



はじめての 死生心理学

現代社会において、死とともに生きる

川島大輔・近藤 恵 編



死から生を見、 人間について考える。

有史以来の「死とは何か」「生きるとは何か」という問いに、
私たちは今、どのような理解を共有できるのだろうか。

死への態度、死に逝く過程、死別による悲嘆、自殺の問題を中心に、
死生心理学の現在をわかりやすく紹介した日本ではじめての入門書。
本書の内容を体験的に理解できる〔ワーク〕付。

【新曜社】



はじめての 死生心理学

現代社会において、死とともに生きる

川島大輔・近藤 恵 編

新曜社

目次

序章	1
1. はじめに — 死生学という学問領域と死生心理学	1
(1) 死への多様なアプローチと死生学	1
(2) 死生心理学とは	2
2. 本書の位置づけと各章の紹介	3
(1) 本書の位置づけ	3
(2) 各章の紹介	3

第1部 死を見つめる — 死生心理学の主要な研究領域を概観する 9～81

第1章 死への態度	11
1. はじめに	11
2. 死への態度に関する心理学的研究には どのような歴史的背景があるのか？	12
(1) 欧米での研究	12
(2) 日本での研究	13
3. 死に関する尺度にはどのようなものがあるのか？	15
(1) 死の不安尺度	15
(2) 死（生）観尺度	16
(3) 死への態度尺度	18
4. 死への態度に影響する要因にはどのようなものがあるのか？	19
(1) 年齢	19
(2) 宗教的要因	20
(3) 社会・文化的要因	20
5. 死への態度研究は現代社会にどのような視座を提供するのか？	21
(1) 医療現場への視座	21
(2) デス・エデュケーションの視座	22
6. おわりに	23
第2章 死に逝く過程	29
1. はじめに	29
2. 死に逝く過程に関する心理学的研究には どのような歴史的背景があるのか？	29

(1) 欧米の死に逝く過程に関する古典的研究	29
(2) 死の受容5段階モデルに対する批判とは？	31
(3) 国内における「死生観」に関する先駆的研究や著書には どのようなものがあるか？	32
3. 緩和ケアとは何か？	33
(1) 緩和ケアの定義	33
(2) 緩和ケアとホスピスの違いとは？	34
4. がん患者とその家族に対するケアとは？	36
(1) 成人のがん患者とその家族に対するケア	36
(2) 終末期の子どもたちとその家族に対するケア	37
5. エンド・オブ・ライフケアとは何か？	38
(1) エンド・オブ・ライフという時間について	38
(2) 予期悲嘆の問題について	39
6. 良い死とは何か？	39
(1) 日本人にとって望ましい Quality of Death and Dying とは？	40
(2) 緩和ケアにおけるコミュニケーション — 悪い知らせを 伝える際の、よりよいコミュニケーションとは？	41
7. おわりに — いのちがリレーされていくこと	42

第3章 死別 47

1. はじめに	47
2. 悲嘆（グリーフ）とは何か？ 人はどのような 悲嘆過程をたどるのか？	48
3. 人は悲嘆からどのように回復するのか	50
(1) 悲嘆からの回復と適応	50
(2) 悲嘆（グリーフ）の具体的な対処方法	52
4. 悲嘆の回復を阻害する要因	53
(1) 複雑性悲嘆	53
(2) 回復を困難にする文化的・社会的要因	54
5. グリーフケアとは？ — 悲嘆の回復を支える支援	55
6. おわりに — 悲しみとともに生きるとは	59

第4章 自殺 65

1. はじめに	65
2. 日本の自殺にはどのような特徴があるのだろうか？	66
(1) 日本の文化的背景と自殺	66

(2) 自殺の現状	
3. 自殺の基本認識にはどのようなものがあるのだろうか？	67
(1) 自殺の基本認識	69
4. 自殺者の心理社会的特徴にはどのようなものがあるのだろうか？	70
(1) 心理学的剖検	71
(2) 心理学的剖検による自殺予防	71
(3) 日本の心理学的剖検からみた自殺者の世代別特徴	71
5. 自殺を予防するにはどうすればいいのだろうか？	72
(1) 自殺予防の3段階	73
(2) メディカルモデルとコミュニティモデル	76
(3) 身近な自殺予防	77
6. おわりに	78

