

## 翻訳 遺された人への援助：癒しの旅路

藪本 知二

山口県立大学社会福祉学部

田中 愛子

山口県立大学看護栄養学部看護学科

## Help for the Bereaved: The Healing Journey

Tomoji YABUMOTO

Faculty of Social Welfare, Yamaguchi Prefectural University

Aiko TANAKA

Department of Nursing, Faculty of Nursing and Human Nutrition, Yamaguchi Prefectural University

### 要約

本稿は、ハワイ大学医学部公衆衛生科学研究科博士課程主任教授 キャサリン・L.ブラウン博士 (Dr. Kathryn L. Braun) らが作成した5冊から成るブックレット、『終末期の計画とケア』シリーズの5冊目「遺された人への援助：癒しの旅路」を翻訳したものである。このブックレットシリーズの著作権は、ハワイ大学高齢研究センター (University of Hawai'i Center on Aging) とイミ・ハレハワイ先住民がんネットワーク (Imi Hale Native Hawaiian Cancer Network) にある。私たちはこの5冊のブックレットの日本語への翻訳の許可を得た。

「遺された人への援助：癒しの旅路」の目次は、癒しの旅路、共通した悲嘆の表現、正常な悲嘆の兆候、悲嘆の誤った通念、悲嘆のタイムテーブル？、異常な悲嘆または複雑な悲嘆、援助を求める時と場所、異常な悲嘆の兆候、である。

このブックレットは、悲嘆に共通する表現、癒しのプロセスや援助を受ける時について教示してくれる。

キーワード：遺された人、悲嘆、喪失、癒しの過程

### Summary

This paper is a Japanese translation of a booklet titled *Help for the Bereaved: The Healing Journey*, a fifth in the series of five titles on end-of-life planning and care. The booklets were authored by Dr. Kathryn Braun and her associates. Dr. Braun is Professor and Chair of the Public Health doctoral Program in the Department of Public Health Science at the University of Hawaii. The copyright for this series is held jointly by the University of Hawai'i Center on Aging and Imi Hale Native Hawaiian Cancer Network. Permission was obtained to translate them into Japanese.

The contents of the present booklet are as follows: the healing journey; common expressions of grief; signs of normal grieving; myths about grief; a timetable for grief?; abnormal or complicated grief; when and where to seek help; and signs of abnormal grieving.

The booklet tells us about the common expressions of grief, the healing process, and when to get help.

Key Words: the bereaved, grief, loss, healing process

## 遺された人への援助

### 癒しの旅路

#### 目次

癒しの旅路
共通した悲嘆の表現
正常な悲嘆の兆候
悲嘆の誤った通念
悲嘆のタイムテーブル？
異常な悲嘆または複雑な悲嘆
援助を求める時と場所
異常な悲嘆の兆候

### 癒しの旅路

愛する人の喪失を悲嘆することは、癒しの旅路 (healing journey) です。癒しの旅路は、初期の段階では、旅をするには苦難の路であり、困難な路です。最初、その小径の前方を見るのは、不可能であると感じるかもしれません。しかしながら、時が経つにつれて、その旅路はより楽になり、癒しが始まります。

このブックレットでは、あなたは、専門家によって述べられる、悲嘆が辿る諸過程の有り様、すなわち悲嘆の旅路を学ぶことになるでしょう。あなたは、専門家が考えている正常な悲嘆とは何かを学び、異常なあるいは複雑な悲嘆とは何かを学ぶことになるでしょう。あなたは、何が正常とみなされているかを学ぶことになるので、悲嘆を表に現すことにより、以前に比べて気が楽になるでしょう。

しかしながら、悲嘆はそれぞれの人に特有なものであることを心に留めておいてください。遺された人は、ここで述べられている感情のすべてを経験するかもしれませんがし、経験しないかもしれません。悲嘆の経験と表現は、指紋と同じくらい人それぞれに異なっているものです。性、文化、人格、過去の喪失、信念、価値観および宗教は、私たちの悲嘆の仕方に影響を与える多くの要因の部類に入ります。実際には、たいいていの人びとは、決して喪失を完全には乗り越えていません。もっと正確に言えば、喪失に直面して対処している場合もあります。

