

# Losing a Way of Life: How to Find HOPE in AMBIGUOUS LOSS

Fukushima, Japan, December 1, 2012

Pauline Boss, Ph.D.

Professor Emeritus

University of Minnesota

[www.ambiguousloss.com](http://www.ambiguousloss.com)

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

# 生きるすべを見失うとき： 「あいまいな喪失」の中に どのように希望を見い出すか

2012年12月1日

於福島

Pauline Boss博士

ミネソタ大学名誉教授

あいまいな喪失ウェブサイト [www.ambiguousloss.com](http://www.ambiguousloss.com)

翻訳者： 小笠原知子 石井千賀子 瀬藤乃理子

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## Interventions for Hope - and Resilience

- When so many families, homes, and communities are uprooted and changed, interventions need to be psychosocial and community based.
- While medical interventions are essential for some, we focus today on family and community-based interventions that can build resilience and hope despite disasters.

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## 希望を見出し、 レジリエンスを高めるための関わり方

- 多くの家族が生活基盤を失い、故郷、そしてコミュニティが根こそぎ変化してしまうとき、介入方法は、心理社会的、コミュニティを中心としたものでなければならない。
- 医療的介入は、一部の人にとって必要不可欠であるが、今日、私たちは、この講演で、災害を体験しながらも、（この福島で）家族とコミュニティを基盤に、希望とレジリエンスを築いていく介入の方法に焦点を当てていきたい。

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## The Problem

- Loved ones have disappeared.
- The land is still here, but is no longer what it was.
- The families still exist, but many are now separated, no longer able to live as one family under one roof.
- Friends and neighbors still exist, but are no longer nearby to provide comfort and social support.
- The problem is called “ambiguous loss.”

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## 問題点

- 大切な人はいなくなってしまった
- 昔からの土地はそこにある。しかし、それは、かつてあったものと同じではない。
- 家族は今でも存在する。しかし、多くは離ればなれになり、かつてのように、一つ屋根の下に暮らすことはできなくなった。
- 友人や隣近所は今でも存在する。しかし、以前のように、近くにいて、支え合ったり、慰め合ったりすることはできなくなった。
- このような問題（現象）を「あいまいな喪失」と呼ぶ

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## Assumptions

- Ambiguity complicates loss.
- Ambiguity can traumatize.
- Stress/resiliency focus is needed in addition to medical model.
- Theories need to include diverse losses.
- Self of the professional: We cannot help others tolerate their ambiguous losses beyond our own ability to tolerate ambiguity and uncertainty.
- Culture will influence meaning and application.

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## 理論的前提

- 「あいまいさ」は悲嘆を複雑化する。
- 「あいまいさ」はトラウマを引き起こすこともある。
- 医学的なモデルに加え、ストレスとレジリエンスに焦点を当てる必要がある
- 理論は様々な喪失の形を包括する必要がある。
- 専門家としての自分自身：私たちは、自分たちがどれくらい「あいまいさ」や「不確かさ」に耐えられるかに応じて、あいまいな喪失に苦しむ人々に援助を差し出すことができる。
- 固有の文化は「あいまいな喪失」の意味づけととらえ方に影響を与える。

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## Definition of Ambiguous Loss

- Ambiguous Loss (AL) is a loss that remains unclear and thus has no closure.
- The loss has no certainty or finality; it can continue for years or a lifetime.
- AL can be physical or psychological.
- AL can be the loss of a beloved person, an object (a house, a farm) or the loss of “your way of life.”
- AL assumes a relationship or attachment to what was lost—your home, your land, your animals, your family, your neighbors, etc.

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## 「あいまいな喪失」の定義

- はっきりしないまま残り、解決することも、終結することもない喪失。
- 喪失が完結するかについては不確かである：何年もまたは、生涯にわたってそれが続く場合もある。
- 心理的喪失の場合にも、身体的喪失の場合にも起こりえる。
- 愛する人を亡くした場合だけでなく、対象物（家屋や畑）そして、「自分の生き方、生きる方向」をなくした場合も含まれる。
- なくしたものの（家、土地、飼っていた動物、家族や隣近所との関係性や愛着を前提としている。

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## Two Types of Ambiguous Loss

### Type 1:

#### **physical absence with psychological presence**

(**catastrophic**: loved ones swept away, loss of home, loss of land, loss of neighbors and community, loss of animals, uprooted family members, families separated due to radiation, loss of a way of life, loss of neighbors and community; **more common**: work separations.

### Type 2:

#### **psychological absence with physical presence**

(**catastrophic**: Unresolved grief, addiction, depression, Alzheimer's disease and other dementias, brain injury, autism; **more common**: preoccupation with losses, homesickness, obsession with Internet or work.

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## あいまいな喪失の2つのタイプ

- Type I: 「さよなら」のない別れ

#### **心理的には存在しているが身体的には存在しない状態**

**悲惨な例**: 津波で愛する人を亡くした、失踪、行方不明、家や故郷の喪失、隣近所や共同体の喪失、移民等により生まれた土地から引き離された喪失、放射能汚染により避難を余儀なくされ別々になってしまった家族

**より一般的な例**: 仕事のために家族が離れ離れになること

#### Type II: 別れのない「さよなら」

#### **身体的には存在しているが心理的には存在しない状態**

**悲惨な例**: 解決をみない悲嘆、(薬物やアルコール)依存症、抑うつ、アルツハイマー、その他の認知症、頭部外傷、自閉症

**一般的な例**: 愛する人の不在で頭がいっぱいになること、ホームシック不倫、ワーカホリック、コンピューターオタク

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## How Does Ambiguous Loss Differ From Ordinary Loss?

