

ここからはじめるやさしいまなびの講座

心にあいた穴とどう付き合うか

–はじめてのグリーフケアと
そんなときにこそ使いたい社会資源–

一般社団法人リヴオン『大切な人を亡くした若者のつどいば』
精神保健福祉士　前田美樹

自己紹介

前田 美樹（精神保健福祉士）

- 大阪在住
- 10歳のときに母を自死で亡くし、不登校を経験
- 現在はNPO法人で教育相談・自殺相談事業に従事
- 大切な人を自死で亡くした人のための交流・発信活動“wish you were here”を友人とともに主宰
- リヴオンでは「いのちの授業」講師や「大切な人を亡くした若者のつどいば」スタッフとして活動
- 趣味は恋リアやドラマを見ながら編み物をすること

さまざまな喪失体験



死別



失恋・離婚



引越し



大事なものをなくす



病気・けが



退職



子どもの自立



夢や目標を見失う

グリーフ（grief）とは？

「人や、ものなどを失うことにより生じる、
その人なりの自然な反応、状態、プロセス」

（一般社団法人リヴオン『グリーフケア基礎講座』（2023）による定義）

グリーフによる５種類の影響

1

心理的影響

- 悲しみ、怒り、安堵、後悔、自責、無感動、絶望感、希死念慮、思慕

2

身体的影響

- 睡眠・食欲への影響、胃痛、腰痛、頭痛、吐き気、めまい、疲労、倦怠感

3

社会的影響

- 不登校、会社に行けない、人間関係の悪化、過活動、不信感、孤立

4

認知的影響

- 記憶力や注意力の低下、非現実感、失ったことの否認、幻覚、幻聴

5

スピリチュアル的影響

- 生きている意味の喪失や模索、信仰への疑問や不信、「なぜ」という問い

一般社団法人リヴオン『グリーフケア基礎講座』（2023）を参考に作成

グリーフはゆれうごく

喪　失



失ったものについて考える、思い出す
回復を遠ざけようとする

回　復



新しい役割、仕事などに打ち込む
自分の人生を楽しむ

喪失と回復の二重過程モデル （Stroebe & Schut, 1999）を参考に作成

グリーフケア
と
グリーフワーク

グリーフケア

失った（失う）ことを大切にすること

グリーフワーク

なくしたもの、ことを

主体的に大切にするために行う営み

（一般社団法人リヴオン『グリーフケア基礎講座』（2023）による定義）

「つどいば」の
グリーフワーク

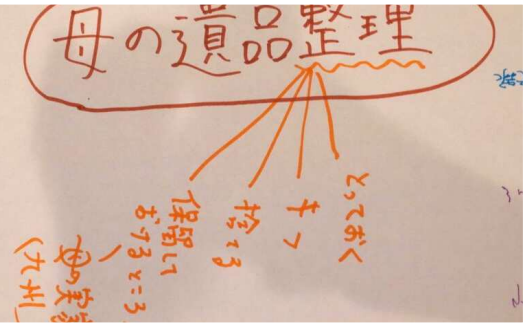
アートを使ったワーク



聴き合う時間



当事者ミーティング

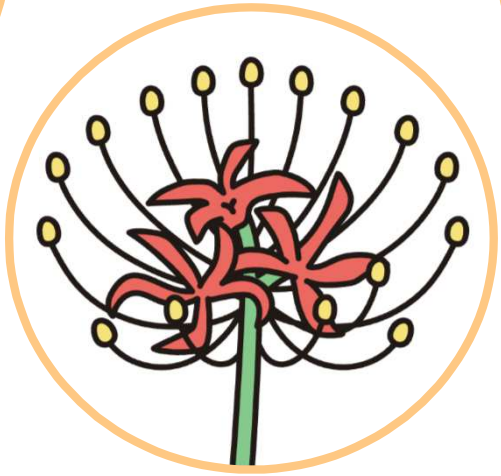


Copyright 2026 ©Live on All Rights Reserved.

ひとりでできるグリーフワーク



書く



お墓参りなどの行事



食べ物



音楽

身近な人を亡くしたときに利用できる社会資源

フォーマルな社会資源（公的制度・サービス）

- 自治体の「おくやみ窓口」…家族等の死亡時に必要な手続きの相談
- 日本年金機構…遺族年金・死亡一時金・未支給年金に関する相談
- 精神保健福祉センター…こころの健康に関する相談、自死遺族相談

インフォーマルな社会資源（民間、ボランティアなどの非公的サポート）

- NPOや当事者会等が主催・運営するピアサポート、自助会など

フォーマルな社会資源（名古屋市の例）

- 名古屋市各区役所「おくやみコーナー」

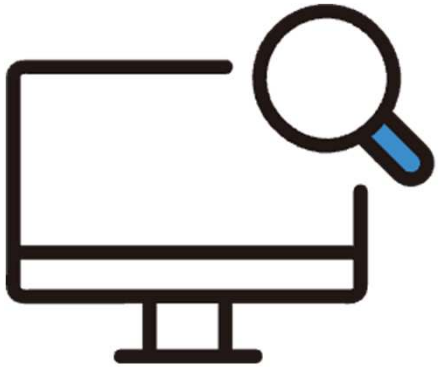
  家族等が亡くなった際に区役所等で必要な手続きについて申請書を一括作成し、各窓口への案内を実施（手続きによる心理的負担の軽減）

- 日本年金機構

  最寄りの「年金事務所」または「年金ダイヤル」で遺族年金・死亡一時金・未支給年金の受け取りについての相談を実施（支給要件あり）

- 名古屋市精神保健福祉センター「こころぼ」
  - こころの健康電話相談、臨床心理士による自死遺族相談

インフォーマルな社会資源



自分に合いそうな場を探してみよう

検索ワードの例

- 「グリーフ」「分かち合い」「自助会」などのキーワード
- オンラインか？対面か？
- 年齢、亡くした対象、死因（病気、交通事故、自死）



一般社団法人リヴオン

「大切な人を亡くした若者のつどいば」

- 病気、自殺、災害、事故等で大切な人を亡くした10代～30代までの方が対象
- 喪失を体験した当事者がスタッフとして運営
- 公式noteではスタッフの体験を文章・音声で発信中

Copyright 2026 ©Live on All Rights Reserved.



wish you were here

- 0歳で母を自死により亡くした友人とともに活動
- 自死によって家族、恋人、好きな芸能人など
  大切な人を亡くした人が対象（年齢制限なし）
- 定期的なミーティングは設けず、公式LINEや対面等
  その人それぞれの希望に応じて交流
- noteやstand.fmでの発信、ゲストを交えての対話
- 書籍『身近な人の自死とグリーフをめぐる語り合い
  -wish you were hereの対話』（創元社）発売中