

グリーフケアについて考える

—入門編—

聖学院大学 非常勤講師 村上 純子

あなたの身近にいる人が、大切な人を亡くした時、あなたはどうしまか？

私たちが生きていくとき、人の死は避けて通れないものですが、大切な人の死は、特に乗り越えることの困難な出来事のひとつです。それは大きな喪失感をもたらしますし、その人の生き方を180度変えてしまう出来事にもなりえます。そのような喪失体験をした人に対して、私たちは何をすることが出来るのでしょうか？ また何をすべきで、何をすべきではないのでしょうか？

このような喪失体験をした人の傍らに立ち、その人のグリーフワークを支え、見守ること、それがグリーフケアです。

グリーフワークとは、その人が喪失体験の事実を認めて受け入れ、その悲しみや痛みを乗り越えて、新たな一歩を踏み出していくまでの心の作業です。それは時間をかけて行われるプロセスであり、それにかかる時間は一人一人違います。また、何かをすれば早まるとか、時間を短縮できるというように、簡単に人の手でコントロールできるようなものでもありません。また、ケアという言葉は、こちらが主体的にケアをして、喪失体験者はケアされるという受身的な印象がありますが、決してそうではありません。グリーフケアでは、喪失体験をした人がどちらに進むのかを決め、私たちはその人が進むと決めた方向に、その人に寄り添って共に歩むことが求められます。そのことをいつも心に留めておく必要があるでしょう。 (以下誌上)