

# 喪失

人生には様々な喪失があります。人は様々な選択をしながら成長していくますが、その選択と一緒に何かしらの喪失を感じた人もいるかもしれません。例えば次のようなものが喪失にあたります。

- ・今まで大事にしていた宝物をなくす
- ・クラス内での自分に対する評判が悪化する
- ・部活を引退し、生きがいや自尊心が失われる
- ・けがや病気で身体の機能を失う
- ・親友や恋人との関係が断たれる
- ・家族や親戚と死別する

喪失とは自分にとって大切なや人、事柄などが失われることと言えるでしょう。そうしたとき、私達はとても揺さぶられます。喪失による、とても深い悲しみや苦しみは悲嘆（grief）と呼ばれます。

## 悲嘆反応

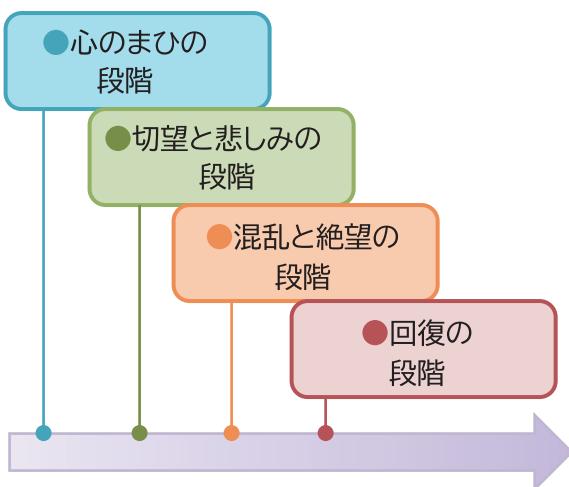
悲嘆反応は個人差があり、多様です。大別すると次の4つに整理されています。

1. **感情的反応**（悲しみ、怒り・いらだち、不安・恐怖、罪悪感、絶望、孤独、喪失感など）
2. **認知的反応**（否認、非現実感、無力感、記憶力・集中力の低下など）
3. **行動的反応**（疲労、泣く、動搖・緊張、引きこもり、探索行動など）
4. **生理的・身体的反応**（食欲不振、睡眠障害、活力の喪失、免疫機能の低下など）

こうした反応があると、自分がおかしくなったのではと思う人もいますが、喪失体験の際にはよくみられることで、特異な状況下での正常な反応です。

## 悲嘆のプロセス

深刻に感情を揺さぶられると、簡単に感情を切り替えていくことは困難です。喪失体験があったとき、悲嘆のプロセスは次のような段階を経ていくことが提唱されています。



### ●心のまひの段階

ショック、喪失の事実を認めたくない

### ●切望と悲しみの段階

落ち込みや悲しみ、寂しさ、失ったものを探しめる、故人が生きているように感じる

### ●混乱と絶望の段階

強い罪悪感や怒り、避難・喪失の現実に抵抗する。不眠、悪夢、引きこもり、強い孤独を感じる

### ●回復の段階

大切なや人を失っても、人生を立て直せると実感する。生きがいや社会的役割を再発見する

悲嘆のプロセスには個人差があります。こうした段階は、順に進むとは限らず、行きつ戻りつしたり、2つの段階が一緒に進むこともあります。ショックが大きすぎるために心のまひの段階が長く続き、その後しばらく経つから気分が落ち込む場合もあります。

回復するペースは人によって異なり、気持ちの回復には長期間かかる場合もあります。個人差がありますが、多くの人がこのようなプロセスを経てきたということを知ることが、一つの道筋になり得ます。



## どのように対処していくか

先のような悲嘆反応や悲嘆のプロセスについて知識をもち、充分に悲しむ機会をつくります。そして個々人に合わせたペースで悲嘆へのケアや対処を行うことに加えて、学業や部活、アルバイトなど日常生活上の対処もしていく必要もあるでしょう。

しかし、同時に2つの対処をしていくことは簡単なことではありません。あるときは深い悲しみや苦しみを整理していく作業に取り組み、またあるときは現実生活上の課題に取り組むといった具合に、2つの対処の間で揺らぎ、行ったり来たりしながら回復していくことになります。回復をしていく際にはカウンセリングセンターニュース「レジリエンス」も参考にしてみてください。

### <参考資料>

- ・災害で大切な人をなくされた方を支援するためのウェブサイト <https://jdgs.jp>
- ・大学生のストレスマネジメント 斎藤憲司・石垣琢磨・高野明（有斐閣）