

2013年度 緩和ケア・高齢者ケア学習会
2014/03/01



グリーフケア ～押さえておきたいポイント～

がん・感染症センター都立駒込病院緩和ケア科
心理療法士
栗原 幸江



大切にしたいこと



- 一人一人がかけがえのないストーリーを持っている
 - 喪失体験はいろいろ
 - 悲嘆の表れ方も人それぞれ
 - 喪の作業のスピードややり方もそれぞれ
- 「理論」は「地図」
 - 「地図」≠「現場」
- 一人一人の内にある成長と変容の力を信じる
 - 自分の中にある成長と変容の力を信じましょう
 - 経験すべてが成長につながります

今日のテーマ

1. グリーフ(悲嘆)について
2. さまざまな喪失・様々な悲嘆
3. グリーフケア/グリーフワーク
4. こんなときは専門家に相談しましょう(複雑性悲嘆のこと)
5. 「グリーフ」の視野を広げる
6. 遺族ケアプログラム
7. 「悲しみを知る」私たち自身のケア



1

グリーフ(悲嘆)について

グリーフ(悲嘆): 喪失に伴い心理面・社会面・ 身体面に生じる反応

(Rando, 1984)

喪失: 価値、愛情、依存の対象を別離、拒絶、
剥奪によって失う体験 (余語, 1999)



悲嘆/グリーフ



- 「こころの傷」「こころの痛み」
 - 外からは見えない
 - 反応はさまざまだが、いずれにしろ「普段とは違う感情(自分が自分じゃないみたい)」にさらされる
- 「傷」が癒えるのには人それぞれのペースがある
- 「元の状態に戻る」のではなく、「(大切な人がいなくなってしまった)『新しい環境』に少しずつなじんでいく」

「悲嘆」を表すことば

- **Grief (名)**: 喪失(死別)により生じる反応
 - Grieve (動): 悲しむ、泣く、絶望する
- **Mourning**: 死別後の悲嘆から適応までに至る心理的プロセス(喪の作業)
 - 悲嘆のプロセス (Mourn (動): 喪に服す + ing)
 - 葬式、墓参、お盆やお彼岸といった儀式も含む
- **Bereavement**: 喪失(死別)悲嘆の状態
 - Bereaved: 奪われた
 - 喪失の痛みにさらされた状態

グリーフ理論

理論家	喪失後の時間の経過→			
パークス (1972)	①心の麻痺	②切望	③絶望	④回復
デーケン (1986)	①精神的打撃と麻痺状態 ②否認 ③パニック	④怒りと不当感 ⑤敵意と恨み ⑥罪悪感	⑦空想形成・幻想 ⑧孤独感と抑うつ ⑨精神的混乱と無関心	⑩あきらめ-受容 ⑪新しい希望-ユーモアと笑いの再発見 ⑫立ち直り-新しいアイデンティティの誕生
ウォーデン (1991)	①喪失の現実を受け止める	②喪失の痛みの経験	③新しい環境への適応	④心的エネルギーの再投入
ニーマイヤ (2007)	①回避	②直面		③回復

通常の悲嘆(グリーフ)の経過

Neimeyer(2007), 垣添(2011)

第1位相

ショック・感情と思考の麻痺・否認・回避

- 「信じられない」「泣くこともできない」「何も考えられない」「夢の中にいるよう」「感情が感じられない」
- 「手足をもがれたよう」
- 叫び声をあげたくなるような痛み
- 興奮、とりとめのない話、ヒステリックに笑ったりイライラと人に当たったりする
- 現実として受け入れられない

通常の悲嘆(グリーフ)の経過

Neimeyer(2007), 垣添(2011)

第2位相

喪失と直面: 孤独感・疎外感・後悔・罪悪感
不安・恐怖・逃避/依存・抑うつ/引きこもり

- 「もう触れられない」「語り合えない」
- 会いたい気持ち、恋しさ、強い寂しさに襲われる
- 身体的な不調を感じる
- 怒り、後悔、自責感。絶望、無気力、虚無感に苛まれる
- フラッシュバック
- 二次的喪失に気がつく