第2部 死と向き合う — 人生を通じた死生との向き合い方を考える 83 ~ 193

第5章 周産期・乳児期における死 ————— 85

1. はじめに — いのちの誕生の分水嶺で、社会的に見えにくくなっている死	85
2. 生と死をまたぐいのちの経験はいかようか？ — 母として、父として、夫婦として	87
(1) つながらないいのち — 流産、死産、そして新生児死	87
(2) 絶たれるいのち、芽生えないいのち — 中絶すること、着床しないこと	90
(3) 亡くなる赤ちゃん — 乳幼児突然死症候群	92
3. 子どもとの愛着を築き直すプロセスでのケアとは？ — 医療現場で、地域社会で	92
(1) 医療現場でしっかりと悲嘆に向き合うということ	92
(2) 地域社会で子どもの死を共有するということ	96
4. おわりに — いのちの神秘と生の奇跡、今ここにある存在を尊ぶということ	98

第6章 幼児期・児童期における死 ————— 103

1. はじめに — 「死んだらどうなるの？」という質問にどう答えるか	103
2. 「死を理解している」とはどういうことか — 死の概念を構成する要素	103
3. 死の理解はどのように発達するのか	104

(1) 死の概念理解の発達における認知発達理論の枠組み	104
(2) 死の概念を獲得する年齢	105
(3) 日本の研究, 諸外国との相違	105
(4) 死の概念の獲得に関連する要因	107
(5) 要素に分解される死の理解への批判	107
4. 死を身近にした子どもとどうかかわるか	108
(1) 死に逝く子どもたちの実態	108
(2) 死に逝く子どもたちの症状と心理	108
(3) 死に逝く子どもの死の理解	109
(4) 死に逝く子どもたちへのかかわり	109
5. 遺された子どもをどう理解し, ケアできるのか	110
(1) 死別による子どもの悲嘆反応	111
(2) 死別による影響	112
(3) 故人との関係による特徴	112
(4) 子どもの悲嘆へのケア	114
6. いのちの教育とはどのようなものか	114
(1) 死を扱う教育	114
(2) 死を扱う教育の課題	115
7. おわりに — 死を身近にした子どもとかわること	115

第7章 青年期における死 121

1. はじめに	121
2. 青年にとっての死はどのように語られてきたか	122
3. 青年にとっての死とは?	123
(1) 青年は死をどのように捉えているのか?	123
(2) 青年期に見られる死への恐怖や不安の特徴とは?	124
(3) 自身の死に直面した青年はどんな体験をするのか?	125
(4) 青年は重要な他者の死をどのように経験するのか?	126
4. 青年期の自殺の実態と有効な予防対策とは?	127
(1) 日本における青年期の自殺の実態	127
(2) 青年期の自殺の特徴とは?	127
(3) 青年期における自殺の危険因子	128
(4) 青年期の自殺を防ぐためには?	130
(5) 学校における自殺予防教育とは?	131
(6) 自殺関連情報への接触 (三人称の死) が青年に及ぼす影響	133
5. おわりに	134

第8章 成人期における死 141

1. はじめに 141
2. 成人が死を意識するときとは？ 141
 - (1) 次の世代を育むことと死を意識すること 142
 - (2) 前の世代を見送ること 144
3. 成人は死とどのように向き合うのか？ 146
4. 成人期において、死に逝く者とその家族は何を思うのか？ 147
5. 働く世代における死別経験は、遺された家族にどのような影響を及ぼすのか？ 148
 - (1) 配偶者との死別後の適応とケア 149
 - (2) 子どもとの死別後の適応とケア 151
6. おわりに 152
 - (1) 成人期において死生を語ることの意義と困難 152
 - (2) 現代社会において死とともに生きるために 152

