

身近な人を失った時の心身の反応と回復のプロセス

理学研究科・理学部

キャンパスライフ支援室

<身近な人を失った時に生じやすい心身の反応>

病気や不慮の事故、自死などによって身近な人が亡くなるという体験は、その周囲にいる人々に大きな衝撃を与えるものです。この衝撃の影響は、出来事の直後だけでなく、しばらく時間が経過してからであっても、様々な心身の反応として表出することがあります、例えば以下のような反応が生じやすいとされています。

感情

- ・ 怒りやイライラが生じる。
- ・ 悲しくてたまらない・・・。
- ・ 何事にもやる気が起きない。
- ・ ちょっとしたことに焦ってしまう。

身体

- ・ なかなか寝付けない。朝起きれない。
- ・ 食欲が湧かない。
- ・ ふとした時に息苦しさをを感じる。
- ・ 手足の震えや違和感がある。

思考

- ・ 亡くなった人のことをふと思い出す。
- ・ これからのことを考えられない。
- ・ 自分にも責任があったのではないかという考えが頭から離れない。

行動

- ・ これまで興味があったものを避けるようになる。
- ・ 亡くなった人に関連する物事から遠ざかろうとする。

◎こうした心身の反応は、身近な人が亡くなった衝撃に対する自然な反応です。

<「悲嘆」と「喪失受容」の時間経過>

身近な人との死別は上記のような苦悩を伴う体験であり、そこで生じる辛い心理的反応を「悲嘆」(grief)と呼びます。ほとんど「悲嘆」が生じない人、急性の「悲嘆」反応が出るけれど自然な回復力(resilience)を発揮する人、なかなか回復力が発揮されずに複雑性の「悲嘆」に至る人など、「悲嘆」の生じる程度には個人差があります。ただし、その多くは悲哀や思慕、怒りなどの急性の「悲嘆」が直後に生じながらも3ヶ月から1年と時間が経つうちに統合された「悲嘆」となり、身近な人が亡くなったことを受け止める「喪失受容」のプロセスへと進んでいきます。これまでの多くの研究によって、「喪失受容」なくして「悲嘆」の回復はあり得ないと言われています。





< 「喪失受容」のために >

繰り返しになりますが、「悲嘆」は正常で健全な心理的反応です。十分な「悲嘆」を経験することで「喪失受容」につながり、「悲嘆」と「喪失受容」が車の両輪となって心理的回復へと進んでいきます。多くの場合、亡くなった人の思い出を振り返ったり、近い人同士で語り合ったりと、自然な形で喪に服すること（この過程を「喪の作業」（モーニングワーク）と呼びます）を通して「喪失受容」のプロセスが進んでいきます。しかし、一部には強すぎる「悲嘆」のために「喪失受容」とのバランスが取れず、回復力がなかなか発揮されない人もいます。

< 相談窓口の案内 >

東北大学の学内には様々なことを話すことができる相談窓口が用意されています。上記のような複雑性の「悲嘆」で辛い思いをしている方だけでなく、思ったような学生生活を送れていないと感じている方など、専門のカウンセラーが対応させていただきます。「相談窓口」と聞くとなんとなくハードルが高いと感じることが一般的ですが、利用される方の中には、日常の愚痴やいまさら聞けない社会的なマナーなど、ちょっとしたことを話したい・聞きたいという方もいらっしゃいます。私たち相談員は、辛い・しんどいと自覚している方はもちろん、「自分はまだそういうところに行くような状態ではない」「行っても何も変わるわけではない」と思ったり感じたりしている方ともお会いし、一緒に、今より少しでも良い状態を目指して、時に立ち止まりながらも伴走させていただきたいと思っています。

相談内容はもちろん秘密にさせていただきますし、必要に応じて関係者と連携しながら対応させていただくことも可能です。少しでも「行っても良いかな」と感じた際には、以下の相談窓口までご連絡ください。また、自分自身のことだけでなく、身の回りに様子を見ていて心配に感じる友人・知人がいる場合にも、「友だちが心配なんです」という話をしに来ていただければ幸いです。

