

## コロナ禍で急増する「あいまいな喪失」とは。

学校行事の中止、認知症、死別…日常の「失う」との向き合い方  
～ 龍谷大学が、社会的孤立回復支援研究センターを開設～

黒川雅代子：龍谷大学社会的孤立回復支援研究センター長／短期大学部社会福祉学科教授

コロナ禍で、私たちはそれまでの日常を失いました。従来当たり前に行われていた慣習や生活・ビジネス環境が一変し、デジタル化の加速など良い面もあれば、いつまでも収束せぬ不安や孤独、閉塞感など、さまざまな負の側面ももたらしています。

厚生労働省が令和2年12月に発表した、「新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査<sup>(※1)</sup>」では、調査対象の約6割以上が、何らかの不安等(「そわそわ、落ち着かなく感じた」「気分が落ち込んで、何が起こっても気が晴れないように感じた」)を感じたとしています。

病で愛する人や大切な人が亡くなってしまった方、経済的な困窮により自分の居場所や仕事を手放さざるを得なくなり、大きな不安を抱えた(ている)方も多いでしょう。そうした完全に「失ってしまったもの＝喪失」があるなか、気づかないうちに消えたもの、まだ存在しているものの失ったように感じることも多くあります。

たとえば、学生の青春です。感染症対策のために入学式や卒業式が中止になり、授業も全てリモートで行われました。リアルでの友達との交流がほとんど無いままに就職活動を迎えることもあります。コロナによる影響だけではなく、いつの間にか喪失したことに気づく経験は、コロナ禍以前の日常にも存在します。

認知症もその一例でしょう。1年前まで普通に生活できていた祖父母が、久しぶりに会うと自分の名前も住所も孫の顔も忘れてしまっているということも起こりえます。目の前にいるのは確かによく知る家族だが、中身は全くの別人になってしまっていて茫然とすることもあるでしょう……。

それまで当たり前にあった日常が大きく変わってしまう、しかし何を失ったのかがはっきりしない、そんな状況に「あいまいな喪失」と名前を付けてみます。喪失そのものが不明瞭で、混沌とした、いつ終わるとも分からない状況に名前をつけることで、対処方法を見出すことにつながるかもしれません。そうアドバイスをするのは、「あいまいな喪失」の提唱者のポーリン・ボス博士です。

現在の社会状況において、「あいまいな喪失」はより身近な存在となりました。私は、そうした社会のなかでの「喪失」のメカニズムを伝えることで、行き場のない悲しみやストレスを感じる方がケアされ、救われる人が少しでもいたらと思い研究をしています。

本資料は「あいまいな喪失理論」の解説から、私が主催する遺族会「ミトラ」、2022年6月に開設した社会的孤立の研究や支援を目的とする「社会的孤立回復支援研究センター(SIRC)」について紹介いたします。

※1 新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査

<https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/syousai.pdf>

## ■ Contents

---

- P.3 ◆ “さよならのない別れ”と“別れのないさよなら”
- P.4 ◆ あいまいな喪失に対する6つのガイドライン
- P.5 ◆ 「死」が遠い存在になっている現代、喪失の経験を受け入れる支援活動
- 看護師から、研究者の道へ
  - 遺族会『ミトラ』、悲しみや不安を口にできるように
- P.6 ◆ 望まない「孤独・孤立」への支援が急務
- 若者にも広がる孤独・孤立
  - 現代的課題「社会的孤立」に取り組む研究センター
- P.8 □ 社会的孤立回復支援研究センター概要
- 龍谷大学概要

## ■ Profile

---

黒川 雅代子(くろかわ かよこ)



社会福祉学を研究。主な研究テーマは遺族支援研究。「救急医療における遺族支援のあり方」「新型コロナウイルス感染症で亡くなられた方の遺族支援」などの論文を執筆したほか、遺族会「ミトラ」、「関西遺族会ネットワーク」の発起人としても活動中。近著（編著）『あいまいな喪失と家族のレジリエンス』（誠信書房 2019年）では、東日本大震災後の活動の経験をもとに、「あいまいな喪失」が通常の喪失とどのように違い、どのような支援が求められるのかを事例から説明している。2022年度に発足した「龍谷大学 社会的孤立回復支援研究センター（SIRC）」のセンター長を務める。