第9章 中年期における死 157

1. はじめに — 中年期とはどのような時期なのか？ 157
2. 中年期にとって一人称の死とは？ 158
3. 大切な人を亡くす悲しく辛い経験にどう向き合うのか？ 159
 - (1) 親の死 159
 - (2) 配偶者・パートナーの死 160
 - (3) 子どもの死 163
 - (4) 友人の死 164
 - (5) ペットの死 165
4. 大切な人を亡くす経験は、ただ悲しいだけの経験なのか？ 167
5. おわりに — 現代社会において、死とともに生きるには？ 169
 - (1) 「死を考えることは生を考えること」 169
 - (2) 死別経験後のポジティブな変化は必要なのだろうか？ 169

第10章 老年期における死 175

1. はじめに — 老年期とはどんな時期なのか？ 175
2. 高齢者は自らの死をどう捉えているのか？ 177
 - (1) 歳をとると死が怖くなくなるのか？ 177
 - (2) 高齢者はあの世を信じているのか？ 178
3. 高齢者はどのような身終いに臨むのか？ 179

(1) 終活ブームとその実態とは？	179
(2) 高齢者はどこでどのような最期を迎えたいのか？	180
(3) 高齢者の身終いに周囲の人はどのように かかわればよいのか？	181
4. 年をとれば身近な人との別れに慣れるのか？	182
5. 何が高齢者を自殺に追い込むのか？	184
(1) 高齢者の自殺の実態とは？	184
(2) 高齢者の自殺を予防するために必要なことは何だろうか？	185
6. おわりに — 現代社会において、老いと死とともに生きるとは	187

第3部 死を探求する — 研究方法について学ぶ

195 ~ 246

第11章 研究倫理 197

1. はじめに — 研究と倫理の関係	197
2. 死生を研究するとはどういうことなのか？	198
3. 死生心理学研究に必要な倫理とは何か	199
(1) 研究計画を立てる	199
(2) 研究を行う	200
(3) 研究をまとめて公表する	202
4. それぞれの死生心理学研究で考えるべき倫理とは	202
(1) 死への態度研究	203
(2) 死に逝く過程の研究	204
(3) 死別研究	205
(4) 自殺予防研究	205
4. おわりに	206

第12章 質的研究法 211

1. はじめに	211
2. 死生心理学において質的研究はどのように 位置づけられているのか？	211
3. 死生心理学において質的研究にはどんな意義があるのか？	212
4. 死生心理学においてどのように質的研究の調査を行えば よいのか？	213
5. インタビュー法	213
(1) インタビュー法の前提	213
(2) インタビュー法の手順	215
(3) インタビュー法の限界	220

6. 死生心理学においてどのように質的研究の分析を行えばよいのか？	221
(1) 質的研究の分析法にはどのようなものがあるか	221
(2) テキストマイニング法の概要と限界	222
7. おわりに — 現代社会において、死とともに生きるには	223

第13章 量的研究法 231

1. はじめに	231
2. 心理尺度を用いた研究	232
3. 死に対する価値観	233
4. 自殺	235
5. 悲嘆	236
6. その他の量的研究	238
(1) 恐怖管理理論	238
(2) その他の方法	239
7. 量的研究における課題	240
8. おわりに	242

終章 247

Appendix	250
引用文献	253
人名索引	287
事項索引	293

ウェブ公開資料集

本書のワーク、および本書に収録されていない関連図表を、下記ウェブサイトで閲覧、ダウンロードできます。

公開資料 <http://www.shin-yo-sha.co.jp/link/open_doc.pdf>

ワーク <<http://www.shin-yo-sha.co.jp/link/work.pdf>>

装幀 = 新曜社デザイン室

コラム一覧

1章	なぜ日本では自宅での看取りが少ないのか？ — 最期の場所に関する希望と現実の乖離	24
2章	死期に近づいた人々が大切な人に手紙を書くということ — ディグニティセラピーの紹介	42
3章	外傷後成長	61
4章	災害と自殺	79
5章	新型出生前診断が問いかけたもの	100
6章	子どもが自殺関連行動にさらされることの問題	117
7章	インターネットを使って青年の自殺を防ぐことは可能か？	135
8章	家族システムという観点からみた成人期における死の経験について	153
9章	中年期危機と死	171
10章	アメリカにおける終活の現状と課題	188
11章	死者の表象	207
12章	論文としてまとめ、発表する	224
13章	死の不安や死後の世界の心理学の今	243

