

## 長期化したグリーフ

/強い反応が長期間続く

## 一般的なグリーフ

/時間と共に収まる

死別後

### 複雑性悲嘆・遷延性悲嘆障害 /大うつ病性障害・PTSDなどが併存

ケア提供  
の主体

- ・ 医師（精神科・心療内科）
- ・ 専門療法を修めた心理師 など

ケアの  
内容

- ・ 複雑性悲嘆に対する専門療法
- ・ グリーフ以外の症状の治療、緩和

### 自分一人に対処が難しいグリーフ

ケア提供  
の主体

- ・ 自助グループ・サポートグループ
- ・ カウンセラー・各専門職 など

ケアの  
内容

- ・ わかちあい、ピアサポート
- ・ グリーフケアプログラム
- ・ 個別面談、家族面談
- ・ 上記のような社会資源の紹介

### 自分なりに対処できるグリーフ

ケア提供  
の主体

- ・ 家族、親族 ・ 友人 ・ 地域住民
- ・ 学校教員 ・ 行政職員 ・ 宗教家
- ・ 各専門職 ・ ボランティア など

ケアの  
内容

- ・ 日常的な見守り、傍にいたること
- ・ 二次的傷つき体験の防止、共感的対応
- ・ （遺族が望んだ時に）傾聴
- ・ 生活の雑事、生活の再構築をサポート
- ・ グリーフについての心理教育

死別前

## 死別後のグリーフを実感する前

### 死別後の適応を助ける経験の有無 /死別前の経験＝遺族のレジリエンスに影響

ケア提供  
の主体

- ・ 死や看取りに関わる専門職  
（看護職・介護福祉職・葬儀職など）

ケアの  
内容

- ・ 死後、後悔が少なくなるような支援
- ・ 家族が達成感を獲得できるような看護・介護
- ・ やすらかな看取り・お見送りの風景
- ・ 家族なりの死生観や意味体系の構築をサポート

### 助けになる人・社会資源の有無 /ケアを考えてくれる人・地域があるかどうか

ケア提供  
の主体

- ・ 家族、親族 ・ 友人 ・ 地域住民
- ・ 学校教員 ・ 行政職員 ・ 宗教家
- ・ 各専門職 ・ ボランティア など

ケアの  
内容

- ・ グリーフについて知っておく
- ・ 自己理解や死生観を深めておく
- ・ 地域活動の場や専門機関の把握や連携
- ・ 教育、啓蒙、啓発の機会を提供する