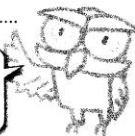


ニュースがわからん!



災害遺族への悲嘆ケアとは？

遺族への悲嘆ケアって、例えばこんなこと

- 相手に寄り添い、話に耳を傾ける
- 食事の支度や買い物など、相手が必要としている生活支援をする
- 悲しみが何年も続くことを理解し接する
- 「〜してあげる」「かわいそうに」といった態度や話し方をしない
- 故人を思い出す命日や誕生日などに合わせて、細く長く連絡を取り続ける
- 親を亡くした子どもには、できるだけ安心して過ごせるよう特に配慮し、注意深く見守る

災害グリーフサポートプロジェクト
(<http://jdgs.jp/>)への取材をもとに作製





The Asahi Shimbun

相手に寄り添い、話に耳を傾けることが大切だ

ホー先生 2万人近い死者・行方不明者が出た東日本大震災から間もなく1年じゃが、悲しみは癒えないものじゃ。

A そうだね。昨年末に心療内科の医師らが集

まあって、災害遺族の悲嘆（グリーフ）について考える全国ネットワーク「災害グリーフサポートプロジェクト」ができたんだ。

ホ 「悲嘆」というのは単なる「悲しい」という気

持ちと違うのか？

A 深い悲しみによって起きる、心身の不調や変化のことを指すんだよ。自分だけが助かったという罪悪感や無力感に悩まされたり、不眠や強い疲労感、頭痛などの身体的な症状が出たりすることもある。

ホ 家族や家財を一度に失ってしまった人も多いからう。

A 遺体の損傷が激しかったり、行方不明のまま見つからなかったりするケースもある。避難生活や生活再建に追われ、悲しみを吐き出せずに閉じこめてしまったりすることも少なくない。だから災害では悲嘆が長期にわたる恐れがあるんだよ。

ホ 深刻じゃな。何か力になれないじゃろうか。

A 悲嘆を抱える人を支

援し、心の負担を軽くしていくことを「悲嘆ケア」という。2005年に107人が死亡したJR宝塚線脱線事故を機に注目された。

ホ そんなことをするんじゃない？

A 専門家に聞くと、決まったやり方があるわけではなく、遺族に寄り添って話に耳を傾け、その人が必要としている援助をすればいいと思う。日常生活に支障をきたす人も多いから、買い物や料理など日々の暮らしを手伝うことも、立派なケアの一つだよ。

ホ 難しく考え過ぎなくてもいいんじゃない？

A ただ、「泣いてばかりいないで」「あなたはまたいい方ですよ」といった、励まそう、慰めようと思ってしまう何げない言葉や態度が遺族を傷つけてしまうこともある。注意が必要だ。

(大田成美)