



『わすれられない おくりもの』

著 者：スーザン・バーレイ／作・絵
小川仁央／訳

出 版：評論社

発行日：1986 年 10 月 1 日



『だいじょうぶだよ、ゾウさん』

著者：ローレンス・ブルギニョン／作
ヴァレリー・ダール／絵

柳田邦男／訳

出版：文溪堂

発刊日：2005 年 11 月

「すずらん」の花言葉は、“幸せの再来”です。

私たちはご遺族の方が悲しみから癒され、
再び幸せな日々を過ごせるようにと願いを込めてこの名前を付けました。

この度、すずらん通信第 1 号をお届けいたします。

皆様の心の癒しにどうかお役立ていただければ幸いです。

「すずらん通信」スタッフより

お問い合わせ

「すずらん通信」に関するご質問などございましたら、
ホスピス・緩和ケア病棟までお問い合わせくださいませ。

淀川キリスト教病院 **0120-364-489：固定電話から**
0570-003-489：携帯電話から



2023 年 4 月発行
淀川キリスト教病院
ホスピス・緩和ケア病棟



すずらん通信 第1号

☆すずらん通信は、ホスピスで大切な方を見送られた方へ、悲しみを癒していくお力になればと
発行しているものです。コラムや本の紹介をしています。

「グリーフ」とはなんでしょう

大切なご家族を亡くされた後、様々な心身の変化を経験される方が多くいらっしゃいます。大きな喪失を経験した後に起こる身体や感情的な変化をグリーフ（喪失の悲嘆）と呼びます。それは正常で自然な反応なのですが、みなさんの中には以前の自分と比べて少しおかしくなってしまったのではないかと感じている方もいらっしゃるかもしれません。今まで経験したこともないような感情の波や身体に起こる変化にとまどいを感じることもあるのではないのでしょうか。普段の自分だったら考えもしない様なことを考えてしまったり、感じたことのないような気持ちになったり、自分ではないような言動をしているのに気付くことがあるかもしれません。物事に集中するのが難しくなり、食べることや寝ることに影響がでることもよくあります。これらはすべて悲しい出来事に対する自然な反応なのですが、みなさんは愛する人が傍らにいらっしゃった人生とはまったく違ったものになってしまったと思われることでしょう。

今は、ご自分が必要としていることにできるだけ耳を傾けてあげてください。そして、毎日の生活の中で助けになると思われることを考えて、それらを積極的に取り入れてみましょう。

グリーフは、はっきりと「今から始まっていつ

いつ終わりを迎える」というものではなく、みなさんの思いや日々の行動等のすべてを巻き込みうねりのように起こる変化です。少し気持ちが楽になる時があるかと思えば、突然の悲しみに胸が痛くなるような衝撃を受ける時もあるでしょう。ご家族を亡くされてすぐには何もする気になれない時期が続くことと思います。しばらくしてからでいいのですが、自分の気持ちに素直に向き合う時間を持ったり、気がかりなことがあれば、それを今までとは違った視点から見たりすることによってグリーフの起こすうねりを上手く乗り切る方法も見いだせるかもしれません。

これらは悲しみから回復するために必要なプロセスです。それは辛く悲しいプロセスですが、決して亡くなったご家族を忘れるためのものではありません。宝物のような思い出と温かい愛はみなさんの胸にしっかりと残してくれます。打ちのめされるような絶望感や鋭い心の痛みも、いつかその塊が小さなかけらへと姿を変えていくのを感じることができるようになるはずです。そして、少しずつ痛みはその鋭さを無くし始めます。それを感じた時、きっともう一歩を踏み出す勇気を持つことができるのだと思います。ゆっくり、ゆっくり、、、
どうぞご自分に優しくしてあげてください。

