

喪失の悲しみを抱えた 10代の若者への支援

❓ 喪失の悲しみとは

喪失の悲しみに向き合うことは複雑な問題ですが、ほとんどの人が一度は直面することになります。10代の(身体的、感情的な成長において、すでに混乱を伴う困難な時期に直面している)若者にとって、喪失の悲しみは特に受け入れがたいものでしょう。

まず、喪失の悲しみとはどのようなものでしょうか。それは、愛する人や愛するものを失った時に感じる痛みや苦しみのことです。喪失の悲しみにより、恐怖、悲嘆、怒り、混乱、詮索、疲労感に加え、安堵さえ感じることもあります。

🗨️ 遺族である子どもを支える方法

10代の若者も、大人と同じように、喪失に対してごく普通の当然ともいえる反応を示します。また、悲しみは人それぞれであることも、大人と変わりありません。誰もがそれぞれの方法で、それぞれの理由で、それぞれの時間をかけて嘆き悲しむのです。

一般的に、喪失の悲しみというと身近な人の死を思い浮かべますが、ほぼすべての喪失が深い悲しみをもたらします。

- ペットの死
- 友人の転居
- 実家を離れる兄弟
- 実家の売却にともなう引っ越し

このような例は、愛する人の死ほど深刻、悲劇的ではないと思われるかもしれませんが、10代の若者にとっては、ほぼ同じくらい衝撃的で、同程度にトラウマを感じる場合があります。

Elisabeth Kübler-Ross医学博士David Kesslerが概説しているように、10代の若者が喪失を経験すると、以下の5つの段階を経ると考えられます。

否認-それが実際に起こったと信じることを拒む。

怒り-誰かや何かに腹を立てたり、非難したりする。

取引-「もしも…だったら」と考え続ける。

抑うつ-終わりのないような激しい悲しみ。

受容-これは「大丈夫だと感じる」ことではなく、ようやく現実と折り合いがついてきたということ。



しかし、喪失の悲しみの過程を経験している10代の若者を実際に支えるには、どうすればいいのでしょうか。

本人は多くのことに対して怒りを感じているかもしれません。怒りはトラウマに対する正常な反応ですが、人間関係を傷つけ、冷静に考えられなくなる可能性があります。また、怒りは恐ろしいものにもなり得ます。怒りが暴力的な行為や虐待につながると危険です。安全な場所に移動し、すぐに助けを求めるようにしましょう。また、子どもが安全な場所にいることを確認してください。

怒っている人と話すのは簡単ではありません。あなたができることの一つに、タイムアウトシステムの設定があります。これは、怒っているときでも話をする方法を模索するのに役立ちます。これを行う一つの方法は、以下のとおりです。

- 悲しんでもいいし、感情的にも身体的にも感情を表現してもいいのだと安心させてあげましょう。喪失の悲しみは避けるべきものでも、恥じるべきものでもありません。10代の若者がこのことに気づくことで、自分の悲しみの感情を突き止め、対処できるようになるかもしれません。
- 聞き手に徹しましょう。自分の殻に閉じこもってしまうかもしれませんが、本当に話したいと思っているときがあるかもしれません。できる限り「その場にいる」ようにしましょう。彼らが話したいだけ話をさせてあげましょう。
- 辛抱強く付き合しましょう。喪失の悲しみがいつまで続くかは誰にもわかりません。悲しみには予定表がありません。「もう乗り越えたはずだ」というプレッシャーをかけずに、その経過を見守りましょう。喪失の悲しみの過程では、予期せぬ行動や感情が表面化することがあります。その行動が破壊的なものでない限り、できるだけ支えとなり、批判しないようにしましょう。行動が破壊的になった場合は、話し合い、より前向きな道に戻れるようそっと導いてあげましょう。必要に応じて、専門家の助けを求めることをお勧めします。
- 誕生日、記念日、休日、卒業式など、特定の日やイベントが悲しみを強めるきっかけになる場合があることに注意してください。そのような日にもたらされる感情の高まりに備えましょう。
- どんなことにも対応できるように準備しておきましょう。自分なりの方法で悲しませてあげましょう。ただし、お子さんの気分や行動は日によって、場合によっては時間ごとに変わるかもしれないと覚悟をしておいてください。

10代の若者が人生で初めて経験する大きな挫折を乗り越えるためには、コミュニケーション、辛抱強さ、理解が鍵となります。彼らが経験していることを理解すればするほど、彼らが必要としている慰めや支援を提供できるようになります。



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、適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。