

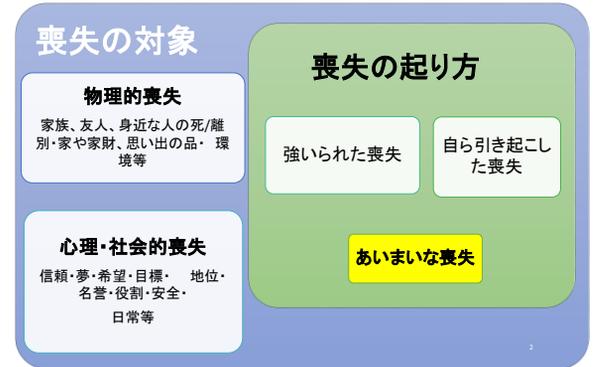
喪失体験からの回復に必要な レジリエンス力

防衛医科大学校 精神看護学 教授

高橋聡美

staka@xf7.so-net.ne.jp

喪失の分類



喪失とグリーフ

グリーフ	喪失体験に伴う愛惜や悲しみなど様々な感情
グリーフ反応	喪失体験に伴う身体的・精神的・社会的な反応
グリーフサポート	日常的なサポート、わかちあいなどのサポート、専門家によるサポートを含め、喪失体験後の心理的、社会的な総合的なサポート
グリーフプログラム	喪失体験をした人たちを集めたピアプログラム。わかちあいの会や子どものための日帰りプログラムやグリーフキャンプがある。

引用文献：高橋聡美監修「死別を体験した子どものグリーフを支えるワークブック」

起こりやすい思考、行動、身体症状

1. 死や故人のことが繰り返し頭に浮かぶ
2. 集中力の欠如
3. 行動の変化：以前より泣く、一日中ぼんやり。
その出来事や故人を思い出すことを避ける。
今までなかった行動をとるなど
4. 身体症状：食欲の低下。眠れない。極度の疲労感。
胸の圧迫感、頭痛や腹痛、めまい、口の渇き、
のどのつまり、息苦しさ、体に力が入らない、
血圧や心拍数の増加、
音やにおいなどへの過敏さなど
5. その他；孤独感





グリーフワーク

- ① 亡き人とつながりなおす
- ② 喪失後の人生の再構築



グリーフサポートの目指すもの

1. **グリーフの物語に耳を傾ける**
→ その子なりに亡き人とつながることの手伝い
2. **自尊感情を育む関わり: 生きづらさへの免疫力**
→ 悲しみを克服するということではなく
その体験とともに生きる
生きていくための体力をつける手伝い



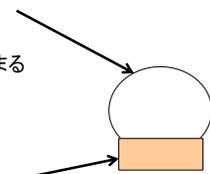
・ 自尊感情

社会的自尊感情 Social Self Esteem

- ・ うまくいったり、褒められると高まる
- ・ 失敗したり叱られると低くなる

基本的自尊感情 Basic Self Esteem

- ・ 成功や優越とは無関係
- ・ 自分をかけがえのない存在として丸ごと認められる



出典 近藤卓「子どもの自尊感情をどう育てるか」

PTG

(Posttraumatic Growth 外傷後成長)

- ・ 危機的な出来事や困難な経験との精神的な闘いの結果生じるポジティブな心理的変容の体験
- ・ 他者との関係性
- ・ 新たな可能性
- ・ 人間としての強さ
- ・ 精神的変容および人生に対する感謝



喪失体験後に成長？

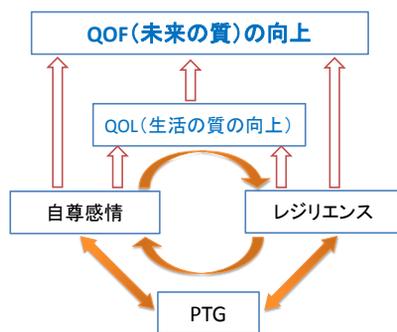


- 喪失は変化
- 変化は成長
- 喪失体験のない人はいない。
- 喪失体験は消えないけど、その体験の意味づけがその人なりにできた時に、人生の再構築がなされる。



喪失体験(失敗体験も含む)後のレジリエンス

- 「失敗・喪失のない人生」ではなく
「失敗・喪失をしてもやり直しの効く」社会創り
(社会制度作り)・価値観の醸成(啓発)
- 「強靱な人材を育成する」ではなく
「弱くても生きていけるリテラシー(知識・意識・行動)を育成する」



子どものグリーフをサポートすることは
その子の今の生活の質(QOL)だけではなく
未来の質(QOF)をより良くすること

- コミュニティの事情に合わせて
平常時に作る
- たくさん、様々な方向に
あることで強靱となる
セイフティネット

