



Grief is Love

グリーフケア ～哀しみと共に生きていく～

中村昌子

グリーフ専門士・ペットロス専門士

地域猫活動団体「妙典Cat fellow net」主宰

シニア社会学会 運営委員

NALC市川 運営委員

自己紹介 中村昌子（よしこ）



・大学卒業後、航空会社で客室乗務員として、32年間勤務、2010年5月早期退職。退職前はマネジャーの立場で、休職者支援、病後/産後/介護復帰者などの復職支援も多数担当してきました。

退職後、立教大学大学院 21世紀社会デザイン研究科(NPO/NGO:非営利・公共分野を研究の主対象とする新しいタイプのビジネススクール)で、コミュニティデザイン・ソーシャルデザインを中心に学び、「社会デザイン学」修士。

現在は、公立小学校で外国語活動指導員として、英語を教えながら、2016年6月に、市川市 環境部環境保全課認可、地域猫活動ボランティア団体、「妙典Cat Fellow Net」を友人と立ち上げ、飼い主のいない猫のTNR活動(捕獲・不妊手術・元の場所に返す/里親探し)を実施している。

2021年4月、グリーフ専門士・ペットロス専門士(一般社団法人 日本グリーフ専門士協会認定)として「グリーフケア講座」「グリーフケア・ペットロスケア分かち合いの会」の開催をスタート。

「NALC市川」運営委員、「シニア社会学会」運営委員。

そもそもGrief(グリーフ)って何ですか？



- ・喪失による悲嘆⇒その悲嘆による身体の反応を言います。
(食べられない 眠れない 集中できない 人間関係が上手くできないなど。)

狭義のGriefは、死別による喪失

- ・死別(病死・事故死・災害関連死・犯罪に巻き込まれた死・自死などによる悲嘆
- ・ペットロス(理解されるのが難しい公認されないグリーフ)とも言われている。

広義のGriefは

- ・離別 ・怪我による身体機能の喪失 ・認知症による自己の喪失感
- ・災害による家、・思い出、・拠り所の喪失
- ・コロナ禍の中で仕事の喪失 目標の喪失等によって、混乱、不安、恐れ、怒り、後悔など、自分の気持ちを不適切な形で抑え込み、苦しんでいる状態のこともGriefの症状です。

独りで抱え込むと、鬱や認知症の重症化に繋がる可能性がある。

分かち合い、哀しみを打ち明けやすい場が必要である。

グリーフを学び始めたきっかけ



- 長年勤めた会社の企業合併・経営破綻。
- 2011年 東日本大震災災害関連死で高齢の実母を亡くした。
(喪中のハガキが出せなかった。人間関係が上手くいかなかった。)
- 歴代家猫との哀しい別れ、最近では、家猫藤子を乳がん、心を心筋症と慢性腎臓病で相次いで亡くした。
- 「地域猫活動」では、「一代限りの団体管理猫」の、事故死、水難事故死、病死や、不審死、行方不明など、「あいまいな喪失」に遭遇してきた。

2020年、「日本グリーフ専門士協会」での学びを深め、2020年4月に「グリーフ専門士」「ペットロス専門士」のマスター認定資格を取得し、現在も、学びを深めている。

自分自身のグリーフの体験から
安心して哀しみを打ち明けられる、
分かち合いの場の必要性を自らが痛感している。

私自身のGrief





哀しみが打ち明けやすい、あたたかい社会を実現する。
一般社団法人日本グリーフ専門士協会
SINCE 2015



<https://grief-japan.net/>

グリーフ専門士マスター認定証

ペットロス専門士マスター認定証



2020年4月



「悲しみと「哀しみ」はどう違うのか。



悲しみ

- 「悲」の語源について、「非」には羽が左右反対に開いた有り様が表され、両方に割れるという意味だそうです。
それが「非」+「心」となって、心が裂けるということ、胸が裂けるような切ない感じが「悲しみ」の本義だということです。

