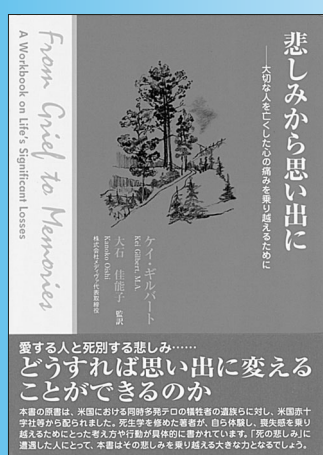


大切な人との死別を、 よい思い出にするためには

【評者】伊関友伸 城西大学経営学部・助教授

悲しみから思い出に 大切な人を亡くした人の痛みを乗り越えるために

ケイ・ギルバート (著)
大石佳能子 (訳)



定価 1,800 円 (本体 1,714 円 + 税 5%)
A5判, 280 ページ
日本医療企画 (Tel.03-3256-2861)

ある友人と話をしていたら、こんな話題になった。

彼女はいま、夫の母親のことで悩んでいる、という。その母親は、長年連れ添った夫に先立たれて以来、ショックで何日も着るものも着替えず、夫と2人で暮らした部屋に籠もっているらしい。子ども夫婦としては、介護保険の支援を受けさせようと思っているが、順番待ちで時間がかかっている、という話であった。

話を聞いていて、どうみても、この母親は介護を必要としているとは思われなかった。夫を亡くした悲しみを整理できていないだけだ。気持ちの落ち込み具合がひどそうなので、精神科を受診することを勧め、結局、その母親は、精神科病院に入院となった。自宅を離れ、病院に入院することで心に落ち着きをみせ、ほかの患者さんの世話をするまでになったそうだ。

医学や公衆衛生の進歩、核家族化などにより、「死」は昔のように我々に身近なものでなくなってきている。だが、人間は「死」から逃れることはできない。「死」は、突然、しかも確実にやってくる。愛する者の死に接したとき、多くの人は、どのように乗り越えるか途方に暮れ、苦しむことになる。

この本は、大切な人を亡くした悲しみを乗り越えるための、実践的ワークブックである。著者のケイ・ギルバート氏は、米国で死生学を研究している専門家である。

本書は読者に、大切な人を亡くした人にとって、悲しみ自体を無理にコントロールしようとするのではなく、自分の気持ちをあるがままに見つめることが大事であると説く。そのうえで、著者は、悲しみ(grief)を癒す3つの方法として、「語り」「書き出し」「行動する」ことを提示する。読者は、自分の「悲しい気持ち」「怒り」「悔しさ」「満足」などを空欄に書き込むことから始まる、本書に用意されたさまざまなワークをすることによって、自分の想いを言葉にしていく。米国赤十字は、9.11のテロの際、亡くなった方の遺族に、この本を配ったという。

この本を読んで、大切な人を亡くした心の痛みを乗り越えるためには、家族と素晴らしい時を過ごせた自分を認める(愛する)ことが大事であると、強く感じた。地域保健の専門家にとっても、役に立つ一冊であると思う。