

# 心理学科

## こころについてのエッセイ⑤

### 災害と喪失体験

人間は一生のうちに様々な喪失体験に出会います。今年は新年早々、北陸地方を大地震が襲い、空港では航空機火災が発生しました。また、9月には震災の爪跡が残る北陸に豪雨が発生し、多くの命だけでなく、様々なものが失われました。



災害は地震、津波、台風、洪水など、自然現象によってもたらされる“**自然災害**”と原発事故や戦争、火災など、人間の不注意や怠慢が原因で起こる“**人為災害**”に分類されます。

被災者が受けるストレスとして①災害の衝撃と精神的症状、②日常が激変した被災生活、③家族や住居、慣れ親しんだ環境などの喪失に伴う**悲嘆反応**が挙げられます。また被災者だけでなく、災害支援や悲惨な現場での救援にあたる警察官や消防隊員、自衛官などが強いストレスを受ける惨事ストレスや二次受傷も注目されています。

悲嘆の引き金となる喪失体験は死別体験ばかりではなく、愛する対象を失うことでも生じます。愛する対象には大切な人や所有物、ペット、土地や故郷、身体の容姿や運動機能、さらには目に見えない将来や希望、生きがいなどの心理的対象も含まれます。

悲嘆とは喪失に伴う悲しみの感情で、症状としての精神的・身体的・社会的反応を引き起こします。悲嘆研究で有名なサンダース（Sanders, 1992）が示した“大切な人との死別による悲しみの過程”では①喪失のショックを受ける、②喪失を認識する、③心身が疲れ、引きこもる（休息期）、④人生の新しい見方ができるようになる（転換期）、⑤前に進むことを受け入れる（再生期）、の各段階を辿ると考えられています。

喪失と悲嘆に苦しむ当事者や遺された人に対する心理支援を**グリーフカウンセリング**と呼びます。心が傷つき、悲嘆と向き合っている対象者へのグリーフカウンセリングは安心と安全の提供が基本です。目標は対象者が今の状況を受け入れ、悲しみを内に閉じ込め続けずに他人に話をして、寄り添いながら事実と気持ちを分かち合います。さらに必要に応じて探索的な質問や介入を行ったり、絵や文字で表現してみたりすることで現実への適応を促します。



対象者が抱える悲嘆の問題や症状のみにとらわれず、本人が持つ資源やサポート、**レジリエンス**などの潜在的な力にも注目して弱さと強さの両側面を評価する必要があります。

佐藤 哲康（カウンセリング心理学）