

## グリーフワークにとりくむために（チェックポイントと対処方法）

グリーフワークのプロセスでは、以下のようなポイントを確認しながら過ごしてみてください。

### □ グリーフをうけいれていますか？

怒りや罪悪感、孤独感、無気力感、抑うつ状態など、遺された人が体験するさまざまな感情や症状は、悲嘆の自然な反応です。こうした感情を抑圧せず、悲嘆の自然な反応として受けとめることが大切です。

### □ 罪の意識をもっていますか？

後悔や罪悪感は悲嘆の自然な反応で、とても辛い感情です。どうしても罪の意識から逃れられないときは、カウンセリングなど専門家の助けを借りましょう。

### □ 喪失について話したり、感情を表現していますか？

自分の感情や、頭に浮かぶ死別前後の出来事、故人との思い出などを、信頼できる家族や友人に話をするなど、自分の気持ちを表現する場をもち、ひとりで抱え込まないようにしましょう。絵や文章を書くことも、悲嘆を表現する方法のひとつです。

### □ 十分な休息をとり、日常生活を大切にしていますか？

悲嘆は精神力も体力も消耗するものです。十分に悲しむためにも、睡眠や食事など生活リズムをととのえ、リラックスできる時間をもつようこころがけましょう。

信頼できる人に話を聞いてもらったり、ひとりの時間を過ごしたり、感情の流れにさからわず、十分に時間をかけることが、よりスムーズなグリーフワークをたすけます。

### □ 適度に忙しくしていますか？

目的のあることをしたり、思考力を使うことに、適度に取り組んでください。

まず身近な目標をもちましょう。少しずつ大きな目標に取り組めるようになります。

### □ 身体を動かしていますか？

適度な運動は、身体の調子を整え、心の負担を軽くし、質のよい睡眠を促します。毎日軽く散歩するのもよいでしょう。

### □ 自分を大切にしていますか？

毎日なにか、身の回りの小さな楽しみや喜びを見つけ、今のあなたの気持ちを和らげてくれることを大切にしましょう。小さくても満足感を得ることが大切です。

### □ 古くからの友人とつきあっていますか？

気を許せる友人たちと、喪失の話題を避けずに自然に話してみましょう。

### □ 大切な決定を延長していますか？

衝動的に行動したくなることがあるかもしれません。離婚や引っ越し、転職など、重大な決定をするのは少し待ちましょう。

### □ 記念日反応を知っておきましょう

故人の誕生日や命日、クリスマス、結婚記念日など思い出の日には、何年たっても思いがけず悲しみが戻り辛く感じることもあるでしょう。これは自然な反応だと知り、記念日には安心できる人と過ごすなど、心の準備をしておくのもよいでしょう。

### □ 悲しみを抱えている人たちのグループに参加していますか？

同じ経験をした人たちと話をすることは、今の自分の状態を理解する助けや、孤独感をやわらげる機会になることもあります。無理をせず、気持ちが向けば参加してみましょう。

### □ 必要に応じて、専門家の援助を受けていますか？

悲しみが強く長く続き、食べることや睡眠がとれなくなり、日常生活に支障が出るような場合には、専門家（精神科医、カウンセラーなど）に相談しましょう。

### □ 辛いとき、周囲に助けを求めていますか？

周囲からの援助を素直に受け取ってみましょう。また周囲からの援助を待つだけでなく、自ら援助を求めるとも大切です。少し心をひらけば支えは身近にみつかるかもしれません。