二次的な喪失

一次的な喪失

- ご家族が亡くなる

二次的な喪失

- 不安になり夜眠れない
- 日々の安心感が薄れてしまう
- 経済的な都合から、新しく仕事を始めなければいけない
- 引っ越しをしなくてはならない

その他にも、数え切れない程たくさんの「二次的な喪失」を体験されることになると思われますが、今の状況や気持ちを振り返り、具体的に考えてみることで「二次的な喪失」がもたらす問題はある程度対処ができます。

働いていらっしゃったご主人を亡くされたご家庭では、経済的なことを考えて奥様が仕事を始めることになったり、住み慣れた家から引っ越しをしなくてはいけなくなったりすることもあるでしょう。悲しく辛い時期に新しいことを始めるのはストレスを強く感じ、体調も影響を受けるかもしれません。また、奥様を亡くされた方は、どこに何があるのかわからず着替えを探すのに毎日大変苦労されるということもよくあります。

精神的な影響としては、故人と同じように他の家族にも何かが起こるのではないかと心配されて夜眠れなくなるなど、今まで無意識に持っていた生活上の安心感が薄れてしまうかもしれません。このような気持ちになるのはとても自然なことですが、ご本人は不安を感じられるでしょう。

私たちは、「愛する人を亡くす」という「一次的な喪失」に対してはどうすることもできませんが、これらの「二次的な喪失」がもたらす問題に対してはなんらかの働きかけをすることができます。「どのようにしてこの問題が起こったのだろうか」、「今できる解決策はなんだろうか」などをできるだけ具体的に考えてみましょう。ご自分の今の状況や気持ちを、振り返ってみることができるかもしれません。そうすることによって、これから何度となく経験する悲しみの波を、少しずつ上手く乗り切ることができるようになっていくのだと思います。

体調の変化に気をつけましょう

ご家族を亡くされた後、ほとんどの方は周りの環境の変化や自分の気持ちの変化に気づき、「ああ、これは悲しいことがあったからなのだ」と思います。また、それらの変化によって自分の振る舞いや生活リズムも影響を受けているということにも気づかれるでしょう。家族との永遠の別れという大きな喪失の体験が、遺された方の気持ちに変化を与えるというのは当たり前のことです。しかし、気持ちだけでなく身体的な症状も悲しみによって現れることがよくあります。

みなさんも、体調の変化や不調を感じていらっしゃるかもしれません。頭痛、胃痛、胸や喉の苦しさ、肩や首のこり、筋肉痛、身体のだるさなどが一般的な症状です。これは、心の痛みが身体の症状として現れていると考えられます。つまり、身体が「悲しみ」を表す方法なのです。このことを理解しておくことはとても大切ですが、そのような症状の全てが、気持ちから作り上げられたもので、「気のせい」「気の病」と片付けてしまうべきものではありません。身体の症状は現実のもので、もしかしたら医療的なケアが必要なものかもしれません。悲しみの体験は、慢性的な病状を悪化させたり、新たな健康上の問題を起こす原因になることもあります。身体の不調が続くようであれば、まずは近くの病院で相談してみてもいいのでしょうか。専門家に診てもらうことによって、どの症状が身体的なもので、どの症状が今の悲し

みに取り組むことによって軽減されるものなのかを見分けることができるでしょう。

私たち日本人にとって、自分の感情を表に出すということは、「あまりしてはいけないこと」と考える方が多くいらっしゃいます。でも、心の痛みが直接的に表現されないと、その痛みは身体的症状や抑うつや不安となって現れることがあります。例えば、日本では「男らしさ」という考えがあり、それが男性に「悲しさ」や「寂しさ」などの気持ちを素直に表すことを、難しくさせていると言えるでしょう。家族の死別後一年間で、女性より男性の方が健康上の問題を持ちやすいという調査結果があるのですが、それはそのような文化的背景が関係しているのかもしれません。

身体と心は互いに補い合っているのだということを知り、今のみなさんにとって一番心地良いと感じる方法で、悲しみと向き合っていけることを心から願っています。



コラム：グリーンカウンセラー 米虫 圭子