

2024年度子ども家庭庁委託事業

# 不妊症・不育症ピアサポーター等の養成研修

## ピアサポーター養成プログラム

グリーンケア

東京医療保健大学

小嶋 奈都子

# グリーンケア

東京医療保健大学 東が丘看護学部  
小嶋 奈都子





# CONTENTS

- 01 グリーフとは
- 02 周産期のグリーフケア
- 03 グリーフケアとピアサポート
- 04 ピアサポートに求められるもの
- 05 周産期のグリーフケアの例

# 01

## グリーフ(悲嘆)とは

人は、自分が大切に思っている対象(人、物、事)を失ったときに、衝撃や不安、悲しみを頂きつつ、何とか前向きに現実を生きようとしていきます。相対する感情が併存する不安定な心身反応をグリーフ(悲嘆)といいます。

(宮林ら,2012)



# 01 グリーフとは

## 心と身体の反応の例

感情的反応	抑うつ、不安、ショック、感情の麻痺
認知的反応	失ったものばかりを考える 現実感がない、記憶力・集中力の低下
行動的反応	動揺、涙を流す、過活動、社会的引きこもり
身体的反応	食欲不振、不眠、身体的愁訴

( 瀬藤ら,2023を参考に改変 )

# 01 グリーフとは

## グリーフが生じる場面

離婚

病気

失業

天災

死別（流産・死産等）

不妊治療・不育症治療

周産期に関わるグリーフ



# 01 グリーフとは

## グリーフのプロセス

喪失により、最初は大きな衝撃を受けます。  
失ったことを受け入れるまでには時間を要します。

抑うつ

悲しみ

食欲  
不振

前向きな  
思い  
行動

適応対処

グリーフ反応



# 01 グリーフとは

## グリーフのプロセス

喪失の直後も、冷静に物事に対処し、  
落ち着いているように見えることがあ  
ります。

しかし、それは自分の感情に気が付い  
ていないだけかもしれません。

抑うつ

悲しみ

食欲  
不振

前向きな  
思い  
行動

グリーフ反応

適応対処





# 01 グリーフとは

## グリーフのプロセス

グリーフのプロセスで、気持ちは常に揺れ動きます。そして、人によってもその過程には差があります。

抑うつ

悲しみ

食欲不振

グリーフ反応

前向きな  
思い  
行動

適応対処



# 01 グリーフとは

## 喪失指向のコーピング



死別体験に対応する  
—グリーフワークに関する  
作業に取り組む

- 泣く
- 亡くなった人を悼む
- 亡くなった人の写真を見る
- 亡くなった人の位置づけをし直す
- 回復・変化することへの否認・回避

喪失



回復

## 回復指向のコーピング



死別に対する二次的変化  
に適應する

- 新しいスキルを獲得する
- 生活を立て直す
- 新しいアイデンティティを  
発展させる
- 悲嘆から気をそらす

[図1]死別体験の対処への二重過程モデル

( 蛭田,2017より )

