

こんにちは、東京京橋カウンセリングオフィスです。

『こころとからだの健康』をテーマとして、日々の暮らしに役立つような情報を発信していきたいと思えます。第45回では、「喪の作業」についてご紹介します。

肉親を失った人が、長い時間をかけて失った人への思いを断念し、独特な心理プロセスを経て克服していくような心理的課題を、フロイトは「喪の作業（モーニングワーク）」と呼びました。多くの場合はこの「喪の作業」を達成していきますが、時に悲嘆反応が遅延したり、過剰反応や医学的疾患、特定の人へ敵意といった別の形に歪んでしまったりすることがあります。

上記のような悲嘆反応を和らげるため、ウォーデンはグリーフ・カウンセリングを提唱しています。グリーフ・カウンセリングは、以下のような原則で行います。

- ① 喪失を現実のものとして認められるように援助する
- ② 遺された人が、怒りや罪悪感、不安などの感情を認め、表現することを援助する
- ③ 故人無しに生きることを援助する
- ④ 故人に対する感情の再配置を促す
- ⑤ 悲嘆にときを与える
- ⑥ 正常な悲嘆について情報を与える

身近な方やペットとの離別、失恋など、様々な喪失体験があるかと思えます。そんな時、「自分一人では感情の整理ができない」、「誰かに話を聞いてもらいたい」、「こんな感情を抱いていいのかわからない」等々、いろいろな思いが渦巻くと思えます。どんな理由でも構いません、当オフィスでは皆様のご来所をお待ちしております。

#### 参考文献

丹野義彦, 石垣琢磨, 毛利伊吹, 佐々木淳, 杉山明子. 臨床心理学. 有斐閣. 2015.