通常の悲嘆(グリーフ)の経過

Neimeyer(2007), 垣添(2011)

第3位相

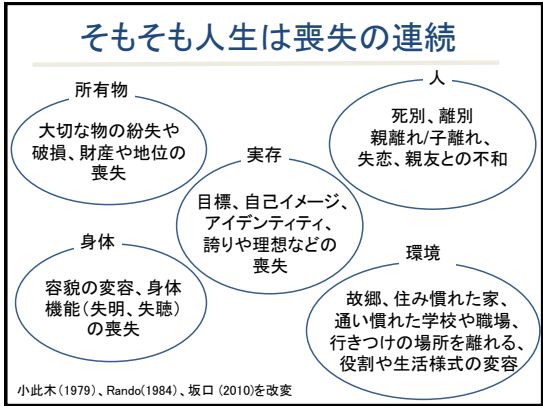
適応・再建・再統合

- 大切な人の生還をあきらめる
- 激しい感情の波がないでくる
- 現実に目を向けるようになる
- 愛する人のいない生活に適応してゆく
- 「新しい状況に慣れてくる(適応が進む)こと」に罪悪感を感じる
- 新しい生きがいが、目的をさがす



2

さまざまな喪失・さまざまな悲嘆
悲しみの表現



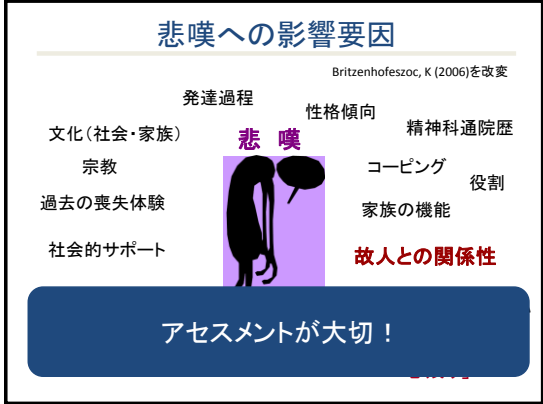
「明らかに目に見える喪失」と「見えない喪失」

Rando TA (1984), Brown JT (2008)を改変

目に見える喪失	見えない喪失
身体部位 身体機能の制限・喪失 体力・行動 仕事・学業(失職・休退学) 関係性(離縁など) 経済面	自分らしさ プライド 役割 アイデンティティ 自己イメージ 「不死身の自分」 「当たり前」の安全な日々 夢・希望

悲嘆反応(正常な悲嘆)の表れ

- 身体的側面**
食欲減退、不定愁訴
睡眠障害
- 感情的側面**
- 悲しみ、怒り
抑うつ 自責
- 認知的側面**
- 集中力の低下、物忘れ
誤認・錯覚
- 行動的側面**
引きこもり、孤立
過活動、失った人や
ものを探し求める
- スピリチュアルな側面**
これまでよりどころに
してきた信仰や信念
体系の揺らぎ、世界
観や価値感の変容

- ### グリーフのアセスメント
- Doka (2013)
- 喪失の状況**
- 突然? 長期にわたる介護?
- 未完の仕事や心残り・「防げたはず」との思い?
 - 故人との関係性**
- 愛着の質
 - 遺族自身の背景**
- パーソナリティと成育歴
- 健康状態と対処能力(コーピングの力)
- 併存するストレス要因
- 家族及びソーシャルサポート
- 文化とスピリチュアリティ

- ### 「誰を」
- #### 親を失う場合
- 子供が何歳であろうとも「親」の役割は変わらない
 - 既存の葛藤が再燃することもあります
- 相互に折り合いを見いだせることもあります
 - 病状の進行により「自立性」が低下し(依存度が高まり)、これまでの役割が交替することもあります
(相互に喪失を体験することも多い)
 - 両親とも亡くなったときというのは、「守られてきた屋根が取り払われてしまう」感じ