ワーク一覧

ワーク0	こころの準備運動	6
ワーク1	もし、死がなかったら	26
ワーク2	尊厳のある死をめぐって	44
ワーク3	グリーフマップを描こう	63
ワーク4	自殺予防クイズ	80
ワーク5	もし死後の世界があるとしたら — 「あの世」のイメージ	101
ワーク6	子どもに死を説明する	118
ワーク7	自殺の危機対応場面について考える	137
ワーク8	遺されたもの	155
ワーク9	喪失のスケッチ	172
ワーク10	エンディングノート	190
ワーク11	研究倫理チェックリスト	208
ワーク12	事例を提示する	226
ワーク13	死に対する態度を測定する	244

序 章

1. はじめに ― 死生学という学問領域と死生心理学

(1) 死への多様なアプローチと死生学

死生についての心理学研究の詳細な紹介に入る前に、簡単に本書の位置づけを説明しておきたい。

死生を扱う学問として真っ先に思い浮かぶのは死生学 (Thanatology) であろう。Thanatology という語句は死についての学問を意味することから死学と訳すこともできるが、「死生学とは、通常死についての研究分野と定義されるが、より正確には(文法上はいくぶん不適切かもしれないが)死を含んだ生についての研究分野」(Kastenbaum, 2001, p.1015) と考えられている。

死の問題に対しては、これまで哲学、宗教学、医学、歴史学、社会学、看護学、そして心理学など、実にさまざまな学問分野から多様かつ厚い研究が行われてきた。たとえば、死亡率と関連する因子の特定を行う疫学研究、死因や解剖、死亡時期の判定を行う法医学研究、墓や葬送儀礼の形態・変遷を解明する人類学研究、悲嘆や死に逝く患者へのケアとその周辺領域に迫る心理学・精神医学研究など、その研究は多岐にわたっている。ポークが指摘しているように、死生学は学際的に死生を扱う研究分野なのである (Balk et al., 2007)。

日本においても、ホスピス運動や教育現場での「いのちの教育」等のニーズから、2000年以降、死生学が注目されてきた。ただし日本および東アジアで形成されてきた死生学の概念は、欧米がもっぱら研究の対象としてきた死とその周辺において生起する諸問題より、広い領域を指し示すとして「死生学 (Death and Life Studies)」の用語を用いることもある (島藪, 2008)。このように、この学問分野が扱う領域が多様かつ複雑であること、そして死と生の関係についてのものの見方が欧米と日本で、必ずしも一致していないという事態が、死生学の輪郭を描きにくくしている。

さらに関連する語句として、Death Studies があるが、これも死生学と訳され、

さほど区別なく用いられてきた。ただし Thanatology は死に関するより広い範囲を対象としているのに対し、後者はもっぱら死に臨む人や死別の悲しみに直面している人へのケアとその周辺を対象にしているといえる。そして、この狭義の死生学においては心理学、精神医学、看護学、社会学からの研究が蓄積されてきている。

本書では、上記の状況に鑑み、死生学をひとまず「死と生を扱う学問分野」とゆるやかに位置づけたい。そして、特に欧米においても、また日本においても、死生学の中核に位置する（島藺, 2008）、死に臨む人や死別の悲しみに直面している人へのケアとその周辺に関する死生学（Death Studies）に目を向け、その心理学研究（Psychology of death あるいは Psychology of death and life）に関する、これまでの蓄積と今後の展望について議論する。

（2）死生心理学とは

死生心理学という言葉は、死の心理社会的側面にアプローチする一領域として、死生学研究を牽引している心理学者によってしばしば用いられる（たとえば Kastenbaum, 1992/2002; Neimeyer & Werth, 2005）。

