



グリーフケア

臨床心理士
西尾 温文

グリーフカフェ

死別の悲しみに寄り添い、見守るグリーフケアの場、エッグツリーハウスを私はボランティアで2014年から始めました。エッグツリーハウスには若者向けのプログラムにグリーフカフェがあります。グリーフカフェは、16歳から35歳までの青年期、前成人期の方が対象です。

毎月集まり、手作りのお菓子とともにお茶を飲みながら話しています。

グリーフカフェに参加している方の死別は様々です。ここでは、親をがんで亡くした若者に焦点をあててみましょう。



▲グリーフカフェ
ある日のグリーフカフェ、参加者の話を聴いています。

ある若者が話してくれました。親ががんで亡くなった時に自分はまだ20代だった。親は心配いらないと言っていたが、病気についてネットで調べると予後が悪い病気だと分かった。親が亡くなった後、自分がきょうだいの中でも上だったので周りからしっかりするように励まされ、自分の悲しみを表すこともなく仕事をしっかりとやってきた。でも、毎年親が亡くなった時期がやってくると思い出して苦しくなり、気分が落ち込んでしまう。

家族の間では話題にしない。何年か経ったが、家族を亡くした気持ちを時が解決することはないように思う。どうやって乗り越えたらいいのだろう。自分以外のきょうだいはきっと突然亡くなってしまったと思っているだろう。きょうだいはまだ幼かったので何も伝えなかった。今振り返ると伝えた方がよかったのかなと思う。



▲グリーフ餃子
中華を好きな子が引っ越すことになり、みんなで手作り餃子を焼いて食べて話しました。

また別の若者が話します。これまで周りの人に親との死別体験を話すことはあまりなかった。次第に涙を流すこともなくなり、こうして忘れていってしまっているのだろうかと考えてしまう。同世代の人たちと自分の悲しみ、苦しみを話し共有できる場があれば、親との死別体験ともう一度向き合うことができるのではないかと思う。



▲グリーフカード
カードの裏には死別後の感情や行動、考えをたずねる問題が書かれています。カードを引いた人が自分だけで応えるか、みんなでシェアして応えるかを決めます。

2人の若者には共通していることがあります。それは2人とも親をがんで亡くしたことについて家族を含めて周りに話さずに生活していることです。若者たちの言葉から、若者は自分の感情を自分以外の人に話し、理解してもらったり、また人を理解するという機会を必要としていることが分かります。



▲グリーフ鍋
12月は自分たちで鍋の用意をして食べながら話しました。

死別リスク要因は突然の予期しない死と言われます。がんは突然の予期しない死とは違いますが、家族にとっては先に逝く人とどう気持ちを共有できたかが、死別後の感情のあり方とも関連してくるのではないかと私は思います。

家族のあり方はそれぞれです。先に逝く人を大切にしながら、死別の悲嘆感情をどのように共有できるかが、家族には求められていると言えるでしょう。