- Unlike with death, AL has no official verification or clarity of loss. A beloved person or place (in Type 1) is physically missing, probably dead but may return. Or (in Type 2) physically here, but gone psychologically, e.g., unresolved grief, dementia, addiction, homesickness.
- Both types of AL confuse couples and families.
- AL creates complicated ***grief*** (depression, anxiety, immobilization), but the complication is due to type of loss, not personal pathology.
- The pathology lies in the external context of loss ( the ambiguity), not in the weakness of the survivor.

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## ALは通常の喪失とどのように異なるのか

- 通常の死と異なり、喪失が公的に認められたり、明らかになることがない。愛する人や場所（Type 1）が身体的、物理的に居なくなってしまった。死んでしまったのかもしれないし、戻ってくるかもしれない。また、身体的には存在しつつも、心理的にはここにはいない（Type 2：解決されない悲嘆、認知症、依存症、ホームシックなど）。
- 両方のタイプが夫婦、家族を混乱させる。
- そのため、ALは悲嘆を複雑化する（例：抑うつ、全く動けなくなる＝悲嘆の凍結）。しかしそれは、その人の病理からくるものではなく、喪失のタイプ（状況）がそうさせるのである。
- 病理は喪失体験者の精神的な脆弱性に起因するのではなく、喪失が起きた状況（あいまいさ）という、外的な文脈に存在する。

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## Differences Between PTSD and Ambiguous Loss

- PTSD is an individual disorder, medically defined, individually diagnosed and treated.  
*The goal=return patient to health.*
- AL is a relational disorder; while traumatic, is systemically diagnosed; interventions are family and community based.  
*Goal=increase resiliency for a loss that can remain unresolved for years, a lifetime, even across generations.*
- After a disaster, triage to determine who needs PTSD treatment; the majority will not.

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## PTSD(外傷後ストレス障害)と AL(あいまいな喪失)との違い

- PTSDは医学的に定義される個人の障害であり、個々に診断され、治療が施される。その治療のゴールは、患者の健康の回復である。
- ALは関係性の障害である：トラウマ的ではあるが、システムの視点から診断される；介入は家族やコミュニティのレベルで行われる。
- ALの介入の目標は、何年間も、生涯にわたって、あるいは世代を超えて未解決なままになる可能性がある喪失に対しレジリエンスを高めることである。
- 災害の後、一部のPTSDの治療が必要な人たちをトリアージしなさい。大部分の人たちは治療が必要のない人たちである。

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず



## The Situation and the Task

- THE SITUATION IS ABNORMAL, NOT THE PEOPLE WHO MUST LIVE WITH IT.
- The task then is for you to find the strength and resilience to live with this situation—of multiple ambiguous losses.
- The task is to transform understandable anger of loss from human-made disaster, plus sadness of loss from natural disaster, into energy for more positive coping and adaptation.

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## 状況と課題

- 置かれた状況が異常なのであって、その中で生きなければいけない人間が、異常なのではない。
- 大切な課題は、異常な状況の下—複数のあいまいな喪失を体験しながら—生きていくために、強さとレジリエンスを見つけること。
- 人的災害に起因する喪失に対するもっともな怒り、自然災害によって失ったものへの悲しみ、それらの感情を、前向きな対処法と適応力へのエネルギーに変えていくこと。

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## “What have you lost?”

- Loss of a way of life
- Loss of family life as it was
- Loss of neighbors and community
- Loss of certainty about the future
- Loss of knowing what to do (tasks, roles, rules, rituals)
- Loss of control over my life and that of my family
- Loss of a dream; thus loss of hope for a satisfying and productive future
- Loss of my identity. Who am I now?
- Loss of trust in the world as a fair and safe place

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## 何をなくしてしまったのか？

- かつてあった自分の生活・人生
- かつてあった家族の生活
- 親しかった隣近所や所属していたコミュニティー
- 未来の確実性
- やるべきことの確実性（仕事、役割、ルール、儀式）
- 自分の人生、家族の人生をコントロールできると  
いう感覚
- 夢の喪失、それに伴う、満足のいく前向で建設的な  
未来への希望
- アイデンティティの喪失。私は、今、誰なのか？
- 世界が公正で、安全な場所であるという信頼感

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## General Effects of AL

- Immobilizes individuals & relationships
- Confuses decision making for the system
- Freezes grief
- Blocks coping
- Creates anger
- Increases tension: Brain dislikes ambiguity; searches for clarity.
- Dreams of struggle to find answer

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## 「あいまいさ」が及ぼす一般的影響

- 人間の内面や、と人との関係性を固定化し、動けなくする
- システムとしての意思決定に混乱を生じさせる
- 悲嘆を凍結する
- 対処を妨げる
- 怒りを生じる
- 緊張を高める：脳はあいまいさを嫌い、明確な答えを探そうとする（そのため緊張が増す）
- 答えを見つけようとして、夢を見ることが増える

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## Relational Effects of AL

- Marriage & family relationships ruptured
- Community members distant
- Decisions put on hold
- Roles unclear
- Relationship boundaries blurred
- Celebrations and rituals cancelled
- Couples and families separated
- Family/community anger and conflict

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## 関係性への影響

- 夫婦関係、家族関係が崩れる
- コミュニティの人たちと距離ができる（離れる）
- 意志決定が先延ばしになる
- 役割が不明確になる
- 関係性の境界が不明瞭になる
- お祝いごとや儀式が中止される
- 夫婦や家族がばらばらになる
- 家族やコミュニティで怒りが生じ、葛藤が起こる