悲嘆に「正しい」仕方があるわけでもありませんし、悲嘆の過程に必要な所定の時間があるわけでも

ありません。どんなに時間がかかろうとも、受容の状態に至り、希望が再び現れたと感じたとき、人びとはそれぞれ悲嘆することから抜け出すのだという見解で専門家は一致しています。

私たちは、もはや状況を変えられないとき、自分自身を変えるよう迫られるのです。

—ヴィクトール・フランクル

### 共通した悲嘆の表現

悲嘆は、それぞれ異なった仕方で表現されます。自分の悲嘆について話したい人もいますし、一定期間人と交わらない人もいます。極めて感情的であったり、頻繁に泣く人もいますし、まったく涙を流さない人もいます。できる限り早く日常に戻ることで慰めとなる人もいますし、引き籠もる人もいます。

表現の仕方にかかわらず、悲嘆することが心の変化と心の動きとに関わっていることを覚えておいてください。悲嘆を表現し、悲嘆の過程を進んで行くのに安全で受け入れやすい仕方を見出すことが重要なのです。

悲嘆の旅路は、それぞれの人に特有なものです。もっとも、いくつかの共通する悲嘆の感情的表現があります。こうした表現には、次のものがあります。

■**悲哀 (sadness)** 悲哀の波は、極めて共通しており、時には耐えられないと思われる場合もあります。あなたは、もう二度と幸せになることはないと感じているかもしれません。しかしながら、時が経つにつれて、悲哀の度は弱くなります。

■**孤独 (loneliness)** 愛する人の喪失は、孤独感を招きます。愛する人がいない家に戻ったり、あなたと故人とがかつて頻繁に行った場所に再び訪れたりすることは、孤独感を誘発するかもしれません。黄昏時や週末は最も厄介であるかもしれません。というのは、以前よりも、活気がなくなり、故人を思い故人がいないことを感じる静かな時間があるからなのです。

■**怒り (anger)** あなたは、故人や医師、家族、友人に向けた怒りを感じるかもしれません。神にさえ腹を立てるかもしれません。怒りは、自分の内側に戻って、憂鬱、活動や仕事からの引き籠もり、あるいは身体的疾患をもたらすことがあります。

■**罪悪感 (guilt) と非難 (blame)** あなたは、一連の「したらよかったのに」を経験するかもしれません。「私はもっとすべきだったのに」とか「私は…をしたらよかったのに」というのは、よくある思いです。非難は、他者や自分自身に向けられるかもしれません。こうした思いは、よくあるのですが、長期間続く場合は、自分自身が赦せなくなることもありますし、悲嘆を複雑にすることもあります。

■**不安 (anxiety)** 愛する人の死は、多くの場合、愛する人と共に過ごすという将来の計画の死を意味します。あなたは、完全な喪失とバランスの崩れを感じる場合があります。こうした感情には、将来に対する激しい不安が伴うこともあります。

■**安堵 (relief)** 死が長思いの後に起きた場合、長思いが遂に終わったという安堵があるかもしれません。これは正常なことで、罪悪感を感じる必要はありません。

罪悪感、おそらく、死に付いて回るものの中  
では最も苦痛を与えるものだろう。

—エリザベス・キューブラー-ロス

■**感謝 (thankfulness)** あなたは、死が天恵であったと感じることもあります。これは、あなたが悲哀を感じないということの意味するものではありません。人には、それでよかったのだと感じてよいと言われることが必要なのです。感謝は偉大な治療者です。

■**感情の起伏 (emotional ups and downs)** 死に対する反応は、当初はショック (shock) と否認 (denial)、その後激しい悲嘆、苦痛、悲嘆の克服、そして再適応と続くことがあります。気分の急激な変動を経験することは、よくあります。ある日、あなたは正常に戻ったと感じるかもしれませんが、次の日には、落ち込むことがあります。年忌や誕生日、祝祭日、故人に似た人に会ったり、馴染みの場所を再び訪れたりすることで、「感情的落込み」が誘発されることもあります。

