

「遺されたつらさ」の
受け入れ方



下園壮太

Shimozono Souta





「遺されたつらさ」の受け入れ方

下園 壮太

講談社+α文庫

下園壮太—1959年、鹿児島県に生まれる。陸上自衛隊心理カウンセラー。1982年防衛大学卒業後、陸上自衛隊入隊。筑波大学で心理学を研修後、自衛隊初の「心理幹部」として多くのカウンセリングを手がける。陸上自衛隊衛生学校にて、メンタルヘルス教官として衛生科隊員（医師・看護師など）にメンタルヘルス、カウンセリングなどの教育にあたっている。

著書には『自殺の危機とカウンセリング』（金剛出版）、『人はどうして死にたがるのか』『愛する人を失うとどうして死にたくなるのか』（以上、文芸社）、『目からウロコのカウンセリング革命』『うつからの脱出』（以上、日本評論社）、『あきらめの悪い人 切り替えの上手い人』（講談社+α文庫）、『しばらくしてみる生き方』（講談社+α新書）などがある。

講談社+α文庫 ^{のこ}「遺されたつらさ」^{う い かた}の受け入れ方

^{しもぞのそう た}下園壮太 ©Sota Shimozono 2010

本書の無断複写（コピー）は著作権法上での例外を除き、禁じられています。

2010年10月20日 第1刷発行

発行者——鈴木 哲

発行所——株式会社 講談社

東京都文京区音羽2-12-21 〒112-8001

電話 出版部(03)5395-3527

販売部(03)5395-5817

業務部(03)5395-3615

カバーイラスト——野田あい

デザイン——鈴木成一デザイン室

カバー印刷——凸版印刷株式会社

印刷——慶昌堂印刷株式会社

製本——株式会社千曲堂

落丁本・乱丁本は購入書店名を明記のうえ、小社業務部あてにお送りください。

送料は小社負担にてお取り替えします。

なお、この本の内容についてのお問い合わせは生活文化第一出版部あてにお願いいたします。

Printed in Japan ISBN978-4-06-281392-1

定価はカバーに表示してあります。



「遺されたつらさ」の受け入れ方●目次

はじめに——「永遠の別れ」は誰もが経験するもの 3

序章

長く苦しい悲しみ

あなたの今の苦しみは、悲しみのプログラムが作動しているだけのこと 20
悲しみのプログラムの意味と効果 22

一章

身近な人を失った直後のあなたに（初期・2週間ぐらいまで）

現実感がない 28

パニックになる 33

思ったほど衝撃を感じず、事態に積極的に対応している 34

あるシーンが頭から離れない（不安のプログラム） 35

罪悪感（“恐怖”を原因とするもの） 39

罪悪感（“不安”を原因とするもの） 43

罪悪感の理由 45

「生きていける自信」の低下 49

直後の過ごし方 52

さまざまな反応を自然なこととして捉える 52

イメージが頭から離れない場合 55

眠れない、食べられない場合 57

ツボ療法 59

人の力を借りなさい。それが、生きる知恵であり、普通のこと 64

葬儀などについて 66

身近な人を失ってしばらくたったあなたに（中期・2週間から2カ月ぐらいのころ）

中期の悲しさ、さびしさ 70

中期の不安 70

中期の怒り	73
中期の罪悪感	74
さまざまな葛藤に苦しむ	76
疲労の蓄積	85
生きていける自信の低下	86
自殺願望	88
忘れようとする対処の問題点	89
2週間前後から2カ月ごろの過ごし方	93
すべて「当たり前」	93
適度に悲しみ、受け入れていく	94
しばらくは引きこもる（喪に服する）	95
上手な忘れ方（行事の活用）	97
「苦しむこと」との上手な付き合い方	100
話すことが苦手なあなた	125
長い戦いを乗り切るために	130

