

家族の心

～愛情と責任～

ハートクリニック家族教室



家族としての愛情と責任の狭間

家族が病気

その時のあなたの気持ちは？

家族が病気になった時

- a. 否認と孤立
- b. 怒り
- c. 取り引き
- d. 抑うつ
- e. 受容

否認と孤立

頭では理解しようとするが、感情的にその事実を否認（逃避）している段階。

「なにかの間違いだ」というような反論をするものの、それが否定しきれない事実であることは知っている。周囲は、この事実にもとづいて考えを進めているため、そうした周囲から距離を取り、孤立することになる。

怒り

「なぜ、自分たちが？」「どうして悪いこともしていないのにこんなことになるのか」「もっと悪いことをしている人間がいるじゃないか」というような怒りにとらわれる。また、そんなことになった患者に対しても「なんでそんな病気になったんだ！」

その一方で、自分達のせいで、こんなことになってしまったのではないか？といった罪の意識に苛まれる。

取り引き

例えば、神や仏にすがり、何とかして欲しいと願う段階。病気や症状は認めしたが、何とかならないか？

財産を寄付したり、これまでの行為も改めるといった「取り引き」をしようとする。

抑うつ

ああ、これだけ頼んでもダメか」「神も仏もないのか」というように、自分なりに神や仏に祈っても、事実がどうにもならないことを悟る段階。

悲観と絶望に打ちひしがれ、憂うつな気分になる。虚無感にとらわれることもある。

受容

個人差もあるが、それぞれにこれまでと異なった人生観や社会観のようなものを形成し、事実として客観的に受け入れて行こうとする。

家族が病気になった時

- a. 否認と孤立
- b. 怒り
- c. 取り引き
- d. 抑うつ
- e. 受容

実際には、これらの感情、気持ち
が同時並行して存在する。



余計に混乱し
責任を感じてしまう



責任はあるのか？

病気の原因は分かっていない
のです□□



責任なんてありません！

問題は、

何が出来るか！



大事な家族が病気で困っ
ている。

命を投げ打ってでも助けたい！

でもね...



溺れた子を助けようと
荒れた海に遮二無二飛び込む！

...で、二人とも溺れる...

飛び込まなかった人は
自分の愛情を疑い
自責の念に苦しむ



不幸の連鎖、増幅を
起こさないために

私たちは何をしたらいい
のでしょうか？



自分の中にある

「怒り」

「否認」

といったネガティブな
感情に気づきましょう



自分が持っているネガティブな感情を受け入れましょう。それは恥ずかしいことではありません。



私たちにできるのは

- ・ 冷静な目を保つよう努めること
- ・ 良き理解者、良き隣人のスタンスを保つこと
- 治療に積極的であること



ご静聴ありがとうございました