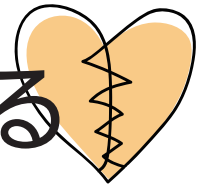


#UnderstandGrief

#グリーフを理解する



グリーフ・インフォームド：理解から行動へ

Donna L. Schuurman, EdD, FT & Monique B. Mitchell, PhD, FT

グリーフは喪失にたいする自然な反応です。個人的なものであっても公的なものであっても、グリーフは一人ひとり異なり、その人の性格や育った環境、「こうあるべき」という社会の価値観などから、たくさんの影響を受けています。しかし一般的には、グリーフはあらかじめ決められた道筋に沿って、時間の経過とともに段階ごとに進むような、個人的な気持ちの移り変わりであると考えられています。この考え方では、グリーフの「症状」が長引いたり激しかったりすると、治療が必要な「精神疾患」であるように見られがちです。そして、それが問題なのです。

グリーフへの対応は人それぞれ。一生抱えていくようなグリーフもあるでしょう。それはまったくふつうのことです。とはいえ、グリーフの道のりは必ずしも平坦とは限らず、心身や人間関係に少なからず影響を及ぼします。そのようなとき、グリーフに「疾患」あるいは「機能不全」というレッテルを貼るのではなく、グリーフをさまざまな側面から丸ごと理解することが必要なのです。「グリーフ・インフォームド」とは、グリーフを理解すること、そしてその理解に基づいて行動をおこす方法を知ることでもあるのです。

10 CORE PRINCIPLES OF BEING GRIEF-INFORMED

グリーフ・インフォームド：10の原則

「グリーフ・インフォームド」とは、まず、グリーフに関する10の原則を知ることから始まります。10の原則は、グリーフとはなにかきちんと理解し、グリーフを抱えている人をサポートするために役立つヒントとなるものです。



自然であること

喪失体験は誰にでも起こりうるふつうのことで、避けようがありません。わたしたちには、喪失体験に適応してちゃんと機能するためのチカラが備わっています。



複雑であり病気ではないこと

グリーフは、喪失体験にたいして適応しようとするわたしたちの反応であって、病気ではありません。人のありかたや人間関係が複雑で複合的であるように、グリーフも複雑で複合的なものです。



文脈があること

グリーフは単なる個人的な経験ではありません。家族や地域社会、さまざまな社会システムから影響を受け、社会文化的な文脈のなかで織りなされるものです。グリーフに影響を及ぼす社会文化的、歴史的な要因をきちんと認識して対応することで、格差を軽減し、公平でだれも取り残されることのない社会をつくるのが可能です。



混乱をひきおこすこと

グリーフは、わたしたちのアイデンティティ、人間関係、信念や

価値観、そしてわたしたちが想定している世界とそこでのわたしたちの役割を揺るがすものです。



人とのつながりやサポートがあると感じられること

喪失を体験したわたしたちを気遣い、支えてくれる人の存在は、喪失後の大きく変化した世界を生き抜いていくうえで役に立ちます。耳を傾けてくれる人、話を分かち合うことができる人の存在は、わたしたちは独りではないということに気づかせてくれます。



一人ひとりがエンパワメントされ主体性があること

喪失やグリーフを経験すると無力感を感じる場合があります。誰かの指示ではなく、自分のなかにある健全な対応策を自分自身で選ぶという行動は、バランス感覚と「主体性」を取り戻すことに役立ちます。



安心安全であること

喪失を体験すると世界にたいする安心・安全の感覚が揺るがされます。身体的、感情的、精神的なニーズに注意を払うことは、喪失後に起こりうるすべての変化に対処するうえで役に立ちます。



当事者を中心に考えること

グリーフの度合いと体験は、一人ひとり異なります。



ダイナミックであること

グリーフはダイナミックなものであり、段階モデル、フェーズモデル、またはその他のどのようなモデルによっても完全に把握することはできません。普遍的で「正しい」グリーフはないのです。



終わりがないこと

喪失体験はわたしたちのアイデンティティと深くつながっています。だからグリーフには終わりがありません。グリーフには魔法のような結末があるわけではないのです。言い換えれば、わたしたちは生涯をとおして誰かに思いを寄せ、グリーフを抱き続けることができるのです。

10の原則を知ること、は、「グリーフ・インフォームド」の大切な一歩ですが、重要なことは、知識は行動に移されてはじめてそのチカラを発揮することです。グリーフとは、喪失にたいする自然でふつうの反応であり、社会文化的な文脈と切り離せないもの。わたしたちは、社会全体としてグリーフをきちんと理解する必要があります。グリーフとは「フタをする」ものでも、「治療する」ものでも、「病理化する」ものでもありません。グリーフそしてグリーフを抱えた人に必要なことは、理解とサポート、そしてコミュニティなのです。裏面は、「グリーフ・インフォームド」の知識を行動に移すための10のアクションです。

これは要約版です。
全文は、
www.dougy.org/grief_informed (英語)
をご覧ください。

CALL TO ACTION

10のアクション

1. グリーフは精神的な疾患ではなく、社会的・文化的な影響を受けるものであるという考え方を支持する

わたしたちはみな、わたしたちが生きている世界や周囲の人から影響を受けています。グリーフがいかに個人的な経験であるか(例えば、グリーフは周囲の世界とは切り離されておきる)という考え方を聞きしたら、「精神疾患」説に由来するその考え方に異を唱えてください。身近な人の死別にたいする反応に影響を及ぼしうるあらゆる要因について考えてみましょう。