悲

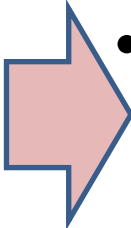
哀しみ

- 「哀」の語源について、「哀」の字は、「口」と「衣」で成り立っていて、「口」を「衣」で上と下から挟んでいるのです。
- そこから「衣」には包んで隠すという意味があり、「口」+「衣」で
- 思いを胸中に抑え、口を隠して悲嘆にくれる様子を現すのだそうです。

哀

哀しみと折り合いをつけるために必要なもの



- 複雑な気持ちを心の底に押し込めた状態で、哀しみに覆われたまま、そこから抜け出せない。
 - 心の奥底に抱えた想いを誰にも言えずに抱え込む。
 - 傷つけられるのを恐れて、自分の世界に閉じこもる。
- 
- 哀しみに向き合って見る。
 - 哀しみとともに生きる術を知る。
 - 哀しみを語れる、
 - 哀しみと向き合える居場所が必要。
 - 安心できる「ゆるやかなつながり」が、少しずつ生き直す力を与える。

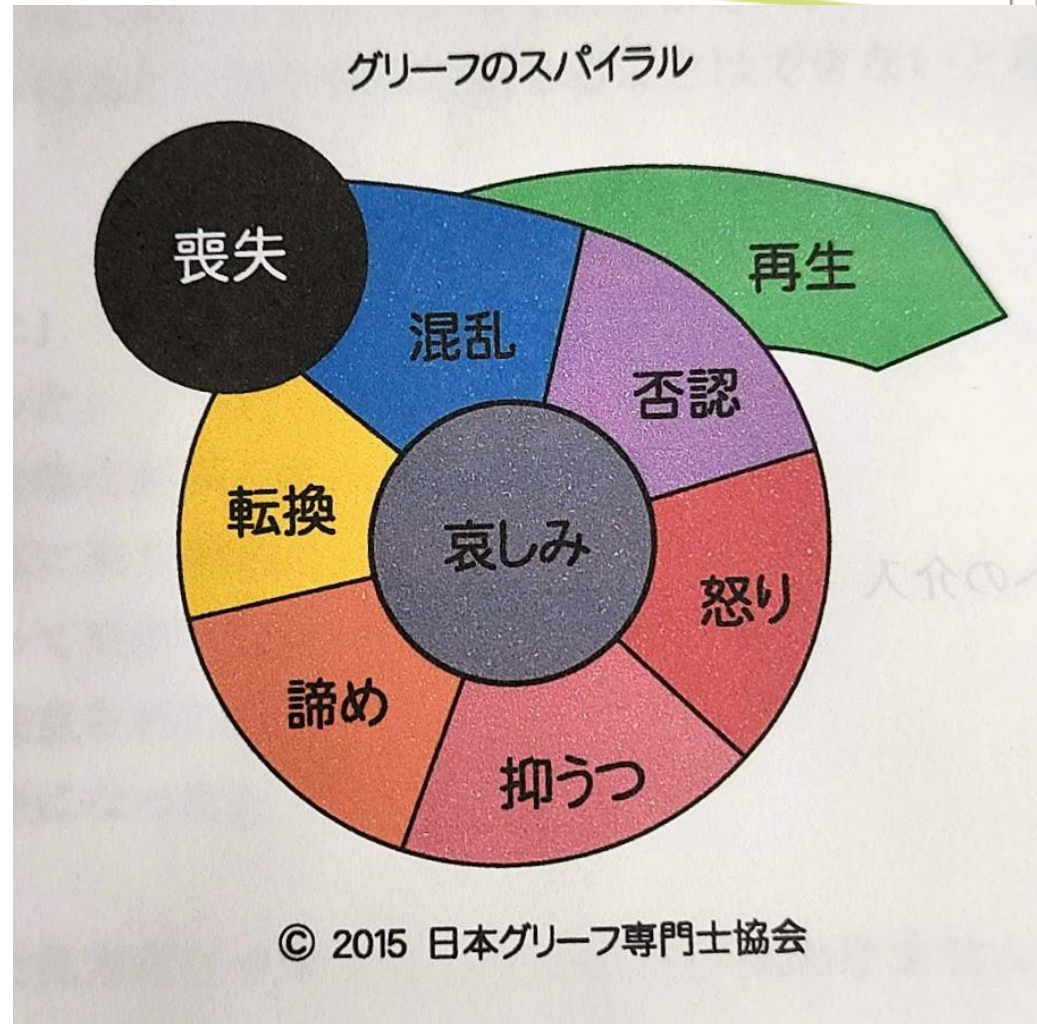
グリーフスパイラル

[図 日本グリーフ専門士協会]

グリーフスパイラルは順番が大切な訳ではなく、スキップしたりジャンプしたりして、日々気持ち揺れ動く。

それぞれのフェーズは、フェーズ間を行ったり来たり、あるいは、同時進行的に経験される。

喪失の体験、悲嘆のプロセスを乗り越えて、新たなアイデンティティを獲得していく。



グリーフケアの歴史



- 今から約60年前の1960年代、グリーフケアはアメリカで始まりました。その後、ヨーロッパへと広がり、日本は1970年代にグリーフケアの研究に取り掛かっています。アメリカ・イギリス・オーストラリアなどの病院では、患者が亡くなったあとも遺族が定期的に同じ病院を訪れ、グリーフケアを受けることが一般化しています。通常、傷ついた心は時間をかけて徐々に回復していきますが、あまりに悲しみが深いと立ち直れなかったり、立ち直るまでにかなりの時間がかかったりする場合も。
- 特に家族や地域社会など人とのかかわりが少なくなっている現代では、悲しみを一人で抱え込んでしまう人も増えています。そんな背景から、日本でも各地の医療機関や市民グループなどが グリーフケアに積極的に取り組んでいます。

