



看護師向け胸膜中皮腫 包括ABCケア教育プログラム

事前学習ビデオ

⑦患者さんのご家族の心を支える： 悲嘆とそのケア

国立精神・神経医療研究センター
認知行動療法センター **伊藤正哉**

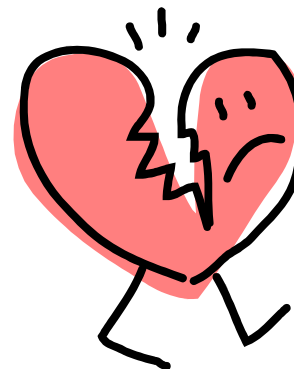
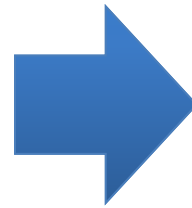


悲嘆とは？

正常な反応と遷延性悲嘆

悲嘆 (Grief) とは？

- 死別や喪失に引き続く気持ちの変化
- 喪失に対する **自然で正常な反応**
- さまざまなところと身体への反応
- 人によって表れ方がちがう



からだの反応



悲嘆：愛と悲しみ



愛

大切なものが、そこにあることを知らせる



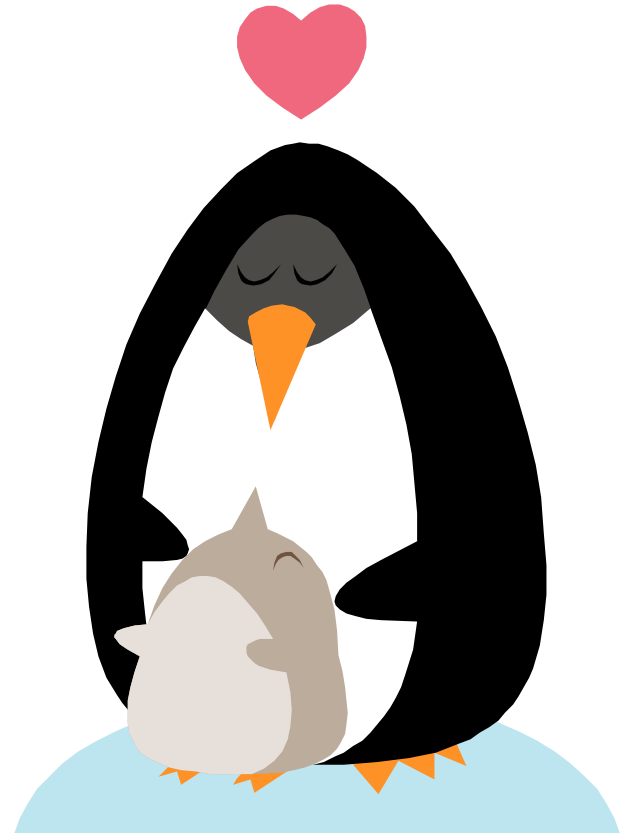
悲しみ

あるはずの大切なものが、なくなったことを知らせる

悲嘆：愛着の喪失

愛着

つらかったり大変なときに、
安心できる場所・対象



悲嘆の理解

● 悲嘆症状

➤ 強度と遷延性

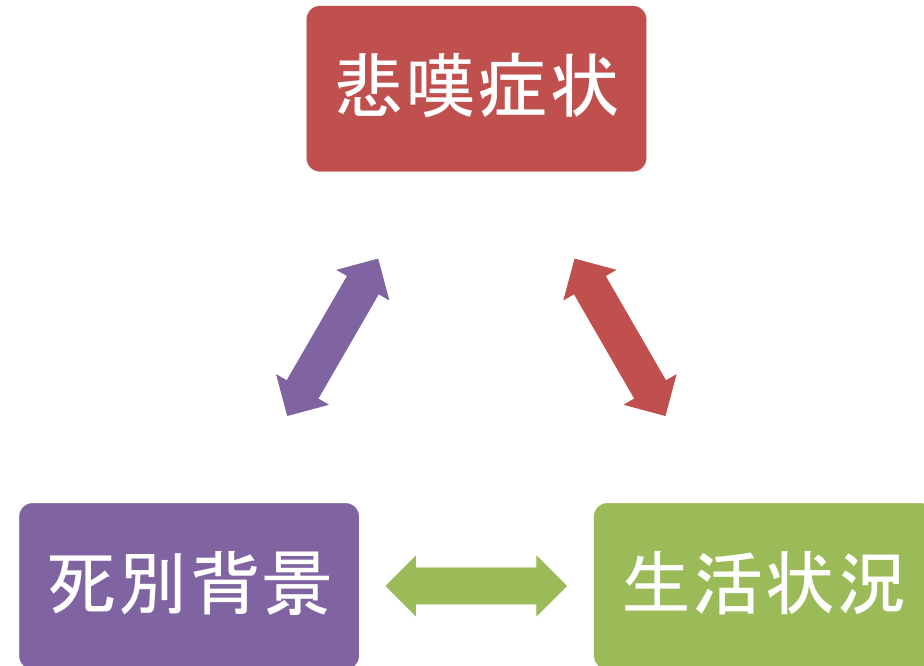
● 死別背景

➤ 喪失の意味合い

➤ 状況や関係性の複雑さ

● 生活状況

➤ サポート資源の不足



悲嘆症状

期間や強度

- 悲嘆反応が長期化している
- 強すぎる悲嘆反応
 - 重うつ状態や不安の問題が認められる
- 行動上の問題が認められる
 - 非行、長期化する退行
 - 睡眠障害
 - 人と関わらなくなる

死別背景

喪失の意味合い

- 愛着・愛情が強かった
- 唯一の安心できる人だった
- 他の喪失（家族、友人、ペット、家屋、学校）
が重なった
- 以前に同じような災害や死別を経験した

死別背景

関係性や別れ方

- 死の現実感がなかった
 - 葬儀に参加できなかった
 - 亡くなりゆくことを知らされなかった
- 暴力による死、残酷な死
- 葛藤のある関係（虐待、ネグレクト）

生活状況

現在の家庭・生活環境

- 生活や気持ちを支えてくれる人
- できなくなかったこと、生活の変化
- 経済的困難、転校や引っ越し
- 家族間のギャップ
 - 表現が異なる
 - 悲しみへの向き合い方が異なる