# 02

## 周産期のグリーフケア

グリーフケアとは、グリーフのプロセスを支えること。



## 02 周産期のグリーフケア

### グリーフのプロセスを支えるグリーフケア

サポートを得ることで、気持ちが楽になったり、グリーフのプロセスが進む場合があります。

抑うつ

悲しみ

食欲不振

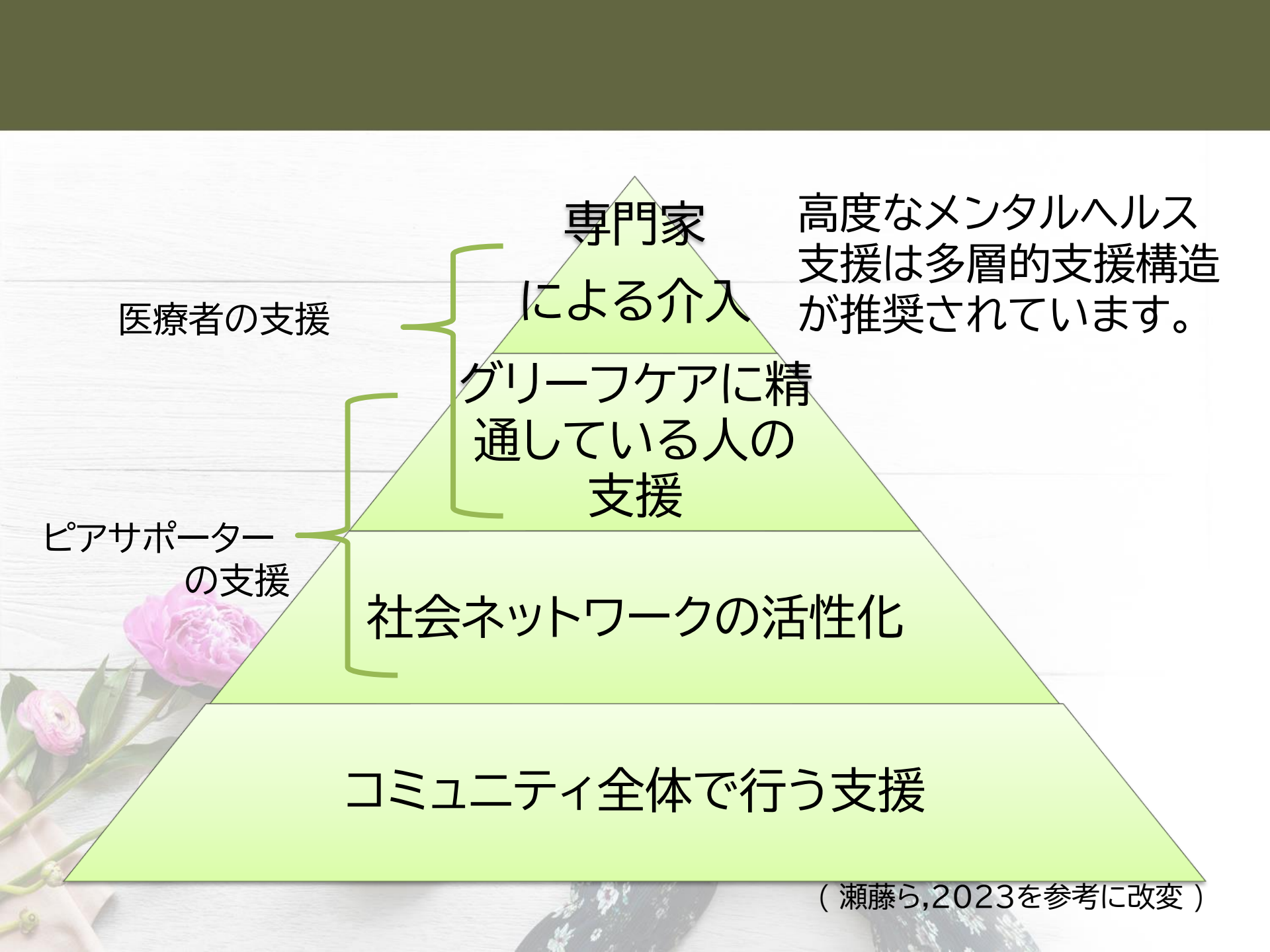
グリーフ反応

サポート

前向きな  
思い  
行動

サポート

適応対処



専門家

高度なメンタルヘルス  
支援は多層的支援構造  
が推奨されています。

医療者の支援

による介入

グリーフケアに精  
通している人の  
支援

ピアサポーター  
の支援

社会ネットワークの活性化

コミュニティ全体で行う支援

( 瀬藤ら,2023を参考に改変 )

