

令和8年3月26日

令和7年度 八王子市介護支援専門員研修

新任・現任研修 家族支援

家族介護者の心の孤独を減らす理論と技術

～心理学の視点で学ぶ、明日から活かせる家族支援～

次 第

第一部 講義

八王子市地域包括支援センター由井 センター長
佐藤 一広 氏

第二部 ワーク

あいまいな喪失

「家族介護者の心の孤独を 減らす理論と技術」

～心理学の視点で学ぶ、明日から活かせる家族支援～

2026 年

3 月 26 日 (木)

高齢者あんしん相談センター由井

社会福祉士/公認心理師/
臨床発達心理士/精神保健福祉士/介護支援専門員

佐藤 一広



1

孤独には2種類ある

良い孤独（選択された孤独）
わるい孤独（強いられた孤独）

2

分かってもらえない

3

心の孤独を減らす＝

**「家族介護者の心の状態を分かって
もらえる、この人なら分かってもらえるかも
を目指し、そこで役に立つ理論と技術を紹介
していきます」**

4

01 目次



- ① はじめに
- ② 家族支援は合理的な戦略
- ③ あいまいな喪失・心理過程を踏まえた支援のコツ
- ④ 家族を支えるアプローチと問い
- ⑤ まとめ

5

1 はじめに



家族介護者が抱える心理的葛藤を理解し、具体的な関わりの術を知ること、介護者の精神的孤独の軽減を図り本人支援につなぐ



知らないことを「知る」
知っていることを「やってみる」
やっていることを「人に伝える」

6

01 目次



- ① はじめに
- ② 家族支援は合理的な戦略
- ③ あいまいな喪失と家族心理
- ④ 家族を支えるアプローチと問い（事例）
- ⑤ まとめ

7

02 家族支援は合理的な戦略

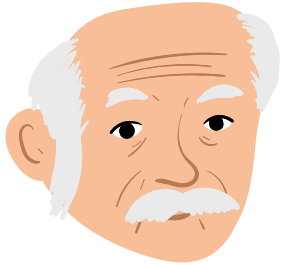
家族介護者支援は

「優しさ」？

8

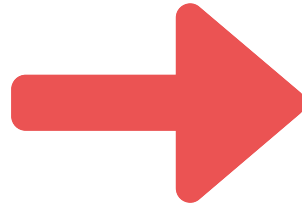
システムズアプローチ

本人



不安で、不眠
原因 (A)

直線的因果律



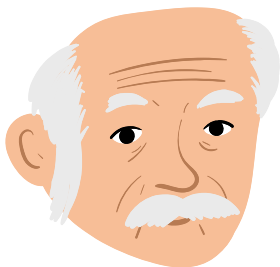
家族介護者



心配で怒鳴る
結果 (B)

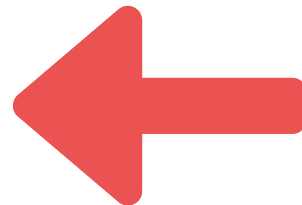
システムズアプローチ

本人



不安で、不眠
結果 (B)