更にわかりやすく説明すると？



・喪失体験による4つの反応

1. **心の反応**: 罪責感、思慕の情、自責の念、悲しみ、寂しさ、自尊心の欠如、絶望感、非現実感、憂鬱、不安、怒り、敵意、幻覚など
2. **身体面の反応**: 頭痛 耳鳴り、味覚変化、睡眠障害、食欲喪失、呼吸障害、疲労感、気力喪失、嘔吐・消化不良・動悸、物事に集中できなくなったり塞ぎ込んだりするほか、アレルギーや持病がひどくなったり、アルコールや薬の依存など
3. **社会面の反応**: 人に会えない。人と関わるのを恐れたり、周囲に変に励まされて「私の気も知らないで」と人への不信感を募らせたり……。
4. **精神面の反応**: 悲しい、苦しい、つらいといった気持ち以外にも、腹が立ったり、ときには感情が出てこなくなったりすることもある。「なぜ自分は生きているのか」「自分には生きている価値があるのか」といった疑問がよぎったりもするでしょう。

グリーフ & ペットロス分かち合いの会の意義



グリーフとは、抱えている哀しみ、つらさを誰にも打ち明けることができず、一人で抱え込んでしまうために起こる反応と言えます。

グリーフに陥ると感情や体調がころころと変化するので「私はおかしくなってしまったのではないか」と考える人もいます。

グリーフは病気ではありません。

自分らしい人生を取り戻すためには、誰かとじっくりと哀しみを共有し、安心して苦しみを語りつくせるような、ゆるやかにつながれる場が必要です。

令和3年 グリーフケア講座 & 分かち合いの会 開催履歴 & 今後の予定



グリーフケア・ペットロス講座

- 2/18 「地域ケアカフェ」 和洋女子大
看護学科 鈴木裕子先生主宰
ZOOM 参加者7名
- 4/12 市川NALC 運営委員対象講座
参加者22名 (男女共同参画センター)
- 7/01 東京都中央区区民カレッジ
「超高齢社会を生き抜く知恵」-④→①
参加者18名 (築地社会教育会館)
- 12/18 「シニア社会学会」
グリーフケア講座「哀しみと共に生きる」
開催予定。