19

配偶者を失う場合


- 配偶者は各々「さまざまな役割」を担っています
- これまでの二人の関係とその歴史が失われる感じ

子どもを失う場合

- 多くの親にとって想像を絶することです
- 罹患の責任を感じ、親が自分を責めることが多いです
- 両親の関係性が大きく揺るがされることもあります

きょうだいを失う場合


- 自分の死がより身近になることが多いです
- 周囲の注意が患者に集まることへの嫉妬も



3

グリーフケア/グリーフワーク
グリーフの課題とその支援

悲嘆反応・「喪の作業」についての誤解



1. 時間が解決する
- 「喪失の痛みは1年も経てば癒える」
2. 喪失の痛みには触れない方がいい
- 「これは個人的なことだから・・・」
3. 悲嘆の痛みはすぐに紛らわせれば、つらい思いをすることなく癒しのプロセスが早まる
- 「忙しくしていれば！」「ペットでも飼えば？」
4. 立ち直るためには早く涙を卒業しないと
- 「いつまでも泣いてばかりでは前に進めない」
5. 「悲嘆から立ち直る＝忘れる」
- 「〇〇のことを忘れてしまうんじゃないかと怖い」

グリーフケアとグリーフワーク

垣添(2011)

グリーフケア
悲嘆に苦しむ人を見守り、支え、あらゆる方法で助けの手をさしのべること

グリーフワーク
悲嘆に苦しむ人自身が取り組む「喪の作業」「悲しみを癒す作業」

「喪の作業(グリーフワーク)」の課題

Worden (1991)

1. 「亡くなった」現実を認める
- 葬儀や法事など、儀式的役割
2. 「亡くなった」実感に伴う痛みや悲しみに耐える
- さまざまな強い(苦しい)気持ちが表れる
3. 「大切な人がいない世界(環境)」に慣れていく
- 新しい能力を身につける
- 新しい人々に対する不安を克服する
4. 心の中に「大切な人の居場所」を感じる
- 「大切な人との絆は続いていく」というイメージ

グリーフワークを助ける姿勢

1. 悲嘆反応は本当に様々で、それが「自然な反応」
- 波があるもの
2. 人と比べない・自分のペースを大切にする
- 周囲からのアドバイスはほどほどに
3. 自分にやさしく穏やかに接する
- 「できていること」を認める
- 時には援助を受けることも自分に許す
4. 自分に正直になる
- 身体の声を聴き、無理をしない(義務やつき合いなど)
5. 「こちょよいこと」を大切にする
- 身体やこころが喜ぶこと、充電になることを見つける

グリーンワークを助ける行動

- 「自分のこころの動き」をやさしく見つめる
 - 色々な感情、色々な思いが浮かんで当然
- 故人とのつながりを感じる
 - 写真に話しかけてみる、思い出の場所に行くなど
- 葬儀や法要など「節目」の儀式を大切にす
 - 命日や誕生日、記念日などに自分なりの儀式を行う
- 「心地いいなあ」と感じられることをする
 - ゆったりとお風呂に入る、こちよい手触りのものに触れる、よい香りをかぐ、じっくりする音楽を聴く、心が落ち着く場所を訪れるなど

グリーンワークを通じて...

- 「亡くなった大切な人」が自分にとってどんな存在だったのかにあらためて気づく
 - 「大切な人から渡されたバトン」を意識する
- 悲しみとの付き合い方を見つける = 自己発見
 - 感情を表す人/表さない人
 - いろいろな動く人/動かない人
- いろいろな気づきや経験を通して、「その後を生きる」よりどころをより意識する
- 他の人たちから大切にされる経験を通じて、「人とのつながり」「絆の力」を大切にできる

聴き役として選ばれたら...

