新型コロナウイルス感染症流行下の遺族支援

家族や遺族の助けになること

福島県立医科大学　医学部　災害こころの医学講座　瀬藤乃理子
関西学院大学　人間福祉学部　人間科学科　　坂口幸弘
神戸赤十字病院　心療内科　　村上典子

1）新型コロナウイルス感染症による死別の特徴

新型コロナウイルス感染症で亡くなられた方の遺族は、死別後の悲しみへの対処が非常に困難になりやすいといわれています。それは次のような理由のためです。

・病気の進行が早く、あっという間に重症化し、突然の別れとなる場合も多く、大きなショックを受けやすい。
・死期が迫っている時にその人と一緒に過ごしたり、臨終の時に立ち会えなかったりすることにより、死の現実を受け入れにくい場合がある。
・通夜や葬儀など、遺族にとって重要な儀式を、通常のように行うことができない。
・亡くなった人を感染から守れなかった、自分が感染させてしまったのでは、といった強い罪責感が生じやすい。
・感染につながる原因となったかもしれない人や施設、公衆衛生上の対策の遅れなどに対する強い怒りが生じやすい。
・感染流行下では人との接触が制限され、感染者や家族には偏見や差別が起こりやすいことから、死別後、遺族が最も困難な時期に孤立し、周囲の人からのサポートが得られにくい。
・亡くなられた方と一緒に住んでいた場合、思い出の多いその家に遺族が待機や隔離を求められる場合も多く、それがつらい思いを増幅させやすい。また、気を紛らわせるような活動が極端に制限されてしまう。
・新型コロナウイルス感染症による死の報道など、メディア情報にさらされ、外傷的なイメージが強化されやすい。
・強いトラウマ反応が長く継続し、悲嘆のプロセスを阻害する場合がある。

2）家族や遺族の助けになること

海外では新型コロナウイルス感染症で亡くなられた方の遺族を支えるために、下記のような取り組みがされています。

【死期が迫っているとき】

・たとえその人の意識レベルが低下していても、家族の想いをその人に届けることができれば、その人が亡くなったあとも、そのことが遺族にとって大きな意味をもつことがあります。
たとえば、家族が電話ごしに（あるいは録音したものを使って）感謝の言葉を伝える、家族が書いた手紙やメモをファックスなどで送ってもらい、枕元に置くなどです。

【亡くなられたとき】

・臨終の場に立ち会うことができない家族がいる場合、可能であれば、亡くなられたその方や、部屋の様子を写真にとって下さい。それは遺族が死の現実を受け入れるために役立つことがあります。
・もし間に合えば、遺族がその人にあてた手紙やメッセージを書いたメモ、家族や親族の子どもたちが書いた絵などを、棺の中にいれる（あるいは棺の上に置く）ことができるかもしれません。
・子どもたちにも、年齢に応じたわかりやすい言葉で、その人の死を正直に話して下さい。
・臨終の場に立ち会うことや、火葬場でお見送りをすることは、遺された人たちの悲嘆のプロセスに、大きな役割を果たします。状況にもよりますが、葬儀社に頼み、棺を積んだ車に住んでいた家の前を通ってもらい、車のドアや窓を閉めた状態で、あるいは家の中から窓越しに、最後のお別れをすることはできるかもしれません。
・火葬される時や、一部の身内で葬儀やお別れの場をもつ場合、本来ならば参列する予定であった人に、行われる日と時間を知らせて下さい。そうすれば、その人たちも、その時間に亡くなった人の写真を見たり、ろうそくに火を灯したりして、亡くなった人を追悼することができます。可能であれば、そのようなお別れや追悼の場を、動画に撮るとよいとされています。あとで遺族も動画を見ることができますし、親しい人たちとオンラインで共有したりすることもできます。
・そのような動画や思い出の写真、亡き人にあてたメッセージなどをオンラインで共有するなどして、その人との思い出を語り合うことは、遺された人たちの大きな慰めになります。

【死別のあと】

・遺族が孤立しないように支えていくことが大切です。
・たとえ直接会うことができなくても、メールや手紙、LINE やその他のアプリを使ったチャットなどを用いて、お悔やみのメッセージを伝えることが良いでしょう。
・間隔をあけても構いませんし、短いメッセージでも構わないので、1 度だけでなく、できればしばらくの間、遺族と連絡をとるようにしましょう。返事がない場合も、遺族の助けになっていることが多いものです。
・ごく親しい関係であれば、電話や LINE などのソーシャルメディアを使い、亡き人の思い出や写真を共有することで、互いに支え合うことができます。
・食事や買い物など、日常生活を送る上で遺族が必要としている事柄を手助けすることも、大きな助けになります。直接会うことができない時は、玄関先などに置くことができます。
・感染流行下では、メディアも必然的に死の話題を多くとりあげます。それがつらい感情を増強させることも多いので、少しメディアと距離を置くように遺族に伝えることも良いでしょう。

3）その他

・新型コロナウイルス感染症で大切な方を失った人々を支援する場合、トラウマだけでなく、喪失や死別の支援に関する知識をもち、遺族のニーズや何が役立つかについて知っておくことが大切です。私たちが作成した下記のウェブサイトも利用してください。

災害で大切な人を亡くされた人を支援するためのウェブサイト　https://jdgs.jp/
あいまいな喪失情報ウェブサイト　https://al.jdgs.jp/

・海外では、対面で行われていた遺族支援はすべて、電話やメールによる支援に切り替わっています。

ただし、支援側の人手が足りないなどの諸事情で、なかなかつながらない状況にあるようです。 そのため、遺族自身が死別に対処するための情報源として、上記のようなウェブサイトの活用が推奨されています。

・この時期、新型コロナウイルス感染症以外の原因で亡くなられた方の遺族に対しても、いつも以上の配慮が必要です。その人たちも、一堂に会する通夜や葬儀が行えないなど、満足のいくお別れができなかったり、周囲からのサポートが受けにくかったりする状況にあります。また、自分たちが支援を求めることに対して、遠慮したり躊躇したりする人もいます。

・新型コロナウイルス感染症以外の原因で親族が亡くなった場合、子どもたちに対しても、その病名をきちんと伝えて下さい。例えば、その人はがんという病気で亡くなり、その病気は人には感染しない、という情報を必ず付け加えるようにして下さい。子どもたちにとって、それは心配事のひとつです。

【参考】

- Cruse Bereavement Care https://www.cruse.org.uk/
- Australian center for grief and bereavement https://www.grief.org.au/Default.aspx?hkey=e57b003b-1eac-495b-b267-74456fc2d08d
- The Irish Hospice Foundation https://hospicefoundation.ie/
- LEEDS Bereavement Forum http://lbforum.org.uk/ など

【注意事項】

・上記で紹介している内容は、あくまで参考情報です。実際の支援にあたっては、その時の状況や関わるすべての人たちの安全、そしてご遺族の思いや希望などを十分に尊重し、慎重に対応してください。

［第 1 版：2020 年 5 月 19 日］