グリーフ ペットロス分かち合いの会

- 4/19 カフェサント 2名
- 5/24 カフェサント 4名
- 6/28 カフェサント 1名
- 7/4 行徳文化ホール会議室A
2名
- 7/26 カフェサント 開催予定
- 8/30 カフェサント 開催予定

グリーンケア「哀しみの談話室」の開催地は 日本全国 海外でも（久留米グリーンケアCafeの例）



2015年4月発足、2021年6月 グリーン専門士・ペットロス専門士約600人



哀しみの談話室

久留米グリーンケアCafe
～やすらぎの部屋～

久留米市市民活動 絆づくり推進事業

大切な人や存在をなくし
悲しみをかかえている
あなたへ

久留米市市民活動 絆づくり推進事業
代表の女性は、認知症ケア指導管理士 介護福祉士
自殺相談の相談者

グリーフケア/ペットロスケア講座 コンテンツについて



1. 自己紹介

2. グリーフについて基礎知識。

(心/身体面/社会面/精神面の反応について)

3. グリーフスパイラルについて グリーフを抱えた状況が
誰にでも起こり得ることを知る。

4. 相談したいこと(主訴) 分かち合いたいこと

今、一番困っていること その悩みはいつ頃から、きっかけとなる出来事は？死別の哀しみの相談の場合(出会い・自分ににとってどんな存在だったか 別れの経緯等。)

4. 実践ワーク:バタフライハグ/ ロスライン/ ミラーワーク

再会セラピー、/死の体験ワークなど、状況によってワークを選択。

5. 振り返りと感想 & 質疑応答

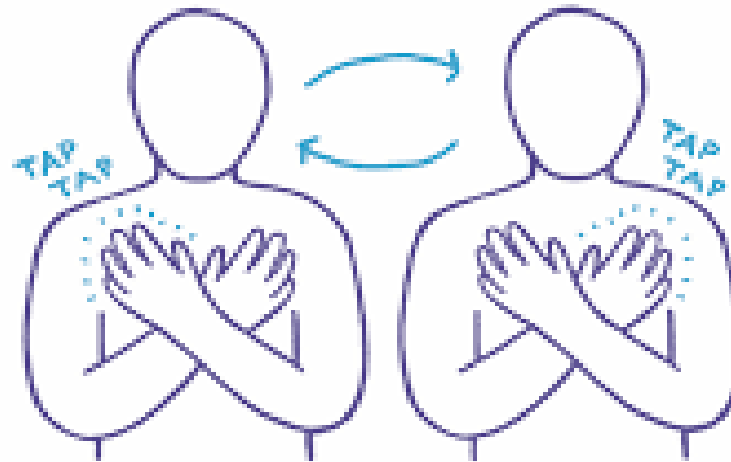
Butterfly Hug

2回目の緊急事態宣言発令後、
授業の前に実施して
効果的だった。

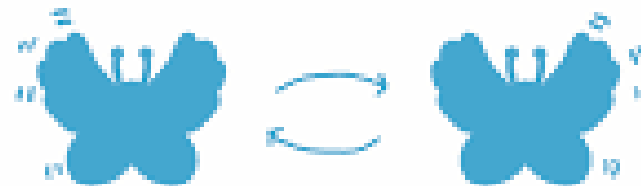


強いショックやストレスを味わうと、右脳がネガティブな感情を過剰に作り出し、左脳は感情を抑制する働きがあるといわれています。左右に交互に刺激を与えるバタフライハグは、右脳と左脳のバランスを整えて、気持ちを落ち着かせる効果を発揮するといわれています。

Give myself a butterfly hug
using alternate hand taps.
(Left, right, left, right.)



Imagine that your hands are a butterfly.
Flapping one wing, then the other.



