



「死別」の悲しみに どう向き合うか

大切な人との死別

日本では今、約20秒に1人、人が亡くなっています。厚生労働省の『人口動態統計月報年計（概数）』によると、2023年の年間死亡者数は157万5936人であり、1日に約4318人が亡くなっている計算です。2003年に100万人を超えて以降、この20年間でおよそ1.5倍に増加しています。こうした多くの人が死を迎える多死社会では、必然的に亡き人の死を悼む人たちも多く存在し、まさに今の日本は「多死別社会」であるともいえます。

死別は一部の人だけが経験する特殊な出来事ではなく、だれもが当事者になりうる体験です。必ずしも年齢順ではないですが、年を重ねていくなかで、祖父母の死や、親の死に直面することは避けられません。仲の良い夫婦であっても、いずれはどちらかが先に亡くなり、どちらかが後に残されることとなります。

もちろん、いつだれを、どのような形で失うのかは分かりません。若くして親やきょうだい、親しい友人を亡くすこともあり、わが子が先に亡くなることもあります。流産や死産を経験する人もいます。事故や災害などでの突然の予期せぬ死によって、思いもよらない別れとなることもありま。また近年では、多くの飼い主にとって、犬や猫などのペットも家族の一員としてかけがえのない大切な存在となっており、その死は深い悲しみをもたらします。

死別による悲嘆（グリーフ）とは

大切な人を失ったとき、「悲しみ」の一言では言い表せない、さまざまな反応や症状を経験します。それらはグリーフ (grief) と呼ばれ、日本語では「悲嘆」と訳されます。死別に伴う悲嘆は、次の4つに分類されています。

① 悲しみ、怒り・いらだち、不安・恐怖、罪悪感、絶望、孤独感、喪失感などの



関西学院大学人間福祉学部
教授

坂口 幸弘

[さかくち・ゆきひろ] 専門は臨床死生学、悲嘆学。研究・教育に従事する一方で、ホスピスや葬儀社、保健所、市民団体などと連携してグリーフケアの実践活動を行ってきた。悲嘆と死別の研究センター長も務める。著書に『喪失学－「ロス後」をどう生きるか?』（光文社新書）、『死別の悲しみに向き合う－グリーフケアとは何か』（講談社現代新書）等がある。

感情的反応

- ② 否認、非現実感、無力感、記憶力や集中力の低下などの認知的反応
- ③ 疲労、泣く、動揺・緊張、引きこもる、探索行動などの行動的反応
- ④ 食欲不振、睡眠障害、活力の喪失、免疫機能の低下などの生理的・身体的反応

悲嘆は一時的な反応であり、だれもが経験しうる正常で自然な反応・症状である一方、個人差が顕著であり、悲嘆反応の種類や強さは人によって大きく異なります。

基本的に悲嘆は病気ではないのですが、うつ病などの精神疾患や身体疾患への罹患、自殺につながる危険性があります。『令和3年版 自殺対策白書』（厚生労働省）では、配偶者と死別した男性の自殺死亡率は、有配偶者に比べて3倍近くも高く、女性でも約1.7倍高いことが報告されています。

悲嘆が長引き、重篤な悲嘆によって長期にわたって日常生活に支障が生じている



【表1】深い悲しみの中にいるときに大切なこと

- 今日一日をとにかく生きる
- 「人それぞれの悲しみがある」と認識する
- 「時間が心を癒してくれる」と考える
- 「泣いても、泣かなくてもいい」と思うようにする
- 自分の中の「怒り」へうまく対処する
- 「自分を許すことも大切だ」と思うようにする
- 体を休める
- まわりを気にし過ぎないようにする
- 「人に頼ること」も選択肢とする
- 大きな決断はしない
- 考えない時間をつくる
- 現実を受けとめる

場合には、「遷延性悲嘆症」という診断名が付けられることがあります。また、心身の問題だけでなく、家事や育児、相続の手続き、親族との人間関係などでの困難に直面することもあります。

深い悲しみの中にいるときに大切なこと

ごく身近な人との死別はそうそう経験するものではありません。それゆえ、これまで経験したことの無い心の痛みに戸惑い、暗闇の中に放り込まれたように感じることもあります。そのような深い悲しみの渦中において、知っておくべき大切なことを【表1】に示します。

何も考えられない状態のときは、今日

一日をとにかく生きることが大事です。何もできなくてもかまいません。今と同じつらさがずっと続くわけではなく、悲しみは消えないとしても、耐えがたいほどのつらい時間には終わりがあります。かかる時間は人によって違いますが、心の状態は変わっていきます。もし自分がふがいなく思えても、あせることはありません。