いくつかの身体的反応もあります。

■**不眠 (insomnia) と悪い夢 (bad dream)** 睡眠は、あなたの良好な状態 (well-being) には肝要です。しかしながら、不眠と悪い夢とはよくあ

ることで、とりわけ悲嘆の初期段階ではそうなのです。死がからむ生々しい夢あるいは故人についての生々しい夢が頻繁に繰り返されて、その結果、心を混乱させるかもしれません。こうしたことは、適応への正常な一環です。

助言：緊張をほぐす技術、エクササイズ、瞑想、音楽、効き目の穏やかな鎮静剤は、あなたが今以上によく眠るのに役立つことがあります。また、あなたの夢を「打ち明ける」機会をもつことは、あなたが悲嘆の過程を通して前進するのに役立つ場合があります。

■**身体的不調 (physical complaint) と食欲不振 (loss of appetite)** 身体的不調、例えば、胃痛、胸や喉の締めつけは、よくあることです。あなたは、あたかも胃が「締め付けられた」かのように感じる場合があります。あなたは、空腹を感じないこともあります。

助言：何回か少量の食事をするよりは、それよりも回数の少ない大量の食事をするよりもたやすいかもしれません。家の中に栄養のある軽食を置いておきましょう。友人や隣人が持ってきてくれた食べ物を受け取りましょう。家族あるいは友人と食事の時間を過ごしましょう。

■**混乱 (confusion)** 混乱や記憶喪失、集中することができないといったことは、多くの場合、初期の悲嘆段階に見られます。あなたは、あたかも気が変になっているかのように感じる場合があります。あなたは、集中力の欠如、あるいは決まり切った仕事をするすることができないことを経験することもあります。当初の激しい悲嘆感情は、一時的に、あなたの心と身体の機能に影響を及ぼします。普通、こうしたことは一時的な状態です。もし執拗に繰り返す場合は、抑鬱の前兆なので専門職の援助が必要であるかもしれません。

助言：悲嘆に対するこの反応を認め、この反応がよくあると理解することは役に立ちます。外部からの援助を受けることで、無力感や混乱が緩和する場合があります。

結局、大切なのは、人生の長さではなく、どのような人生であったのかです。

—エイブラハム・リンカーン

### 正常な悲嘆の兆候

- 私は、愛する人を亡くして、しばしば悲哀を感じるが、喜びの瞬間を経験することができる。
- 私は、時には怒りや不安を感じるが、どのように感じているかを他の人と共有することができる。
- 私は、援助を求めることと、人が支援（support）をしてくれるときにその支援を受けること、その両方またはそのいずれかを行うことができる。
- 時々、私は、罪悪感と悲哀を感じるが、相変わらず人生を楽しむことができる。
- 時々、私は、独りぼっちであると感じるが、私の悲哀が小さくなった後、何とか切り抜けることができると分かっている。

以上のことは、すべて正常な悲嘆の兆候です。あなたは、自分の悲嘆を上手に処理しています。

### 悲嘆の誤った通念

悲嘆について共通する多くの誤解は、悲嘆している人に対して無視することのできない障壁となりうるでしょう。以下の言葉は、役に立ちません！

- 誤った通念1：あなたは、今のうちに喪失を乗り越えるべきだ。
- 誤った通念2：時がすべての傷を癒やす。
- 誤った通念3：泣いていないとすれば、あなたは、本当は悲嘆していない。
- 誤った通念4：男は悲嘆するのがあまり上手ではないし、本物の男は泣くべきではない。

■「あなたは、今のうちに喪失を乗り越えるべきだ。」これは間違っています！悲嘆している人には、長期にわたってたくさんの支援が必要です。文化によっては、定められた喪の期間があり、そ

の喪が明けてからは、人生を前向きに進めることが期待されているのです。こうした伝統的な喪の期間は、悲嘆の過程に役立つことがあるにせよ、悲嘆はそれぞれの人に特有のものであり、多くの要因の影響を受けているという事実を無視していることがあります。

