



大切な方を亡くした時の心理

* 大切な人を亡くしたあとに起こる変化

大切な人を亡くした時、人は複雑な感情を抱き、こころやからだに様々な変化が現れます(悲嘆反応:表1)。それは大きなショックを受けた時に、**誰でも起こりうる当たり前の反応です**。人それぞれのペースで、各段階を歩き来しながら少しずつ立ち直りの段階に向かいます。

■ 悲嘆のプロセス (表1)

時間の経過

ショックの段階	怒りの段階	抑うつ	立ち直りの段階
<ul style="list-style-type: none"> ・現実感の欠如 ・感情の喪失 ・何も考えられない ・混乱状態 ・集中力低下 ・生活上の簡単な事ができない ・不眠 ・食欲不振 ・無気力 	<ul style="list-style-type: none"> ・怒り ・悲しみ ・罪責感 ・責任転嫁 ・葛藤 ・現実の否認 ・思い出に囚われる ・明るく振る舞い、忙しく行動する 	<ul style="list-style-type: none"> ・絶望感 ・深い抑うつ ・空虚感 ・希死念慮 ・無関心 ・自尊心の低下 ・適応能力の欠如 ・無表情 ・引きこもり 	<ul style="list-style-type: none"> ・新たな決意と希望 ・周囲への関心が出てくる ・徐々に故人の死の現実を認められるようになる ・人格的成長 ・新しい生き方の確立
	<ul style="list-style-type: none"> ・疲れやすい ・自律神経系の症状(めまい、発汗、消化器症状等) ・免疫力低下 ・持病の悪化 		

※命日や誕生日等の記念日、年末年始等家族団らんが強調される時期が近づくと、気持ちが落ち込んだり体調を崩したりする事があります。

* 知っておきたいこころの問題

悲嘆が強すぎると、心身が消耗し、良くない影響が出てくる場合があります。時には専門機関等を利用し、一人で頑張りすぎない事が大切です。

1 気分の落ち込み (うつ病)

死別はうつ病の発症や、再発・悪化の誘因になりやすいと言われます。「落ち込むのは仕方ない」と思われ、うつ病が見逃されがちです。「眠れない」、「食欲がない」、「何事にも興味がわかず好きだった事が楽しめない」、「憂うつ」、「死にたい気持ち」などがよく聞かれる症状です。これらの症状が長く続く場合、注意が必要です。

2 不安が強い (不安障害)

不安障害にはパニック障害、強迫性障害、全般性不安障害など様々な種類があります。根拠のない不安を覚え、うつ病的になったり、動悸・発汗・腹痛などの症状が現れたりし、日常生活に支障をきたす状態となります。辛さが続く場合は専門機関に相談しましょう。

3 トラウマとなった出来事による症状 (心的外傷後ストレス障害:Post Traumatic Stress Disorder:PTSD)

PTSDとは、精神的衝撃を受けるトラウマ(心的外傷)体験に晒されたことで生じる、特徴的なストレス症候群のことです。突然の死別となった遺族の方の中には、PTSDを発症する方もいます。PTSDの多くは自然に回復しますが、長く続く症状や重い症状には、治療が必要な場合もあります。

PTSDの主な症状

- 侵入症状** トラウマとなった出来事に関する不快で苦痛な記憶が突然蘇ってきたり(フラッシュバック)、悪夢として繰り返されたりします。気持ちの動揺や、動悸や発汗を伴います。
- 回避症状** トラウマとなった出来事を思い出したり考えたりすることを避けようとしたり、出来事を思い出しやすい人物や事柄などを回避したりします。
- 認知と気分の陰性の変化** 否定的な考え方になる、興味や関心が無くなる、周囲との隔たりや孤立を感じる、幸福や愛情などの感情がもてなくなることがあります。
- 覚醒度と反応性の著しい変化** イライラ感、攻撃的または自己破壊的な行動、過剰な警戒心、ちょっとした刺激への過敏な反応、集中困難、睡眠障害がみられます。

4 お酒や薬物の問題 (物質関連障害)

辛さや不眠を和らげるため、お酒や薬物などに頼り、依存症にまで至ることがあります。専門機関に相談し、辛さを和らげる他の手段を見つけましょう。又、カフェインの取り過ぎは不安を高めるため、注意が必要です。

* 複雑性悲嘆

死別によって生じる悲嘆は、正常なストレス反応であり、それ自体は病的なものではありませんが、ときに悲嘆反応の持続期間や強度が通常の範囲を超える状態を「複雑性悲嘆」と呼びます。死別後何年も経つけど悲しみが変わらない、故人のことが頭から離れず生活に問題が生じるというような状態は、複雑性悲嘆である可能性があります。複雑性悲嘆は、高血圧や心疾患、うつや自殺念慮など心身に影響することがあることから、適切な支援が必要です。

* 悲しみを癒すためには(グリーフケア)

悲嘆を癒し、少しずつ抱えやすくしていくことや、癒えることのない悲しみと向き合っていく力をつけるためには、十分に悲しみ、何らかの方法で悲嘆を表出し、受け止めてくれる人の存在や、自ら悲しみを整理していく作業が必要です。

例) ・思い出にひたる ・涙を流す ・グループに参加する ・悲嘆に関する本を読む ・今の感情を書き出す
・たくさん寝る、休む ・体を動かす ・絵を描く ・カラオケに行く ・カウンセリングに行く など

* 気にかけておきたい子どものサイン

子どもは大人と違い、状況の理解と受容に時間がかかります。その為に、「苦しい」「辛い」という気持ちがからだの症状や行動の変化として表れます。何もなかったように振る舞う、いい子になりすぎる、反対に大人を困らせるようなことをする等、子どもの性格や状況によって、様々な表現をします。このような状態は時間の経過と共に落ち着いてくるものがほとんどです。安心できる環境を作り、気持ちに寄り添うことが大切です。話し辛いことについても、子どもに対してうそをつかず正直でいる方が良いでしょう。

* ご遺族の周りにいっしょの方へ

大切な人を亡くした方たちの悲嘆は、大変苦しいものです。まずは寄り添い、気持ちを受け入れ、力になりたいと思っている気持ちを伝えることが大切です。ご遺族の主体性を尊重し、話を遮ったり、こちらの意見を強要したりすることは避けましょう。

必要な時に利用できるように、相談機関や自助グループなどの情報を伝えておくことも重要です。

* 精神保健に関する相談機関

大切なご家族を亡くされた遺族の方の様々なお悩みについてもご相談をお受けしています。まずはお電話でご相談ください。

こころの健康センター 9時～17時 ・土日祝日・年末年始除く

TEL 048-762-8548 FAX 048-711-8907

さいたま市こころの電話 9時～17時 土日祝日・年末年始除く
不定期に月1回休止日あり

TEL 048-762-8554



< 参考文献 >

- グリーフケア・サポートプラザ編「自ら逝ったあなた、遺された私」朝日新聞出版2004年
- 金吉晴編「心的トラウマの理解とケア第2版」じほう2006年
- 高橋祥友・福岡詳編「自殺のポストベンション」医学書院2004年

「こころのホームルーム／大切な方を亡くした時の心理」
発行：さいたま市こころの健康センター（令和3年6月発行）
〒330-0071 さいたま市浦和区上木崎4-4-10
TEL 048-762-8548 FAX 048-711-8907