



世界で200万通りの悲しみに寄り添った本

泣くのは悪いことじゃない。
ひどく落ち込んでも大丈夫。
怒りだって普通にあること。

ただ…

グリーフ
悲しみに向かい合うことができるなら
あなたはきっと「新しい自分」になれる。

グレンジャー・E・ウェストバーグ
水澤都加佐 水澤幸子 共訳

10 現実を受け入れられるようになる

9 徐々に希望が湧いてくる

8 元の生活に臨むことを拒否する

7 怒りと悔みでいっぱいになる

6 喪失に罪責感を抱く

5 パニックに陥る

4 悲しみが身体的な症状として表れる

3 暮つくなり孤独を感じる

2 感情を表現する

1 ショック状態に陥る

著者

グレンジャー・E・ウェストバーグ

ホーリスティック・ヘルスケア、パストラルケアの先駆者として広く知られ、さらにパリッシュ・ナーシング（信仰を土台とした地域看護）の基礎も築く。若い頃にオーガスタナ病院のチャプレンを務め、医療と宗教の相互関係をいち早く主張。その後、シカゴ大学において医療と宗教の教授職を一つにまとめるなど、50年以上にわたって両分野で活躍を続けた。代表作『good grief』（邦題：すばらしい悲しみ）は、1962年の出版以来、全世界で200万部以上が売れるなど、グリーフケアの古典的書物として知られている。1999年に85歳で逝去。

この本のテーマは「すばらしい悲しみ」(good grief)です。そして、悲しみの良い面を探究しようとしています。悲しみのパターンを知るだけではなく、悲しみから得られるものについても述べようと思います。人は誰でも、その生涯において幾度か、自分の愛する人やものの喪失に直面しなければなりません。この本は、そんなすべての人のためにあるのです。(本文より)