時の経過が極度の悲哀感を緩和するというのは、一般的にはそのとおりです。けれども、その感情は、決して完全には消え去らないことがあります。私たちは、喪失を乗り越えるのではなく、むしろ喪失に順応して、喪失を生活の中に組み込んでしまうのだというのが現在、専門家が信じているところです。

■「時がすべての傷を癒やす。」これは間違っています！時間は、親密な人の喪失から引き起こされるぽっかり空いた心の穴を決して埋められないかもしれませんが、最初の悲嘆の年に表れる、これまで経験したことのない味気ない感情を緩和することができます。

■「泣いていないとすれば、あなたは、本当は悲嘆していない。」これは間違っています！西洋文化では人前で感情を表に出すことへの支持が大いに高まりつつあるのですが、そうは言っても、愛する人の死の後で泣かない人がいます。こうした人の多数は男性であるようですが、女性の中にも泣いて感情を表現しない人もいます。加えて、高齢者は、若者よりも人前で感情を表に出すことに控え目であることがあります。

躊躇なく泣くことで感情が表現され、エネルギーが解放されるのではありますが、泣くことそれ自体は、もとの生活に復するための作業をやり遂げるのに自ずと役立つものではありません。深刻な感情は実際に表現することができるのに、決して泣かない人がいます。泣くことは、愛する人の死に関わる深刻な感情を表現する方法の一つにすぎません。

困難な瞬間瞬間にはそれぞれ私の目を開かせ心を開かせる潜在的な力があります。

—マイラ・カバットージン

■「男は悲嘆するのがあまり上手ではない。」と「本物の男は泣くべきではない。」これは間違っています！多くの場合、男性は、社会的期待や性別期

待、文化的期待の故に、分かち合いから隔絶されていると感じているかもしれません。男性は、感情を隠す傾向にあるのかもしれませんが。女性は、悲嘆の過程で決定的に重要な二つのこと、すなわち援助を受け入れることと、感情を表現することを男性よりやすやすとしていると見られていることが多いのです。男性は、あまり進んで援助を受け入れないし、感情を表現しないと受けとめられているので、悲嘆を扱うのにより困難であると見られていることが多いのです。しかしながら、この一般化は、常に正しいというわけではないので、この固定観念は役に立ちません。男性も女性もこの時期に援助と支援とが提供されるべきです。

### 悲嘆のタイムテーブル？

以下のタイムテーブルは、悲嘆の最初の2年間で経験する一般的な過程を示しています。多くの人びとは、死が現実のものになるずっと前から悲嘆が始まっています。しかしながら、この時間軸は、一般的な案内になることを意図しているものと覚えておいてください。悲嘆には「時間的制限」が本当にありませんし、悲嘆を切り抜けるのに明確に区切られた段階も本当にはないのです。人も状況もそれぞれ異なっているので、あなた自身や他の人が自分のやり方で悲嘆してよいのです。

■1 箇月 死後最初の月に、あなたは、訪問者、電話、葬式の準備などで閉口しているかもしれず、その結果、喪失を経験する時間がないことがあります。愛する人の死が引き起こすショックは、最初の月を超えてかなり続く場合があります。特に、急死、または変死、とりわけ早死にのときは、そうなのです。

■3 箇月 多くの人びとは、3箇月目が悲嘆の過程でとりわけ厄介な時点であることに気づきます。この時点で、無感覚 (numbness) やショックは消滅するでしょうし、電話や訪問者はすっかりなくなるでしょう。家族や友人から、正常な活動を再開し、あなたの喪失感を「乗り越える」ためのたくさんの圧力がかかるかもしれません。しかしながら、あなたは、まだ愛する人の死に対処し、喪失と折り合う時間がこれまでよりも必要になることもあるでしょう。

■4 箇月から12箇月まで この時点までに、うまくいけば、あなたは、苦痛な日々からより良好な日々へと過ごし始めるかもしれません。しかしな

がら、あなたは、まだ喪失を取り込む方法や自分自身の生活を継続させる方法を学んでいるでしょう。まだ時折激しい感情や悲哀を感じるのは、正常なことです。覚えておいてください、これは正常であって、時間軸を逆行しているわけではありません。