〈 当資料のお問い合わせ先 〉

龍谷大学 社会的孤立回復支援研究センター（SIRC）  
TEL. 075-645-2154 e-mail. [sirc@ad.ryukoku.ac.jp](mailto:sirc@ad.ryukoku.ac.jp)

## ◆ “さよならのない別れ”と“別れのないさよなら”

喪失について、2つにわけて考えてみます。

1つは「完全な喪失」。死別や財産を失くす、身体の一部を無くすなどは、喪失が明確です。喪失後に、正常な反応として悲嘆反応が現れます。

2つ目は、「あいまいな喪失」。喪失そのものが不明瞭な状況です。喪失そのものが不明瞭なため、喪失後に起こる悲嘆反応が複雑化したり、凍結したりするといわれています。

「あいまいな喪失」という概念は、ミネソタ大学のポーリン・ボス博士によって提唱された理論で、「はっきりしないまま、解決することも、終結することもない喪失」とであると定義されています。

ボス氏いわく、あいまいな喪失理論は、2つのタイプに分けて説明できるといいます。

**タイプ1は、「心理的には存在しているが、身体的(物理的)には存在していない状態」。**いわば、“**さよならのない別れ**”です。

私があいまいな喪失に関する研究を行うようになったきっかけでもある2011年に発生した東日本大震災では、津波被害によって多くの方が行方不明になりました。遺体が見つからないということは、大切な人が生きているのか亡くなっているのかという、最も大切なことが不明瞭な状況のままとなってしまいます。

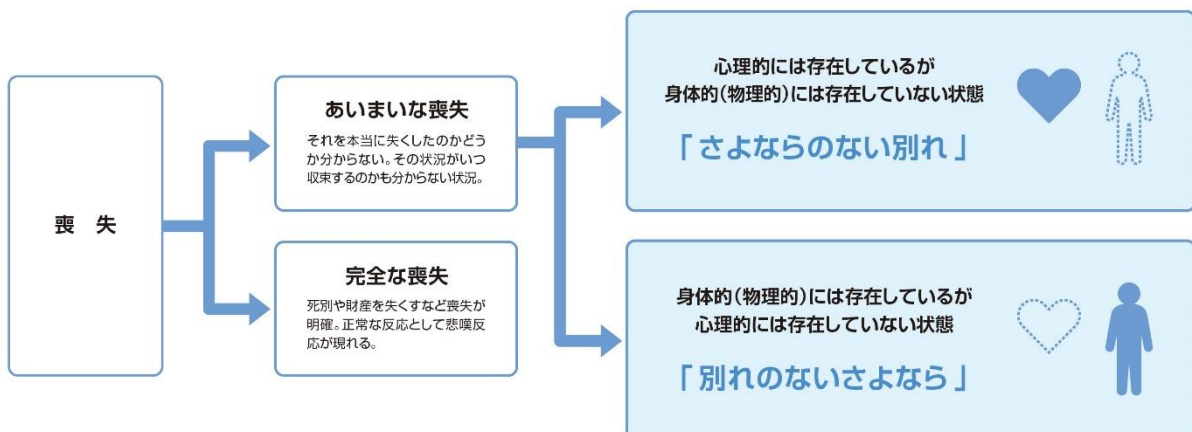
コロナによって、卒業式が中止され、学舎や友だち、先生に「さよなら」を言えずに卒業してしまった生徒や学生もあいまいな喪失といえます。

**タイプ2は、「身体的(物理的)には存在しているが、心理的には存在していない状態」。**“**別れのないさよなら**”です。

先ほどの東日本大震災の例で言えば、原発事故後に帰還困難地域が解除され、故郷に戻れたとしてもその故郷は以前の故郷とは変わってしまったというような状況、これもあいまいな喪失とすることができます。

コロナによって、大学に来ていてもそれ以前のキャンパス生活とは異なってしまった、これもあいまいな喪失といえます。

コロナ禍の3年間は、喪失と、あいまいな喪失の複合的な喪失が混在しており、先行きが見えない中で、混沌している人が多いのではないかと感じています。ただし、喪失に対する反応は個性や個人差がありますので、誰もが当てはまるわけではありません。