2. あなたが普段使っている言葉とその影響について考えてみる

わたしたちの価値観や人にたいする態度は、普段何気なく使っている言葉によってつくられています。グリーフに当てはめてみると、わたしたちの言葉は役に立つこともあれば、害になることもあるということです。グリーフを抱えている人が周囲の理解を一番必要としているときに、「前に進もう」とか「気持ちに区切りをつけて」というような言葉をかけられることはよくあることです。

3. 「グリーフ・インフォームド」について人に伝える

みなさんの友人、家族、同僚のなかに、グリーフを抱えている人をどのようにサポートしたらいいか知りたいと思っている人がいたら、「グリーフ・インフォームド：10の原則」をシェアしましょう。もしグリーフについて誤解があったり不正確な情報が語られていたりしたらそのことを指摘してください。ニュースやメディアの内容がおかしいと感じたら、編集部の手紙を書いたり、記者に連絡をとったりして、あなたの意見や経験を伝えましょう。

4. グリーフの研究やグリーフサポートが多様でインクルーシブであることの必要性について会話を広げる

米国の死生学(死、死にゆくこと、喪失についての研究)は、「主流」文化に属する成人を主な研究対象としてきました。ですから、グリーフやグリーフサポートのありかたも、「主流」文化に属する成人のグリーフやグリーフサポートが「標準」として扱われてきました。わたしたちはこのような限定的で狭い視点をこえて、多様な価値観、文化、民族、背景、能力、人生経験をもつ人々のグリーフ体験を理解し、グリーフサポートを行なう必要があります。

5. グリーフに関する言説を問い直す

グリーフは、「段階」「タスク」「課題」などを順番にたどっていくものではありません。グリーフを抱えている人がいたら、グリーフの感じかたや反応のしかた、グリーフの長さなどについて、周囲の考えや期待をおしつけないようにします。喪失体験は人それぞれ異なります。グリーフの感じかたや反応のしかたが一人ひとり違うのは、亡くなった人との関係性、価値観、人生経験、社会的なサポートの状況など多くの要因が関係しているからです。

6. レッテルの不当性を認め、見方を変える

亡くなった人を思い続けることは精神疾患(例えば、遷延性悲嘆症)なのでしょう。グリーフを抱えている人に精神疾患のレッテルを貼ったり、貼られたりすることをそのまま受け入れるのではなく、グリーフとは大切

な人を亡くしたときに経験するたいへんさ以外のなにものでもない、という枠組みでとらえてみましょう。

7. 喪失体験はすべて唯一無二であることを認識する

人と人とのつながりは、どれ一つ同じものはありません、ですから、身近な人を亡くしたときの経験や反応も全く違って当然です。グリーフのたいへんさを抱えている人を、先入観や固定概念による型にあてはめないようにします。

8. 積極的につながり関わりあう

わたしたちの社会は自立していることをよしとしています。ですから、グリーフを抱えているときのたいへんさは「個人的な問題」としてみなされがちです。このような視点は、グリーフサポートの価値を過小評価したり無視したりしてしまうことにつながります。わたしたちは、たいへんなことが起きたときこそ、理解と思いやりのある他者とのつながりが必要なのです。

9. 「当事者の経験」を尊重する

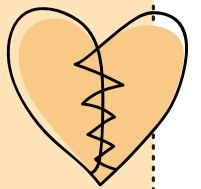
世の中には人の数だけグリーフがあります。グリーフには「正解」も「間違い」もありません。自分とは違う経験やグリーフであったとしても、どのようにサポートできるかを知っておくことは重要です。自分とは違うという理由で、先入観や偏見の眼で見えてしまうと、つながりやサポート関係が生まれるのではなく、壁ができることになります。「当事者の経験」を尊重するということは、その人の言葉に偏見なく耳を傾け、心を開いてサポートをするということです。

10. 自分にも他者にも思いやりをもつ

オスカー・ワイルドの有名な言葉に「軽薄な者が自らを知る」というものがあります。この言葉が意味するのは、年齢や学歴、社会的地位にかかわらず、自分や他者を知ることに終わりはないということです。わたしたち自身がグリーフを抱えているときに自分を優先して大切にすること。「わたしを大事にする」というメッセージをわたしたちが身をもって示すことは、わたしたちができることのひとつです。



The National Grief Center
for Children & Families



ともに行動をおこしましょう!

「グリーフ・インフォームド」の取り組みを広めるみなさんの活動をぜひ教えてください。SNSで発信するときは、ハッシュタグ「#UnderstandGrief」をいれたり、ダギーセンターをタグ付けしたりしてください(@thedougycenter)。

詳しくは dougyc.org/UnderstandGrief まで。

本資料は英文原本の制作者「ダギーセンター」の許諾を得て、「グリーフサポートセタがや」が日本語版を制作したものです。日本語翻訳の質や整合性など翻訳内容に関する責任はすべて「グリーフサポートセタがや」にあります。

グリーフサポートセタがや : sapoko.org