



悲嘆の仕事 (Grief Work): 喪失からの再生と受容のプロセス

大切な何かを失ったとき、心はどう動くのか

喪失とは、未来への希望が断ち切られること

1



愛する人や動物との死別

2



不治の病の告知

3



退職による地位や生き甲斐の喪失

4



不妊の告知

5



夢や目標の断念

6

「これは現実ではない」と感じるほどの衝撃は、対象が人であれ物であれ、誰にでも起こりうる反応です。

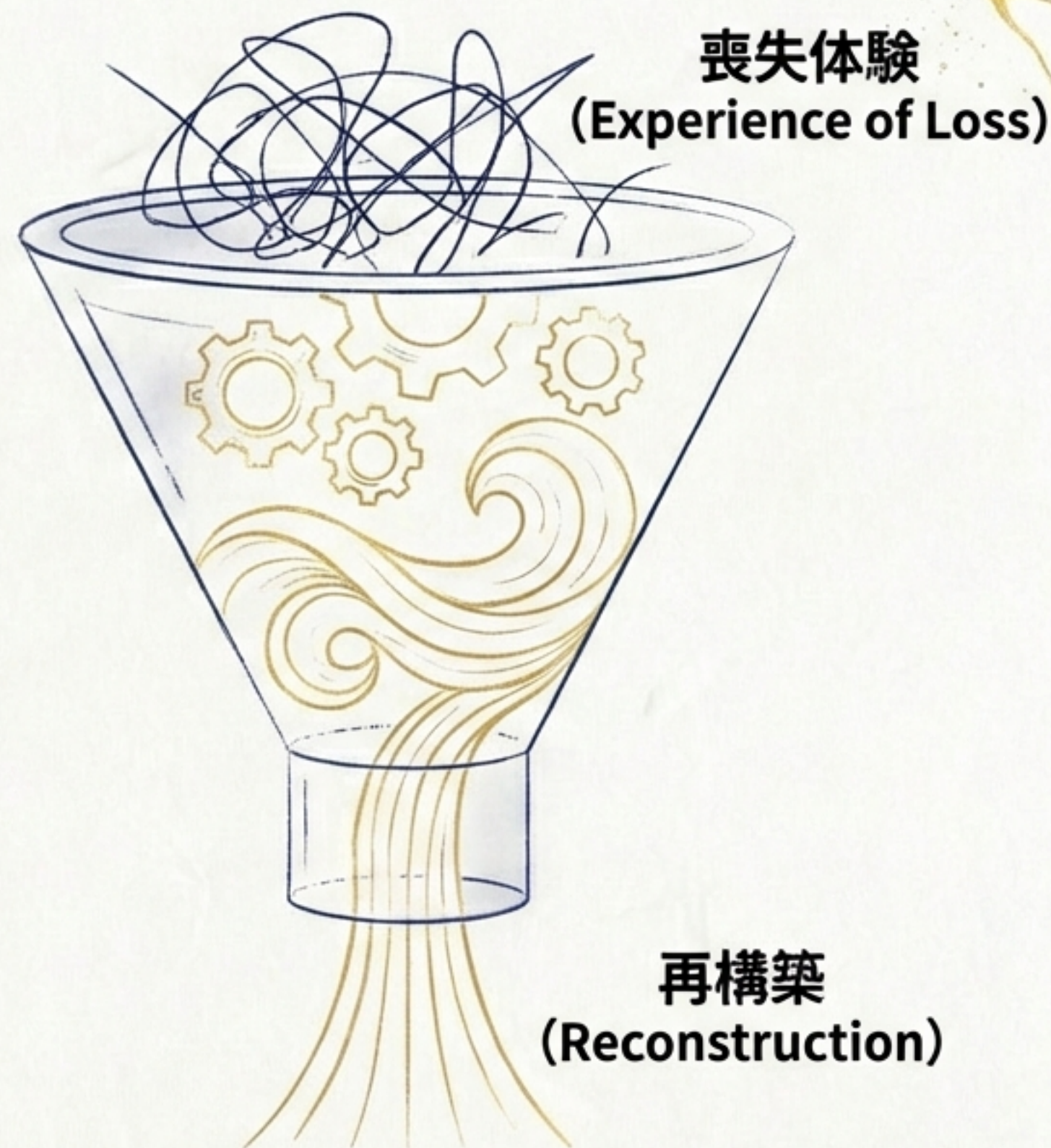
グリーフ・ワーク (悲嘆の仕事) とは？

悲しみの消化作業

喪失体験から立ち直るために不可欠な、心の「作業」です。

ただ時間が過ぎるのを待つのではなく、心が現実を受け入れ、再構築するために、行う能動的なプロセスです。

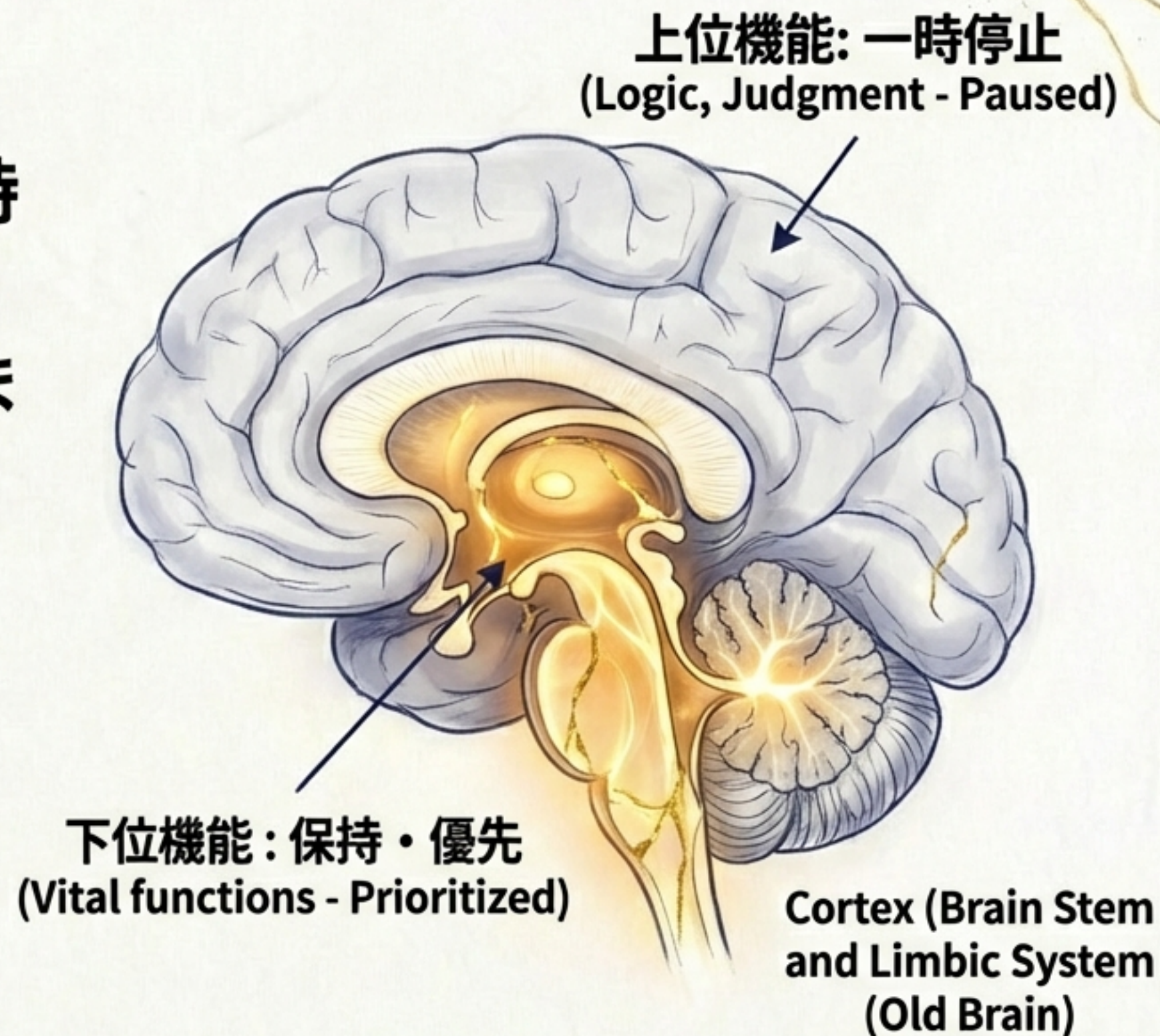
「喪の仕事」「悲嘆の作業」とも呼ばれ、避けて通ることのできない回復への道筋です。



