

あなたにとってかけがえのない大切な宝物は何ですか？  
家族や恋人、友人など愛する人を思い浮かべたり、快適な生活や充実した人生に思いを寄せたり、苦勞して手に入れたモノを挙げられる方もいるでしょう。

## ナビゲーター

かけがえのない大切な宝物を失う喪失体験は、人生において少なからず誰もが経験することでしょう。特に今は新型コロナウイルス感染症の蔓延（まんえん）によって、愛

◆41◆

## 働く人と組織

働きやすさの獲得と働きがいの創出

する人の死だけでなくさまざまな喪失が生まれています。喪失体験は人のところに大きな影を落とし、嘆き悲しむ悲嘆や悲しみに打ちひしがれる悲哀と呼ばれる心の様態を引き起こします。心理社会的支援において、喪失を体験した人の心理的反応を悲嘆反応（グリーフ）と呼び、悲嘆反応を抱えて苦しんでいる方への支援を「グリーフケア」と言います。

特に、自然災害や感染症の蔓延、事件・事故あるいは自死などによる予期しない突然の喪失は、大きな衝撃となつてさまざまな悲嘆反応を

## 喪失への心理社会的支援

# 周囲とのつながりが大きな力に

引き起こします。深い悲しみだけにとどまらず、呆然自失やパニック、怒りや不当感（なぜ自分だけがこんな目に遭わなければならないのかとの思い）、罪責感や恨み、孤独感や抑うつなど、反応の表れ方や強さは人それぞれです。

引き起こします。深い悲しみ  
だけにとどまらず、呆然自失やパニック、怒りや不当感（なぜ自分だけがこんな目に遭わなければならないのかとの思い）、罪責感や恨み、孤独感や抑うつなど、反応の表れ方や強さは人それぞれです。

ただ、悲嘆反応は特別なものではなく、喪失によって生じた新たな現実を受け入れるための一つのステップであり、誰にでも起こる自然で正しい反応です。深い悲しみだけでなく、呆然自失やパニック、怒りや不当感（なぜ自分だけがこんな目に遭わなければならないのかとの思い）、罪責感や恨み、孤独感や抑うつなど、反応の表れ方や強さは人それぞれです。

ただ、悲嘆反応は特別なものではなく、喪失によって生じた新たな現実を受け入れるための一つのステップであり、誰にでも起こる自然で正しい反応です。深い悲しみだけでなく、呆然自失やパニック、怒りや不当感（なぜ自分だけがこんな目に遭わなければならないのかとの思い）、罪責感や恨み、孤独感や抑うつなど、反応の表れ方や強さは人それぞれです。

の生活支援や日常の何気ない会話やかかわり行動であったと多くの方々が述べられます。専門的な支援が必要な場合もありますが、多くの場合、気にかけてくれる周囲の人々の存在が悲嘆を乗り越える大きな支援となります。家族や親族などの強いつながりよりも、隣近所や職場などの弱いつながりが孤独感を癒してくれるのです。

【日本産業カウンセラー協会  
中部支部 副支部長 産業  
カウンセラー キャリアコン  
サルタント WHO版PFA  
指導者 清水達也】  
(火曜日に掲載)