■1 周忌 1周忌への反応は、命日の数日前または数週間前から始まる場合があります。あなたは、心の中での最後の辛い日々を再体験することもあります。あなたは、たとえ死の1年目の終わり頃にとっても元気になっていたとしても、1周忌があなたに与える影響の激しさに驚くかもしれません。あなたの感情について語ることはよいことですし、1周忌の前後に支援の追加を求めてもかまいません。

■2 年目 たいていの悲嘆している人びとに一致していることは、実行できる新しい日課と故人のいない新たなアイデンティティとを確立したように感じられるのに、少なくとも2年はかかるということです。2年目の課題は、なんとか目標を再評価し、新しい能力を発見または開発し、自分自身にとって有意義なライフスタイルを創造しなければならないことなのです。

■重要な記念日 重要な日、例えば祝祭日や誕生日、結婚記念日、家族会、同窓会などは辛いものです。また、病気の進行の中で重要な日、例えば、診断日や死亡日は、とりわけ厄介な日になる場合があります。この時期には試しに家族や友人の支援に頼ってみてはどうでしょう。

■何年も後に あなたが愛する人の死後何年もの間悲哀を感じても、驚いてはいけません。思い出は、予告なしに蘇る場合があります。思い出を抑制しないように心がけましょう。あなたは生きているのです。人生という贈り物を満喫し、思い出を賛美しましょう。

千里の道も一歩から。  
—老子

### 異常な悲嘆または複雑な悲嘆

健全な悲嘆の過程では、たいていの人には、結局は受容の状態に到達します。これには1年または2年かかるかもしれませんが、あなたは、目に見える進

歩に気付くでしょう。

悲嘆が複雑になるのは、あなたが喪失を解決し受容する過程で行き詰まったときなのです。悲嘆が異常になるのは、あなたが自分の感情を語ろうとせず、あなたが愛した人を思い切るときなのです。

以下は、複雑な悲嘆のきっかけとなるかもしれない兆候や症状のリストです。これらの症状の多くは、死後最初の数箇月で起こるでしょう。でも、これらの症状が続く場合は、追加の支援を求めるべきです。

### 身体的問題

- ・ 持続的な体重の減少または増加
- ・ アルコールまたは薬物の濫用
- ・ 重大な記憶障害
- ・ 長期にわたる睡眠障害
- ・ 自主的な衛生管理および健康管理の長期にわたる怠慢

### 機能的問題

- ・ 継続的な自己ケアの不能
- ・ 継続的な家族ケアの不能
- ・ 継続的な社会的機能の不全

### 感情的問題

- ・ 死の否認の持続
- ・ 故人への思いに心が奪われている状態
- ・ 長期にわたる無感覚または絶望感
- ・ 探索と切望
- ・ (職場または家庭での) 問題行動
- ・ 自殺の言及
- ・ 繰り返し起きる、愛する人への敵意または怒り
- ・ 人や物事への無関心の持続

### 援助を求める時と場所

次のページのリストに目を通してください。あなたは、次のチェック欄にチェックが入ったり、あるいはその他の複雑な悲嘆の徴候を経験するならば、援助を求めるべきです。援助を受ける場所には、例えば、次のような所があります。

- ・ あなたの信仰共同体
- ・ あなたの主治医
- ・ 死別者への支援グループ。こういったグループ

は、医療提供者、ホスピスまたは近隣の教会を通して見つかることがあります。

- ・ 次のウェブ上のURL  
www.griefnet.org  
www.centerforloss.com  
www.growthhouse.org/death.html  
www.kokuamau.org/resources/grief\_bereavement<sup>(注1)</sup>

### 異常な悲嘆の徴候

- 私は、感情を表現することができない。
- 私の健康は、時間が経つにつれて悪くなってきているように思われる。
- 私は、食欲がなく、体重が落ちてきた。
- 私は、食べ過ぎで、体重が増えてきた。
- 私は、私の人生を終わりにしたいと思う。
- 私は、愛する人の死に責任を感じる。
- 私は、大部分の時間、悲哀と独りぼっちを感じている。