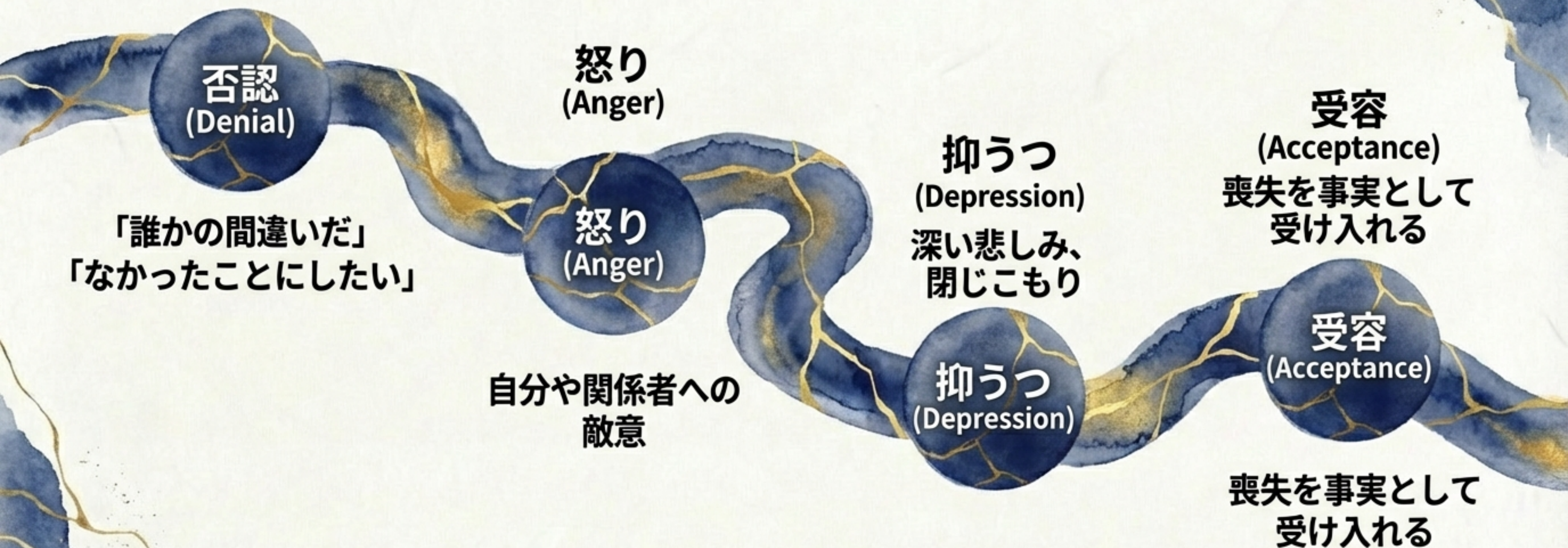
なぜ、私たちは「麻痺」するのか？ (脳の防御反応)

強いショックを受けると、脳は生命維持に不可欠なエネルギーを確保するため、上位機能を一時的にシャットダウンします。

その結果、思考や感情が停止し、「無感覚」や「パニック」が生じます。これは進化論的な生存戦略です。



喪失の意味が、時間と共に変化する



このプロセスは一直線ではなく、行きつ戻りつしながら、
少しずつ「新しい生活」への希望へと向かいます。

第一段階：衝撃と混乱（The Chaos）

- **無感覚（Numbness）**：茫然自失、感情の停止
- **非現実感（Unreality）**：「夢の中に違いない」、現実変様感
- **パニック（Panic）**：思考と判断の停止

