



心色 (kokokara)

第3号 R3年7月8日(木)
発行者 教育相談担当
後間 明子



コロナが影響を及ぼすようになり1年余りが経ちました。阪神淡路大震災から26年、東日本大震災から10年。かけがえのないものを失ったとき人はどうなるのでしょうか。また、それにどう向き合っていけばよいのでしょうか。今回は心理学の観点から、喪失体験についてみていきましょう。

『喪の作業』

人のこころは色々なやり方で自分を守ろうとします。特に大切な存在(人や環境)との別れでは、自分の心を守るために防衛システムが働きます。防衛とは、自分の感情に向き合うことを無意識に避ける行為で、自分の気持ちと向き合えるまでの緊急システムのようなものです。いつかは向き合わなくてはならない。それは分かっているのだけど、現実には打ちのめされてしまう。「その現実を受け入れることで自分が壊れてしまうのではないか」想いが強ければ強いほど、その時の悲しみは測り知れません。そんな時、自分自身とどう向き合えばいいのだろうか。喪失から人はどんな経過をたどるのか。精神分析学者ボウルビィは4段階にまとめています。

第1段階：無感覚・情緒の危機

無感覚の段階。激しい衝撃に茫然としてしまい、現実として受け止めることができない。



第2段階：怒りと否認の段階

やり場のない虚しさや怒り。まだ存在していると錯覚してそのように振るまったり、探し求める。

第3段階：断念・絶望の段階

何をしてもダメだと絶望し、無気力になる。孤独感にさいなまれながらも人との交流を避けたり引きこもったりする。生活が意味を失い、抑うつ状態が大きくなる。



第4段階：離脱・再建の段階

現実と直面しようとする。希望を見つけ出そうとする。生活を立て直し、新しい自分に向け歩き出す。

精神医学者フロイトは、喪失体験を受け入れ立ち直っていく過程を「喪の仕事」と呼びました。

「耐え難い悲しみにおそわれるとき、ただただ、その悲しみに暮れる…。これは決してネガティブなことではない。むしろ必要不可欠なこと」と説いています。立ち直るためには、「悲しむ」ことから逃げず、しっかりと喪の仕事に向き合うこと。しかしそれはたやすいことではありません。まして早く終わらせようとして、終わるものでもありません。一人で背負うことが苦しい心の葛藤や悩み、少しでも吐き出すことで楽になることがあります。本校には専門の資格を持ったカウンセラーがいます。お気軽にご相談ください。

コラム担当：あかみね

相談内容が本人の許可や正当な理由なく他へ伝わることはありません(第41条 秘密保持義務)



相談希望者 氏名 () (生徒 ・ 保護者 ・ その他)

※相談日時は(月曜日 9:50~12:45 又は 金曜日 9:30~12:25)となります。

※相談場所は本校のカウンセリングルームとなります。他の日時をご希望の場合はご相談ください。