## 02 周産期のグリーフケア

### 周産期でグリーフケアが求められる場面

流産： 妊娠22週未満で胎児が亡くなってしまった時、  
人工妊娠中絶を決断した時

死産： 胎児が亡くなった状態で出産になった時

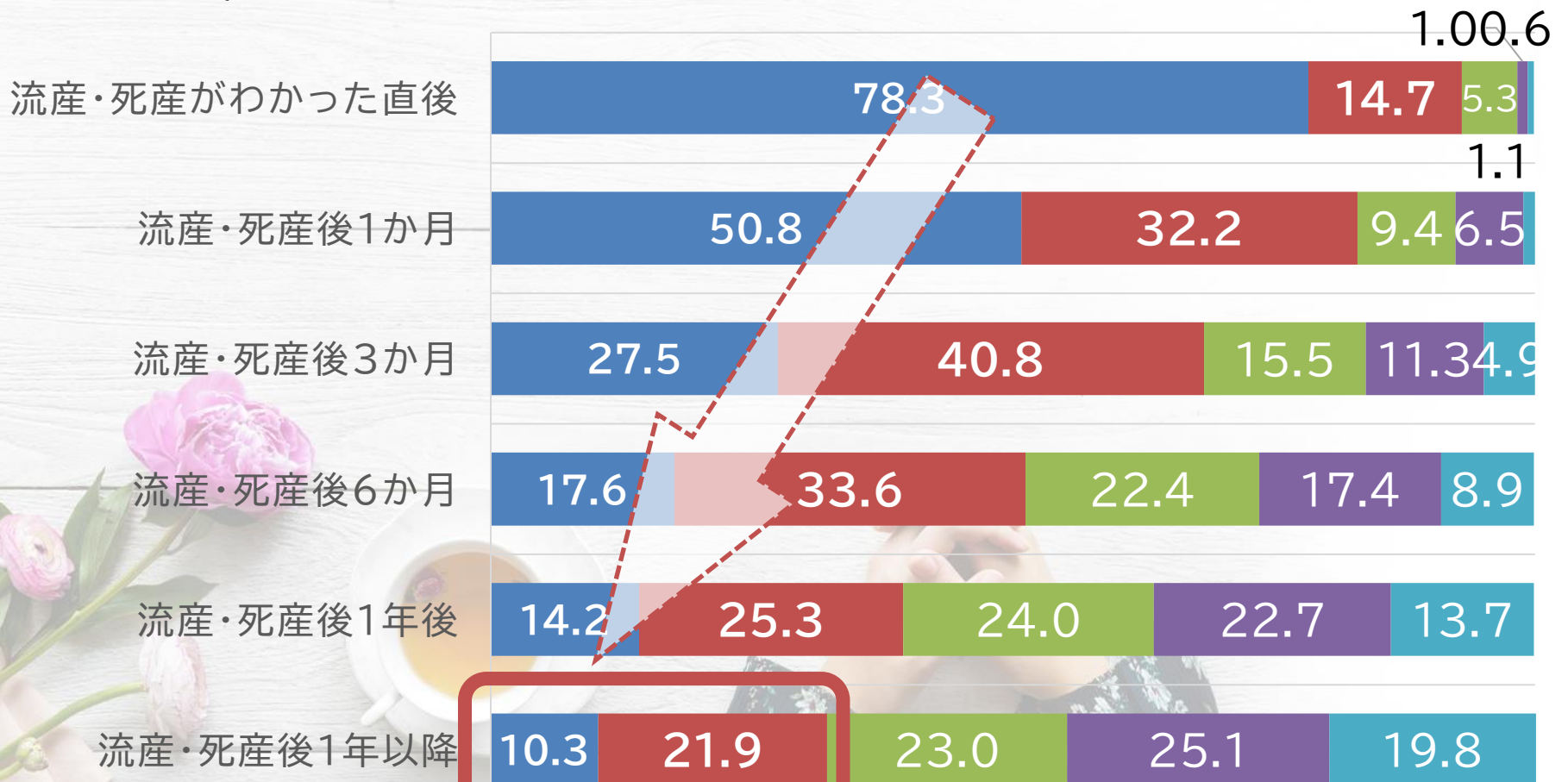
新生児死亡：  
出生後に新生児が亡くなってしまった時

不妊治療・不育症治療中：  
治療の成果が思うように得られない時、治療を中断  
する時

# 02 周産期のグリーンケア

## 流産・死産を経験した後、時期ごとの辛さ

- 非常につらかった
- まあ辛かった
- どちらともいえない
- そう辛くはなかった
- 全くつらくなかった



(令和2年度子ども子育て支援推進調査研究事業より)

## 02 周産期のグリーフケア

### 周産期にグリーフケアが求められる理由

流産、死産、新生児死亡は、**赤ちゃんとの出会いが別れ**につながっています。

周産期のグリーフケアには、喪失の悲しみに対するケアだけでなく、出会いの喜びを支え、少なくともそれを否定しないで済むようなケアが求められます(橋本,2020)

