

# 変化、危機、喪失

ご家族を失うこと、自然災害、解雇、隔離などはすべて、古い現実から新しい現実への変化を伴います。悲嘆に暮れることは、ごく自然で当たり前のことです。悲しみの過程を理解することは、その対処に役立ちます。

## 🔍 悲しみの段階

エリザベス・キューブラー・ロス医学博士は、喪失の悲しみの5段階（必ずしもこの段階通りに進むわけではない）を特定した著名な専門家でした。段階は刻々と変化しますが、それが正常な反応です。悲しみを乗り越えるには時間がかかるのです。

### 否認とショック

「こんなことが起こるはずがない」、「あのドアから帰ってきてくれるはずだ」、「解雇は間違いに違いない」などと考えたり、頭が真っ白になったと感じたりするかもしれません。

### 怒り

自分自身や亡くなった人、他人に対して怒りを感じたり、非難したりすることは珍しくありません。

### 取引

多くの人が、崇高なものや、境遇を左右する立場にあると思われる人と交渉しようと考えます（例：「神様、もし〜を取り戻せるなら、二度と〜をしません」）。

### 悲しみと抑うつ

泣いたり、悲嘆に暮れたり、引きこもったりすることは、深い悲しみに対するごく正常な反応です。この段階は、深い悲しみの過程において不可欠かつ重要なステップです。

**受容**この段階では、新しい現実を受け入れて生きることを学ぶとともに、悪い日より良い日の方が多くなります。これは、「ここから先へと進む道を見つけることができるだろう」とか、「家族とたくさんの思い出を作ることができて幸せに思う」というようなことかもしれません。

キューブラー・ロスとの共著もある喪失の悲しみの専門家、デビッド・ケスラーは、「意味を見出す」を悲しみの第6段階として特定しました。

### 意味を見出す

個人的に成長し、ご家族を敬い、偲びながら、前進する方法を模索します。

**段階は直線的に進むものではなく、人それぞれに時間も順序も異なります**

## 感じ方

### 思考面

- ・ 集中力の低下
- ・ 注意散漫
- ・ 問題解決の遅れ
- ・ 記憶障害
- ・ 決断困難

### 精神面

- ・ 気分の落ち込み
- ・ 悲壮感
- ・ 罪悪感
- ・ 不安や恐れ
- ・ 喪失感または打ちのめされた気分

### 身体面

- ・ 頭痛
- ・ 胸痛または腹痛
- ・ 筋肉の震え
- ・ 呼吸困難
- ・ 血圧の上昇

### 行動面

- ・ 過度の沈黙
- ・ 社会的ひきこもり
- ・ 睡眠と食生活の変化
- ・ 業務パフォーマンスの低下

## 自分のためにできること

- ・ **自分の身体を大切にする。** 食べ物、住まい、安全などの基本的なニーズに注意を向けます。十分に休養を取り、食欲がなくても、規則正しくバランスの取れた食事を心がけましょう。
- ・ **喪失とそれに対する自分の反応を認める。** 自分にレッテルを貼ったり、批判したりせずに、嫌な気分になる自分を許してあげましょう。
- ・ **悲しむ時間を取る。** 日記を書いたり、葬儀や告別式に出席したり、泣いたりしてみましょう。
- ・ **日課を作る。** 慣れ親しんだ習慣はとても心地よいものです。
- ・ **つながる。** 自分の気持ちに耳を傾け、実感させてくれる人に話をしましょう。話す気分になれないときは、誰かと一緒にいるだけで悲しみが和らぐ場合があります。
- ・ **薬物やアルコールで「痛みを紛らそう」としない。**
- ・ **自分に優しくする。** 死にまつわる考えや感情が繰り返し湧き上がってくることは、正常なことであると理解しましょう。時間とおさまり、痛みも和らぎます。
- ・ **意味を見出す方法を探す。** 変化、危機、喪失を通して学んだことを、他の人のために役立てる方法がありますか。自分の人生に役立つ何かを学びましたか。亡くなったご家族を偲び、思い出す方法がありますか。
- ・ **必要な場合は、助けを求める。** 援助やサポートがさらに必要な場合は、それを認めることが強さの証であることを忘れないでください。支援グループや、柔軟性の高い最新の従業員支援プログラム（EAP）であるエモーショナルウェルビーイングソリューションズにご連絡ください。雇用主が無料で提供するこの秘密厳守のサービスは、ストレスの管理、不安や抑うつ克服、変化や悲しみ、喪失などの問題解決をサポートします。当社のエモーショナルウェルビーイングスペシャリストが毎日、いつでもご相談に応じます。

## 他の人のためにできること

- **可能な限り優しく接する。** 悲しみの体験は人それぞれです。悲しむ方法に正解はありません。人は深い悲しみに暮れると、普段なら行わないような言動を取る場合があります。感情が急に変わることもあります。  
こうした感情の爆発を個人的に受け取らないようにしましょう。職場では、タスクが完了するまでに時間がかかったり、生産性がやや低下するかもしれません。
- **他の人の基本的なニーズを満たす手助けをする。** 食べ物、住まい、衣類、交通手段、育児などを必要としていませんか。そのようなニーズを満たすために、どのような支援ができますか。
- **つながる。** 気持ちを共有してお互いの様子を確認しましょう。他の人が自分の気持ちを話せるようにしましょう。同じ意見でなくても、相手の意見に耳を傾け、尊重します。悲しみ方は人それぞれであることに配慮しましょう。悲しむ方法に正解はありません。相手が話をしたくない場合は、その気持ちを尊重しつつ、メモや花、食事など、気遣いを示す他の方法を見つけましょう。
- **他の人が意味を見出せるよう手助けする。** 追悼行事を行ったり、変化によって得られる前向きな機会を特定する手助けができますか。
- **エモーショナルウェルビーイングソリューションズや支援グループなど、利用できる支援を提案する。** 人によって時間がかかることもありますが、時間をかけて受け入れることで、痛みは和らいでいきます。



### 必要な時に必要なサポートを

その他のクリティカルサポートに関するリソースと情報の詳細は、[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)をご覧ください。



本プログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの救急救命センターに行くようにしてください。また、本プログラムは、医師や専門家による診療に代わるものではありません。本プログラムとこれに含まれる内容は、一部の地域では利用できないことがあります。適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。

© 2024 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。WF12836817 143032-022024 OHC