- 「聴き役」として選ばれたことを光栄に思う
 - 「話せる場所」「聴いてくれる人」は案外少ないもの
- その人の表現、その人のペースを尊重する
 - 感情を表す人/表さない人、いろいろ動く人/動かない人
 - 悲しみとの付き合い方は人それぞれ
- ゆったりと穏やかな気持ちで耳を澄ます
 - 「正しい」「間違っている」はありません
 - 語りのテーマ、時間軸、つらさの表現など
 - その人が「大切にしていること」「工夫しているところ」
 - 言葉だけにとらわれず、行動にも想像を働かせる

コミュニケーション

非言語

- 五感+αを磨く
- 観察力を磨く
- 表情や目の力
- 声の調子
- 話す速度や間
- 動作や行動
- 全体の雰囲気

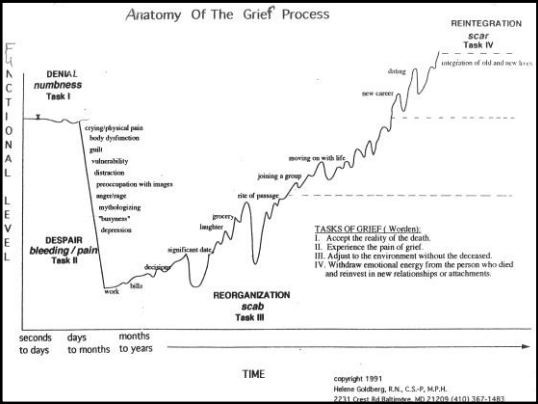
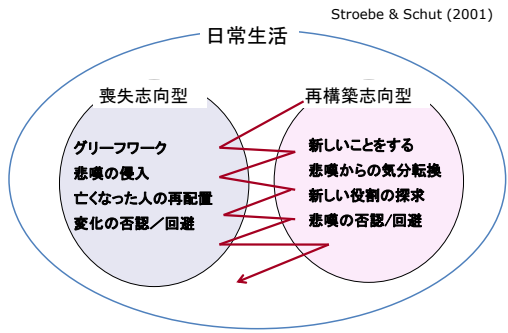


話しかけられやすい雰囲気作り

言語

- 言葉を大切にす対話力を磨く
- 聴く
- 読み取る
- 伝える/伝え返す

死別のデュアルプロセスモデル





4
こんなときは専門家に相談しましょう
 「複雑性悲嘆」のこと

こんなときは専門家の出番

垣添(2011)

- 激しい怒り
 - 制御できない、周囲の人が近寄れなくなるほど
 - 死別に関与した人に対して復讐の思いに取りつかれる
- 強い罪悪感
 - 自分を強く責め続ける
- フラッシュバック
 - 過去の強烈な体験が、突然脳裏によみがえる
 - 身体の反応をとまなうことも多い
- パニック発作
- 絶望・抑うつ
- からだの異常

複雑性悲嘆 (Complicated Grief)

通常よりも悲嘆が長く、激しく続く
 死別した事実を受け入れられなかったり、
 故人のことが頭を離れず、
 日常生活が混乱したり、
 人間関係が崩れたり、
 人生への意味を見いだせない状態となる

死別者の10%程度に認められると言われている
垣添(2011)

複雑性悲嘆の危険因子

瀬藤、村上、丸山(2005)

①「死の状況」にかかわる要因	①突然の予期しない死別 ②自殺(自死)や犯罪被害、エイズなどの特殊な状況での死別 ③同時、または連続した喪失の重複 ④遺族自身の死の関与(直接的・間接的) ⑤遺体の紛失、遺体の著しい損傷
②喪失対象との「関係性」にかかわる要因	①故人との非常に深い愛着関係(子どもとの死別など) ②過度に共生的・依存的な故人との関係、または葛藤関係や愛憎関係
③悲嘆当事者の「特性」にかかわる要因	①過去の未解決な喪失体験 ②精神疾患またはその既往 ③不安が強いなどのパーソナリティ特性 ④子どもとの近親者との死別(この時点で病的になることは少ないが、特別な配慮が必要)
④「社会的要因」	①経済状況の困窮、または著しい悪化 ②ネットワークの不足、孤立化 ③訴訟や法的措置の発生

