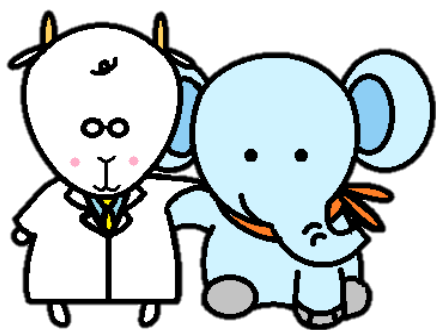




遷延性悲嘆症の支援に役立つ カウンセリング



西明石カウンセリングオフィス



遷延性悲嘆症とは



遷延性悲嘆症とは

- 親しい人など、関係のある人の予期せぬ死が生じた時に現れる反応です。
 - 子どもの場合、悲しみは成長過程のなかで常に存在し、形を変えて表現されます。誕生日や思い出の日、入学や卒業、就職、結婚などのたびに、その人のいない現実を実感し、悲しさや寂しさ、孤独感などを感じます。
- 大切な人の死を受け入れるには時間、年月がかかるのです。

周りの大人が共に悲嘆の苦痛を経験し、亡くなった人のいない環境に適応するように支援していきます



小学1年生女子の遷延性悲嘆症の例

【きっかけ】可愛がってくれていた祖母の死

【経緯】もともと怖がりなところがあり、外出時は母親のそばから離れなかった。

祖母が亡くなった際には、最後のお見送りもして「おばあちゃんとお別れできた」と話していた。

【症状】1ヵ月後くらいから身体面、行動面での症状が出現。

- 行動面：言葉数の減少、興味関心の減退、悲哀感、独り言が増える など
- 身体面：寝付きの悪さ、食欲不振、頭痛、腹痛 など

【対応】安心できる場所での休養、グリーフカウンセリング、少量の抗精神病薬 など



症状

- 悲嘆の現れ方は人それぞれ違います。
- 子どもの場合、無邪気に遊んだり、何事もなかったかのように振る舞う子もいれば、身体面や行動面に現れる子もいます。

〔身体面の症状例〕

寝付きの悪さ、食欲不振、頭痛や腹痛、集中できなくなるなど

〔行動面の症状例〕

夜泣き、指しゃぶり、大人びた行動をとる、攻撃的な遊び、ものを壊すなど



カウンセリングでできる支援

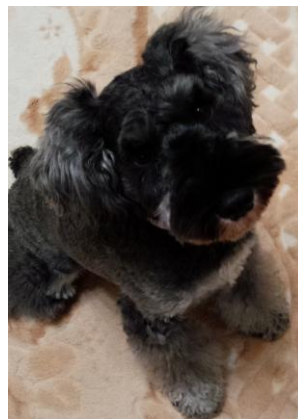
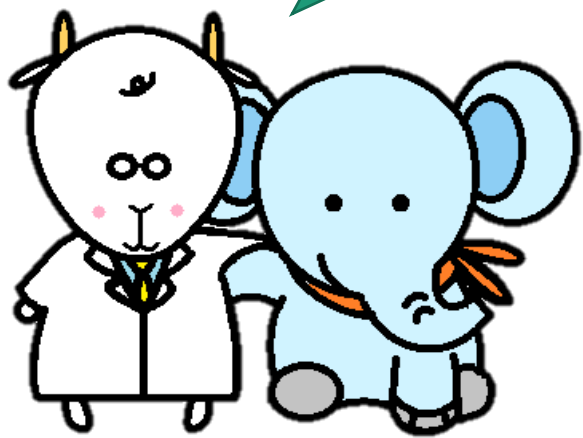


遷延性悲嘆症へのカウンセリング

- 話を丁寧にうかがい、喪失感や深い悲しみなどの気持ちを受け止めます。
- いつも温かい雰囲気を感じ、継続して安心してもらえる空間を作ることを目指します。
- ご本人や保護者の話を聴き、学校や家庭でできそうなことを相談します。何かを手伝ってもらうなど、達成感や自己効力感をつけることができそうなことを考えます。
- ご本人から亡くなった人に関する話題が出たときには、静かに話を聴きながら、悲しみを表現することを支えます。亡くなった人を思い、受け入れ、適応していく過程を支えていきます。
- 必要に応じて、医療機関や学校、保護者、職場と連携しながら、継続的に支援をしていきます。



シリーズで皆さんの参考になることを
お伝えします。



次回は 強迫症について