身近な人を失って2カ月以降のあなたに（後期）

社会の発達のせいでゆつくりした人間らしい回復が妨げられる

142

長引く症状に付き合う

146

2カ月以降の過ごし方

149

社会との距離の取り方

149

同じつらさを持つ仲間との交流

152

思い返しの波について

154

楽しいことの考え方

155

ハイペースに注意する（休む勇氣）

158

動物を飼ったり植物を育てたりする

161

少しの運動

162

葛藤への対処法

164

「ストレス返し」に陥るな

169

お酒でのストレス解消の危険性

172

四章

しがみつきやすい傾向 175

宗教との付き合い方 176

身近な人を失って1年以上経っても苦しいあなたに

思い切って「そのこと」を振り返ってみる 181

身近な人を自殺で失ったあなたに

五章

自殺の場合は心の中で普通の死別とは別の処理がなされる 187

なぜ自殺してしまったのかがひどく気になる（忘れられない） 189

罪悪感 190

さまざまな思いに苦しむ 197

①自分は自分自身をコントロールできない（自分自身に対する無力感） 197

②自分は何もできなかった（事態に対する無力感） 199

③「捨てられた」という思い（無価値感・孤独感） 199

④人が信じられない（人に対する不信任）

201

⑤将来に対する不安

203

生きていける自信の低下

203

助けを求めたいのに求められない

204

後を追いたくなる気持ち

207

あなたのための私なりのアドバイス

209

さまざまな自問自答

210

①ショックを感じられないのはなぜ

210

②本当に自殺だった？

211

③気がつかなかった、気がつくべきだった？

212

④自分が殺した？ 自分のせい？

215

⑤自分は弱い人間？ 自分は壊れてしまった？

217

⑥人間が信じられない、怖い、私はどうなる？

220

⑦自分には生きる価値がない？ 後を追いたい気持ちをどうする？

222

過労自殺、いじめ自殺の場合

222

六章

愛するペットを失ったあなたに

ペットも家族の一員

224

理解されづらい「ペットロス」

226

七章

支える人たちに

あなた自身は大丈夫ですか？

230

何もしないで見守るという思いやり

231

表現させ、共感してあげる

233

こちらから積極的にアプローチしたほうがいい場合

236

たまたま落ち込んでいる人が受ける周囲の人の死の影響

238

おわりに

241

「遺されたつらさ」の受け入れ方

下園 壮太

講談社+α文庫

はじめに——「永遠の別れ」は誰もが経験するもの

あなたは、どんな人を失ったのでしょうか。

夫や妻、両親、子ども、友人、あるいは恋人や兄弟、職場の同僚でしょうか。

あなたは、突然の訃報^{ふほう}に大きなショックを受け、とてもつらい日々を送っているかもしれません。あるいは、ある程度覚悟ができていて自分でも受け止められたと思っていたのに、しばらく経った今、ふと思い出すと思わず涙がこぼれてしまうという人もいます。

身近な人が亡くなってしまうという喪失体験、これはほとんどの人が経験するものなので、たいしたことはないと思われがちです。しかしこの種のつらさは、あなたが思っているより深刻で、中にはうつ状態になったり、心の傷になったりすることもあります。

図表1にあるホームズなどの調査でも、身近な人の死は、人にとって、最大級のストレスなのです。

私はカウンセラーとして、自殺で身近な人を失った方々に数多く接してきました。同時に私は自衛隊の幹部として隊員のメンタルヘルスに関わる仕事をしています。

米軍にはメンタルヘルスの機能の一つとして「従軍牧師」の制度があります。軍隊では、過酷な勤務の中で命を失うこともあり得ます。そのようなとき牧師は、戦友や家族に対し、身近な人を失った悲しさを乗り越える支援をします。

米軍の場合は、宗教（主にキリスト教）が、国民的に精神的な基盤となっているので、宗教の力を借りやすくなっています。ところが、我々現代日本人には、宗教を精神的な支柱にしている人は、そう多くないようです。

また、核家族が多くなつたせいもあり、身近な人の死に子どものころから接する機会も少なくなりました。

大家族であれば、ひいおばあちゃんが老衰でだんだん元気がなくなり、とうとう亡くなつてしまうプロセスや、それを取り巻く親や周囲の人が、その悲しみに対してどう行動し、どう感情を表現したかについて学習することができました。「死」は、得体の知れないものではなかったのです。