この領域の開拓者としては、『Meaning of death』（邦題『死の意味するもの』）を著したファイフェル（Feifel, 1959/1973）の功績が讃えられるが（Kastenbaum & Costa, 1977; Wass, 2004）、死生心理学における古典としては、フロイト（Freud, 1915/1969, 1917/1970, 1920/1970）が挙げられる。またその黎明期には、ジェイムズ（James, 1902/1969, 1970）が不死性（immortality）について、またホール（Hall, 1915）が死恐怖症（thanatophobia）と不死性の問題について考察している。しかし心理学者が死を研究主題として積極的に扱うようになったのは、第二次世界大戦後の荒廃のなかで人間の価値を再考しようとする大きな社会的動向となった「死を知ろう運動」（Death Awareness Movement）が興った1950年代半ば頃からである（Kastenbaum & Costa, 1977）。前述のファイフェル（1959/1973）による記念碑的著書もこの時期に刊行されている。その後、社会的な関心を集めたキューブラー・ロス（Kubler-Ross, 1969/1998）による『On death and dying』（邦題『死ぬ瞬間 — 死とその過程について』）の出版や、ホスピス運動の高まりに後押しされ、多くの研究が蓄積されてきている。

死生心理学研究は、おおまかに区別すれば死への態度、死に逝く過程、死別による悲嘆を中心的なテーマとしている。後の章で詳しく述べられるが、死への態度に関する研究では、死の概念や死の不安といった、死に対する多様な態度について研究知見が集積されている。死に逝く過程に関する研究では、死に逝く個人の心理プロセスの同定や予期悲嘆、および個人を取り巻く社会文化的文脈からの影響が検討

されており、緩和ケアやエンド・オブ・ライフケアの問題にとどまらず、最近では安楽死や「すみやかな死」(hastening death)といった人生の終焉におけるさまざまな心理社会的な側面についても研究が進められている。死別による悲嘆に関する研究では、愛する者との死別による悲嘆反応の特徴とその関連要因、また時間的経過に伴う変化が検討されており、病的な悲嘆への介入研究も多数報告されてきている。このほか、近年では、自殺についての心理学研究も社会的情勢の変化から多くの注目を集めている。自殺予防学 (Suicidology) は死生学 (Thanatology, Death Studies) とは隣接した学問分野でありながら、これまでは別々に扱われることが多かったが、本書では死への態度、死に逝く過程、死別による悲嘆、そして自殺を、死生心理学の主要領域として位置づけている。

2. 本書の位置づけと各章の紹介

(1) 本書の位置づけ

上述のように、死生学の発展に心理学が大きく貢献してきたこともあり、英語による書物では心理学を背景として書かれたものが多い。その一方で、日本では哲学や倫理学、宗教学といった人文科学をベースにした書物が多く、概念としての死を理解する難解なものが多い。また死生学自体が学際的な面をもっているため、さまざまな学問の紹介にとどまっている感が否めない。悲嘆や自殺予防といった特定の領域に限定した心理学の書籍はいくつかあるものの、死生への心理学的研究を概観できる入門書は日本ではこれまで発刊されていない。そこで死生の問題について、心理学の視点からわかりやすく紹介することが本書のねらいである。

(2) 各章の紹介

第1部「死を見つめる — 死生心理学の主要な研究領域を概観する」は、4つの章で構成されている。すなわち、死への態度、死に逝く過程、死別、自殺である。

第1章「死への態度」では、死の不安 (death anxiety) や死への態度 (death attitudes) 研究について、その歴史の変遷を踏まえて説明されている。死への態度研究は、もっぱら尺度開発に焦点化することで開拓された領域であるため、死への不安尺度、死(生)観尺度、死への態度尺度の内容と関連要因について概観されている。また、不安や態度の測定が実践現場にどのような視座を提供するのかについても触れている。