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## Individual Symptoms of Ambiguous Loss

- Complicated grief; frozen grief, anger
- Depression (Note difference b/w sadness and medical depression)
- Anxiety, stress, stress-related illnesses
- Traumatization (Note difference b/w experiencing trauma and medical PTSD.)
- Ambivalence, guilt, shame (Note difference b/w social ambivalence (Merton & Barber, 1963; Boss & Kaplan, 2004) and psychiatric ambivalence.)
- Helplessness (severe self-devaluation); hopelessness (fatalistic despair): danger of suicide
- Substance abuse (low impulse control): danger of suicide
- Abuse of self or others

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## あいまいな喪失による個人の症候

- 複雑化した悲嘆。凍結した悲嘆。
- 抑うつ(悲しみと医学的な抑うつとの違いを留意すること)
- 不安、ストレス、ストレスに関連した疾患
- トラウマ化 (トラウマ反応と医学的なPTSDとの違いに留意すること)
- 両価的な感情、罪責感、恥 (Merton& Barber, 1963; Kaplan & Boss, 2004; がどのような社会的な両価的感情と、精神医学的な両価的感情の違いに留意すること)
- 無力感 (重症の自己価値の引き下げ)、絶望感 (宿命論的な失望感) : 自殺の危険性
- 薬物乱用 (衝動性のコントロールの低下) : 自殺の危険性
- 自傷、他害

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## Sadness vs. Depression

- Sadness: grieving; unhappy, sorrowful, but still functioning in daily life. Treatment: human connection, family/community meetings, peer groups.
- Depression: sorrow and unhappiness so deep that one can no longer function and perform daily tasks. Treatment: see physician or psychotherapist immediately for medication and talk therapy.

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## 悲しみと抑うつの違い

- 悲しみ : 悲しむこと  
不幸だと感じる気持ちや、悲しみでいっぱいであるが、日常生活はまだ機能している状態。  
(治療): 人とのつながり; たとえば家族やコミュニティと話し合いの場をもつこと、ピアグループ
- 抑うつ:  
悲しみや不幸だと感じる気持ちが深刻で、日常生活がもはやうまく機能しなかったり、普通に行えない状態。  
(治療): 医療や心理療法が受けられるように、すぐに医師や心理療法家の診断を仰ぐことが必要。

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## Social Ambivalence vs. Psychiatric Ambivalence

- Social ambivalence: (External) Caused by social or environmental condition of ambiguity/ uncertainty so that one does not know what to do; symptoms similar to psychiatric ambivalence but caused by external pathology, not internal.
- Psychiatric ambivalence: (Internal) See DSM. Conflicted feelings; mixed emotions about a person or object; love and hate for the same person or place.

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## 社会的な両価的感情と 精神医学的な両価的感情との違い

- 社会的な両価的感情(外的なもの) : あいまいさや不確かさを伴う社会的な状況や環境のために、どうすれば良いかわからなくなること。症状は精神医学的な両価的感情に似ているが、外側の問題によって引き起こされるもので、内面の病理からくるものではない。
- 精神医学的な両価的感情(内的なもの) : DSMの診断基準を見なさい。葛藤の感情のこと。人や対象への混在した感情であり、同じ人や場所に対して愛と憎しみの両方の感情を持つこと。

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## Suicide Prevention

- Therapy: respectful listening; TRIAGE
- Ask client to identify problem; source of pain may not be what we think it is.
- Increase human connection; encourage clients to bring relative/ friend to therapy; meet with peers.
- Expand problem solving and coping methods.
- De-stigmatize depression/seeking help.
- Normalize seeking therapy and medical help.

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## 自殺を未然に防ぐために

- セラピー：相手を尊重して耳を傾ける（トリアージが大切）
- 本人に何が問題なのかを明らかにしてもらう：  
苦痛の源は、私たちが考えるものとは違う可能性もある。
- 人と人のつながりを増すこと：本人を励まして家族や親戚をセラピーに連れてきてもらう：同じ体験をした仲間に出会うことをすすめる
- 問題解決方法や対処方法を拡げる
- 鬱病や援助を求めることに対する世間の負のイメージを払拭する
- セラピーを受けることや、医学的な助けを得ることを特別なことではないと捉える

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず



## Look for and Build on People's Natural Resilience

- The majority of people can recover from the trauma of disaster—IF given family and community support.
- The majority of people are resilient, so our task is to strengthen their resilience with information and human connection. (Triage first)
- Peer groups can provide on-going human connection and information (e.g., emotional and cognitive support).
- The New York 9/11 family meetings (appendix).

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## 人々に自然に備わっているレジリエンスを 探し、それを土台にする

- 大多数の人は、災害から受けるトラウマから(自律的に)回復することができる—もし、適切な家族とコミュニティーへの援助が行われるならば。
- 大多数の人は、レジリエンスを持っている。それ故、課題はそれらの人々のレジリエンスを、情報提供と人とのつながりを通して、強めていくこと(まず、トリアージを行う)。
- ピアグループは継続的な情報提供と人的つながり(認知的な、情緒的な援助など)を供給できる。
- ニューヨークテロの後に実施した家族ミーティング

(資料末尾参照)

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## Update on Resilience

( Bonanno, 2004; Boss, 2006)

- Resiliency is more than recovery; it means continuous healthy functioning despite trouble—with regenerative growth and positive emotions (Bonanno, et al. 2001)
- Metaphors of resilience (the strongest wagon wheel...)
- Human resiliency is more common than we thought.
- There are multiple and unexpected pathways to resilience.
- Community can be a source of resilience (vs. despair and isolation).
- Family and social relationships strengthen resilience —IF positive and not shaming or blaming.

