

令和4年2月12日
第27回布施緩和ケア研修会

グリーフケアとスピリチュアルケア ～患者・家族・遺族との関係性～

市立豊中病院 緩和ケアセンター
柏木雄次郎

グリーフ（悲嘆反応）とは

- グリーフ（悲嘆）とは、「喪失に対する各種反応の総称」であり、様々な反応がみられます。

各種の悲嘆反応	内容
感情的反応	悲しみ、怒り、罪悪感、ショック、絶望、不安、苛立ち、孤独感、抑うつ
生理的反応	頭痛、めまい、胸苦、ふるえ、不眠、食欲不振、疲労感
行動的反応	流涙、泣き喚く、そわそわ、過剰に動く、ひきこもり
認知的反応 （無意識反応）	否認、解離・非現実（離人）感、記憶力・集中力の低下、故人を想うことへの没頭、
スピリチュアル 反応	生き甲斐、生きる意味、生きる目的を失う

- 特に、「死別」に対する深刻な「悲嘆反応」を、「**ビリーブメント（bereavement：死別反応）**」と呼びます。
「日本グリーフ&ビリーブメント学会」：用語の定義より

グリーフワーク（喪の作業）①

- 患者・家族が、生前（予期悲嘆の時点）から、存分に相手への思いを伝えておく（言葉でなくても）
⇒心が一つに解け合える。
闘病中のわが子を抱きしめて泣いてしまった母 或る夫婦の話
- 死別という事実を容易に受容できないのは当然。悲しみを遠ざけたり、否認したりするのではなく、死別という事実に向き合うことは必要。
- 十分に悲しむことが大切であり、泣きたい時には思い切り泣き、自問自答を重ねる。
- 看取り後も、故人との思い出や品物を大切に、大切な絆を胸に、故人と共に生きてゆく。
想いを書き留める：メモ等 思い出をまとめる（冊子、アルバムなど）

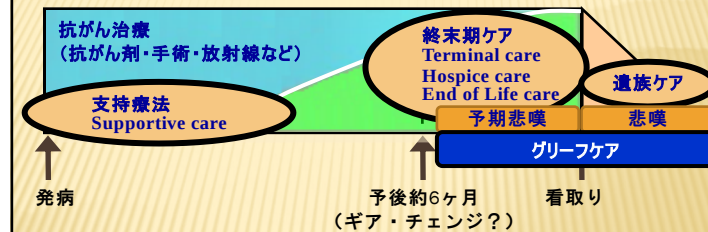
グリーフワーク（喪の作業）②

- 心身ともに弱っていることを自ら認める。健気に頑張り過ぎて折れてしまうこともあり、無理はせずに一休みする。
- つらさを一人で抱え込まず、心身が破綻する前に、心許せる人に対して愚痴・弱音・泣き言・涙・（時には怒り）などを吐き出す（吐き出し効果）。→グリーフケアでは、これらをそのまま受容する。
- 命日・お誕生日・クリスマスなど思い出の日に、悲嘆反応が再燃することがある（記念日反応）。しばらく続くこともあるが、それは自然なことであり、決して遺族が弱いわけではないので、自分を責めたり焦ったりしなくても良い。

グリーフケア

- 遺族のグリーフワークは非常につらくて長期に亘るが、グリーフケアでは表出される苦悩をそのまま受容して、死別という事実に向き合うことや、遺族の自問自答を支援する。
- 1. 苦悩の表出を、「（言葉をそのままなぞり）・・・という事ですね。」と繰り返す（バックトラッキング）。
- 2. 「でもね」などと遺族の話の腰を折らない。
- 3. 気の利いた助言・指示は積極的に示さない。
- 4. 余りにもつらい訴えには、気の利いた助言よりは誠実な沈黙の方が大切。
- * 敢えて助言を求められたら、遺族の考えを尋ねてみる。
→ 自問自答の末、何らかの考えをもっておられることが多く、その考えを肯定・支持する。