第2章「死に逝く過程」では、死に逝く過程 (dying) にかかわる研究、具体的には欧米および国内の古典的・先駆的研究について、その歴史的経緯とともに説明されている。またがん患者とその家族に対するケアとともにエンド・オブ・ライフケア (疾患の有無や種類を問わず、また病院内にとどまらない、当事者が終末期を過ごすことを望む場所でのかかわり) の広がりといった今日的課題についても言及されている。

第3章「死別」では、死別による悲嘆 (bereavement, grief) について、研究の歴史的経緯を踏まえて説明されている。古典的理論と近年の新しい理論の対比や、二重過程モデルや意味再構成などの新しいモデル、悲嘆の回復を阻害する要因といったこの領域の動向や基本事項が理解できる。加えて、悲嘆の回復を支える支援の実際についても具体的に言及されている。

第4章「自殺」では、自殺の現状と基本的知識が概観された上で、予防対策についての心理学的研究が、心理学的剖検の成果を踏まえた自殺の心理社会的特徴とともに丁寧に解説されている。同時に、プリベンション、インターベンション、ポストベンションという観点ごとに説明されている。

第2部「死と向き合う ― 人生を通じた死生との向き合い方を考える」はライフステージ別に6つの章から構成されている。周産期・乳幼児期から老年期に至るまでの各ライフステージにおいて、人はどのように死と向き合うのかについて、死への態度、死に逝く過程、死別、自殺の各研究領域の研究知見にも触れながら解説されている。

第5章「周産期・乳児期における死」では、受精から出産に至るまで、墮胎を含めた胎児の死や流産・死産の問題について、特に養育者や子を宿した母親、そして家族への心理的な影響について解説されている。また医療現場や地域社会で子どもと愛着を築き直すためのケアについても丁寧に解説されている。

第6章「幼児期・児童期における死」では、発達段階に沿った、子どもの死に対する認知的理解に関する研究が紹介されている。また死を身近にした子どもや遺された子どもへのケアや、いのちの教育についても解説されている。

第7章「青年期における死」では、青年期における死の理解に関する研究が紹介され、特に青年期特有の死への態度や身近な他者との死別経験について解説されている。また青年期における重要な問題である自殺についても丁寧に解説されており、学校での自殺予防教育の可能性についても言及されている。

第8章「成人期における死」では、成人期特有のライフイベントと死の結びつきについて解説されている。出産、子育てという次世代を育成するという役割を担う者にとっての、一人称および二人称の死がもつ意味、また遺される者の心理社会的問題について言及している。

第9章「中年期における死」では、中年期という発達段階における死に逝く者としての自身の存在を意識した人生の意味等についても言及されている。また、介護を含めた親の看取りや、子どもやパートナー、友人等、身近な人の死の体験との向き合い方などについての話題が取り上げられている。

第10章「老年期における死」では、人生の最後の発達課題もしくは心理社会的危機としての死との向き合いについて紹介されている。また人生の終焉（エンド・オブ・ライフ）に対する向き合い方とともに終活や尊厳死をめぐる社会的文化的文脈についても取り上げられている。死別、特に配偶者との死別後の悲嘆や、自殺の問題についても言及されている。

第3部「死を探求する — 研究方法について学ぶ」には、死生心理学の研究に取り組む上で留意すべき点や具体的方法について解説する3つの章が含まれる。第1部および第2部とはやや趣きが異なり、実際に死生心理学の研究を行う上で検討すべき倫理的問題や、研究の方法論について解説されている。なおこの第3部については、自分で研究計画を立案した経験があるほうがより深い理解を得られると思われる。

第11章「研究倫理」では、一般的な研究倫理から、特に死生心理学研究を行う上では避けることのできない倫理の問題について論じられている。また、研究計画を立てる段階から、調査、論文執筆といった研究過程に沿って、初学者が考えるべき倫理の問題について解説している。

第12章「質的研究法」では、死生心理学における質的研究の位置づけが確認された上で、死生心理学における質的研究の意義と課題についても解説されている。そして、初学者が自ら研究を進展させられるように、調査方法としてのインタビュー法の具体的研究手順と分析方法について丁寧に紹介されている。