5

「グリーフ」の視野を広げる
 「公認されない悲嘆」「予期悲嘆」のこと

公認されないグリーフ

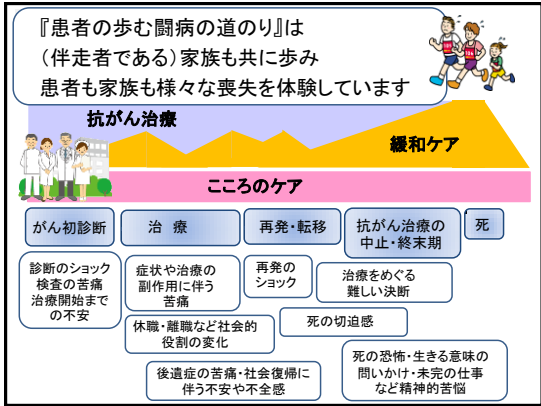
Doka (2013)

- 関係性が認めてもらえない
 - 元配偶者、愛人/パートナー、有名人
- 喪失を認めてもらえない
 - 中絶、離婚、引越、収監中の死
- 悼む人であることを認めてもらえない
 - 知的障害者、幼い子供、超高齢者
- 悼むことを公に認めてもらえない死
 - 犯罪者の処刑、自殺
- 悲しみ方の表現
 - 文化的な影響

予期悲嘆 (Anticipatory Grief)

実際の喪失以前に
その喪失を**予期して生じる**悲嘆反応
さまざまな側面に現れる
過去の喪失(特に未消化な喪失)反応が
再燃する場合もある
日常での課題達成能力の低下を伴うことも多い


この期間に役割の切り換えや生活術の習得など、
「喪失後の生活」への準備期間となる



39

「難しいなあ」と感じる時の注意


- **自分一人だけで抱え込まない**
 - チーム医療のアプローチが大切
 - ・ 多職種の「視点」によるアセスメント&対応
 - ・ 各チームメンバーの力をいかに引き出し統合するか
 - 喪失や尊厳といった「重いテーマ」について チームで話し合うことが大切
- **すぐに「わかったつもり」にならない**
 - 人のこころは移ろいやすいもの
 - 「大事なこと」ほど 「そう簡単にわかるわけがない」と思うもの



6

遺族ケアプログラム

- 遺族ケアプログラム**
- 医療機関からのお手紙やニュースレター
 - 慰霊祭や遺族会などの追悼会
 - 遺族外来
 - 個別カウンセリング
 - 遺族同士のサポートグループ
 - キャンプ
 - 公開講座など勉強会
 - 電話相談
 - 冊子など情報提供
- など



7

「悲しみを知る」私たち自身のケア

ライフライン (Life Line)

生まれたとき

今

「気持ち」は
身体感覚として
感じられることが
あります

どこにどんな風に
感じられますか？

出会い

Some people
come into our lives and quietly go,
others stay for awhile
and leave footprints on our hearts,
and we are never the same.

私達の人生における数々の出会いの中で、
現れては静かに立ち去る人もいれば、
しばらく留まり足跡を残す人もいる。
その人に出逢ったことで
私達自身がこれまでと違った人になる

参考文献

- ・ 恒藤暁・内布敦子(監)(2014) 系統看護学講座別巻 緩和ケア 医学書院
- ・ 高橋聡美(監)(2012) グリーフケア：死別による悲嘆の援助 メヂカルフレンド社
- ・ よしもとばなな(2012) 人生のコツあれこれ2012 新潮文庫
- ・ 垣添忠生(2011) 悲しみの中にある、あなたへの処方箋 新潮文庫
- ・ 坂口幸弘(2010) 悲嘆学入門 死別の悲しみを学ぶ 昭和堂
- ・ ロバート・A・ニーメヤー/鈴木剛子(訳)(2006) <大切なもの>を失ったあなたに：喪失をのりこえるガイド 春秋社
- ・ ウォーデン, J.W./鳴澤實(監訳)(1995) グリーフカウンセリング 川島書店
- ・ N. レイク, M. ダヴィッドセン=ニールセン (平山正実、長田光範監訳)(1998) 癒しとしての痛み：愛着、喪失、悲嘆の作業 岩崎学術出版社
- ・ ジョン・H・ハーヴェイ(安藤清志監訳)(2002) 悲しみに言葉を：喪失とトラウマの心理学 誠信書房
- ・ パークス, C.M / 桑原治雄・三野善央(訳).(2002) 死別-遺された人を支えるために メディカ出版