

# こんにちは！文学部学生修学・就職等相談室です。

九州大学文学部

学生相談室便り

No.6

H28.11.1 発行

## (通称:学生相談室です)

文学部の皆さんこんにちは。いかがお過ごしでしょうか。11月になりました。秋も深まり近づく冬の気配も感じるこの頃です。心身の調子には気をつけたいですね。今月、来月は「喪失」体験とその癒しについてお伝えします。「喪失」の対象は様々ですが、最も深刻な「喪失」は大切な人の死です。皆さんの中には大切な人の死を経験した方、大切な人の死を経験した人が身近にいる方がいらっしゃることでしょう。

大切な人を喪った悲しみの中にある人はショック、悲しみ、怒り、気持ちの麻痺…とどのような気持ちにもなりますし、**なっているのだ、それが自然なことなのだ**と知って頂きたいのです。人それぞれに悲しみがあり、違いがあることを認めて、**理解し尊重してください**。米国のキューブラーロス博士の「グリーフ（深い悲しみ）の5段階過程」という説がありますが、その過程を踏む人もいれば、そうでない人もいますでしょう。**悲しみを癒す過程に定まった道などありません**。

深い悲しみは心だけでなく、**体にも影響を及ぼします**。頭痛、胃痛、胸の痛み、拒食・過食、倦怠感、不眠などの身体症状も現れます。体の症状が長引くようなら医療機関を受診することも必要です。特別な人の死について悲しんでいる人は、**集中力が散漫になり怪我や事故に遭い易くなります**。**気持ちも好調と低調の大波小波がありそれが自然なことなのだ**と理解し、**忍耐強く気長に構えましょう**。

亡くなった人を思い出すことは、**傷ついた心を癒すための大切な過程**です。「思い出す」とは、単純に亡くなった人について話をする事です。亡くなった人の名前を言い、自分の気持ちを分かち合ってもいいのです。ただ、話すのにもその人に話す準備が整い、話すことがその人にとって助けになるタイミングがあります。

悲しんでいる人の周囲の者は、**その人の選択を**

**受け入れながら、いつでも会話に感じられることを伝えてください**。悲しんでいる人は孤独です。自分の悲しみが周囲の者とは違い、負担になることを恐れていることがあります。もしあなたが深く悲しんでいる人の友人なら、**連絡を絶やさないで**頂きたいのです。今回は「癒し」の助けになる具体的なことをお伝えします。

### グリーフ（深い悲しみ）の5段階の過程

- 1) 否定・否認 事実を否定する
- 2) 怒り 事実に対し怒りがわく
- 3) 取引 事実をある種の操作によって変えようと願う
- 4) ふさぎ込み 事実が変えられなとわかり落ち込む
- 5) 受け入れ 事実は変えられないものと受け入れる

(参考:「大切な人を亡くした子どもたちを支える35の方法」)

\*文学部学生相談員には相談内容に関する守秘義務があります。安心してご相談ください。\*

### 相談予約について

○場 所： 文学部学生支援室並びの**グリーン**の扉が目印。

○連絡先： 直通電話 092-642-3943 e-mail [sodan@lit.kyushu-u.ac.jp](mailto:sodan@lit.kyushu-u.ac.jp)

○学生相談室開室時間内に直接来室予約可。空いている時間であれば当日利用可。



### 11月の学生相談室開室日 開室時間:11時~17時(面接受付16時半まで)

1日(火) 2日(水) 8日(火) 9日(水)  
15日(火) 16日(水) 22日(火) 30日(水)