第13章「量的研究法」では、死生心理学における量的研究の位置づけが確認された上で、心理尺度を用いた研究が、死に対する価値観、自殺、悲嘆のテーマごとに概説されている。また恐怖管理理論などの他の量的研究についても紹介されている。

このほか、すべての章に関して、最近のトピックについて触れたコラム、そして体験的なワークが付置されており、読者が体験的に章の内容を理解しやすい工夫がなされている。

死生の問題は複雑かつ深淵である。しかし同時に、この問題について考えることを通じて、生きることや命（life）について考えることができる。本書の副題が「現代社会において、死とともに生きる」となっているように、読者がこのテーマに関心を持ち、また自分自身の問題として省察を深めていってもらえれば幸いである。

ワーク0 こころの準備運動

1. はじめに

死生の問題について考えたり、学ぼうとすると、息苦しさや辛さを感じる場合があります。とくに以降では、死生の問題について実際に体験しながら学ぶためのワークが複数用意されていますが、そうしたワークの中で死の不安が高まる、あるいは過去の死別経験を思い出して心が苦しくなるといった可能性も考えられます。

そこでここではまず死生の問題に取り組む上での準備運動をしていただきます。具体的には、辛くなったり不安になった際に、あなたを元気にしたり、安らかな気持ちにしてくれる人やもの、場所について確認します。このワークについては、たとえすべての項目が埋められなくても、必ず取り組んでください。

2. ワーク

【ワーク1】

「わたしのプロフィール」(右の空欄に該当する内容を記入してください。なお、すべてを書き込む必要はありません。書ける範囲で、空白を埋めてみましょう。)

自分の好きなおとこ	
心落ち着く場所	
心を許せる存在 (人, モノ, ペットなど)	
好きな音楽や映画	
心を落ち着かせてくれる言葉	
その他 ()	
その他 ()	

【ワーク 2】

「辛いときに助けとなる人、もの」(右の空欄に該当する内容を記入してください。
なお、すべてを書き込む必要はありません。書ける範囲で、空白を埋めてみましょう。)

助けてくれる人	
役に立つ本	
役に立つ言葉	
リラックス法	
ストレス発散法	
その他 ()	
その他 ()	

【ワーク 3】

安全な場所の確認 (以下の質問に対するあなたなりの答えを下の空白に書いてみましょう。)

1. お金や時間に関係なく、いまあなたにとってもっとも安全な場所をつくることができるのであれば、それはどこですか? 一度、目を閉じて、心の中で安全な場所に身をおいてみましょう。あなたにとって安全な場所はどんな空間でしょうか。何があり、どんな音や匂いがするでしょうか。心の中で確認できたら、目を開けてください。つらい気持ちになった時は、実際にすぐにその場所に行けなくても、心の中でその場所に戻ってみることで力をもらうこともできます。

2. 辛さや苦しみが大きくなったとき、あなたの力になってくれる人たちの電話番号やメールアドレスなどの連絡先を控えておきましょう。また誰とも連絡がとれないときに、あなたが安全でいられる方法についても考えておきましょう。

- 1) 親友 _____
 - 2) 家族 _____
 - 3) (大学などの) 相談室 _____
 - 4) 指導教員やゼミの先輩 _____
 - 5) かかりつけのカウンセラーや医師 _____
 - 6) 地域の緊急相談窓口 _____
 - 7) その他 _____
 - 8) 上記の誰とも連絡がとれない場合、連絡が取れるまでに次のことを行うことによって、私は安全でいられます。
-

3. ふり返り

教科書の内容を読んでいる際に、あるいは以降のワークに取り組む中で辛くなったり、日々の生活で苦しくなったときには、この「準備運動」に記した内容をいつでも確認できるようにしておきましょう。

このワークは、トラウマサバイバーのワークブック (Williams & Poijula, 2002/2009) を参考に川島 (2014) が作成したものを基にしています。

第1部

死を見つめる

—— 死生心理学の主要な研究領域を概観する