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## レジリエンスに関する最近の知見

( Bonanno, 2004; Boss, 2006)

- レジリエンスは「回復」以上のものである。つまり、それは困難の中にいながらも、絶えず再生していく成長力とプラスの感情を伴った健康的な機能である。(Bonanno, et al, 2001)
- レジリエンスの象徴（最も強い荷馬車）
- 人間のレジリエンスは、私たちが思うより、普通に人が備えているものである。
- レジリエンスに向かう方向は、多様であり、思っても見なかった方向で得られることもある。
- コミュニティーは、レジリエンスの源にもなる（失望を引き起こす源にもなりえる）。
- 家族や人々との関係はレジリエンスを強めるものになる—もし肯定的に関わり、侮辱したり責めたりすることがない場合には。

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## Dialectical or Both-And Thinking (not absolute or either/ or thinking)

- She is both gone—and still here.
- I can both find a way to honor my ancestors—and myself.
- I have both the anxiety of not knowing what the future will bring—and the opportunity now to make new friends.
- I am both sad about my lost hopes and dreams—and encouraged by some new hopes and dreams.
- I can both change how I live—and still keep some of the old ways.

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## 弁証法的な「AでありBでもある」という考え方 (×「絶対にこうである」/「AかBかどちらか」)

- 彼女はいなくなった—でも、今もここにいる
- 私はこの土地にいる先祖を、そして私自身も、どちらも尊重する方法を見つけることができる
- 私は、将来がどうなるか分からないという不安と、(ここで)新しい友人を作る機会がある、という両方を持っている。
- (かつて持っていた) 希望や夢を失ったことは悲しい—でも新しい希望や夢に励ましを感じる。
- 私は、どうやって生きるかを変えることができ、同時にかつての生き方のいくつかを保つことができる。

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## Questions for Reflection or Assessment

- How do you see your loved one's physical and psychological presence now? Before?
- What have you lost? What do you still have?
- What does this situation mean to you?
- Is there disagreement in the family about this?
- How do you see your role now?
- What is the next event or ritual you would have celebrated together?
- Are you resilient enough to adapt to change?

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## 振り返りやアセスメントのための質問

- 今、愛する人が身体的に存在していること、あるいは心理的に存在しているということを、どのように思いますか？以前はどのように思っていましたか？
- 失ってしまったものは何ですか？まだ持っているものは何ですか？
- あなたにとって、このような状況は、どのような意味がありますか？
- この事について、家族の中で、見解の相違がありますか？
- 家族の中での今の自分の役割を、どう思いますか？
- このことがなければ当然行っていたお祝い事には、どんな事がありますか？
- この状況に合わせて変えていったり、適応させていくようなレジリエンスがあなたにはあると思いますか？

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## Questions about Community Support?

- Who do you see as your community now?
- Have some other people become “like family”? (your “psychological family”)
- Does your community offer:
  - Spiritual support?
  - Recreation and respite support?
  - Information support?
  - Emotional support?
  - Help with your work?

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## コミュニティーのサポートについての質問

- 今、あなたが「コミュニティー」と呼ぶ輪のなかには誰がいますか？
- 「家族のような」人達がありますか？（あなたにとっての「心の家族」は誰ですか？）
- あなたのコミュニティーには：
  - スピリチュアルなサポートがありますか？
  - リクリエーションをしたり、休息をとらせてくれるような（レスパイト）サポートがありますか？
  - 適切な情報を提供してくれるサポートがありますか？
  - 共感してくれたり、精神的に支えてくれる情緒的サポートがありますか？
  - 仕事に関するサポートがありますか？

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## Questions about Family Roles

- What family roles/tasks have you *lost* as a result of your ambiguous loss?
- What family roles/tasks have you *gained*?
- How do you manage these changes?
- What would help?
- Do women do the majority of family work—and grief work?
- Do rigidly divided roles for fathers and mothers build resilience?

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## 家族の役割についての質問

- 「あいまいな喪失」の結果、家族のなかで果たしてきた役割や仕事で、あなたが失ったものにはどのようなものがありますか？
- 新しい家族の役割や仕事には、どのようなものがありますか
- そのような変化に、あなたはどのように対応していますか？
- 何が助けになるでしょうか？
- 女性が主に家族の仕事や役割を—そして、悲嘆のワークも担っていますか？
- 厳密に分担された父親、母親の役割は、家族のレジリエンスを構築することになっていませんか？

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## Questions about Family *Rules*

- What were your family rules; have they now changed? How?
- Do rules about culture (rural/urban), religion, gender, generation, class, age, or race create stigma or extra stress for you as you try to cope?
- Who is allowed to do what in your family?
- Is there a “family team” approach or does the work of family fall only to one gender?
- Is there family conflict? Marital conflict? Generational conflict?
- Are there now family cut-offs? Alienation?

