

大切な人を亡くしたとき、あなたは立ち直れるか？

# 死別は人生最大のストレス。 その苦しみをケアする遺族外来。

愛する人、大切な人との死別が原因で、長期間にわたって苦しんでいる人たち。

『遺族外来』は、そうした人たちが死別による悲嘆から、

新しい世界に適応していくための治療やサポートをしている。

この遺族外来を立ち上げた埼玉医科大学国際医療センターの

大西秀樹教授と石田真弓准教授に、死別悲嘆による症状や遺族への接し方などをお聞きした。

なぜ、遺族外来を始めたのですか。

大西 私はがん専門の精神科医としてがん患者さんを診てきましたが、ある患者さんのご家族が辛い思いをしていることがあり、ご家族も診ていました。そして、患者さんが亡くなった後も診療を続けていたのです。この家族から遺族になっても続けて診ていただくきっかけになり、その後も死別で苦しむ遺族を診るようになりました。

遺族の中には死別の悲しみだけでなく、死別の辛さで発症している人もいます。

大西 医学的には、うつ病を発症していないか必ず診ます。悲しみにくれているように見えて、実はうつ病を発症している人がいるのです。死

別後にうつ病になる人の割合は7カ月目で23%強もあり、一般の人がうつ病になる割合の3〜7%と比べると高い数字になっています。うつ病であればその治療を優先します。うつ病でない場合は引き続き話を聴きますが、ご遺族は抱えている苦悩を誰かに話し、今起きている状況を説明してもらい、苦悩から解放されたいと願っているのです。ですから細心の注意を払って話を聴いています。

お話を聴くと遺族を苦しめるさまざまな原因が見えてきます。大西 先生の話にでてきた『役に立たない援助』は、私たち誰もが知っている言動だといえる。遺族を傷つけているという自覚がないまま、むしろ遺族のためと思って発している言葉や行動が、実は遺族を苦しめている。この『言っていない言葉』について石田先生にお聞きした。

遺族に対して言っていない言葉

大西 先生の話にでてきた『役に立たない援助』は、私たち誰もが知っている言動だといえる。遺族を傷つけているという自覚がないまま、むしろ遺族のためと思って発している言葉や行動が、実は遺族を苦しめている。この『言っていない言葉』について石田先生にお聞きした。

遺族に対して言っていない言葉

大西 先生の話にでてきた『役に立たない援助』は、私たち誰もが知っている言動だといえる。遺族を傷つけているという自覚がないまま、むしろ遺族のためと思って発している言葉や行動が、実は遺族を苦しめている。この『言っていない言葉』について石田先生にお聞きした。

遺族に対して言っていない言葉

大西 先生の話にでてきた『役に立たない援助』は、私たち誰もが知っている言動だといえる。遺族を傷つけているという自覚がないまま、むしろ遺族のためと思って発している言葉や行動が、実は遺族を苦しめている。この『言っていない言葉』について石田先生にお聞きした。

遺族に対して言っていない言葉

たうつ病や周囲の心ない言動などに苦しむ方もいましたので、精神医学、心理学の知識と経験を活かして治療とケアに取り組んできました。

そして2007年、埼玉医科大学国際医療センターの開院と同時に『遺族外来』を設置し現在に至っています。

どのような治療をするのですか。

大西 医学的には、うつ病を発症していないか必ず診ます。悲しみにくれているように見えて、実はうつ病を発症している人がいるのです。死

別後にうつ病になる人の割合は7カ月目で23%強もあり、一般の人がうつ病になる割合の3〜7%と比べると高い数字になっています。うつ病であればその治療を優先します。うつ病でない場合は引き続き話を聴きますが、ご遺族は抱えている苦悩を誰かに話し、今起きている状況を説明してもらい、苦悩から解放されたいと願っているのです。ですから細心の注意を払って話を聴いています。

お話を聴くと遺族を苦しめるさまざまな原因が見えてきます。大西 先生の話にでてきた『役に立たない援助』は、私たち誰もが知っている言動だといえる。遺族を傷つけているという自覚がないまま、むしろ遺族のためと思って発している言葉や行動が、実は遺族を苦しめている。この『言っていない言葉』について石田先生にお聞きした。

遺族に対して言っていない言葉

大西 先生の話にでてきた『役に立たない援助』は、私たち誰もが知っている言動だといえる。遺族を傷つけているという自覚がないまま、むしろ遺族のためと思って発している言葉や行動が、実は遺族を苦しめている。この『言っていない言葉』について石田先生にお聞きした。

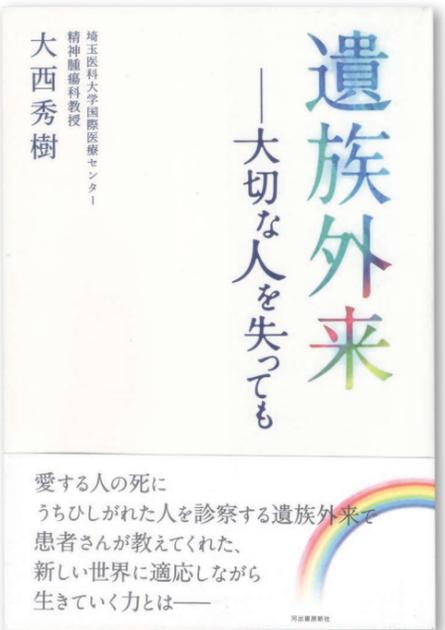
遺族に対して言っていない言葉

大西 先生の話にでてきた『役に立たない援助』は、私たち誰もが知っている言動だといえる。遺族を傷つけているという自覚がないまま、むしろ遺族のためと思って発している言葉や行動が、実は遺族を苦しめている。この『言っていない言葉』について石田先生にお聞きした。

遺族に対して言っていない言葉

大西 先生の話にでてきた『役に立たない援助』は、私たち誰もが知っている言動だといえる。遺族を傷つけているという自覚がないまま、むしろ遺族のためと思って発している言葉や行動が、実は遺族を苦しめている。この『言っていない言葉』について石田先生にお聞きした。

遺族に対して言っていない言葉



大西先生の著書「遺族外来—大切な人を失っても」  
河出書房新社(1650円・税別)  
遺族外来についてだけでなく、遺族への接し方なども詳しく書かれているので、多くの方に読んでいただきたい。



埼玉医科大学国際医療センター  
精神腫瘍科准教授(医学博士) 石田 真弓さん



埼玉医科大学国際医療センター  
精神腫瘍科教授(医学博士) 大西 秀樹さん