



## Q1 遺族が、落ち込んでいます。励ましてもよいですか？

**A** 親族や大切な人を亡くした際に、遺族は大きな悲しみや絶望の真っ只中にいます。遺族には、まずはねぎらいやお悔やみの言葉を伝えましょう。ねぎらいの言葉として、「しっかりするのよ」「頑張れ」は禁句です。代わりに、「よく頑張ったね」「悲しいなかで、よくやっているよ」といったねぎらいの言葉があります。

次に、助言する、励ますではなく、「聴く」ことに徹してください。助言や安易な励ましは、遺族を傷つけたり負担になることがあります。相手の言葉にしっかりと耳を傾け、否定することなく、遺族の思いを聞きましょう。自身の思いを安心して話すことができると自体が、とても大きな支えになります。

逆に、遺族を傷つける言葉としては、「いつまでも落ち込んでいたらダメだよ」「悪くなる時に何か気づかなかったの？」「寿命だったのよ」などの言葉があります。こういった言葉かけを聞いた場合は、「そんな言葉をかけられると余計につらくなるよね」「あんな言葉は気にしないでいいのよ」と遺族をかばうことも大事でしょう。

(Ⅱ章 総論 2-4「遺族への具体的な支援」、総論 3-2「遺族ケアで注意すべき点一役に立たない援助一」参照)

## Q2 眠れないと訴える遺族がいます。睡眠薬を使っても構わないと伝えてもよいですか？

**A** 大切な人を亡くした遺族は、そうでない人と比べて不眠を訴える割合が高いことが複数の研究で報告されています。死別が睡眠状態に影響を及ぼしていると感じている遺族は3割にのぼります。

不眠が続くと不眠に対する心配から、寝なければならぬという緊張や、途中で目が覚めてはいけぬなどの睡眠状態へのこだわりのために、なおさら不眠が悪化するという悪循環に陥ることもあります。日中運動したり、夜にリラックスするなどの日々の工夫で効果が出ない時には、医師に相談することを検討してみてください。睡眠薬は医師の指示通りに適切に使用すれば、過度に心配する必要はありません。

一方で、不眠は抑うつはんすうの主要な症状の一つでもあります。また、睡眠の質については、ネガティブな感情や反芻傾向との関係が示唆されていて、死別後の悲嘆反応とも関連があることが推測されています。そのため、不眠に加えて、気持ちの落ち込みなど気になることがあれば、精神保健の専門家に相談することも検討してみてください。

Q3

心配な遺族がありますが、近くに診てくれそうな専門家がいません。どうすれば良いですか？

A

本ガイドラインではさまざまな遺族ケアの対応法が述べられていますが、それでも自分だけで対応することに不安をもつ医療者の方もいると思います。このような場合、専門家への相談や紹介を検討すると思いますが、専門家へのつながりやすさは地域差があるのが現状です。

まずはインターネットなどで、「都道府県（場合によっては〇〇地方）」と「遺族ケア外来」や「グリーフケア外来」などを掛け合わせて検索してみてもいいでしょうか？この方法でいくつかの施設が引っかかるようであれば、遺族の直接の受診が難しくても、相談にはのってくれるかもしれません。

また、さまざまな学会などの情報も有用です。一例を挙げると、日本サイコオンコロジー学会では登録精神腫瘍医制度を設けており、登録医の一覧を見ることができます<sup>※</sup>。受診の方法まで記載してありますので、近くの施設であれば受診していただくことも可能かもしれません。

相談できる専門家が見つからない場合は、まず自殺のリスクがないかを、確かめましょう。遺族に「死にたくなったり、自分を傷つけたくなくなったりすることはありませんか？」と聞いてみてください。もし Yes の場合は、周囲の人たちの見守りやサポートを強化し、地域の精神保健福祉センターに電話で相談しましょう。本人が受診しなくても、支援する人が一人がかかえ込まないことが大切です。また、No の場合でも、強い落ち込みや心身の不調がみられる場合は、近医の受診を勧めるとともに、地域の保健師に相談することも 1 つの方法です。保健師は、メンタルヘルスの専門家に限らず、その地域のサポート資源を熟知しています。支援する人が地域でネットワークをつくり、共に見守りながら、遺族の方の長期の歩みを支えていくことが重要です。

心配な遺族がいる場合は遺族をケアする側も一人がかかえ込むことなく、相談できる人を探して支援していきましょう。

(藤森麻衣子, 大武陽一)

※ <https://jpos-society.org/psycho-oncologist/doctor/>

