは病的なものではない。

しかし、少数であるが、複雑性悲嘆になり、  
病的になる人もあることを知っておきたい。

### 3) 悲嘆の内容

#### (1) 狭義

- 1) 家族、親戚、友人、恩人などとの死別体  
(特にターミナル期においては、予測できる悲嘆が深く  
重い感情に陥る)
- 2) 自身と家族の病気、怪我、など
- 3) 事故や事件の加害者と被害者の当事者

## (2) 広義

日常的な大小の喪失体験から来る悲嘆

Ex.

- 1) リストラ、ペットロス、倒産、もろもろの試験の失敗、など
- 2) 災害、(人災、天災)や事故や事件を体験
- 3) 思い通りにならない日常生活の中での  
残念と思うことや出来事



### (3) 公認されない悲嘆(あいまいな悲嘆)

公けに悲嘆者として認められない悲嘆者

Ex.

- 1) 犯罪被害者遺族の悲嘆
- 2) 犯罪加害者の家族の悲嘆
- 3) 失踪者家族の悲嘆
- 4) 自死遺族の悲嘆
- 5) 流産、死産を体験した親の悲嘆
- 6) 人工流産を経験した人の悲嘆
- 7) がん患者や深刻な病を持つ人の悲嘆
- 8) 高齢者の悲嘆
- 9) 障害をもつ人とその家族の悲嘆
- 10) 事故を起こした企業の悲嘆



# 3. 喪失体験となるものの対象

## (1) 見えるものの喪失

- ①愛する家族や友人（死別、離別、裏切り）
- ②病気や怪我による衰退や身体の一部の喪失  
（子宮・乳房・頭髪など）  
災害・事件・事故による負傷
- ③所有物（財産、住居、仕事、ペットなど）
- ④環境（親しみなれた地域社会、職場、学校など）

## (2) 心理的・社会的な喪失

- ①安心・安全（大災害・事故による不安や恐怖など）
- ②夢・希望
- ③目標（具体的な）
- ④地位・立場（リストラ、定年退職など）
- ⑤自尊心（悪口、うわさ話など）
- ⑤役割（家庭内での役割、子どもの自立など）
- ⑥日常生活

# 4. 悲嘆感情

- 精神的衝撃
- 敵意
- いらだち
- 哀しみ
- 心身の混乱
- 虚無感
- 無力感
- 出口の見えないトンネルの中にいるような不安と絶望感などが、大海原の波のような状態で、ひと時として静まらず、常にそれらの感情が複雑に絡み合いながら、本人を苦しめる
- 自責の念
- 無念さ
- 悔しさ
- 罪悪感
- 無関心
- パニック
- 人に対してうらみを感じる
- 怒り
- 辛さ
- 寂しさ
- 孤独感
- 後追い自殺願望
- にながにがしい思い