ケアが求められる場合

- 悲嘆が強いまま長期的に続いている
- 生活や対人関係などに支障
- 身体的な不調
- うつ病やPTSDなどの精神障害
- 自殺行動のリスク
- 話す相手や場所がない



グリーンフケア

基本姿勢と気をつけること

様々なケアの方法

● 一般的な支援

- 生活や就労の支援
- 周囲の人からの情緒的支援
- 二次被害の防止

● 通常 of 悲嘆

- グリーフカウンセリング
- 自助グループ

● 遷延性悲嘆症

- 認知行動療法 (Shear, 2005)
- 対人関係療法など

● うつ病、PTSD等の治療

- 薬物療法、心理療法

状態に応じて多層的な援助が必要

死別・離別へのケア

別れ

“尊厳ある別れ”

遺体の適切な管理・埋葬
身元確認、死亡告知、行政手続き
き

儀礼

悲嘆

生活

“社会・文化的ケア”

葬式
追悼行事
四十九日

“心理的ケア”

正確な情報提供
わかちあいの会
グリーフカウンセリング
遷延性悲嘆症治療



社会・文化的ケア

● 服喪・追悼の大切さ

▶ 悲しみの共有、喪失が社会的に認められる重要性

例：オクラホマシティ連邦政府ビル爆破事件：多くの追悼行事 (Walsh, 2007)



陸前高田の一本松

認知行動療法

(CGT; Shear et al., 2005, JAMA)

● 治療技法の基盤

- 対人関係療法
- 認知行動療法（曝露療法）
- 体験療法

● 治療目標・枠

- 自然な悲嘆のプロセスを促す
- 週1回，16回
- 50 - 120分



悲嘆からの回復の過程

日常生活体験

喪失志向
悲しみに向き合う

悲嘆の作業

突発的な強い悲しみ

故人との絆や再配置

回復への変化の否定

回復志向

生活に取り組む

生活の変化への取り組み

新しいことをはじめ

悲しみから気をそらす

悲しみの否定/回避

新しい役割/同一性/関係

悲しみに向き合うことと生活に取り組むことを
行き来しながら少しずつ回復していきます

基本的な指針



- 自然な悲しみの経過を知ってもらう
- 愛していたからこそその悲しみであることを伝える
- 回復することが故人を忘れたり、故人を裏切ることではないことを理解してもらう
- 自然な悲嘆のプロセスを邪魔する要因を考慮する