上記のチェック欄のいずれかにチェックが入ると、専門職の援助が必要であることを示していることがあります。主治医や聖職者、ヘルスケアワーカーに相談してみてください。

### 訳者あとがき

#### (1) 著者について

著者のキャサリン・L.ブラウン博士 (Dr. Kathryn L. Braun) は、ハワイ大学医学部公衆衛生科学研究科博士課程の主任教授であるとともに、社会福祉学部でも教授を務めておられ、ハワイ先住民高齢者リソースセンターの共同研究者として活躍されている。ハワイ大学高齢研究センター (Center on Aging) では、エビデンスに基づいた高齢者の健康促進プログラムを果たす能力の構築を主旨とするハワイ健康支援パートナーシッププログラム (the Hawai'i Healthy Aging Partnership) の評価者でもある。また、(米) 国立がん研究所からパパ・オラ・ロカヒ Papa Ola Lo'kahi (ハワイ先住民保健機関) への助成を通して資金援助を受けているハワイ先住

民がんネットワークであるイミ・ハレ Imi Haleの研究部長でもある。そこではハワイ先住民の方々の研究のスキルを高めるための指導をされている。

## (2) ブックレットとの出会い

このブックレットと出会ったのは、2009年9月にハワイのホスピスを見学したときのことであった。遺族ケア (bereavement care) を見学したいという訳者 (田中愛子) の希望に、キャサリン・L・ブラウン博士がセントフランシスホスピス (St. Francis Hospice) を紹介してくださり、遺族ケアの参考になればと、本ブックレットを紹介してくださったのである。このブックレットは、キャサリン・ブラウン博士らが、終末期にある患者やその家族のケアに役立てようとして作られたものであるが、同時に、一般の人に向けて書かれた最期の時の迎え方の書でもある。最期の時をどのように生きるか、どのように愛する人に別れを告げるのか、最期の時はどのようになるのか等、初めて読む人にとっても、人生の終わりや終わりのときの選択が分かりやすく書かれている。ブックレットはホスピスのロビーにも置いてあった。手にとってみると、そのブックレットの内容が誰にとってもいつかは必要になるものであり、同時に分かりやすく実用的な配慮が随所に工夫されていた。こうした内容を日本で紹介することは、多くの人の役に立つだろうと思った。

このブックレットは5冊のシリーズで構成されている。以下はそのブックレットのタイトルである。

ブックレット1 事前のケア計画：選択肢を知らせる

ブックレット2 前もって計画を立てる：告別式と追悼式

ブックレット3 さよならを言う準備：死にゆく人へのケア

ブックレット4 亡くなったとき：愛する人が亡くなったときにすること

ブックレット5 遺された人への援助：癒しの旅路

日本でも有用な内容なので、ブラウン博士に訳させてほしいと尋ねたところ、エクサイティング！というお返事だった。今回翻訳するにあたり、快く permission letter を書いてくださったブラウン博士に心より感謝申し上げる。

## (3) このブックレットの5冊目である「遺された人への援助」を訳す理由

日本において、終末期患者に対する看護への関心は高いが、遺族や遺された人へのケアは十分ではないのが現状である。死別後の遺された人々がどのような気持ちでいるのか、どのようにして立ち直るこ

とができるのかは重要な課題であるが、意外に知られてはいないのではなかろうか。

そこで今回の日本語への翻訳にあたっては、ブックレット5「遺された人への援助」から紹介することとした。

## (4) 共通教育におけるこのブックレットの果たす役割

訳者らは共に本学共通教育の中の人間尊重科目群を担当している教員である。ある時、人間を尊重するとはどういうことか、生命の尊厳とは何かを、具体的にわかりやすく教授する教材はないだろうかと話し合った。そのような時に、このブックレットに出会ったのである。このブックレットは、悲嘆はその人特有のものであることや、悲嘆の路を辿り悲嘆を生き抜く人間の苦悩と、その旅路の終わりに新たなアイデンティティを確立する人間の有り様を具体的に教示している。死にゆく人も遺された人も、人間は唯一無二の存在であるということを示し、人間の尊厳を学ばせてくれるのである。この教材 (ブックレット) を通して、学生に人間の尊厳を伝えることができるのではないかと考える。

