大切な人を亡くしたとき、あなたは立ち直れるか？

どのような葬儀をするかで死別悲嘆が遺族と社会に及ぼす影響が変わる?!

死別悲嘆（グリーフ）で健康を損なったり、仕事の生産性が下がるという報告がある。この死別悲嘆による影響を国レベルで考えると、医療費の増加や、生産性が下がることによる税収の低下などが懸念される。こうした死別悲嘆が遺族と社会に及ぼす影響とその要因を突き止める研究を行っている京都大学カール・ベッカー教授の調査概要とグリーフケアに関する記述を紹介する。

［研究・調査の背景］2030年までに、ほとんどの日本人が大切な人の死に直面

内閣府統計（2015年）によると、2017年から2030年のわずか13年の間に1800万人の日本人が亡くなるという試算があります。日本の人口を基準に考えると、6～7人に一人が亡くなることになり、ほとんど全ての日本人が家族や友人といった大切な人との死別に直面するわけです。海外の調査では、死別悲嘆の中でも1～2割は重篤な悲観を引き起こし、遺族やその家族のQOL（日常生活の質）に大きな影響を与えています。日本では、超高齢化社会の人口動態的な問題ばかり注目されがちですが、近年、頻発している台風や洪水、地震など、自然災害による死別も増加しており、悲嘆に対するグリーフケアは喫緊の課題になっています。コロナ感染による死、東日本大震災等の自然災害、高齢化社会の到来と事故の増加によって、遺族ケアの重要性が認められています。「死別悲嘆が日本人に及ぼす影響を解明し、どの手段でその要因を緩和・軽減できるか」という基礎的研究は近未来の最優先事項と言えます。

死別悲嘆で医療福祉依存が増加

大切な人の死を受容できない場合、中期的には鬱病や免疫低下、不安症と不眠症といった心身的疾患、長期的には引きこもりやアルコール依存症、過食・拒食症など、福祉的介入を必要とする社会問題にまでつながります。さらに、自殺を含む死亡率が十倍に上がることも指摘されています。古くからこうした死別悲嘆が医療福祉依存を急増させることが知られていましたが、他方、医療や福祉支援を必要としているのに、引きこもりや対人不安によって診断されない遺族が多く潜在することも問題視されています。

死別悲嘆で生産性が低下

死別悲嘆による影響は、医療福祉依存に加え、生産性や消費活動の減少にも及びます。大切な人を亡くした社会人が出勤拒否になる例は周囲も気づきやすいのですが、出勤しても集中して働くことはできず、生産性の低下が問題視されています。社会人遺族一人当たり、年間100万円以上の生産減少につながることが報告されており、軽視できない問題になっています。

死別悲嘆による様々な心身症状には薬物治療の有用性も考えられますが、葬儀への参加をはじめ、追悼儀礼や周年行事への積極的な参加が死別悲嘆に対して健全な影響を及ぼすことが欧米の報告にみられます。欧米では葬送儀礼の重要性が認められる一方で、わが国においては葬送儀礼と悲嘆ケアを結びつけた研究は、今回の研究・調査に参加している東北大学の谷山先生の研究以外は皆無です。

［研究・調査の内容］死別悲嘆の要因と対策を解明

どのような要因や特徴によって、死別を自然に受容できる場合と、そうでない場合とに分かれるのか。本研究は、死別した遺族の悲嘆要因を調査して、一方で複雑性悲嘆に陥りやすい要因と、他方で健全な死別受容がなされる要因を検証しました。外国の研究では、遺族の経験や死生観のみならず、死別直後の周囲の関わり方、特に葬儀会社、宗教者、周年行事等が大いに関係すると思われています。従って、例えば「日本人の死別悲嘆に対しては、どのような介入が最も有効に死の受容を可能にするのか」「追悼儀礼や周年行事に関する選択と、それに対する満足度は、続く喪の期間にどのような影響を与えるのか」といった問いに基づき、遺族への聞き取りを中心にした実証的な解明を行いました。

死別ケアで重要なのは、かつてフロイトが主張したような死者の「忘却」でもなければ、死別という体験に出口のない物語をつくることでもありません。近年、死別ケアにおいては、日本の葬送儀礼をヒントにした「継続する絆」（continuing bonds＝故人との結びつきを大切にする受容）が注目されています。この見解は、発案者のKlass教授が日本との交流を通して得たものであり、そこに日本がこの分野で潜在的に世界の議論をリードする可能性も秘められているのです。

日本の伝統的な追悼儀礼や周年行事が海外から注目される一方、日本では、遺族を過度の悲嘆から守るためのグリーフ・ケア・プログラムが殆ど無いばかりか、プログラ

死別悲嘆による医療福祉依存

パイロット調査では、例えば下記の内容が明らかになりました。

A 死別悲嘆が深刻なほど、生産性が落ちて、仕事の病欠が増え、精神的・身体的な疾患を抱え、より多くの医療福祉に頼る（医療費がかかる）傾向があります。

B 葬送儀礼に満足し、健全な形で死者との関係を保てる人には、上記のような傾向が低く、逆に葬送儀礼に不満を抱え、死を受けられない遺族ほど、後々精神的・身体的な不調をきたし、医療福祉に依存する傾向があります。

C もともと低所得層の遺族や収入が激減した遺族は、生産性の低下や投薬量の増加傾向が見られます。ただし、葬送儀礼にかかる費用が高いと回答したのは、低所得層の遺族ではなく、葬儀を省略したり密葬にしたりした遺族です。葬送儀礼にお金をかけなかった人々が、長期的には医療福祉を頼ることになり、多くの医療費を支払う傾向にあります。