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## 家族のルールについての質問

- 以前は、どんなルールが家族の中にありましたか？それは変わってしまいましたか？どんな風になりましたか？
- この喪失に対処しようとする時、文化（都市/地域）、宗教、性差、世代間、社会的な階層や年齢にまつわる慣習やルールは、社会からの非難を感じさせたり、よけいなストレスを作り出すことになっていますか？
- あなたの家では、誰が、何を、するようになっていますか？
- 家族の中に、「家族がチームとして一緒にする」というやり方がありますか？それとも、家族の仕事はいつも一方の性（女性）の仕事になっていますか？
- 兄弟姉妹間、夫婦間、または世代間に葛藤はありますか？
- 家族間に断絶や村八分は起こっていませんか？

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## Questions about Family & Community Routines & *Rituals*

- What family or community rituals and routines did you have before the disaster?
- Now?
- Do you need to reshape these rituals, celebrations, or routines to fit your circumstances now?
- With whom can you gather to continue them?  
Who is family/community now?
- *Note: This is a good place to start!*

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

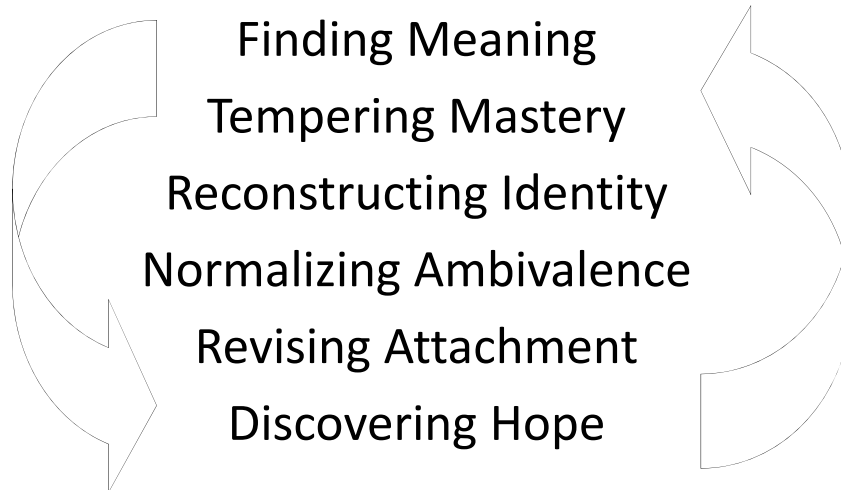
## 家族やコミュニティーでの日課や儀式 についての質問

- 災害の起こる前、家族やコミュニティーでは、どんな日課や儀式がありましたか？
- 今はどうですか？
- これらの儀式やお祝い事、日課を、今の状況に合うようにどんな風に変えることができるでしょうか？
- どんな人たちと一緒にこれらのことを続けていけるでしょうか？あなたにとって、いま家族・コミュニティーと呼べる人たちは誰でしょうか  
(ここから始めると良いでしょう!)

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず



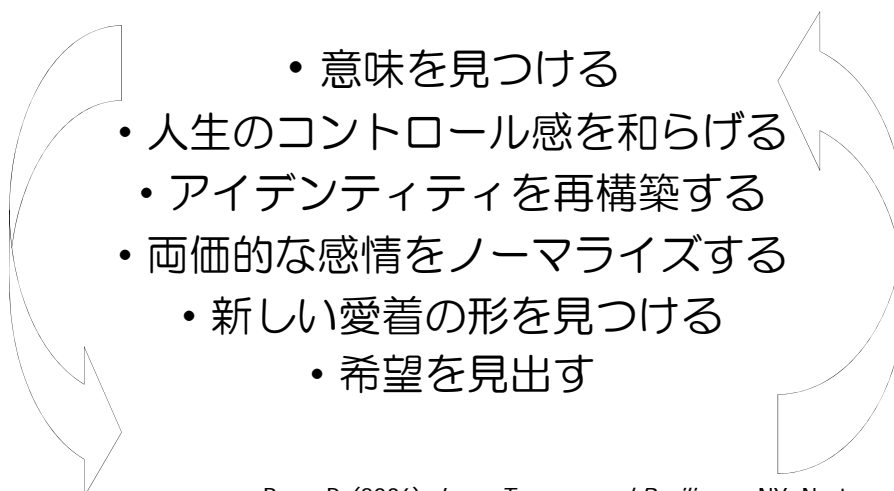
## Six Guidelines for Training and Treating



Boss, P. (2006). *Loss, Trauma, and Resilience*. NY: Norton

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## 研修と治療のための6つのガイドライン



Boss, P. (2006). *Loss, Trauma, and Resilience*. NY: Norton

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

# The Six Guidelines for Resiliency

## #1: Finding Meaning: How can I make sense of my loss?

- What Helps? Give the problem a name: “ambiguous loss;” talk with community families and peers to make some sense out of what happened and how to cope; use both/and thinking; continue or create family and community rituals, memorials.
- What Hinders? Desire for revenge, continuous anger, shame, secrets, isolation, martyrdom.

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

# レジリエンスへの6つのガイドライン

## #1：意味を見つける：どのように、私の喪失体験に意味づけができるのか？

- 役立つこと：  
困った状況に「あいまいな喪失」という名前をつけてみる。コミュニティに住む家族のような人々や仲間と、起こったことについて、どう対処しているかについて話してみる。その際「Aであり、Bでもある」の考え方を試してみる。また、家族やコミュニティに伝わる儀式や記念の仕方を今まで通り、あるいは現状に合うように行っていく。
- 妨げになること：  
復讐への欲求、絶え間ない怒り、恥、隠し事、孤立、殉教を願うこと

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## Guideline 2

### #2: Tempering Mastery: Recognizing you can't control everything

- What Helps? Recognize that the world is not always fair, decrease self blame, externalize blame, master one's internal self (meditation, prayer, mindfulness, etc.)
- What Hinders? Belief that bad things happen only to bad people; belief that the harder you work, the more you avoid failure and suffering. Belief that depression is shameful and that suicide is the only honorable solution.