亡き人に対する想いや悲しみへの向き合い方は、人それぞれで異なります。家族の中でも大きく違うことがよくあります。他の人の気持ちを尊重しつつ、自分の気持ちを大事にしましょう。あふれ出る感情や、流れる涙を無理に抑えなくてもかまいません。その一方で、泣けないという苦しみもあります。そんなときは、無理に泣く必要はないし、泣けない自分を責める必要はありません。

怒りの感情は、心の中で抑え込むのではなく、だれかに気持ちを聞いてもらうなど、なんらかの形で表に出すことが望ましいでしょう。後悔や自責の念は、自分でコントロールすることが難しいゆえに苦しく、長く続きがちです。自分の至らなかつた面ばかりに注目するのではなく、亡き人のためにしてあげたこと、頑張ったことにもっと目を向けることが大切です。

死別後しばらくは、葬儀や死後の手続きなどによる疲れや心労のために体の調子を崩しがちです。体調がすぐれないときには、十分な休息をとり、体をやさしくいた

わることが、生きていくための気力を取り戻す近道になるでしょう。つらい時期には、まわりの期待に応えられなくても仕方ありません。まわりの人のことをあまり気にし過ぎずに、まずは自分の気持ちを優先してください。ときには自分から信頼できる人に頼ってみるのもいいでしょう。

悲しみが深いときには、集中力が低下し、論理的な思考が難しいため、適切な判断ができない恐れがあります。どうしても大きなことを判断する必要がある場合には、一人で性急に決めるのではなく、信頼できる人に相談しながら、じっくりと時間をかけて慎重に考えるのが良いと思います。

日常生活の中で、悲しみから距離をとる時間も必要です。わずかな時間だけでも何かに没頭する時間を持つことで、つらく苦しい時間を少しやり過ごせることがあります。死によって大切な人が奪われたとき、私たちはもはやその現実を覆すことはできません。しかし、死の現実を変えることはできなくても、その現実をどう受けとめ、その後の人生をどのように生きていくかは自分次第です。けっして容易なことではありませんが、自分が今できることを考え、主体的に生きることが大切です。

一歩を踏み出すためにできること

人生はしばしば物語にたとえられます

【表2】死別の悲しみから一歩を踏み出すためにできること

- 死別体験について知る
- 自分の気持ちを人に話す
- 自分の気持ちを書く
- 亡き人とのつながりを考える
- 思い出を大切にす
- 生活のリズムを整える
- いつもと違う時間を過ごす
- 失っていないものに目を向ける
- 楽しみを見つける
- 小さな目標や希望を持つ
- 遺族同士の集まりへ参加してみる
- 専門家を頼る

が、死別によって重要な登場人物が失われてしまうと、人生の物語はときに壊滅的に崩壊し、筋書きが大きく書き替えられなければならなくなります。人によっては、「自分の人生は終わった…」これからどうやって生きていけばいいのか分からない」と感じる人もいます。しかし、自身自身の死を迎えるまでは人生の物語は終わらず、亡き人のいない人生を歩んでいかなければなりません。若くして、大切な人を亡くした場合には、その後の人生のほうはずっと長いかもしれません。

死別してまもなくは、先のことを考える心の余裕はなく、時間が止まってしまったかのように感じる場合があります。物語の結末はだれにも分からないですが、今後のストーリーは、物語の主人公である本人が考えていくほかにはありません。亡き人のいない

人生の一歩を踏み出すためにできることを【表2】に示します。ただし、悲しみへの向き合い方は人それぞれですから、自分に合いそうなものを参考にしてもらいたいと思います。

本稿も含め、本や記事を読んだり、体験者の話を聞いたりして、「死別」という体験を知ること、今の自分の状況を冷静に受けとめ、勇気づけられることがあります。また、信頼できる人に自分の気持ちを話すことで、複雑に入り交じった想いや感情を少し整理できることもあります。言葉にできない心の内を、あえて言語化するという過程を通して、自分の気持ちに対して距離をとって見つめ直すことができます。

自分の気持ちを書くことも、良い対処法の一つです。「書く」という作業は、自分の気持ちにひとり静かに向き合い、対話する地道なプロセスです。話すことと同様に、混沌とした想いや感情をときほぐし、気持ちが少しずつ整理されていくかもしれません。亡き人に手紙を書くことも良いと思います。

死によって亡き人の肉体は失われますが、その存在が完全になくなるわけではありません。心の中で、亡き人とのつながりを大切に持ち続けながら、みずからの生活や人生の歩みを進めていくことが大事です。亡き人の写真やゆかりの品を整理したりしながら、思い出をたどることもいいでしょう。今も亡き人とともにあると感じられる