周産期の死別は、対象者の心の揺れ動きが大きく、心身の状況に寄り添った中長期的なケアが必要です。(菅生,2017)





## 02 周産期のグリーフケア

### ケアの対象となる人

母親：身体的な負担と心理的負担が同時に訪れます。赤ちゃんへの愛おしさや、深い悲しみを感じ混乱することがあります。

父親：妻(パートナー)を支えようとするあまり、自分のグリーフは過小評価しがちです。

祖父母：子ども(母親・父親)に対してと孫に対しての悲しみを感じています。

兄弟：死の理解に個人差があり、なくなった兄弟(赤ちゃん)のことや自分の気持ちを表現することができないこともあります。



# 03

## グリーフケアとピアサポート

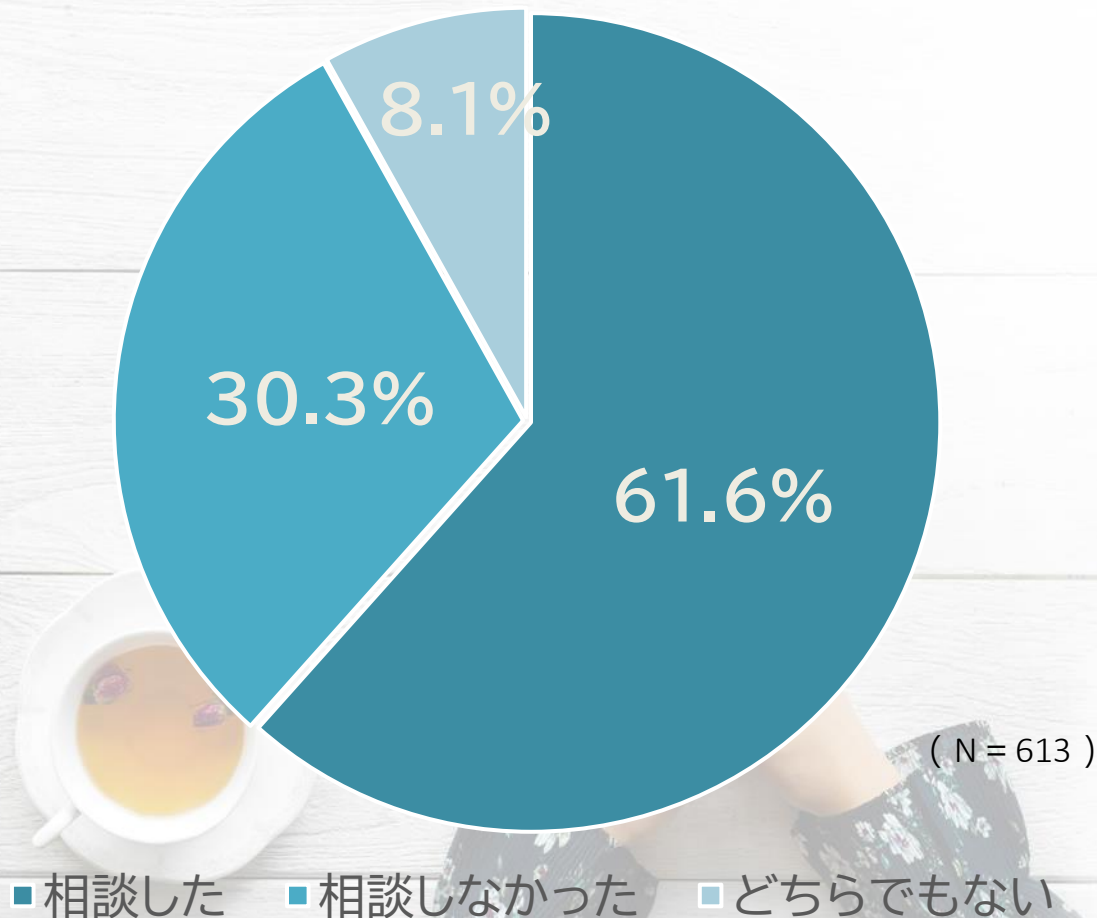
ピアサポートとは、同じような立場の人同士が語り合い、  
助けあうことを示しており様々な分野で実践されています。