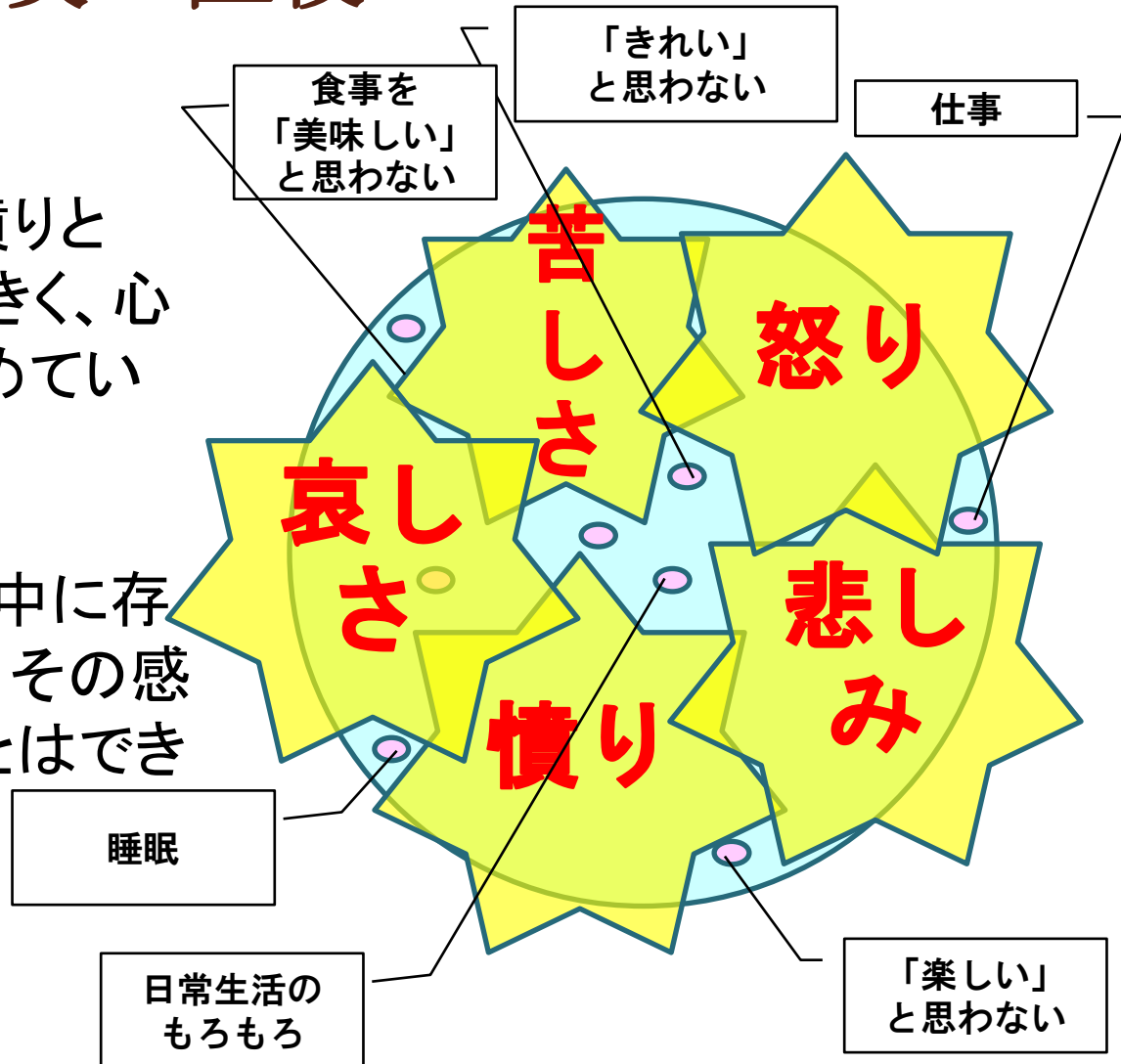
# 5. 悲嘆が及ぼす身体的罹患

- 睡眠障害
- 食欲の減退
- 拒食症
- 過食症
- アルコール依存
- 胃潰瘍
- 脱毛
- 動悸
- 風邪
- 耳鳴り
- 癌の発症
- 胃痛
- 腰痛
- 倦怠感
- 頭痛
- 全身のかゆみ
- 生活習慣病の顕在化
- 血圧の低下と体中の痛みなど
- めまい
- 体力低下
- 薬物中毒
- 排尿の増加
- 吐き気
- 吐血
- 狭心症
- 目のかすみ

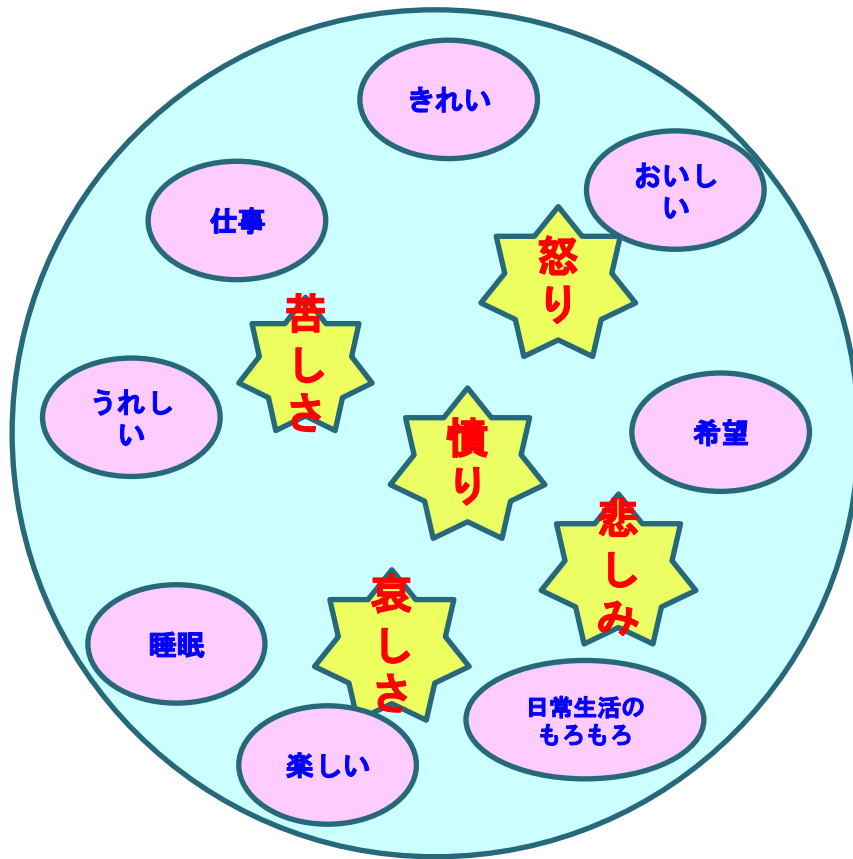
# 6. 高木の考える「悲嘆」の実態 ～悲嘆の直後～

(1)

