

リハビリ通信 vol.5

ここでは花水木リハビリでの何気ない風景や出来事をお伝えしています。
花水木のリハビリを身近に感じてもらえたら嬉しいです。

リハビリスタッフの独り言

少し前になりますが、グリーフサポートの研修会へ参加して来ました。グリーフとは「悲観、嘆き」のことで、死別のグリーフへは周囲の支えや同じ悲しみを抱える仲間の会などが有るそうです。また死への準備をする「終活」という考え方も出てきています。死に関するだけでなく、健康や若さの喪失、日常が変わることへのグリーフも大きく、私達が毎日関わっている高齢者は日々増えゆくグリーフを抱えながらの生活を送っており、それを理解してかかわることが大切なのだそうです。



しかしながら、グリーフサポートは何も気負ってすることではないとのこと。感情を出してもらい、「そう感じているのですね」と感情に寄り添い、それを繰り返す…。

有名な心理学者カール・ロジャースは「人は話をすると癒される」と言っています。私たちは仕事柄決定を促したり指示的に関わったりしがちです。しかしグリーフサポートにおいては、話をすることで楽になってもらえるようなかかわりへの配慮が必要なのです。

私事かも知れませんが、少なからずグリーフを体験する年代にさしかかりました。自分だったらどうして欲しいかを考えながら、やはり心理面への理解と配慮を忘れてはならないと痛感した研修会でした。