周産期の喪失体験をした方へのピアサポートもあります。



### 03 グリーフケアとピアサポート

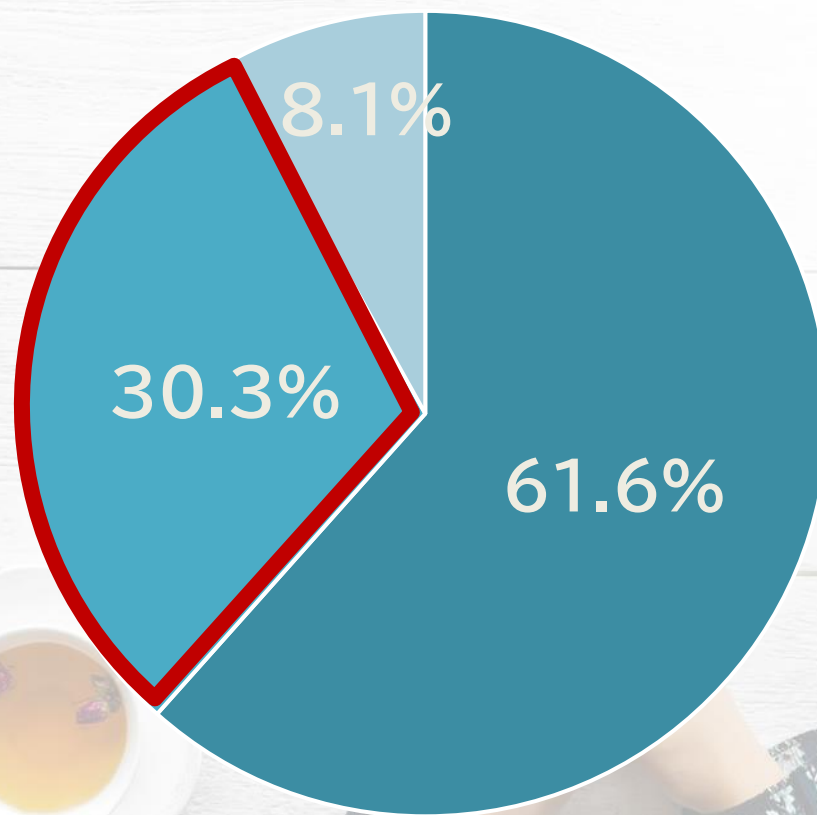
流産・死産がわかった直後に感じた辛さについて  
誰かに話したり相談したりしたか



(令和2年度子ども・子育て支援推進調査研究事業より)

### 03 グリーフケアとピアサポート

流産・死産がわかった直後に感じた辛さについて  
誰かに話したり相談したりしたか



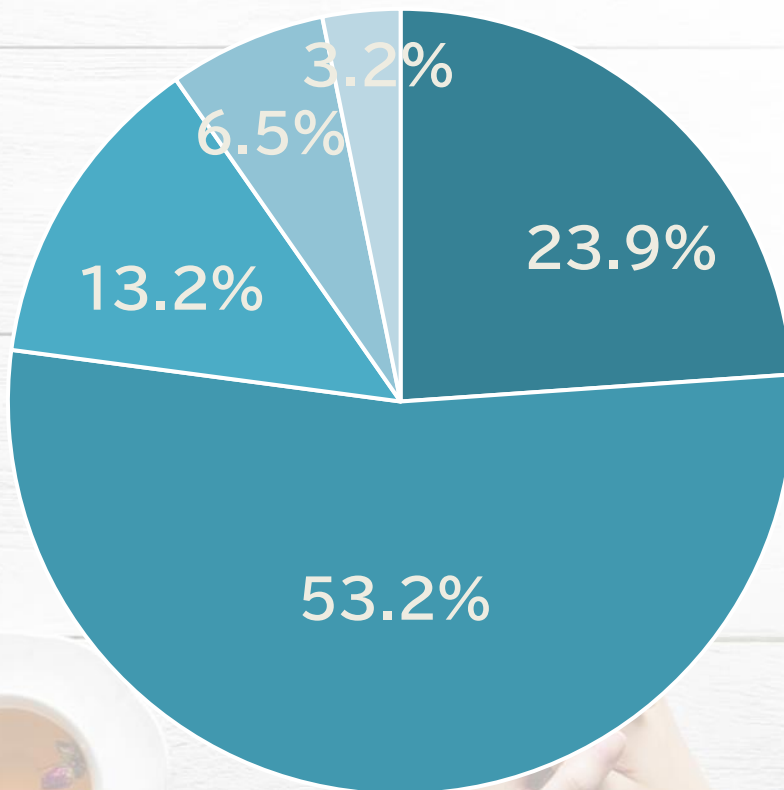
( N = 613 )