緩和ケアにおけるグリーフケア



- グリーフケア：看取り前の「予期悲嘆」に対する「家族ケア」として始まり、看取り後自然な流れで「遺族ケア」となる。
- グリーフケアは、地道な支援を繰り返すことで少しずつ効果が表れてくる（さざ波効果；丸田俊彦先生）。

スピリチュアル・ペイン

- ◆ 「掛け替えないくらい大切」なものを失う
 - 次女を気に掛ける母の話
 - 「大切な人との絆」・・・家族、恋人、親友、恩師
 - 「生きる実感」・・・心身機能・能力（排泄・飲食・味覚など）
 - 「生き甲斐」・・・仕事・役割、地位・名声、趣味、信仰
 - 不動産業者のおばちゃんの話
- ↓
- ◆ 「生きる意味」、「生きる目的」を失う。
- ↓
- ◆ 「生きていても仕方ない」、「生きていることがつらい」という大きく深い苦痛（スピリチュアル・ペイン）に陥る。

スピリチュアルケア

「大切な人との絆」や「生き甲斐」を実感した日々を回想して頂く。

- 大切な人達（家族・友人）と共に過ごした記憶
「あの時は、気持ちが一つになったな。」
「あの日を思い出すと、気持ちが熱くなる。」
「世話や面倒は掛けるけど、大切にされている。」
- （仕事・役割）で頑張った記憶
「自分なりに本当によく頑張ったな。」

↓

「大切な人の心の中に、生き続けることが出来る」
「自分の人生にも意味（価値）があった。」
「残された日々でも、これだけの事は出来る。」

患者・家族・遺族との絶妙な関係性

- 「**良かれと思って**」したことが、患者・家族・遺族の意向に沿わなかったり、過剰期待を与えたりすると、「**余計なおせっかい**」、「**期待したのに、裏切られた**」などと受け止められる。
- ＊ **絶妙な関係性**：求めがなければ、静かに傍で寄り添うが、求められれば、患者の意向に沿って懸命に工夫努力する。
- ＊ **アベイラブル(available)**：単に「使える」・「時間がある」という意味ではなく、いつも静かに貴方の傍にいて、貴方が望めば、いつでもお役に立てるように待機しています。
「患者の心を誰がみるのか〜がん患者に寄り添い続けた精神科医・丸田俊彦の言葉〜」
編著：岡山慶子 中村清吾 森さち子；故・丸田俊彦（メイヨー・クリニック精神科名誉教授）
- ＊ 相手の要求とは異なる「余計なおせっかい」ではなく、**相手の要求通りの「偉大なおせっかい」**を焼く。
「がん哲学外来」徳野興夫 順天堂名誉教授

緩和ケアでの基本姿勢

Mission（使命感）：使命を果たす為に、知識・技能を駆使して、確かな結果を出す。
Passion（情熱・熱意）：患者のために情熱をもって、仕事を続ける。燃える様な情熱でなくても、穏やかな“熱心さ”が良い。
Compassion（思い遣り）：温かい思い遣りをもって、患者・家族・スタッフに接する。

Cool Heads but Warm Hearts（冷静な頭、暖かい心）

イギリスの経済学者アルフレッド・マーシャルの言葉
 （近代経済学者ケインズの恩師）



鬼手仏心（きしゅぶっしん；手にはメスでも、心は仏）
 仏典由来の言葉

最後に

「がんの心のケアでは、患者自身はもちろん、**患者さんが大切にしているものをリスペクト**（respect；尊重）する姿勢が基本です。」

「患者さん・御家族に対して**謙虚な姿勢**が大切です。『してあげる』ではなく、『**させて頂く**』気持ちが大切です。これは、医者としてではなく、一人の患者として思う事です。」

故・岡田圭司先生（元・高槻赤十字病院緩和ケア科部長）の言葉より

