

こころの健康づくりだより ~こころの健康づくり対策協議会より~

喪失感で悲しい時の対処法

日常生活の中で、「悲しい」と思う場面は、意外と多いのではないのでしょうか？

「身近な人の死」「離婚」「失業」等のような喪失による悲しみもあれば、「財布を落とした」「試験がうまくいかなかった」「友達と喧嘩した」等による悲しみもあります。

“悲しみ”は、「大事なものを失った時」に起こりますが、自分が今、どういう状況なのかを教えてください、次にどう行動したらよいかを教えてください、プラスの役割も持っています。

アメリカの精神科医「エリザベス・キューブラー・ロス」(1926~2004年)は、人々が死に直面したときにたどる心理的プロセスを「喪失の5段階」として発表しました。そしてその過程は、末期の病のみならず、様々な喪失体験(仕事、収入、自由、排除、離婚、依存症、引越越し、災害等)にも広く適用されています。もちろん、喪失体験や悲しみは千差万別で、すべての人がこのプロセスをたどるわけではありませんが、喪失を理解して、それに対処していくのに役立ててください。

喪失の5段階

否認

何が起きたのかわからず、身体全体がマヒするような感覚に陥り、悲しい現実を受け入れられない。
「こんなありえない!」「何かの間違いだ!」など

怒り

今まで、否認することで蓋をしていた気持ちを受け入れざるを得なくなり悲しみ、孤独、パニック、後悔、絶望等の様々な気持ちに襲われ、周囲や自分に対して怒りがわく。

「なんで私ばかりこんな目に合うのか!」
「あの時、〇〇してくれていれば!」など

取引

失ったものを取引によって取り戻そうとする。
「〇〇してもらえたら、なんでもします!」
「この出来事が夢でありますように!」など

抑うつ

いくら頑張っても、取り戻せないことを悟り、うつ状態に陥る。
「いくら頑張っても、あの人は、もう戻ってこない!」
「こんな状態なのに、なぜ自分はここにいるんだろう!」など

受容

自分自身の現実、現状を静かに見つめることができるようになり、失ったことを少しずつ受け入れられるようになる。
「気持ちを新たに、次に向かって進んでいこう!」

悲しい時の対処法

1. 思いっきり気が済むまで泣く
2. 紙に自分の気持ちを書き出す
3. 自分一人で抱え込まず、人に話す
4. 心が落ち着く何かをする
5. 自分を力づける行動をとる
6. 焦らない。無理しない。

悲しみを避けるのではなく、自分と向き合って、悲しい気持ちを丸ごと受け入れていきましょう。そうやって悲しみを受容していくことができると、自分自身を肯定することにもつながります。すると、安心感に包まれ、立ち直りが早くなります。

10月は「臓器移植普及推進月間」です。

臓器移植は、臓器の機能が著しく低下し、移植によってのみ、その回復が見込まれる人に対して行う医療で、臓器の提供者はもとより、広く社会に理解と支援があって成り立つ医療です。

臓器移植が広がっていくためには、わたしたち一人ひとりが、臓器提供について考え、家族と話し合い、自分の臓器提供に関

する意思表示をしておくことが大切です。運転免許証や健康保険証、マイナンバーカードの意思表示欄で意思表示が可能です。ぜひご自分の意思を記入しておきましょう。

問い合わせ先：(公財)三重県角膜・腎臓バンク協会
TEL 059-224-2333 (平日 8時30分~17時15分)

10月は「骨髄バンク推進月間」です。

骨髄バンクは、白血病などの血液の病気で造血幹細胞(血を造るものになる細胞)の移植を必要とする患者さんと、健康な造血幹細胞を提供してくれるドナーの方をつなぐ公的事業です。

ドナーが見つかる確率は、血のつながりがなければ数百から数万分の一。骨髄バンクで移植を受けられる患者さんは、希望者の半分程度にとどまります。移植を必要としている患者さんは、毎年約2千人程度います。

1人でも多くの患者さんを救うためには、1人でも多くのドナー登録が必要であり、特に若い世代の方のドナー登録が少ない状況です。

●骨髄バンクを必要とする主な疾患

- ・白血病：血液をつくる細胞の異常でがん化した血液細胞だけが増え、正常な血液が作られなくなる病気
- ・再生不良性貧血：血液を作る細胞の機能が低下し、血液成分が極端に少なくなる病気

このほか、骨髄異形成症候群、悪性リンパ腫、先天性免疫不全症、代謝異常などがあります。

そのうち、通常の抗がん剤などの治療では治らない患者さんが、命をつなぐために骨髄バンクを必要としています。

●移植とは

- ・造血幹細胞移植：病気の造血幹細胞を健康なものに置き換える治療法。血液の病気のため、造血幹細胞が働かず健康な血液を造れなくなると、貧血になったり感染症から身を守れなくなったりする。
- ・骨髄移植：ドナーの腸骨という大きな骨に針を刺し、骨髄から造血幹細胞が含まれた骨髄液を採取して、患者に移植する治療法。造血幹細胞は骨の内部の「骨髄」にあり、赤血球・白血球・血小板などの血液成分をつくりだしている。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/ishoku/zouketukansaibo_00004.html
(厚生労働省 骨髄バンク 推進月間について)

<https://www.jmdp.or.jp/about/marrow/>
(日本骨髄バンク)