■ 相談した ■ 相談しなかった ■ どちらでもない

(令和2年度子ども・子育て支援推進調査研究事業より)

# 03 グリーフケアとピアサポート

相談したことで辛さは和らいだか



( N =  
372 )

■ やわらいだ

■ 少しやわらいだ

■ どちらとも言えない

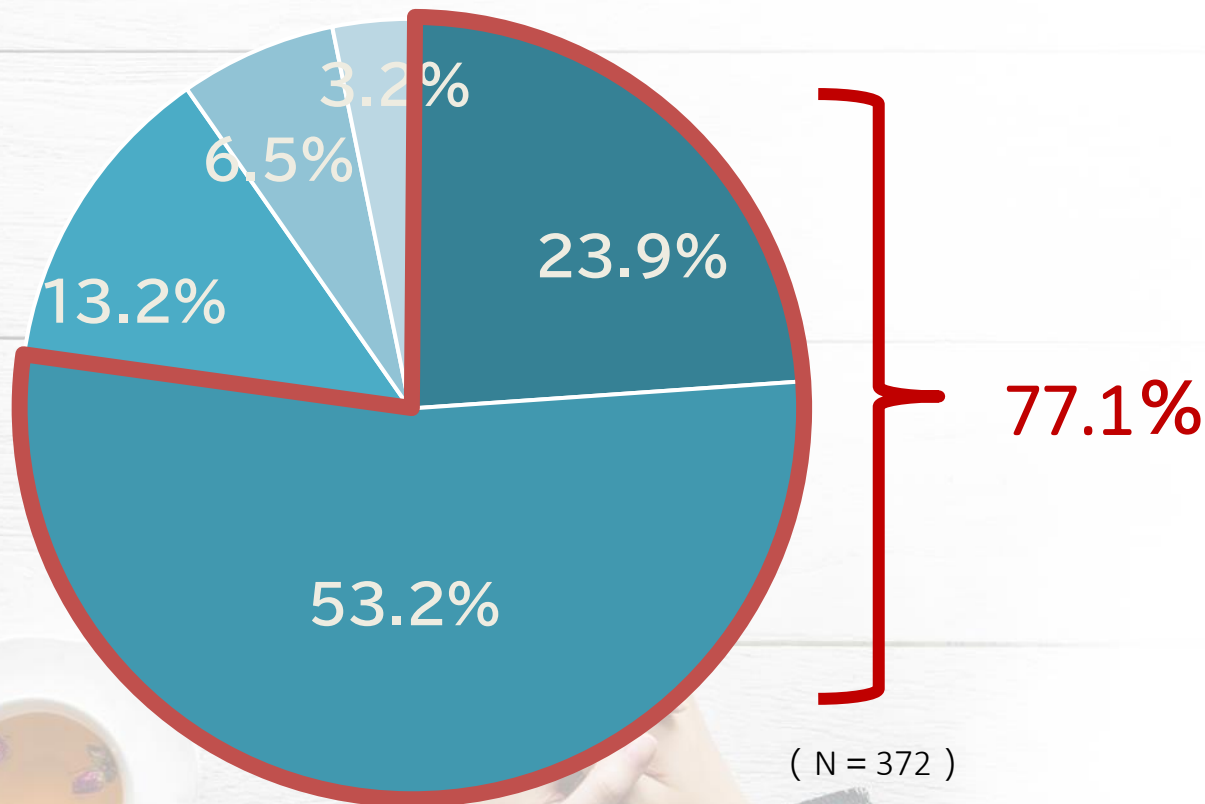
■ あまりやわらがなかった

■ 全く和やらがなかった

(令和2年度子ども・子育て支援推進調査研究事業より)

