

大切なひと・大切なものをなくした方のメンタルヘルス

1. 東日本大震災は「喪失」を伴うトラウマティックストレスといえます。

地域／人命／住居／財産／身体の損傷／大切な人を亡くすなど、さまざまな喪失を経験した人が多いという特徴があります。

⇒喪失の悲しみからの回復のプロセスは、人それぞれです。

悲しみが続いていても、それはとても自然なことで、当り前のことです。

多くの方は、時間をかけて、その人なりの折り合いをつけていきます。

2. 喪失に伴う悲嘆について

死別や喪失を体験した後には生じる特有の心理的な反応を悲嘆といいます。そして悲嘆とは、亡くなった人や失ったものを時間をかけて大切にしている過程ともいえます。

<悲嘆の個人差>

- ・故人との関係性の違い
- ・悲嘆の表現方法の違い（感情を表に出す人出さない人、感情表現に対する信念など）
- ・悲嘆への対処方法の違い（思い出や感情を共有する人、仕事などに没頭する人、死別にまつわることを避ける人など…）

<辛さが特に強まる時>

- ・命日、災害があった日、四十九日、100 日目、一周忌など
- ・故人の誕生日
- ・様々なお祝い事（誕生日、入学式、卒業式、結婚記念日、クリスマス、お正月など）

<悲嘆からの回復とは>

悲しみは続いていても、再び生活に向き合うことができるようになることが回復の目安です。生活に興味を持ち、希望を持ち、喜びを経験し、新しい役割に適応できるようになることが回復の目標となります。

3. 大切なひと・ものをなくした人の周りの方に理解いただきたいこと

- 1) 悲しみを無理に抑えさせること、または無理に表出させることはしないでください
- 2) 一人ひとりの悲嘆の違いを理解し、その人なりの対処を尊重してください
- 3) 無理のない範囲で日常生活が続けられるようにサポートしてください
- 4) 少しずつ生活に楽しみを見いだせるよう援助してください
- 5) 故人を尊重する追悼行事や宗教儀礼を大切にしてください
- 6) 気遣っていること、心配していることを伝えてください

4. もしも悲嘆の辛さが続くとき…

悲嘆は正常な反応ですが、強い苦しみが長く続いてしまう場合があります。その場合は健康管理センターや、お近くの医療機関、相談機関などへの相談をぜひ利用してください。

健康管理センター相談室 臨床心理士 畠山：8077 (PHS) / 藤澤：5023 (矢巾内線)
相談受付専用メール shinrisoudan@j.iwate-med.ac.jp

*震災後から続く動揺など、気がかりなことがあれば、どうぞいつでもご相談ください。