直線的因果律

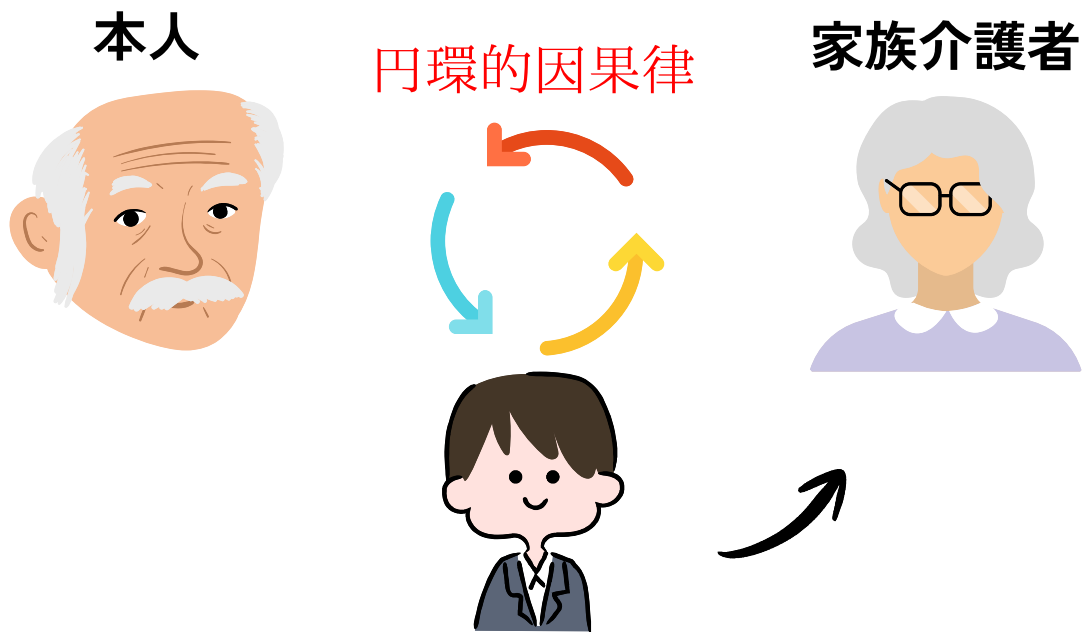


家族介護者



心配で怒鳴る
原因 (A)

02 システムズアプローチ



システムズアプローチ：悪循環と好循環

悪循環（家族が疲弊）

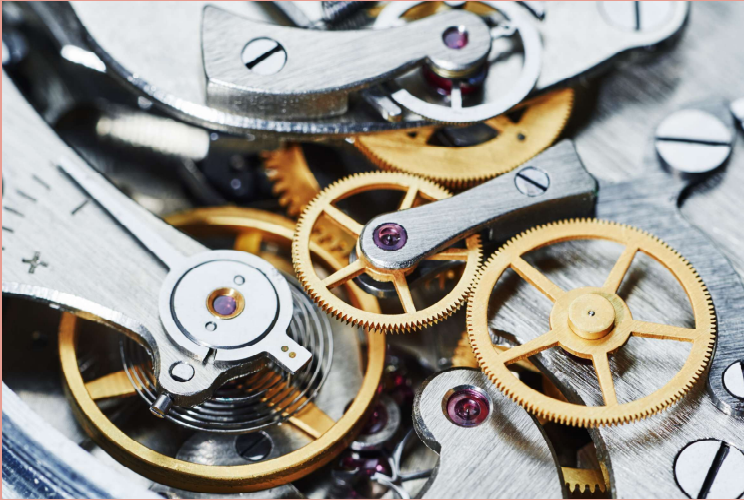
家族の焦り・疲労
↓
関係の緊張
↓
本人の不安・混乱
↓
BPSDの増加
↓
さらに家族が疲弊

好循環（家族を支援）

家族の安心・余裕
↓
関わりが穏やかになる
↓
本人の安心
↓
症状が落ち着く
↓
家族に余裕が生まれる

家族支援は、本人ケアを変える力になる

02 システムズ・アプローチ哲学



問題の対象をシステムとして捉え、その問題に対してシステム的な方策によってパターンを見つけ解決する手法のこと。

部分的ではなく全体を、要素だけでなくその繋がりや関係性を重視した問題解決手法

13

家族介護者支援は 合理的な支援戦略

14

01 目次



- ① はじめに
- ② 家族支援は合理的な戦略
- ③ 家族介護者心理とあいまいな喪失
- ④ 家族を支えるアプローチと問い
- ⑤ まとめ

家で見たいんです、でも
もう限界で・・・でも施設
にずっと入れるなんてかわ
いそう

事例

- 80代女性
- 認知症
- 同居の娘
- 最近
 - ・怒鳴る
 - ・夜眠れない
 - ・疲れ切っている
- 娘の言葉
「もう限界です
でも施設はかわいそうで...」

17

理解される前に解決策を提示されると

防衛が起こります

18

- ・うちはまだ大丈夫ですという、回避
- ・ケアマネのせいにしてくる、投影
- ・本人が嫌がるので、とこいつつ本当は自分が、他者に頼ることが抵抗ある、合理化

- ・ここには答えを出さなければという焦りや（問題解決の焦り）
- ・正してあげたい（支配欲）
- ・自分は正しい（思いこみ）
- ・重たい話しが苦手で、早く話を打ち切りたい等々

