



ご家族を亡くされた方を対象とした 筆記による 心理療法プログラムのご案内

大切な方を亡くされたあとに、つらく悲しい気持ちがしばらく続くことは、悲嘆(ひたん・または「グリーフ(grief)）」という誰もが感じる反応で、年月とともにだんだん少なくなるのが一般的です。ですが、人によっては悲嘆が数年にわたって、強くつづく場合があります。

複雑性悲嘆とは・・・たとえばこんな状態が長くつづくことはありませんか？

- 亡くなった人のことが頭から離れない
- 亡くなった人を探し追い求める
- 非常に強い孤独感や寂しさがある
- 亡くなった人がいないと未来に関して目的がない、無意味だと感じる
- 感情がなくなったようなマヒしたような感覚が続く
- その人が亡くなったことを信じることができない
- 強い怒りやイライラ感がある
- 亡くなったことを思い出させるものや状況をさけてしまう

たとえば、上のチェックリストの項目が、1年以上も続いて日々の生活に影響が出ている場合は「複雑性悲嘆」(ふくざつせいひたん)という状態で、心理療法やカウンセリングなどメンタルヘルスに関するサポートが求められます。しかし、足を運んでカウンセリングや相談に通う時間がなかなかとれない方が多いのも現状です。

2005年にドイツの心理学者ワグナー博士は、**筆記を用いた心理療法**(インターネットを通じて筆記課題を用いた複雑性悲嘆のための認知行動療法(Internet-based Therapy for Complicated Grief))を開発し、多くの方々のつらさが軽減したことを報告しました。

この心理療法は、その方に応じた課題を自分のパソコンで筆記し、担当者に提出し、その返答を受けて、さらに課題を書き進めるという方法です。自分のペースで、書くことで自分に向き合い、返信をじっくり読み返すことができます。担当者と直接面会することはありませんが、疑問に思ったことはいつでも質問ができる体制が整えられています。担当

者は、臨床心理士などご遺族の心理を理解した専門家が、個別に対応します。

私たちはワグナー博士の指導を受け、この心理療法を日本の方にも広めていきたいと考えています。現在は研究開発の段階ですが、この心理療法の体験をされたいとお考えの場合は、以下のウェブサイトよりお問合せください。

この研究に参加していただける方：実施費用は無料です。



1. 大切な方との死別から13ヶ月以上経過している方
2. 20歳以上の方
3. 複雑性悲嘆の状態がつづいている方
4. 日本語でワード、エクセル・パソコンでの電子メールを使うことのできる方
5. 週に2回、1時間ずつ、10回の筆記の時間をとれる方（場所をご自宅など、一人になれる場所であれば制限はありません）
6. 現在重症の精神疾患、自殺等のおそれのない方

*事前の聞き取りによって、上記項目の確認と参加の条件を満たすかどうかを確認します。

結果によっては参加できない場合、また他の治療法を提案させていただく場合もあります。

この研究は対照群を設定しないオープンライアルの臨床研究として計画され、国際医療福祉大学倫理委員会の承認を受け、UMIN-CTRの登録を行っています。

この研究のくわしい内容は、下記ウェブサイトをご覧ください

あるいは「悲嘆 筆記」で検索してみてください

複雑性悲嘆のための筆記療法研究ウェブサイト

<http://www.j-itcg.jp>

この心理療法についての説明や、参加希望の連絡方法が書かれています。

研究代表者：白井明美（国際医療福祉大学大学院 准教授・臨床心理士）

*この研究はH24-26文部科学研究費補助金「東日本大震災における遺族への心理社会的支援プログラムの開発と検証に関する研究」の一環として行われています。