# 03 グリーフケアとピアサポート

相談したことで辛さは和らいだか



■ やわらいだ

■ 少しやわらいだ

■ どちらとも言えない

■ あまりやわらがなかった

■ 全く和やらがなかった

(令和2年度子ども・子育て支援推進調査研究事業より)

# 03 グリーフケアとピアサポート

## ピアサポート

- **ピアサポート**はセルフヘルプグループや自助グループといわれることもあります。
- ピアサポートの主な活動は**ピアカウンセリング**です。
- ピアカウンセリングは「**分かち合い**」と呼ばれ、想いを言葉にし、その言葉に耳を傾けることが中心で、目標を掲げたり問題を解決することを目指すものとは異なります。
- 何を話しても許されること、何も話さなくてもよいこと、互いに話すことの否定的な発言をしないことなどのルールがかけられることが多いです。

# 04

## ピアサポートに求められるもの





# 04 ピアサポートに求められるもの

## 支援者に必要な姿勢

- ・ 寄り添うこと

対象者が素直に自分の感情を出せるよう寄り添います。

- ・ 無条件の積極的関心、共感的理解、一致

相手のありのままを受け入れ、相手をわかろうとすることです。

- ・ 傾聴

相手の言葉に含まれているニュアンスを感じ取り、関心を持ち熱心に聞くことです。

# 04 ピアサポートに求められるもの

## 支援の内容ー3つのサポート

- ・ 情緒的サポート

グリーフケアの中心で、当事者の語りを聴く姿勢が重要です。

- ・ 道具的サポート

葬儀の手伝いや家事のサポートなど、死別を受けとめきれない時期には物理的な支援も求められます。

- ・ 情動的サポート

情報を提供することで間接的に遺族を支えることを示します。本やリーフレットを紹介することも含まれます。

## 04 ピアサポートに求められること

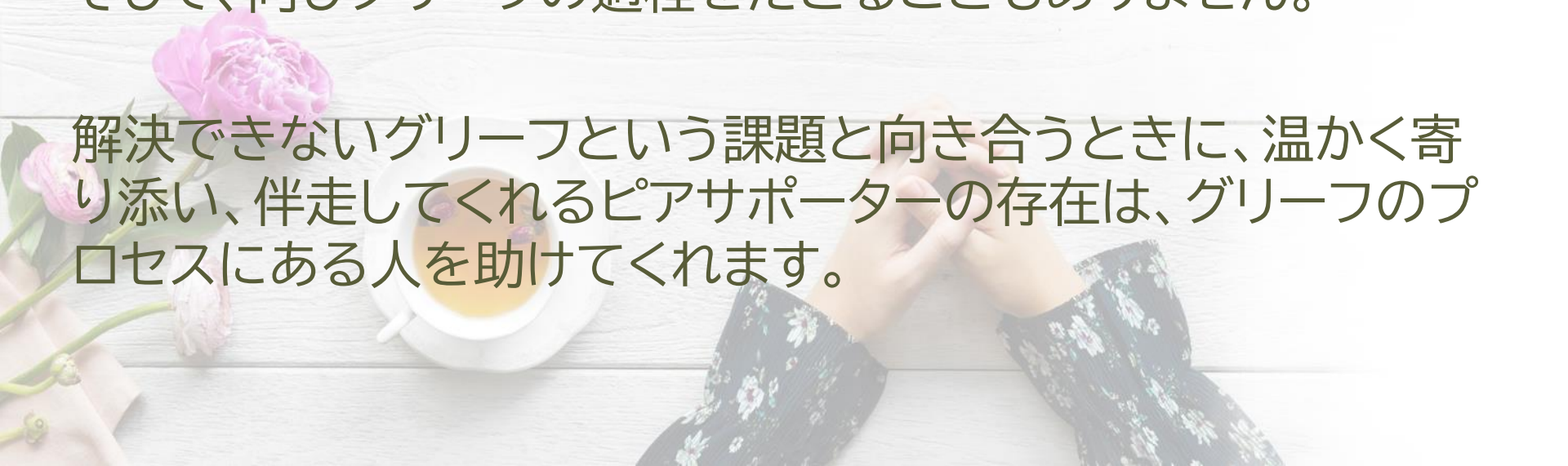
### ピアカウンセリングをするときに気を付けること

ピアサポーターは、自分自身の経験から、「わかる」と思い込んでしまうことがあります。

体験を通して感じる感情や考え方、解釈は人によって様々であることを忘れてはいけません。

そして、同じグリーフの過程をたどることもありません。

解決できないグリーフという課題と向き合うときに、温かく寄り添い、伴走してくれるピアサポーターの存在は、グリーフのプロセスにある人を助けてくれます。



## 04 ピアサポートに求められるもの

### 遺族が傷つく言葉（例）

「いつまでも泣いていてはダメ。そんなことでは赤ちゃんが浮かばれないよ」

「あなたよりももっと大変な人もいるのだから」

「早く次の子どもを産めばいいよ」

「時間がたてば忘れられる」

「あなたの気持ちはよくわかります」

相手の想いをありのままに受け止めることが求められます