ところが、現代の日本においては、自分の身近な人の死に直面するまで、死についての学習機会を得られない場合が多くなりました。その結果、死そのものが、とても異質な感

図表1

「配偶者（夫・妻）の死」を100として、その他の出来事にそれぞれストレスの強度に得点を付けていったもの（Holmes & Rahe, 1967）。

順位	日常の出来事	ストレス強度	順位	日常の出来事	ストレス強度
1	配偶者の死	100	22	仕事の地位の変化	29
2	離婚	73	23	子どもの結婚	29
3	夫婦別居	65	24	親戚関係でのトラブル	29
4	刑務所への収容	63	25	個人的な成功	28
5	近親者の死亡	63	26	妻の就職・退職	26
6	本人の大きなけがや病気	53	27	進学・卒業	26
7	結婚	50	28	生活環境の変化	25
8	失業	47	29	個人的習慣の変更	24
9	離婚の調停	45	30	上司とのトラブル	23
10	退職・引退	45	31	労働時間や労働条件の変化	20
11	家族の健康の悪化	44	32	転居	20
12	妊娠	40	33	転校	20
13	性生活の困難	39	34	レクリエーションの変化	19
14	新しい家族の増加	39	35	宗教活動の変化	19
15	仕事上の変化	39	36	社会活動の変化	18
16	家計上の変化	38	37	100万円以下の借金	17
17	親友の死	37	38	睡眠習慣の変化	16
18	配置転換・転勤	36	39	一緒に暮らす家族の数の変化	15
19	夫婦喧嘩の増加	35	40	食習慣の変化	15
20	100万円以上の借金	31	41	長期休暇	13
21	担保や貸付金の損失	30	42	クリスマス	12

じがするのです。ましてや、それが自殺や突然の事故などによる死の場合、どうして死んでしまったのかわからない、とても不可解な死という印象になります。

「得体の知れない死」は、我々の心に異質な形で残ってしまいます。なんらかの形で、自分にも納得できる解釈をして、心の引き出しにうまく納めなければいけません。宗教の力を借りるのが苦手な現代日本人にとって、納得できる解釈作りの手助けとなるのは、心理学的な説明になると思います。

私は、自衛隊でメンタルヘルスを専門とする自分の役割を、米軍の従軍牧師と同じようなものだと感じています。そんな私の役割の一つが、心理学的知識を活用し、身近な人の死を乗り越えるための、納得のしかたを手伝うことなのです。心の整理のお手伝い、苦しさと共に生きていくためのお手伝いです。

そして私のこれまでの経験でも、現代日本人にとっては、心理学的な説明や技法（苦しさを乗り越えるヒント）と神や仏の概念の双方によって、かなり効果的に、このお手伝いができるものと感じています。

本書では、まず身近な人を失った方のために、その苦しきの意味と対処の方法を説明します。

苦しみは、時間とともに変化していきます。そこで、身近な人を失ってどれぐらいの時期にあるかによつて、大きくまとめてみました。まず、今のあなたがどの時期にあるかを考えて、そこから読んでみてください。

また、身近な人を自殺で失った場合、単に「身近な人が亡くなった」以上の苦しみがあります。

「自分はもつと何かできたのではないか」「自分は捨てられたのではないか」など、さまざまな思いがあなたを苦しめます。そこで身近な人を自殺で失ったあなたには、特別の章を設けました。

また、現代社会における喪失の苦しみは、身近な人を失ったときだけでなく、家族同様に暮らしてきたペットが亡くなったときにも生じます。そこで、ペットロスにも触れました。

そして、喪失で苦しむ人を支援しようという方。

本書のすべての内容は、あなたの支えにもなるはずです。相手の苦しみをよくわかつてこそ、役に立つ支援ができるからです。ただ、支援することもありエネルギーを必要とします。そこで、支援する立場の人へのアドバイスを最後に載せてあります。