## ◆ あいまいな喪失に対する6つのガイドライン

実際にあいまいな喪失に直面した時、私たちはどのように対処したら良いのでしょうか。また、直面している人に対して、どのようなケアができるのでしょうか。理論を提唱したボス氏が、6つのガイドラインを示しているので、簡単に紹介いたします。

1	意味を見つける	<p>意味があるとは、出来事に論理的で一貫した理性的な理由づけを見出せること。</p> <p>困っている状況に「あいまいな喪失」と名前を付け、ストレスの原因を外在化する。物事に白黒付けようと奔走するのではなく、「AでもありBでもあり」という考え方をする。</p>
2	人生のコントロール感を調整する	<p>自分が望むような結果になることが難しい場合、人生のコントロール感を柔軟にすることが求められる。そのため、世の中がいつも正しく、公平でないことに気づく。解決できないことに対して自分や他者を責めない、といった対応をする。</p>
3	アイデンティティを再構築する	<p>ここでのアイデンティティとは、家族やコミュニティの対人関係において、自分が何者なのか、自分の役割は何なのか、理解しているということ。</p> <p>あいまいさは、アイデンティティを混乱させるため、家族の役割を再構築する、行事の際の家族の役割を見直す、などが必要。</p>
4	別々の感情が同時にあっても正常なものともみなす	<p>あいまいな喪失は、いなくなってしまった人や他の家族に対して、両価的(一つの物事に対して、逆の感情を同時に持つこと)な気持ち、感情、振る舞いを引き起こし、罪悪感を抱かせる。両価的な感情が普通に起こることだと理解する。</p>
5	新しい愛着の形を見つける	<p>愛着関係にある人と死別した人は、多くの場合、悲嘆反応を経て、故人との新たな関係性を築き、生活に適応していくプロセスをたどる。</p> <p>しかし、喪失が不確実であれば、新たな関係性を築くことが難しい。そのため、いなくなった人や故郷との関係を持ちつつ、新しいつながりを築く方法を模索する。</p>
6	希望を見出す	<p>希望は、未来は良いものであるという信念。</p> <p>しかし、ただ単に悩みに終わりがあると期待することではない。答えのない問いを受け止める、新たな選択肢をイメージする、思うように物事が進まなくても生きていける感覚をつかむ。</p>

ガイドラインについてボス氏は、「これらは円環的であり、一直線に段階を経て進むものではない。意味を見つけることと、希望を見出すことは、メビウスの輪のように繋がっている」と述べています。

ガイドラインのなかでも、「①意味を見つける」は、特に有効的な考え方です。

喪失したか分からない混沌としたものに、「あいまいな喪失」という名前を付けてみる。これはとても重要なことで、行方不明の方のご家族と関わる際に、そう伝えたと、状況自体は変わらないものの「今の自分たちの状況を少し客観視できるようになった」と言っていただくこともあります。

そして、問題を外在化し、いま目の前の状況は、自分が弱いからとか、自分のせいではなく、そういった「あいまいな喪失」によって起きている、という「意味づけ」をしていくことで自己肯定感を高め、あいまいな喪失に向き合うための力を引き出していくことにつながります。

コロナ禍においても同じように、自分たちのなかだけで問題を解決することは難しいでしょう。早急な解決のために無理に白黒を付けようとせず、コロナ禍でも可能なことを創意工夫し、解決しなくても人生を進めていくことができると思えることが重要だと思います。

※ 参考文献：黒川雅代子・石井千賀子・中島聡美・瀬藤乃理子 編著『あいまいな喪失と家族のレジリエンス：災害支援の新しいアプローチ』（誠信書房 2019年）

※ ポーリン・ボス著/中島聡美・石井千賀子 監訳『あいまいな喪失とトラウマからの回復：家族とコミュニティのレジリエンス』（誠信書房2015年）

※ Pauline Boss(2021)The Myth of Closure: Ambiguous Loss in a Time of Pandemic and Change. W. W. Norton & Company