ロスライン(失くしたものを確認するワーク)



このワークは自分のこれまで体験した喪失感を認め、そして手放すためのワークです。

喪失感・悲嘆を抱えた方の中には、自分自身に大きな悲嘆があること自体を認識していない方が少なくありません。

ロスラインは、これまでの人生で失ったものを書きだすワークです。死別に限らず、離別体験、転職、引っ越し、病気、友人関係で感じたこと、今の年齢まで体験したことを書きだします。

書き出すことで、現在感じている喪失感や悲嘆との深い関係に気づき、自分自身を認めるきっかけになるでしょう。

再会セラピー & 手紙を書くワーク



写真、思い出の品など象徴的なものをお手元に故人に話しかけていただくワークです。

故人について語ることも大事ですが、故人に対して語り掛けることがより大切です。

故人に（亡くなった動物に）語り掛け、更に

「故人（亡くなった動物）は何て返事すると思われますか？」とお聞きし、双方向の会話をしていただくことが大切です。

手紙を書いていただくことも有効です。

ミラーワーク(過去の自分を労うワーク)



【鏡の中の自分を抱きしめる（ミラーワーク）】

落ち着ける環境をつくりましょう。

深呼吸して、あなたが子ども時代、

一番つらかった自分の姿を想像します。

あなたはその時代のあなたに何が起こったかを誰よりも知っています。耐えてきたことや頑張ってきたことも、乗り越えてこられたこともわかっています。

あなたはその時代のあなたにとって、

一番のサポーターとしてその存在を見守っています。

あなたは今、どんな言葉をかけてあげたいですか。

死の体験旅行【死にいく疑似体験】



グリーフケアは生前から死後までのプロセスが重要です。

「死の体験旅行」とは、自分が体調の変化に気付いて病院に行き、検査を受け、ガンを宣告され、病気と闘い、治療から緩和ケアへと移り、亡くなっていくストーリーを追いつつ、大切なものを捨てていかななくてはならない悲しみ、そして最後には全てを失い死を迎えるプロセスを仮想体験するワークショップです。

大切な人5名、大切なもの5つ 大切な活動5つ、
大切な自然5つ 計20を書き出し、感謝しながら一つずつ消去—臨終間際で大切なものが一つ残るようにプログラムされているワーク。

「Grief ・ ペットロス分かち合いの会」を開催 するとどんな状況が生まれますか

- ◇「グリーフ」は日本では、まだまだ聞きなれないが、広く知られることで
独りで苦しんでいる人々が、気軽に参加できる「町の保健室」になり得る。
- ◇独り暮らしで、何らかの喪失感に苦しんでいる単身者や高齢者、
ペットを失い、喪失感をなかなか語れないで苦しんでいる人たちにとって、
安心して哀しみを吐露でき、苦しみを語りつくせる、ゆるやかにつながれる
3rdプレイスになり得る。
- ◇認知症や鬱、自殺予防にもなる。
- ◇ペットを伴侶動物＝家族という認識の啓発になる。



今後の展望



- 一般の市民の方々へ、グリーフケアを知っていただく場を増やしたい。(公民館・介護施設・NPO団体・教育の現場・一般企業など)
- ペット霊園を併設する寺と業務提携したい。
(個別カウンセリング グリーフケア講座などの開催)
- 分かち合いの会を定期的に行っているが、参加者が少ない。一般市民でグリーフを抱えた、当事者の方々へ周知するノウハウを教えてください。
- 今後、ZOOMでも「グリーフ講座」「グリーフ分かち合いの会」「ペトロス講座・分かち合いの会」を開催していきたいが、サポーターや拠点となるネットワークが欲しい。

この発表は 亡き母、..
そして愛猫 藤子さんと心さんに贈ります。



亡き母と実家の梅の老木に。



いつも癒しをくれたふう & Cocolに。



～そして私の人生は続く……哀しみを抱きつつ、再生への道程へ一歩一歩