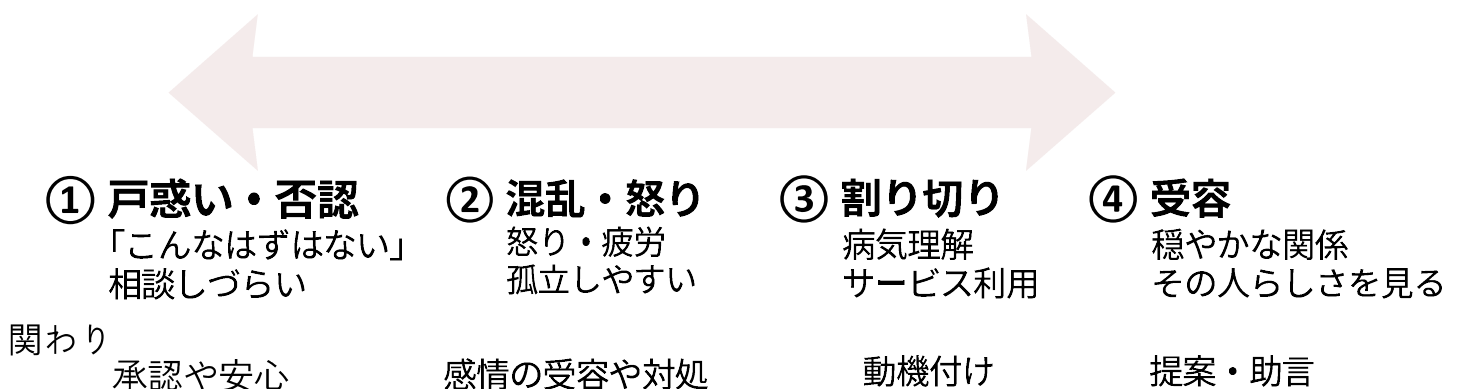
→安心、理解されている感覚、選択肢

問いは
刃にもなるし
灯りにもなる

家族の心理プロセス

21

家族介護者の心理STEP（認知症介護）



※このプロセスは一直線ではなく『行きつ戻りつ』します。
支援者は、その段階に合った関わりを行うことが大切です。

22

グリーフ

**家族は（喪失）を経験して
います**

23

しかし

一般的な喪失や

グリーフとは少し違う部分がある。

24

あいまいな喪失

25

そこにいるけど、そこにはいない

亡くなっている訳ではない

通常の喪失とは異なる感情を引き起こします。

26

不確実な喪失 あいまいな喪失の特徴

- いないけど、いるかもしれない
- いるけど、いない

1980年代アメリカのポーリーン・ボス博士、家族のストレスと家族療法の研究で先駆者として知られ、「曖昧な喪失」は家族療法の実践と理論構築を行い、不確実なあいまいな喪失を「喪失の中でも最もストレスが高い種類の喪失」としています。

27

不確実な喪失

Type 1 心理的には存在しているが身体的には存在しない状況

「さよなら」のない別れ」という言葉に代表される以下のような喪失をさします。

行方不明、失踪、遭難、誘拐、痕跡不明な喪失、など
*より一般的な喪失 離婚、養子、移民など

Type 2 身体的には存在しているが心理的には存在しない状況

「別れのない「さよなら」」という言葉に代表される以下のような喪失をさします。

アルツハイマー病やその他の認知症、頭部外傷、薬物やアルコール依存、抑うつ等
*より一般的な喪失
大切な人の不在、ホームシック、ワーカーホリックな人など

28

不確実な喪失

- 認知症介護では
- この体験が繰り返し起こります
- 白黒つかない状況
- いつ終わるか分からない状況
- 回復するのか、しないのか
- どう悲しめばいいか、どう生きていけばいいか
- 周囲の人たちもどう声をかけていいか
- 悪気なく、もういないと思って前に進めばいい（行方不明）
- 私なんてとっくにいない、いるだけマシよ（認知症）

29

あいまいな喪失が介護者にもたらす心理的影響①

① 感情の揺れ（アンビバレンス）

- 「大切にしたい」と「もう限界」
- 「回復してほしい」と「戻らないかもしれない」

相反する感情が同時に生じ

→ 罪悪感・怒り・無力感が慢性化しやすい

③ 心理的なつながりの喪失

身体はそこにも

- 会話が成立しない
- 気持ちが共有できない

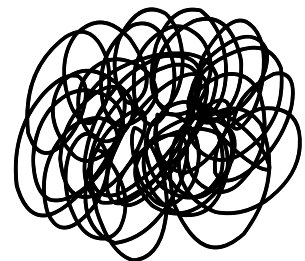
→ 深い孤独感が生まれる

② 悲嘆が終わらない（凍結された悲嘆）

喪失がはっきりしないため

- 悲しみきることができない
- 気持ちに区切りをつけにくい

→ 悲嘆が長く続く



30

あいまいな喪失が介護者にもたらす心理的影響②

④ 介護役割への巻き込まれ、生活が介護中心となり

- 自分の時間がなくなる
人生が止まったように感じる

→ 自分自身の喪失感

支援の視点

介護者の苦しさは、「弱さ」ではなく 曖昧な喪失という
状況が生む自然な反応

⑤ 心身が消耗し、長期の曖昧なストレスにより

- 不眠
- 抑うつ
- 疲労

→感情の麻痺

→ ケアの質にも影響する可能性

経験をした本人やその家族の心理面や生き方を強く脅かす

同時に身近な人との関係性にも問題が生じる

孤立しやすい

あいまいな喪失とは

家族が適応するための6つの視点

- ① 意味を見つける
- ② 支配感（コントロール感）の調整
- ③ アイデンティティの再構築
- ④ 両価性を認める
- ⑤ 新しい希望を持つ
- ⑥ 関係を再構築する