脳の上位機能が停止している状態。何も感じないことや、現実味が湧かないことは、心が壊れたのではなく「守られている」証拠です。

第二段階：苦痛と抑うつ（The Pain）

激しい感情

- 号泣
- 怒り、敵意
- 自責感

抑うつ状態

- 引きこもり
- 無気力（Apathy）
- 感情の平板化

深い悲しみ

- 寂しさ
- 思慕
- 希死念慮

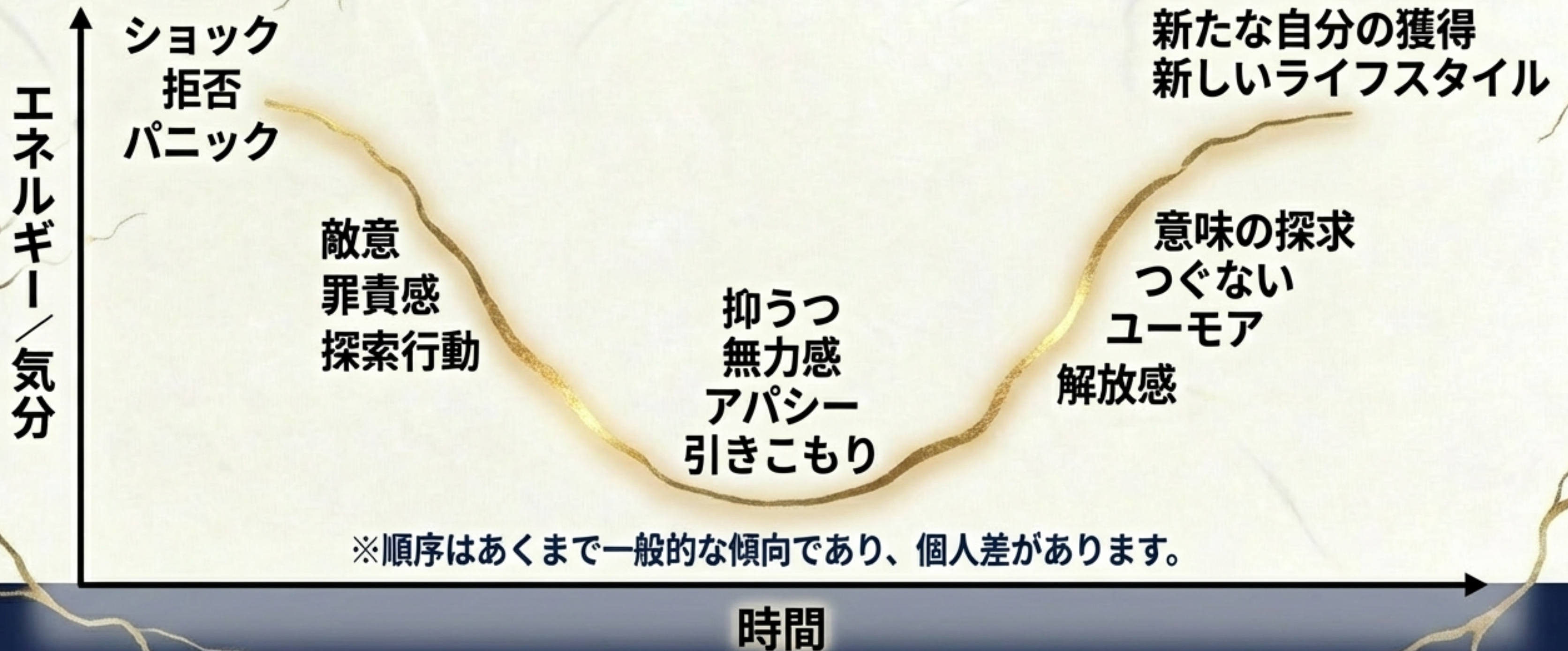
感情が噴出し、その後エネルギーが枯渇して閉じこもる時期です。
無理に励ますのではなく、痛みを通過させる時間です。

第三段階：再生と結合（The Reconstruction）

- ✓ 理性の回復 (Recovery of Reason)：理性的思考、意味の探求
- ✓ 社会への関心 (Interest in Society)：現実世界への関心、新たな友人の獲得
- ✓ 肯定的な変化 (Positive Changes)：ユーモアの回復、新たな決意、発想の転換

脳の抑制系が再生し、新しい自分（New Self）
として社会と関わり始めます。

悲嘆のプロセス全地図 (The Grief Curve)



回復のための4つの課題 (The 4 Tasks)

1. 受容

喪失の事実を
現実として
受け入れる。

2. 消化

悲嘆の苦痛を
十分に味わい、
乗り越える。

3. 適応

「あるべき何か」
が失われた環境
を受け入れ、
慣れる。

4. 希望

喪失したもののへ
の執着を解き、
新しい希望を
を見つける。

正常な悲嘆と、ケアが必要な悲嘆

正常な反応 (Normal)

- そっと見守るだけで良い。
- 時間はかかるが、自然な消化プロセス。

異常な反応 (Clinical Need)

- 定義：医学的な意味ではなく、「生活や仕事に著しい支障が生じる」状態。
- 期間：長期間にわたり強度が減衰しない。
- 対応：専門医によるカウンセリングや薬物療法が必要。

グリーンケア：周囲はどう見守るべきか

DO



- 一時的に出現する激しい感情も、共感的に受け止める。
- 「そっと見守る」ことが基本。

DON'T (Be Careful)

- 安易な励まし：「いつまでも嘆いていてはダメだ」
- 共感の押し付け：「お気持ちは良く分かります」

言葉かけにも、新しい人生へ踏み出す後押しにも、
「タイミング」が最も重要です。

自分自身を助けるためにできること



語る (Speak)

信頼できる人に
話を聞いてもらう。



書く (Write)

文章にして感情を表現
する (外在化する)。



共有する (Share)

同じ経験をした人と語
り合う (自助グループ
など)。

日本社会では感情を吐き出しにくい場合があります。
場所を選び、必要なら専門家やサポートグループを頼る勇気を持ってください。

元に戻るのではなく、 「新しい自分」を獲得する

悲嘆は、愛するものを失った代償ではなく、次へ進むための準備期間です。



脳は古い機能（生存）から新しい機能（理性）へと順を追って再生します。

最終的なゴールは、喪失を忘れることではなく、その経験を含んだ新しい人格とライフスタイルを確立することです。



悲しみを一人で 抱え込まないでください。

サポートを求めることは、弱さではなく勇気です。
あなたのタイミングで、新しい一歩を。