## (5) ブックレットの訳文を作成するにあたって

翻訳にあたっては、訳者それぞれが訳文を作成し、お互いの訳文を一文一文注意深く読み合わせて、最終的に訳文を完成させた。その際、このブックレットは一般向けに書かれたものであることから、出来る限りわかりやすい日本語表現になるように努めた。

タイトルにある The Healing Journey を「癒しの旅」とせず「癒しの旅路」としたのは理由がある。「旅路」には「旅をして行く道筋。また、旅の途中」(『大辞泉』(小学館)) という意味がある。悲嘆の過程は、悲しみのひとつひとつの段階を通過して、やがては立ち直っていく道筋である。そこで、ここでは Journey を「旅」とはせずに「旅路」と訳した。

次に、原文は読者にまるで語りかけるように書いてあるので、そのニュアンスを伝えるために「あなたは」という言葉を繰り返して使用した。しつこく感じられたらご容赦願いたい。

また、The bereaved を「遺族」と訳す場合が多いが、このブックレットでは家族に限らず、愛する人と死別した人を対象として書かれたものであるから、「遺された人」と訳すことにした。

## (6) 悲嘆ということ

悲嘆 (grief) とは、大切な人との死別にとともに起こってくる一連の反応で、身体的反応、情緒的・認知的反応、行動的反応を含んでいる<sup>1)</sup>。場合によ

ては異常な悲嘆から病気に移行することもある。ボウルビィ<sup>2)</sup>は、その過程を以下の4段階で説明している。それは、一般に、数時間から1週間連続する無感覚の段階、失った人物を思慕し探し求めることが数カ月そして時には数年つづく段階、混乱と絶望の段階、そしてさまざまな程度の再建の段階である。またデーケン<sup>3)</sup>は、悲嘆を、精神的打撃と麻痺状態、否認、パニック、怒りと不当感、敵意と恨み、罪悪感、空間形成と幻想、孤独感と抑うつ、精神的混乱と無関心、あきらめ、新しい希望、立ち直りの12のプロセスにまとめている。

ブックレットにも書かれているように、悲嘆のプロセスは明確ではなく、指紋と同じようにその人特有のものである。死別の悲しみを乗り越え新しい自分の人生を再構築するまでの困難な旅路が、誰にとってもできるだけ円滑に進むことが望まれる。

このブックレットの内容が日本の悲嘆過程にあるすべての人に役立てば幸いである。

謝辞：この翻訳にあたって、翻訳の許諾をしていた、ハワイ大学医学部公衆衛生科学研究科博士課程の主任教授キャサリン・L・ブラウン博士 (Dr. Kathryn L. Braun) に、心から感謝の意を表したい。また、英語の微妙なニュアンスについて御助言をい

ただいた、山口県立大学国際文化学部教授エイミー・ウイルソン教授にもお礼を申し上げます。さらに、現地の名称等をご教示いただいたハワイ大学社会福祉学部社会福祉研究科博士課程富岡倫代様にも感謝を申し上げます。

## 訳注

注1) [www.kokuamau.org/resources/grief\\_bereavement](http://www.kokuamau.org/resources/grief_bereavement) のページは、現在見ることはできないが、KOKUA MAU (ハワイホスピス緩和ケア機構) のホームページ<http://kokuamau.org/>から、貴重な情報を得ることができる。

## 文献

- 1) 鈴木志津枝、内布敦子編、緩和ターミナルケア看護論、ヌーベルヒロカワ、東京都 (2011)、94-97.
- 2) ジョン・ボウルビィ著、黒田実郎、吉田恒子、横浜恵三子訳、母子関係の理論、Ⅲ 対象喪失、岩崎学術出版社、東京都 (1981)、87-119.
- 3) アルフォンス・デーケン編、死への準備教育、第2巻、死を看取る、メジカルフレンド社、東京都 (1986)、255-274.