

ストレスと心のケア  
Q&A

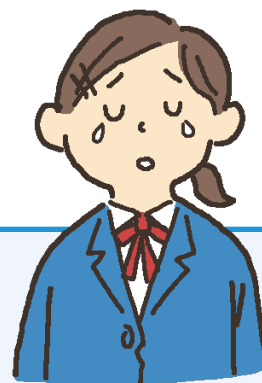
私たちは、生きている限り様々な困りごとに直面し、ストレスを受け続けます。どんな人でも一生を通じてストレスを全く感じないということはないでしょう。だからこそ、ストレスをゼロにすることを望むのではなく、ストレスにうまく対処してストレスに強くなることが大切です。

ここでは、「こころの健康サポート部」のガンバのお悩み相談室に寄せられた悩みや質問をもとにストレスの対処方法を紹介します。

Q

相談：小さい頃からずっと一緒だった犬が亡くなってから、全く何もやる気が起きません。

〔回答監修〕  
富永良喜  
(兵庫教育大学名誉教授)



A

心理学者のフロイトは、大切な人を亡くした時には悲しみを乗り越えるためのプロセスがあると説明し、これを「喪の作業」と表現しました。

第一段階は「ショックとマヒ期」です。突然の別れに強いショックを受け、現実を受け入れられない時期です。悲しいのに涙も出ない、ということもあります。これはショックが大きすぎるために心を守ろうとする自然な反応です。しっかり睡眠をとり、栄養と水分を意識してとることが大切です。

第二段階は「切望と探求期」です。「会いたい」と強く願い、後悔や不安、怒りなどの感情が湧き上がってくる時期です。日常生活と愛犬を思う時間を意識して切り分けることが大切

です。写真などの思い出の品を飾ると、心が落ち着いていくことがあります。

第三段階は「絶望と混乱期」です。失った現実を少しずつ受け入れ、あきらめようとする時期で、直後よりも深い絶望を感じ、心がうつ状態になることもあります。思い出話を他の人と分かち合うことが心の癒しにつながります。

第四段階は「回復の時期」です。少しずつ愛犬との思い出も穏やかで前向きなものになり、時には、愛犬が「見守ってくれている」と感じられるようになります。

人によって時間的な差はありますが、「喪の作業」を知ることで、今の状態は当たり前だと思えることが大切です。



社会応援ネットワーク  
「こころの健康サポート部」は、  
公益財団法人JKAと  
協賛各社の協力を得て活動しています。

〔発行〕

社会応援ネットワーク

一般社団法人社会応援ネットワーク  
〒103-0013 東京都中央区日本橋人形町1-12-11-2304  
TEL:03-6661-6617 <http://shakai-ouen.com>

YouTubeチャンネル

社会応援  
ネットワークこころの健康  
サポート部

社会応援ネットワーク「#心のケアプロジェクト」の一環として立ち上げた、心のケア・ストレスマネジメントに関する情報を配信するポータルサイトです。当団体に寄せられた声や相談内容をもとに、心のケアやストレスマネジメントに詳しい各分野の専門家の方々に取材した内容や、編集部がリサーチした関連情報を整理して掲載していきます。



# 精神分析学者ジョン・ボウルビィの 「悲しみの4段階」

それぞれの段階に応じて、自分の感情をみつめ、「喪の作業」を経験することで人間的に成長していくことができます。



## 第1段階：ショックとマヒ

死を事実として受け止められず、急性ストレス反応としての無感情状態



- 睡眠をしっかりとる
- 栄養分と水分をとる



## 第2段階：切望と探求

喪失を受け止めはじめ、深い悲しみの感情に包まれ、喪失の意味を探りはじめる



- 日常生活とペットを思う時を切り分ける
- 喪のセレモニーや追悼行事に参加する
- ペットの好きな食べ物などを手向ける



## 第3段階：絶望と混乱

喪失の現実を受け入れ、絶望や失意を感じる抑うつ状態



- アルバムをながめたり整理したりする
- ペットを知っている人と思い出話をする



## 第4段階：回復と再編成

愛着が向けられていたペットから離れ、思い出として肯定的に整理される



- アルバムをながめたり整理したりする
- ペットを知っている人と思い出話をする