ことは、精神的なよりどころになります。

配偶者との死別により独り暮らしになるなど生活環境が大きく変化した場合には、食生活や睡眠時間など、これまでの生活の習慣が一変してしまうことがあります。適切な生活のリズムを取り戻すことは、体調の回復と維持のために大切です。散歩に出かけて自然に触れたり、お寺や神社を訪れてみたりなど、つらい気持ちから一時的に離れる機会を持つこともいいでしょう。いつもとは違う非日常的な時間は、張りつめた心にはばしの休息を与えてくれます。

亡き人の死によって、自分の人生のすべてが失われたわけではありません。失っていないものや、新たに得たものを意識することは、絶望的な喪失感からの解放を促し、これから生きていくための力になるでしょう。つらい体験を人生の一つの糧として、新しい人生の進路に踏み出したり、新たな生き方を模索したりする人もいます。

楽しみを持つことも、これから生きていくための原動力になります。たとえば美味しいものを食べる、ショッピングを楽しむ、好きな音楽を聴くなど、どんなことでもいいので自分が気軽に楽しめることをやってみてはいかがでしょうか。これからの人生を生きていくためには、何かしらの目標や希望を見つけていくことが肝要です。地域でのボランティア活動や語学の勉強など、目の前の目標や課題に取り組み中で、やりがいを感じ、人生に希望が持てるよう



執筆者の本

『大切な人を亡くしたあなたへ
自分のためのグリーフケア』

坂口 幸弘 著

[創元社、2023年11月、1,760円]

になることもあります。

遺族同士の集まりに参加してみるのもいいでしょう。そこで話される内容は、今現在やこれからの生活、人生の話題に及ぶことも多く、勇気づけられたり、生きるための知恵を得られたりします。同様の体験で苦しむ仲間との出会いは心強く、孤独感をやわらげてくれます。

精神科医や心療内科医などに、話を聴いてもらったり、薬を処方してもらったりすることも、気持ちを楽にしてくれるでしょう。地域の精神保健福祉センターや保健所などには、心の問題に関する相談窓口が開設されており、電話相談を行っているところも多くあります。

悲しみを抱えた人のために
できること

深い悲しみに暮れる人への支援は、「グリーフケア」と呼ばれています。グリーフケアにおいては、悲しみを抱えた人の想いに真摯に耳を傾け、その気持ちを尊重し、そっと寄り添う姿勢が望まれます。悲しみを抱えた人にとってそのままの自分を受けとめてくれる人の存在は心強く、一歩ずつ前に進む勇気につながります。

逆に、支援する人が相手の気持ちを考えずに、一方的なアドバイスを与えるのは「やさしさの押しつけ」になりかねません。悲しみへの向き合い方やペースは、人それぞれです。「いつまでも泣いていてほしい

がない」「あなたがしつかりしないと…」などの安易な励ましは、「良かれ」と思つてであったとしても、結果的に悲しみを抱えた人の焦りや自己嫌悪を高めることがあります。

悲しみを抱えた本人の気持ちの深い部分は、やはりその人にしか分かりません。支援したければ、相手の想いや苦しみに、なんとか近づこうとする謙虚な姿勢が求められます。周囲の者はつい「何かをしなれば…」という焦燥感にかられがちですが、近い人であれば、気の利いた言葉を無理に絞り出さずとも、ただそばにいて、共に悲しむだけでも、ときに救いになります。これまでと変わらぬ態度で、普段通りに接することも良いと思います。自分を気にかけてくれている人がいると思えるだけで、人は安心できるのです。

支援する人が、悲しみを抱えた本人の話にじっくりと耳を傾けることも大切です。自分の話をだれかに聴いてもらうことで、気持ちが少し楽になることがあります。ただし、その人が話したくないのであれば、無理に当時の状況や気持ちを聞き出すのは避けるべきです。

話を聴く際には、聴いているのがつらい話でも、話をさえぎったり話題を変えたりしないように意識しましょう。また、事実の確認や分析ではなく、その人が今、何を思い、どう感じているかをそのまま受けとめることが肝要です。なお、死別直後は「そっとしておいてほしい」と希望する人も

多くいます。連絡を取ろうとしても、無視されたり、冷たい態度を取られたりすることもあります。

死別後に必要とされるのは、必ずしも精神面でのサポートだけではありません。心身が疲弊している時期には、買い物や食事の支度、子どもの世話、ペットの散歩など、身の回りのちょっとした手伝いが役に立ちます。

そして、重篤な悲嘆が長引き、そのために日々の生活に大きな支障があるような場合には、精神保健の専門家への受診をすすめたほうがいいかもしれません。特に自殺をほのめかす言動など、危険性を少しでも感じたときには、支援する人が自分一人だけで対応しようとせずに、まわりの人と連携を図り、医療機関や保健所などに相談することが望まれます。

