

■■■ 元気なうちに整える ■■■

ゆるい しゅうかつしんぶん 終活新聞

2024年(令和6年)10・11月

第58号

終活は人生が終わることへの準備だけでなく、人生をよりよく生きること。選択肢を知り、主体的に生きること。わかりやすい終活情報発信メディア。

グリーフケアを知る 悲嘆(かなしみなげくこと)は自然、その中に希望の種がある

グリーフ(Grief)とは、「悲嘆・深い悲しみ」などをいいます。さまざまな「喪失」、例えば近親者やペットとの死別・別離、災害による住み慣れた自宅の消失、大切な物を失うなどの喪失体験によって生まれる心理的・情緒的な痛みや悲嘆のこと。「死別」だけをさす言葉ではありません。精神疾患や身体疾患など人の健康にさまざまな影響を及ぼしますが、その人なりの自然な反応、状態のことです。

グリーフケア(Grief care)は「喪失」を体験した人の悲しみや痛みを寄り添い、立ち直り、自立できるようケア・サポートすること。似たような背景があったとしても人それぞれ違い、悲しみの深さなど比べることはできません。グリーフケアで重要なのは、自分の中にある感情を肯定すること。感情と向き合い、認めてあげるだけで気分が軽くなるでしょう。こういうことがあると知っておくだけで救われる気持ちになります。私の活動も、私の想いに共感してくださる方も、グリーフケア(セルフケア)なのかなと思うこともあります。

「喪失」を経験した人は一般的に「ショック期 → 喪失期 → 閉じこもり期 → 再生期」という4段階の悲嘆のプロセスをたどると言われています。すべての人がこのプロセスを体験するとは限りませんが、悲嘆反応による様々な症状を体験しながら、このプロセスを行ったり来たりします。立ち直りまでの期間は人によって違います。

【グリーフの 4つのプロセス】



自分を大切に♪
セルフケアの例

◆ ショック期

驚いて茫然としたり、感覚が麻痺したりする時期です。大切な人が亡くなった事実を認められず、パニック状態に陥る方もいます。

◆ 喪失期

会いたい気持ちが募って、悲しんだり落ち込んだりする方が多いです。現実を受け入れはじめたことで、強い感情や症状が現れやすい段階。頭では理解しているのに故人が活着しているかのような感覚を覚えるケースもあります。

◆ 閉じこもり期

故人の死を受け入れた結果、罪悪感や怒り、絶望、混乱などの複雑な感情が生まれてくる時期です。特別な思い出のある日は、感情の揺れ幅が大きくなる「記念日反応」が起きるかもしれません。

◆ 再生期

ショック期、喪失期、閉じこもり期のプロセスを経て、回復の段階がやってきます。

自分の中にある
悲しみを認める

気持ちを
吐き出す

セレモニーを
開催する

お墓や遺品を心
の拠り所にする

本を読む
専門家に頼る

□ 落ち込んだ時、何をすると元気が出るのか書き出してみよう

10月のイベントはゲストティーチャーによる「ゆるい集い〜グリーフケア&お香づくり体験〜」でした。以前からグリーフケアの重要性をとて感じており、イベント中も案内板やイベントの様子に気がなり足をとめる方もいてうれしい。今まで私のイベントに来られた方は何かしらグリーフケアを求めているように思っていました。私自身も活動することがセルフケアなのかもしれないとも思っていました。また新たなグリーフ状態で苦しんでいますが、グリーフケアがあることを知ることで幾分救われている気がします。現在グリーフケアの講座を受講中。自分の中にある感情を認め、自分を気にかけてあげる…心が折れる前に自分を大切にしていきたいです♪



終活ノオトSNS