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## ガイドライン2

### #2: 人生のコントロール感を和らげる：自分がすべてをコントロールすることはできないと認識する

- 役立つこと：  
世の中はいつも公平ではないということ認め、自責の念を軽減し、非難されるべきものを外在化し、内なる自分自身を修練する（瞑想、祈り、マインドフルネス）。
- 妨げとなること：  
悪いことは悪い人にしか起こらないと信じる。頑張れば失敗や苦しみを避けられると信じる。うつになるのは恥ずかしいことで、自殺しか自分を救う方法はないと信じる。

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## Guideline 3

### #3: Reconstructing Identity: Who am I now?

- What Helps? Become more flexible about family boundaries and who plays what roles now. Expand how you see yourself now.
- What Hinders? Isolation, disconnection from the society of other people; rigidity about gender roles or generational duties and family rules that block resiliency after disaster.

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## ガイドライン3

### #3: アイデンティティを再構築する：今の自分は誰なのか？

- 役立つこと：  
家族の境界について、または、家族の中で、今、誰がどの役割を取るのかなどについて、柔軟になる。自分自身のとらえ方を広げる。
- 妨げになること：  
社会からの孤立や他の人々との関わりのなさ。固定化した性別役割分担や世代間の義務、災害後のレジリエンスを妨げる家族のルール。

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## Guideline 4

### #4: Normalizing Ambivalence: Mixed emotions

- What Helps? Normalize guilt, shame, and anger, but not harmful actions (e.g., suicide, family violence, abuse); work out conflicted emotions with professionals (via talk therapy).
- What Hinders? Denial of ambivalent feelings about what was lost and what it means. No talk rules: family secrets, community secrets.

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## ガイドライン4

### #4：両価的な感情をノーマライズする： 混在した感情

- 役立つこと：  
罪悪感、恥、怒りをノーマライズする。しかし、危害を与える行動（家庭内暴力、虐待、自殺）は正常ととらえない。  
葛藤する感情は専門家と共に対処する（セラピーの中で話すことなどによって）
- 妨げになること：  
喪失したもの、それが何を意味するか、に対する両価的な感情を否認する：「禁句」と決める・話し合いをしないというルール。家族やコミュニティの秘密をつくる。

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## Guideline 5

### #5: Revising Attachment: Letting go and also remembering

- What Helps? Recognize that lost family members and lost homes are both here and gone (grieve what you lost, celebrate what you still have); find new human connections; find a new community, psychological family.
- What Hinders? Shame, isolation, shunning, seeking closure (closing the door on losses instead of grieving together), facing facts, and honoring.

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## ガイドライン5

### #5：新しい愛着の形を見つける： 手放しつつ心の中にとどめておく

- 役立つこと：  
いなくなった家族や失われた家・故郷は心の中に存在するが、同時に以前のままではなくなっていることを認める。失ったものを悼み、まだまだ持っているものを祝う。新たな人々との絆を見つける。新たなコミュニティや心の家族を見つける。
- 妨げになるもの：  
恥、孤独、回避、終結を求めること。（ともに悲しんだり、事実に直面したり、お互いを尊重する代わりに、喪失にけりをつけようとする）

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## Guideline 6

### #6: Discovering Hope

- What Helps? Become more comfortable with ambiguity, laugh at absurdity, embrace unanswered questions, redefine justice and honor, imagine new options, gain some control over your life even if things do not go your way.
- What Hinders? Insisting on control and success all the time, holding on to anger even though it is justifiable.

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## ガイドライン6

### #6: 希望を見い出す

- 役立つこと：  
あいまいさに対してもっと楽に対応できるようにする。不条理を笑う。答えのない問いを受けとめる。公正や名誉を再定義する。新たな選択肢をイメージしてみる。物事が思うように進まなくても、人生に対して、ある程度やっていける、という感覚を得る。
- 妨げになること：  
いつも成功すること、自分でコントロールすることにこだわる。たとえもっともな怒りであっても、それにしがみついている（放そうとしない）。

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## Summary

- Ambiguous loss is the most difficult kind of loss because there is no clear solution. The goal therefore is to strengthen one's resiliency and tolerance for the ambiguity and uncertainty that remains.
- Listen to each other's stories.
- Paradoxically, maintaining cultural continuity depends on the ability to adapt and change. We survive because we combine the old with the new.

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## 要約

- 「あいまいな喪失」は、明確な解決法がないため、最も困難を伴う喪失である。そのため、（回復への道は）人間が本来持っているあいまいさや不確実性へのレジリエンスと寛容度を高めることが目標となる。
- お互いの話を聞き合うことが大切。
- 逆説的なことに、（長い歴史の中で）文化が継続していくことは、変化し、適応していく能力のいかんに関わっている。
- 私たちは生きていくことができる、なぜなら、新しいものと古いものを組み合わせることができるからだ。

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず



## Concluding Statement-1

*In the aftermath of disasters, the predominant therapeutic models tend to focus on the individual pathology. Our goal has been to focus on human resiliency by normalizing reactions to an abnormal situation of loss.*

*For the majority after such confusing loss, family and community meetings mitigate helplessness by empowering problem solving and easing tensions about secrets and self destructive issues that typically follow disasters. Hearing the stories of others can be healing.*

*What you need to know is that ambiguous loss is not your fault. The culprit is the ambiguity, not you.*