1. 悲しみや怒り、憤りといった感情が大きく、心のほとんどを占めている。
2. 他の感情も心の中に存在はしているが、その感情を意識することはできていない。

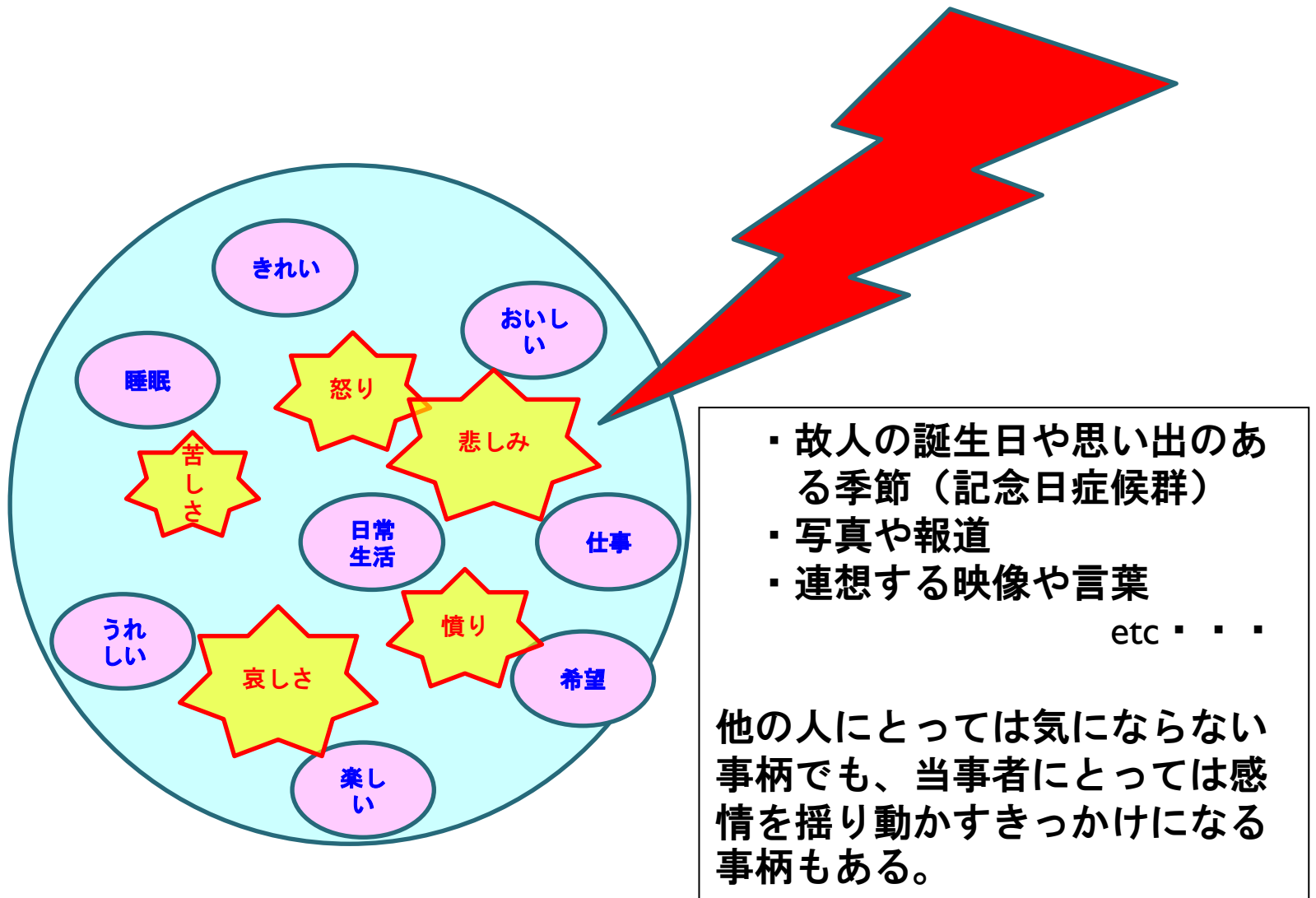


## (2) 時間の経過と共に・・・



1. 「時薬(ときぐすり)」という言葉の通り、時間が経過するにしたがって、徐々に他の感情も心の中に存在している事に気が付いていく。
2. だが、悲しみや怒りが完全に消えさるわけではない。