➤ 理学部 キャンパスライフ支援室 @北青葉山キャンパス（理学部キャンパス）

開室時間：10:00～17:30（土日祝はお休み） 場所：合同 A 棟 307 号室

電話：022-795-6706

Web：<http://www.sci.tohoku.ac.jp/campuslife/> Twitter：@sci_soudan

➤ 東北大学 学生相談所 @川内北キャンパス（保健管理センター隣）

開室時間：9:30～17:00（土日祝はお休み）

電話：022-795-7833

Web：<http://www.ccds.ihe.tohoku.ac.jp/>

【キャンパスライフ支援室(メール)】


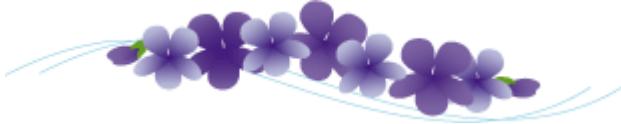


【キャンパスライフ支援室(面談予約)】



【学生相談所(メール)】





Physical and Mental Reactions to the Loss of Someone Close to You and the Process of Recovery from Psychological Shock

Graduate School of Science
Campus-life Support Office

<Physical and mental reaction to the loss of someone close to you >

The experience of the loss of someone close to you causes a great impact on you regardless of what the reason may be, illness, accident, or taking their own lives. These shocking news may bring you some effects not only immediately but also some other time. The followings are some examples of psychosomatic reactions, which you may encounter:

Emotional reaction

- Anger or irritation arise.
- Feel very sad and not to feel motivated to do anything.
- Become intolerable with the little things.

Physical reaction

- Hard to sleep or wake up in the morning.
- Poor appetite.
- Feel stifle.
- Hands and feet are shaking.

Cognitive reaction

- suddenly remind of who has died.
- Can not think about the future.
- Blame yourself inappropriately for someone's death.

Behavioral reaction

- Start avoiding things you were previously interested in.
- Stay away from things related to the person who died.

©These physical and mental reactions are natural responses to the impact of the death of someone close to you.

<"Grief" and "Acceptance Process" >

The loss of someone close to you is a painful experience as described above, and the painful psychological reaction is called "grief". The degree of grief reactions differ from one another; those who rarely feel grief, those who have "**an acute grief response**" but show natural resilience, and those who do not show resilience and feel **complex grief**. In many cases, acute grief reactions such as sad, longing, and anger arise immediately afterwards, but after some time, three months to a year has passed, you will have "**integrated grief**". These processes of acceptance of loss is called "Acceptance Process". Many studies have shown that loss acceptance is essential process for recovery from grief.





< For Acceptance of the Loss >

Again, grieving is a natural and healthy psychological response. Experiencing enough "grief" leads to "acceptance of the Loss," and both grief and acceptance of the loss responses work together to make psychological recovery progress. In many cases, the process of acceptance of the loss proceeds through natural forms of mourning (this process is called "mourning work"), such as reflecting on the memories of the person who has died and sharing stories with others close to you. However, some people feel intense "grief" and have difficulties in resuming their conditions due to unbalance mind with "acceptance of the loss".

< Counseling Services >

Tohoku University offers some counseling services on campus. Our professional counselors are available to help you if you are having a hard time with the "complex grief" as described above. Also, students who feel difficulties with their school life can visit them. You might feel that visiting the counseling office is something unusual, but we know some students come to the office just to have daily conversations with the counselors such as their daily complaints, social etiquette and so on.

Of course, the content of the counseling is strictly confidential, and we can also work with relevant people if necessary. If you feel like to visit the counseling office, please contact the following consultation services. Also, if you have a friend you feel anxious about his/her condition, please come to the offices just to talk your anxiety for them.

- **Counseling Office** @Kawauchi Campus *Counseling is available in English
Hours: 9:30 am to 5:00 pm, Monday to Friday (except national holidays)
Tel: 022-795-7833 (direct line, only available in Japanese)
Web : http://www.ccds.ihe.tohoku.ac.jp/front/counseling_office/sso_english/

- **Campus-life Support Office** @Aobayama Campus *Available in Japanese
Hours: 10:00 am to 5:30 pm, Monday to Friday (except national holidays)
Building: Science-Complex A, room 307
Tel: 022-795-6706

[E-mail] Counseling Office



[E-mail] Campus-life Support