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## 終わりの言葉ー1

- 災害の直後に用いられる代表的なセラピーのモデルでは、その多くが、個人とその病理に焦点を当てる。私たちの目標は、あいまいな喪失がもつ異常な状況への反応をノーマライズすることにより、人々がもつレジリエンスに焦点をあてる。
- このような混乱きわまる喪失体験の後でも、大多数の人々にとって、家族やコミュニティーのミーティングを持つことによって問題解決能力を高めたり、災害後に起こりやすい自己破壊的な問題や、家族内での隠し事にまつわる緊張などを和らげることができる。
- あいまいな喪失はその人が原因で起こったのではないことを、知る必要がある。一番の敵は、「あいまいさ」であって、「あなた自身」ではないのだ。

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## Concluding Statement- 2

- *Like the strongest wood for a wagon wheel, the strength and resiliency of the Japanese people will again shine. If you blend change with continuity, you will create even stronger families and communities.*

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## 終わりの言葉ー2

- 頑丈な荷馬車には、自然の厳しさを耐え抜いた木で造られた車輪が必要なように、日本の皆さんの強さとレジリエンスが再び、（日本の車輪となるように）輝く日が来るだろう。  
もし、皆さんが、（このような大きな災害にも関わらず）継続性のなかに変化を調和させていくなれば、さらに強い家族やコミュニティーを作っていくことができるだろう。

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## APPENDIX

1. Outline of 9/11 family meetings in NYC
2. Questions for maintaining our professional resilience.
3. References.

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## 付録

1. ニューヨークで9/11のテロの後に  
行われた家族ミーティングのアウトライン
2. 私たち職業人としてのレジリエンスを  
維持するための質問事項
3. 参考文献

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## Psycho-education & Psycho-social Interventions for Families of Missing Persons-1

(Boss, Beaulieu, et al. 2003)

### **Family and Community Meetings** **(for whomever is viewed as family)**

The community or neighborhood gathers together in one room, a familiar place. First, triage with each family; then multiple families gather in a larger circle.

- Label their experience as ambiguous loss, the most stressful loss. Tell them it is not their fault.
- Help families find as much information as possible about their loss; list resources to help.

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## 心理教育と心理社会的介入： 行方不明者家族のために（1） （Boss, Beaulieu, et al, 2003）

### **家族とコミュニティのミーティング**（家族と思われている人をすべて含む）

コミュニティあるいは近所の人々がなじみのある一部屋に集う。まず一家族ずつトリアージを行う。集まった家族で、大きな輪をつくる。

- まず、集まった家族の体験を、「あいまいな喪失」、もっともストレスの高い体験と名づけてみる。それは、誰のせいでもないことを伝える。
- 家族にあいまいな喪失に関する情報をできるだけ多く提供する。助けとなるリソースをリストアップしてみる

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## Psycho-education & Psycho-social Interventions for Families of Missing Persons-2

(Boss, Beaulieu, et al. 2003)

### **Family and Community Meetings (for whomever is viewed as family)**

- Provide a safe setting where people can share perceptions and interpretations with one another about the 6 guidelines (see slide 26). There will be disagreements. Normalize them for now but moderate group process so no one person dominates. Help people listen to each other's perceptions. Prevent family rifts by repeating this phrase: "It is okay if you don't all see this the same way right now." No one has to speak who does not want to, but we ask everyone to try to listen.

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## 心理教育と心理社会的介入： 行方不明者家族のために（2） （Boss, Beaulieu, et al, 2003）

### **家族とコミュニティのミーティング** （家族と思われている人すべてを含む）

- 安全な場所を提供し、そこで人々が6つのガイドラインについての認識や解釈をお互いに話しあうことができるようにする。そこで意見の相違があっても、1人1人違ってても良いことを伝えること。しかし、誰か一人の独壇場となることがないようにグループの司会を務める。参加者が互いの考え方に耳を傾けるように助けること。家族内で亀裂が起らないように「この状況を今皆が同じように見ていなくても構わない」と繰り返し伝えること。話したくない人は話さなくてよいが、皆が互いに聞くようにと伝える。

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## Psycho-education & Psycho-social Interventions for Families of Missing Persons-3

(Boss, Beaulieu, et al. 2003)

### **Family and Community Meetings (for whomever is viewed as family)**

- Discourage the tendency to cancel family and community rituals and celebrations. With help of elders, reconstruct them.
- Do not use the word “closure.” Tell families they do not have to “get over it,” but rather learn to live with the loss and grief.
- Listen to the elders in the room as they can be the role models for resilience. They have been through previous disasters and have survived. They know the cultural nuances.

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## 心理教育と心理社会的介入： 行方不明者家族のために（3） （Boss, Beaulieu, et al, 2003）

### **家族とコミュニティのミーティング**（家族と思われている人すべてを含む）

- 家族やコミュニティで行われる行事やお祝い事を中止しないように励まし、年配の人たちの意見も取り入れ、行えるようにする。
- 「終結」という言葉を使わない。「乗り越える」必要はなく、喪失やグリーフを抱えながら生きていくことを、家族が身につけることが重要である。
- 部屋にいる年配の人の言うことに耳を傾ける。年配の人はレジリエンスの模範でもあるから。これまでも災害を経験して、生き延びてきた年配者がその地域の智慧を語ってくれる。

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## Psycho-education & Psycho-social Interventions for Families of Missing Persons-4

(Boss, Beaulieu, et al 2003)

### **Family and Community Meetings** (for whomever is viewed as family)

- Check to see if there are secrets; discuss effects.
- Stay on task: to find some positive meaning in the situation now and in the future.
- Have some food or refreshment for the group. It is nurturing.
- Adapt to your culture.

