

2015年度 臨床宗教師 特別講義

『死別の悲しみに向き合うーグリーフケアとは何か？ー』

講義名 死別の悲しみに向き合うーグリーフケアとは何か？ー

開催日時 2015年5月25日(月) 10:45~12:15

場所 龍谷大学 大宮学舎 清風館 B103 教室

講師 坂口幸弘先生(関西学院大学 人間福祉学部 人間科学科教授)

司会 鍋島直樹先生(龍谷大学 文学部 真宗学科教授)

主催 龍谷大学 人間・科学・宗教オープン・リサーチ・センター
龍谷大学大学院 実践真宗学研究科

協力 東北大学大学院 文学研究科 実践宗教学寄付講座
龍谷大学 世界仏教文化研究センター

【講義のポイント】

人が心の基盤を失ったとき、我々はどのようにその人に寄り添うことができるだろうか。どのようにすればその人の力になることができるのだろうか——。悲嘆学の専門家である坂口幸弘先生による、グリーフケアの在り方についての講義。

【講義の概要】

「悲嘆(グリーフ)」とは、大切な人との死別など、大きな喪失に対する様々な心理的・身体的症状を含む情動的反応、情動的な症候群である。大切な人とは、決して血縁関係のある遺族だけではない。亡くなった恋人や友人、知人なども大切な人である。このような意味において、必ずしも遺族=死別した人ではない。

基本的に、悲嘆は「病気」ではない。しかし、悲嘆は「病気」に発展する可能性を持っている。また、通常範囲を超えた悲嘆を、複雑性悲嘆と呼ぶことがある。米国精神医学会のDSM-5(2013年発行)では、複雑性悲嘆は精神障害の診断基準には含まないが、世界保健機構のICD-11(2015年発行予定)では、遷延性悲嘆障害として、鬱と同じように、疾患として扱われる可能性もあるという。

■ なぜグリーフケアは必要なのか？

一つには、後追い自殺や複雑性悲嘆などのリスクを予防的に減少させるためであり、もう一つには、その後も続いていく生活の立て直しのためである。死別を体験した人は、死と向き合い、それを自身の事柄として解釈していく(①喪失志向型対処)と同時に、それまでの生

活を回復させていこうとする（②回復志向型対処）。①か②片方のみということではなく、両者は時間と共に揺れ動き変化していく。

■ グリーフケアとして何をすればいいのか？

相手の思いを尊重してじっくりと耳を傾けることや生活面において手助けをする。そして、故人の思い出を分かち合うことなどが挙げられる。また、このような行為の大前提として、まず「何か力になりたい」と思えるかどうか問われる。死別を体験した人に手を差し伸べることは容易ではない。しかし、遺族は、気にかけてくれる人がいるというだけで、大きな心の支えとなる。生物学的な死は社会的な死とイコールではない。自分以外の人の中でも故人が生きていることを確認できると、それは遺族にとって大きな救いになるのである。

■ グリーフケアの目標はどこにあるのか？

遺族は、完全に「立ち直る」ことなどできない。「適応」あるいは、いかにして死に折り合いを付けていくかが重要である。また、グリーフケアにおいては、何よりも「待つ」ことが大事である。

【まとめ】

我々は普段、死を忘却してしまっている。しかし、中世の絵画作品『女の三世代』（パルドゥング・グリーン、1510年）が象徴的に示すように、誰の背後にも死はある。そして、死別は誰もが経験しうる体験である。死及び死別は、人間である限り避けられない。同時に、悲嘆することも避けられない。いや、そもそも悲嘆は避けるべき事柄ではない。悲嘆のない人生は寂しいものである。悲しみがあるからこそ喜びがある。現代社会においては、死、死別、悲嘆を忌避するのではなく、これらに対して時間をかけて向かい合うサポートの在り方が求められている。人の悲しみに関わる際、無力感に満たされることは多々ある。何もできずにただその場に居て話を聞くことしかできないかもしれない。しかし「居ることはゼロではない」のである。

【文責】 龍谷大学世界仏教文化研究センター
唐澤太輔