

専門・認定看護師会ニュースレター

担当：家族支援専門看護師

藤井 真樹

このニュースレターを手にしてくださった患者さん・ご家族の皆様、ありがとうございます。新型コロナウイルス感染症拡大により、患者さん・ご家族は多大な不安や恐怖を抱えながら過ごされていると思います。今回はコロナ禍の危機的な状況でのメンタルヘルスについて情報提供させていただきます。

少し立ち止まって、自分の心の健康を考えてみましょう

あいまいな喪失について

はっきりしないまま解決することも終結することもできない喪失のこと。タイプは二つあります。

■タイプ1：生きているのか、そうでないのかが不確実であるために「身体的には不在」だが、「心理的には存在」している喪失のこと。行方不明に限らず、失踪、誘拐、家や故郷の喪失、離婚、家族が施設に入所することなど。

■タイプ2：「身体的には存在」しているが「心理的には不在」とみなされる喪失のこと。薬物やアルコール依存、抑うつ、アルツハイマー病、その他の認知症、頭部外傷のほか、東日本大震災の福島の状態のように「家があっても帰れない」というような場合。新型コロナウイルスの危機的な状況はタイプ2の状況です。

あいまいな喪失の影響について

■個人への影響：問題が解決できずに長期に持続するストレスによって心身の症状が出現する。罪悪感や無力感に襲われ、自分の評価が下がる。専門的な治療が必要なこともあります。

■関係性への影響：喪失した人の存在を含めて、それまで作られていた人間関係のバランスが取れなくなる。意思決定の役割の混乱などがあります。

参考文献 あいまいな喪失と家族のレジリエンス 災害支援の新しいアプローチ：黒川雅代子他，誠信書房，2019

あいまいな喪失への対応について

■マインドフルネスについて

マインドフルネスは禅の考えをメンタルヘルスに活かしています。「今この瞬間の体験に意図的に意識を向けて評価をせずにとらわれない状況で、ただ観ること」です。観るという言葉は、「見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触れる」など五感を利用して落ち着いて過ごせるような意識状態を作り出すことができます。

例えば、家族のことや仕事のことを考えて何を食べているか忘れてしまうのではなく、今この瞬間の一口をゆっくり咀嚼しながらにおいや味を感じるなど、身近なところからできることがあります。



私たち医療従事者は、この危機を皆さまとともに乗り越えたいと思います。