

グリーンワークかがわ公開セミナー

【2011年度】

第4回 2011年11月27日

テーマ：喪失と再生について

講師：池島邦夫 グリーンワークかがわ副理事長

A. デーケン博士がいう12の悲嘆のプロセスについての説明があった。「精神的打撃と麻痺状態、否認、パニック、怒りと不安感、敵意とルサンチマン（恨み）、罪意識、空想形成、幻想、孤独感とよくうつ、精神的混乱とアパシー（無関心）、あきらめ—受容、新しい希望—ユーモアと笑いの再発見及び立ち直り—新しいアイデンティティの誕生」の12過程。次に、死別後の4つの否定的な考え方を紹介。① 絶望という思い→「自分の人生は終わりだ、この先、何もいいことがない、自分自身の役割の喪失」② 他者非難と自己卑下→「大切な人が無くなった理由と責任さがし」③ 耐えられないという思い→「これがこの後も続くかと思うと耐えられない」④ 「何々しなければならないという思い」→「亡くなった母親の代わりの役割を果たさなければならない」。そして、2つのグループに分かれ、この悲嘆の過程や否定的な考え方について自由討議を行った。

休憩後、この悲嘆の過程から立ち直りに至るまでに必要な課題として4つの課題を説明。① 「喪失の事実を受容する」→「選択的忘却や否認をしないこと、少なくとも、この世では、二度と会うことはないということ信じること、知的にも情緒的にも喪失の事実を受容することが必要」② 「悲嘆の苦痛を乗り越える」、→「悲嘆の苦痛を抑圧したり、回避したりしない、感情を殺し、存在する苦痛を否定することは、この課題を否定すること、意識できる悲嘆を避ける人は、遅かれ早かれ、落ち込む可能性がある。」③ 「死者のいない環境に適応する」→「遺された人は、死者が以前とっていた役割が無くなったことへの適応、喪失により、自己の役割を失ったことへの適応が必要、新たな環境に適応しようとし、再評価した世界観、価値観に沿って動き出す」④ 「死者を情緒的に再配置し、生活を続ける」→「亡くなった配偶者を「あきらめる」のではなく、遺された人の心理的な生活の中で亡くなった配偶者に適当な場所を探し出すこと。」そして、再生に対する考え方を説明。「死者を情緒的に再配置し、生活を続ける」「自分自身の新たな発見や再出発。」その後、グループに分かれ、この課題を踏まえ、仮想事例について、自由討議を行った。

最後に、講師から事例に対する考え方をとりまとめ、終了した。

グループワークの話し合いにおいては、会員・非会員相互の交流がはかられ、大切な人（物）を失った悲しみからの再生に寄り添い援助したいというグリーンワークかがわの目的、存在意義を再認識 するための良い学びの機会となった。