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## 心理教育と心理社会的介入： 行方不明者家族のために（４） （ Boss, Beaulieu, et al, 2003）

### **家族とコミュニティのミーティング** （家族と思われている人すべてを含む）

- 隠し事等があるかなどを確認し、その影響について話しあう。
- 今の状況の中で、そして将来における、ポジティブな意味を探すことに常に目を向ける。
- 食事あるいはおやつをグループのために用意する。家族団欒の雰囲気になる。
- それぞれの文化にあわせて行う。

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## How to Maintain Our Professional Resilience

- Self of the Therapist (See Boss, 2006, pp. 197-210)
- Self-Care, the professional's own loss and grief
- Issues of empathy, compassion fatigue (Figley, 1995), counter transference, other.
- How can we take care of ourselves while doing disaster work?
- How do we increase our own tolerance for ambiguity?

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## 私たち専門家の レジリエンスを維持するには

- セラピストとしての自分自身 (Boss, 2006, pp 197-210参照)
- セルフケア、専門家自身の喪失やグリーフ、共感、共感性疲労 (Figley), 逆転移, その他の問題
- 災害支援を行いながら、どのように自分自身のケアを行うことができるか
- 私たち自身がどのようにして、あいまいさに対する忍耐力を強めていくのか

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず



## Presentation was based on:

1. P. Boss, *Loss, Trauma, and Resilience*, W. W. Norton, 2006
  2. P. Boss, *Ambiguous Loss*, Harvard University Press, 1999/2000
  3. [www.ambiguousloss.com](http://www.ambiguousloss.com)
- 

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## このスライドは 以下の本やウェブサイトを参照しています

1. P. Boss, *Loss, Trauma, and Resilience*, W. W. Norton, 2006
  2. P. Boss, *Ambiguous Loss*, Harvard University Press, 1999/2000
  3. P. Boss, *Loving Someone Who Has Dementia*, Jossey/Bass-John Wiley, 2011 (pub. date: August 9)
  4. [www.ambiguousloss.com](http://www.ambiguousloss.com)
- 

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## References & Recommended Readings

- American Psychiatric Association. (forthcoming). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-V)*. Washington, DC:
- Becvar, D. S. (2001). *In the presence of grief: Helping family members resolve death, dying, and bereavement issues*. New York: Guilford.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Bonanno, G. (2009). *The other side of sadness*. New York: Basic Books.
- Boss, P. (1999). *Ambiguous loss: Learning to live with unresolved grief*. Cambridge, MA: Harvard University Press. (Japanese translation available.)
- Boss, P. (2004). Ambiguous loss research, theory, and practice: Reflections after 9/11. *Journal of Marriage & Family*, 66(3), 551-566.

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## 参考文献と推薦本-1

- American Psychiatric Association. (forthcoming). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-V)*. Washington, DC:
- Becvar, D. S. (2001). *In the presence of grief: Helping family members resolve death, dying, and bereavement issues*. New York: Guilford.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Bonanno, G. (2009). *The other side of sadness*. New York: Basic Books.
- Boss, P. (1999). *Ambiguous loss: Learning to live with unresolved grief*. Cambridge, MA: Harvard University Press. (Japanese translation available.)
- Boss, P. (2004). Ambiguous loss research, theory, and practice: Reflections after 9/11. *Journal of Marriage & Family*, 66(3), 551-566.

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## References & Recommended Readings (cont'd.)

- Boss, P. (2006). *Loss, trauma, and resilience: Therapeutic work with ambiguous loss*. New York: Norton.
- Boss, P. (2011). *Loving someone who has dementia*. San Francisco, CA: Jossey-Bass/Wiley.
- Boss, P. Beaulieu, L., Wieling, E., Turner, W., & LaCruz, S. (2003). Healing loss, ambiguity, and trauma: A community-based intervention with families of union workers missing after the 9/11 attack in New York City. *Journal of Marital & Family Therapy*, 29(4), 455-467.
- Boss, P., & Kaplan, L. (2004). Ambiguous loss and ambivalence when a parent has dementia. In K. Pillemer & K. Luescher (Eds.), *Intergenerational ambivalences: New perspectives on parent-child relations in later life* (pp. 207-224). Oxford, UK: Elsevier.
- Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic disorder in those who treat the traumatized*. New York: Brunner/Mazel.
- Merton, R. K., & Barber, E. (1963). Sociological ambivalence. In E. Tiryakian (Ed.), *Sociological theory: Values and sociocultural change* (pp. 91-120). New York: Free Press.

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず

## 参考文献と推薦本-2

- Boss, P. (2006). *Loss, trauma, and resilience: Therapeutic work with ambiguous loss*. New York: Norton.
- Boss, P. (2011). *Loving someone who has dementia*. San Francisco, CA: Jossey-Bass/Wiley.
- Boss, P. Beaulieu, L., Wieling, E., Turner, W., & LaCruz, S. (2003). Healing loss, ambiguity, and trauma: A community-based intervention with families of union workers missing after the 9/11 attack in New York City. *Journal of Marital & Family Therapy*, 29(4), 455-467.
- Boss, P., & Kaplan, L. (2004). Ambiguous loss and ambivalence when a parent has dementia. In K. Pillemer & K. Luescher (Eds.), *Intergenerational ambivalences: New perspectives on parent-child relations in later life* (pp. 207-224). Oxford, UK: Elsevier.
- Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic disorder in those who treat the traumatized*. New York: Brunner/Mazel.
- Merton, R. K., & Barber, E. (1963). Sociological ambivalence. In E. Tiryakian (Ed.), *Sociological theory: Values and sociocultural change* (pp. 91-120). New York: Free Press.

原本Pauline Boss, PhD, 日本語版JAFT&JDGS, 無断転載・転用を禁ず