# 05

## 周産期のグリーフケアの例



# 05 周産期のグリーフケアの例

## 子宮内胎児死亡を経験したAさん



## 05 周産期のグリーフケアの例

### 子宮内胎児死亡を体験したAさんへのケアの例



- ・今の気持ちをありのままに話してもらおう。
- ・赤ちゃんへの思いを象徴するグッズの作成など、赤ちゃんを想う時間を作ることを提案する。
- ・医療者や、カウンセラーなどに相談することを提案する。
- ・Aさんと同じような経験をした方やグループ(ピアサポート)を紹介し、経験を分かち合い、語り合える場を紹介する。

## 05 周産期のグリーフケアの例

### 子宮内胎児死亡を体験したAさんのその後



ピアサポーターが参加する「お話し会」に参加し、少しずつ気持ちが落ちついてきたと感じています。



# おわりに

グリーフのプロセスは人それぞれです。  
寄り添い方やケアの在り方も、正解はありません。

グリーフを体験している方に寄り添い、想いを引き出し、その方が回復していく過程を支えることがグリーフケアです。

時にケアする側の気持ちも揺さぶられ、動揺してしまうことがあるかもしれません。  
そのような時には、ご自分のこともケアをしましょう。

体を動かしたり、十分な栄養や睡眠をとることが重要です。  
日常生活に支障がでるような場合には、早めに専門家に相談していただきたいです。

# 引用・参考文献

- ①江藤宏美(2022).ペリネイタルケア2022夏季増刊 事例で学ぶ助産師ができる周産期のメンタルヘルスケア.メディカ出版.
- ②厚生労働省 令和2年度子ども・子育て支援推進調査研究事業(2021).流産や死産等を経験した女性に対する心理社会的支援に関する調査研究事業報告書. <https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/000903116.pdf>
- ③白井千秋(2012).不妊を語る 19人のライフヒストリー.海鳴社.
- ④菅生聖子(2017).人工死産経験者の体験の受け止めに関する調査研究.心理臨床学研究.35(1)39-49.
- ⑤瀬藤乃理子,広瀬寛子(2023).グリーフケアとグリーフカウンセリング 死別と悲嘆へのサポート実践ガイド.日本評論社
- ⑤竹内正人編著(2010).赤ちゃんへの死へのまなざし 両親の体験談から学ぶ周産期のグリーフケア.中央法規.
- ⑥橋本洋子(2020).メンタルケアって何?グリーフケアってなに?.ペリネイタルケア, 39, 18-21.
- ⑦深澤友紀(2018).産声のない天使たち.朝日新聞出版.
- ⑧蛭田明子(2017).シリーズ看護の知 亡くなった子どもと「共に在る」家族.日本看護協会出版会.
- ⑨宮林幸江,関本昭治(2022).はじめて学ぶ グリーフケア 第2版.日本看護協会出版会.
- ⑩流産・死産・新生児死で子どもを亡くした親の会著(2002).誕生死.三省堂.

# THANK YOU

ご視聴ありがとうございました。