## ◆ 「死」が遠い存在になっている現代、喪失の経験を受け入れる支援活動

### • 看護師から研究者の道へ

ここで、私が「喪失」の問題と向き合うようになったきっかけを、少しお話しさせていただきます。

20歳代、私は看護師として救命救急センターで働いていました。センターに運ばれてくる患者は重篤な方ばかり。1日に何人も亡くなったり、命が助かっても重い障害が残ったりするケースの方たちに多く関わっていました。当時は、私たち医療従事者の関わりの後にも家族や障害をおった人の人生が続くということまで考えて、支援が出来ていなかったと思います。

そんな中で『患者や家族にもっと寄り添うには？命にどう向き合うのか、改めて考えないとこの仕事を続けられない』と思い、福祉を学ぶことを決め、救命救急センターで非常勤として働くかわら、大学に通い始めたのが最初のきっかけでした。

大学卒業後は看護の現場に戻るつもりでしたが、1995年の阪神淡路大震災後のボランティア活動や研究や実践で遺族の方々と関わるなかで、日本の福祉の脆弱さを感じ、研究者の道を選びました。

研究者となってから現在に至るまで、主に死別による喪失を経験した人への支援について研究しています。救命救急センターで働いていた当時、自分のなかに抱えた宿題のようなものを、長い時間をかけて今も取り組んでいるような感覚があります。

- 遺族会『ミトラ』、悲しみや不安を口にできるように

遺族のケアをライフワークにしたいと思い、遺族会を立ち上げました。現在、代表を務めている遺族会『ミトラ』は、龍谷大学370周年記念事業の一環として始めたものです。それまで京都では、誰でも行けるような遺族会が存在しておらず、誰かを失くした後のサポートが必要と考え、企画しました。

大事な人を失くした後は、悲嘆反応として様々な反応が出てきます。怒りや悲しみ、後悔、罪悪感などの心理的反応だけではなく、食欲不振や不眠などの身体的な反応もあります。そういった反応に、どう向き合ったら良いのか、混乱してしまう遺族は少なくありません。それは、私たちの日常生活のなかで、「死」が遠い存在になっていることも、大きな要因ではないかと考えています。

近年では家族葬が主流になってきており、その人の死を地域や社会に伝えていく場所や機会が失われつつあります。昔なら、近所で誰かが亡くなれば葬式の準備を手伝いに行くこともありました。家族が悲しむ様子やその後の生活について、知らず知らずのうちに理解し、その対処方法を学んでいたのかもしれませんが。喪中はがきや年賀状すら無くなりつつある今の社会の中では、自然な反応として現れる悲嘆反応に、遺族はどのように向き合ったらいいのかわからず戸惑い、周囲の人もどのように言葉をかけていいのかわからず、無用な励まし方をしてしまうことがあります。

結果、遺族は、現れる悲嘆反応に戸惑い、また周囲からは理解されない、誰も自分の気持ちを分かってもらえないと孤立感を強めてしまうのは無理のないことです。

遺族会ミトラの「ミトラ」とは友人の意味です。

死別の喪失を経験した人たちが集まり、語り合うことで、自分に起こっている感情や反応がごく自然で当たり前のことだと理解し、この先の生き方について、同じ体験者同士で語り合う場がミトラです。

孤立感を強めていた遺族が、そこに集うことで“友人のように”語り合う場になればと、毎月1回開催しています。毎月の参加者は、15人程度で開催しています。

龍谷大学は、「浄土真宗の精神」を「建学の精神」としています。「自省利他(自らを省みて、他者への思いやりと幸福を願う心)」を行動哲学としてSDGsに取り組む「仏教SDGs」を掲げており、この「ミトラ」を立ち上げた際も、自然に受け入れていただきました。いまも血の通った取り組みとして、支援いただき、このような活動を「大学」という場所で行うことも、社会的に大きな意味があると考えています。

## ◆ 望まない「孤独・孤立」への支援が急務

- 若者にも広がる孤独・孤立

震災やパンデミックなどの激しい環境変化のなか、親しい人や環境を失ってしまった人の中に残る感情のひとつが「孤独感」です。一人ぼっちで頼る人もなく孤立すると、人は閉塞感や孤独感を抱くようになります。

今、日本で孤独や孤立は、大きな社会問題となっています。2021年、日本政府は英国に次いで世界で2番目に「孤独・孤立対策担当大臣」を設置したことは記憶に新しいことでしょう。