### (3) 何かのきっかけで感情が爆発することもある。






# 7. 今なぜ、「悲嘆について」の知識、 及び「悲嘆者へのケア」について 考えなければならないのか

理由：

悲嘆者に対する社会の理解が  
乏しくなり、ケアをする人が少  
なくなつた




(1) 大家族の時代には、家族内でも癒す  
関係の人があった。

(例えば、祖父や祖母など)

(2) 地域社会が希薄となった時代

(向こう三軒両隣の関係がなくなった)



(3) 日本の社会において核家族が多くなっているため、家族構成人数が少数化している。そのことで、家庭内関係の密度が濃厚になり亡くなった人への思いが強い。

(4) 家族の中での看取りが少なくなった。

## (5) すべての人が悲嘆者である。

人は「おくられ人」になる前に「おくり人」である。

その「おくり人」が悲嘆者であり、多くの場合、

人間は愛する家族や親しい友人をおくり、


その後に関自分自身が「おくられ人」となる。

そのことを考えると、全人類の多くが悲嘆者として


生活している事になる。

親しい人との死別体験による悲嘆は決して病的な

ことではなく、むしろ正常な反応である。



しかし自宅以外の場所で死を迎える人が、  
80%を超える現代日本社会では、  
多くの人々は病院や施設で隔離され、  
閉ざされた非人間的な空間で亡くなっていく。  
このような人々の遺族にとっては、哀しみが  
癒されていく過程に好ましくない影響を与える。



また、そのように悲嘆を長い間抱え込んでしまっている人は、他の人々の悲嘆を癒すだけの心の余裕がなく、社会全体としての優しさが欠けて来る。

そのため、「悲嘆」についての知識とケアについての研修などの必要性が出てくるのである。

## 8. 悲嘆の表現は、文化によって異なる

日本の社会では、家族との死別を体験し悲しみに沈んでいる人々に対してさえ、

「あの人は弱々しい人だ」とか、

「人の前で涙を流すことはみっともない……………」

などと非難的なことばを投げかける。



## 9. 終末期ケアを踏まえた遺族と

### 突然死で遺族になった人々の悲嘆の違い

- (1) 終末期を踏まえる死の場合は、  
予測できる死の準備が可能。

そのために、最期までの期間の苦悩は、患者と家族などにとっては深く重い日々を送ることとなる。

- (2) 突然死、特に災害による喪失の特徴は、  
突然な死と重複する喪失体験である。

何の準備もなく死を迎え、また重複する喪失に悲嘆は重く長引く可能性がある。

# 10. 悲嘆にある方々に寄り添う

(1) 人には、「存在を認めて欲しい」との、それぞれの叫びがある

(2) その叫びに寄り添うことの意味

① 「寄り添う」とは、その方々の全面を受け入れる

② 悲嘆者に対しては、評価しない。丸ごと受け容れる

(3) なぜ寄り添うのか＝「聴くこと」がもたらす意義

① 人は自分自身の存在を認め、どれ程の苦しみにあるのかをありのままの自分を受け入れて欲しいもの

② 人間の本性=赤ちゃんの例から。

つまり、理解して欲しいから、聴いて欲しい。

③ その望みを叶えることに意義がある

(4) 人は話すことによって

① 気持ちが落ち着き、こころが平安になる。

② 考えがまとまり、整理が付く

③ 生きる力と意味が湧いてくる

(5) サポートグループ、自助グループへの参加

同じ体験をした者同士で、体験を分かち合う事で心が癒される

# 11. 日本の社会でも喪の作業に 寄り添う習慣があった

例えば…

(1) 通夜、葬儀、告別式（死亡直後）

(2) 初七日、月命日、四十九日の法事、  
一周忌、三回忌…（故人を偲ぶ行事）

(3) 盆、彼岸（春/秋）（社会としての行事）

①これらの行事は、悲嘆者にとって癒される機会

②故人は忘れられてはいない

③故人は私と人々の中にいることの確信を持つ機会

（人の根源的望みは、一人ではなく、誰かと繋がっていたい）

# 12. 喪の作業をしながら、 癒されていく道のりは 孤独の道のりでもある

- (1) その作業を健康的に続けていくためには、援助する人々の支えと存在は大事である。
- (2) 悲嘆者には、それらの支えと人の助けを受け入れる謙虚さと正直さが必要である。