伝統的な葬送儀礼で悲嘆を克服

日本社会では、伝統的な葬送儀礼や法事などを通じて、遺族は次のような経験をし、死別という悲しみを克服できたことが確認されています。

1 参列者から慰めを受け、死別を少しずつ受容し、一連の葬祭行事で心理的な区切りを付ける

2 参集する親戚や知人の数が多いほど、外出する機会が増え、社会との交流を持つ

3 死者との「続く絆」を肯定的に再形成することで、生き続ける意味を再発見する

ムの構築に必要な要因分析も行われていません。世界に先駆けて超高齢化・多死社会に突入する日本において、死別悲嘆の実証的な要因解明を行う本研究は、現実社会の必要性に根差した独自性及び創造性が高いものであり、国際的議論をリードする端緒となり得ます。なお、全日本葬祭業協同組合連合会にご協力いただき葬儀会社や寺院を通して遺族に対して行う学術調査は、国内で初めてであり、この点も本研究の学術的独自性を示しています。

ベッカー教授らの研究グループが本調査に先行して実施したパイロット調査では、「葬儀に満足した遺族は、その後の医療費などに負担増加は見られない傾向にある」「直葬にした遺族は、葬儀をした遺族より、その後の医療費などが増加した」など、興味深い結果が出ている。一見、直葬が経済的に見えても、後で治療などに費やす時間と費用がかかるようになり、直葬が必ずしも経済的とは言えないことを示唆している。本調査の結果などは次号以降の「葬祭流儀」で紹介していく。

コロナ禍の影響と対策

コロナ禍の今、故人を看取ることができない人や、思うような葬儀ができない遺族など、死別悲嘆が一段と注目されている。コロナ禍による死別悲嘆の問題とその対策についてもベッカー教授の記述を紹介する。

経済的低下、医療福祉依存、健康寿命の低下が続く

先行研究によると、死別して1年から6～7年の間は、死別悲嘆による次のような影響が遺族や親友などに表れます。

Ⅰ 集中力と生産力、出勤率と経済的貢献度が低下する

Ⅱ 健康が悪化して、なお医療・福祉の依存率が高まる

Ⅲ 運動不足、免疫低下、自死など含めて、健康寿命が縮み、死亡率が高まる

これらの悪影響をさらに悪化させる以下の要因の存在が知られています。

① 死別は予期できなかった突然死

② 家庭収入の減少経済状況の悪化

③ 心理的に、大切な人の死を受容できない事

④ 社会的に、周囲の支援が得られず、交流や外出を控える事

⑤ 精神的に、理解不能から生じる無意味感・虚無感・孤独感

という場合、ⅠⅡⅢがさらに顕著に表れます。

恐ろしいほどに、コロナによる死別には、上記の①から⑤までの要因を含まれるので、今年から長年の間、経済的低下、医療福祉依存、健康寿命の低下が予想されます。

コロナ時代の対策

この悪化要因を軽減するコロナ対策としては、

① 突然死を減らすためには、徹底した検査の拡大と、抗体薬やワクチン開発

② 収入減少に対しては、公的資金による支援や、(配達等)人手不足分野の雇用奨励

③ 参列者の慰めで死別を少しずつ受容し、一連の葬祭行事で心理的な区切りを付ける

④ 葬儀に集まる親戚や親友が多いほどに、遺族を訪問し外出させる交流者が増える

⑤ 精神的には、死者との「続く絆」を肯定的に再形成し、生き続ける意味を再発見する

上記の③④⑤については、元来、一連の葬祭行事が重大な役割を果たしてきました。

しかしコロナの時代には、志村けんさんのように、一連の葬祭行事を実行できないという現実も生じます。コロナ原因の突然死のみならず、大勢が集まる葬儀が行い難い時代に、死別のダブルパンチを軽減するためにも、

A 物理的な葬祭が無理の間、ビデオ連絡などで、多くの親戚や親友と交流を図る

B 遺品や写真、仏壇などを中心に、死者と「続く絆」を肯定的に再形成する

C 故人を記念する行事を計画して、安全にできるようになった時に実践する

などの対策が重要に思われます。ABCによって、少しでも遺族自身の社会的・心理的な支えになれば、遺族の死別悲嘆(グリーフ)の悪影響を軽減するのみならず、その悲嘆による生産力低下や医療福祉依存を日本社会が回避できることを祈念してやみません。

※当原稿は、カール・ベッカー教授から送っていただいた文章に見出しなどを加えて構成しています。(編集部)

この研究プロジェクトは、京都大学 学際融合教育研究推進センター 政策のための科学ユニット カール・ベッカー 特任教授、東北大学大学院文学研究科 谷山洋三 准教授らによって実施され、文部科学省科研費「死別悲嘆の医療福祉負荷とその要因解明：大規模日本追跡調査及び国際比較」(基盤研究 A、課題番号：18H04075、研究代表者：Carl B. Becker) の助成を受けて行われた。
パイロット調査及び本調査ともに、全日本葬祭業協同組合連合会等の協力を得て行われた。

京都大学医学部内
政策のための科学ユニット　特任教授
カール・ベッカーさん

大事な人に死なれたら、死別の悲嘆をどのように受け入れられますか?
故人との関係を大事にしながら、目先の仕事や日常生活を元気に行えますか?日本人には、そのバランスを取りながら生きることのできる経験知があると信じています。多死社会日本の精神的・経済的打撃への対策を探究し、世界に認めて頂きたいと考えています。