2022年4月、政府はコロナ禍以降初めて「孤独・孤立の実態調査<sup>(※2)</sup>」を行いました。その結果、「孤独感がある」と答えた人が全体の4割以上にのぼり、高齢者よりも20代・30代のほうが孤独を感じる人が多いことが分かりました。

孤独のきっかけ・原因は「1人暮らし」や「家族との死別」、「心身の重大なトラブル」などが続いています。日本は核家族化が進み、家族の人数が減少し、単身世帯が増えてきています。

私は、コロナ禍において、こうした孤独・孤立の問題がより顕在化したのではないかと考えています。孤独や孤立は、ひきこもりや自死、さまざまな犯罪への引き金にもなるため、社会的な支援が急務なのです。

- 現代的課題「社会的孤立」に取り組む研究センター

2022年に開設された「社会的孤立回復支援研究センター(SIRC)」は、2020年に始まるコロナ禍に伴う環境の急激な変化のなか、より顕著になった社会問題である「社会的孤立」を研究対象とし、その回復支援に寄与することが目標です。

「社会的孤立」という現代的課題に対し、理論的・実践的・学際的・国際的観点からアプローチし、当事者の“たちあがり”を総合的・包括的に支援するネットワークの構築をめざしています。

犯罪や非行の根底には「社会的孤立」の問題が内包されています。もともとは、龍谷大学内の「犯罪学研究センター」の一分野として研究されていましたが、「孤独・孤立」に関する課題の増大、原因の多様化を鑑み、中心テーマとして深く広範囲に研究するSIRCが立ち上がりました。

センターは、貧困やひきこもり、児童虐待やDVなど、社会の様々な課題に対して社会的孤立というワードで、研究ユニットに分かれ包括的に研究するプラットフォームの役割を担っていると考えます。私がいま取り組んでいる、あいまいな喪失も、それら研究分野の一つになっています。



私は現在、SIRCのセンター長を担当しています。

センターが立ち上がったことで、多様な領域の研究者や実務家と協働し、たとえばコロナ禍で亡くなったご家族の方の支援を、包括的に関わっていくような研究も進められますし、研究者それぞれの研究も加速していくと考えています。

今後も、死別やあいまいな喪失、孤独・孤立に苦しむ方々に寄り添いながら、研究や社会実装に取り組んでいきます。

※2 人々のつながりに関する基礎調査(令和3年) 調査結果

[https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/kodoku\\_koritsu\\_taisaku/zittai\\_tyosa/tyosakekka\\_gaiyo.pdf](https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/kodoku_koritsu_taisaku/zittai_tyosa/tyosakekka_gaiyo.pdf)



## □ 社会的孤立回復支援研究センター概要



当センターは、with/afterコロナ時代においても顕著な「社会的孤立」を研究対象とし、個々の孤独から社会的孤立に至るメカニズムの解明や、回復のための理論仮説の検証、支援ネットワークの構築などに取り組んでいます。現在、臨床心理、政策、社会福祉、保育、刑法、刑事政策を専門とするメンバーによる8ユニットで構成。サイトのビジュアルは、8ユニットのパズルのピースが手を取り合い、枠外にある社会的孤立のピースを支える様子を表しています。

社会的孤立回復支援研究センターホームページ <https://sirc.info/>

## □ 龍谷大学概要



龍谷大学は、1639年に京都・西本願寺に設けられた「学寮」に始まる9学部、1短期大学部、10研究科を擁する総合大学です。

私たちは、「自省利他」を行動哲学として、地球規模で広がる課題に立ち向かい、社会の新しい可能性の追求に力を尽くしていきます。

本部機能は京都の深草キャンパス、学長は入澤 崇(いりさわ たかし)

大宮キャンパス(京都) 文学部(3、4年生)

深草キャンパス(京都)文学部(1、2年生)／経済学部／経営学部／法学部／政策学部／国際学部／短期大学部

瀬田キャンパス(滋賀) 先端理工学部／社会学部／農学部

※2023年4月 心理学部新設(大宮キャンパス、深草キャンパス)

龍谷大学ホームページ <https://www.ryukoku.ac.jp/>

龍谷大学の歴史 <https://youtu.be/F3l3pzRMuA8>