33

01 目次



- ① はじめに
- ② 家族支援は合理的な戦略
- ③ 家族介護者心理とあいまいな喪失
- ④ 家族を支えるアプローチと「問い」
- ⑤ まとめ

34

あいまいな喪失とは

① 意味づけを支援する

なぜ意味を見つける支援が必要か？

- なぜ、こんなことが起きたのか、この時間に意味があるのか、何が原因なのか・・・。混乱、自責、無力感

支援者や家族が体験を言葉にして、意味の付与や、意味を見つめ直すことは家族の心理的安定につながる

- このような状況は「あいまいな喪失」と言われることもあり様々な葛藤がでて当然と聞いています
- このような大変な中でも大切にしてきたことは何でしょうか
- この経験からみえてきたものはありますか

→対話で意味をともに見つけていく作業

35

あいまいな喪失とは

② 支配（コントロール感） 感の調整を支える

なぜコントロール感が必要か？

- 何をやっても思うようにいかない状況、答えのない中の模索は力を失わさせる。自分でコントロールできている自己操縦感が大事

全部をコントロールしようとする苦しさから、影響できる部分に力を戻す

- 今、変えられることと、変えられないことがありますね
- 〇さんができそうな小さな一歩はどこまででしょうか
- 今できることを一緒に整理しましょうか
- 毎日取り入れられそうな〇さんが楽や楽しみにつながる、行動はどんなことでしょうか

→小さなコントロール感を回復させコントロールの境界を整理する作業

36

あいまいな喪失とは

③アイデンティティの再構築を支援する

なぜアイデンティティの再構築が必要か？

- 自分のこれまでの役割がゆらぐ、自分が何者か分からなくなる、価値観、自己喪失

別の役割や居場所を再構築する支援や、これまでの人生の物語を伺うことが再構築につながる

- 〇さんは介護者でもあります、それだけではないですね
- 〇さんらしさってどのようなところでしょうか
- 〇さんが大切にしていることはなんでしょうか

→介護者である自分という役割だけで自分を定義しないことを支える

37

あいまいな喪失とは

④両価的感情の正常化を支援する

なぜ必要か？

- あいまいな状況の中で相反する感情がでてきます。大切にしたい、憎い、離れたい、できる限り、一緒にいたい。罪悪感や自責感、怒りの感情をもつことは、あたりまえのことであることを承認する。 どちらの感情も存在できると、次の一歩が出る

あれかこれかの思考ではなく、あれもこれも感情の共存を支える関わりを支援する

- 大切に思う気持ちと、同時につらい気持ちの両方あるのですね。
- その両方の気持ちがあって自然だと思います。両方を大切にしている証ですね
- その中で、一番大切にしたいことはどのようなことでしょうか

→感情を否定せず共存させる、問題から価値へ、混乱から整理へ

38

あいまいな喪失とは

⑤新たな愛着の形を支援する

なぜ必要か？

- 新たな愛着の形があると、あいまいさを考慮に入れた関係性に移行すると、それが安全基地となる。昔の関係にとどまり続け、葛藤が増大し、罪悪感、怒り、関係の悪循環が発生する。

以前の関係性がそのまま続けられない状況の中で関係の再構築を支えることがポイントになります

- 最近うまくいった関わりや、少し楽になれた関わりはどのようなものでしたか
- 以前とこれだけは変わらない本人らしさはどのようなところでしょうか
- 以前とは違うかもしれませんが、形を変化させ続けているのかもしれないですね

→失われていない関係性や新たな関係性を一緒に探す支援をする

39

あいまいな喪失とは

⑥希望を見出す支援する

なぜ必要か？

- 人は先が見えない状態では持ちこたえ続けることが難しい。

現実の中にある小さな可能性や資源に光を当てることが希望になります

- 今、支えになっていることはどのようなことでしょうか
- 明日少し楽になっているとしたら、何が違うのでしょうか
- その中でもうまくいっていることはありますか

→すでにあるものを一緒にみつける、大きな希望でなく小さな見通しが人を支えます 40

●あいまいな喪失を踏まえどのような声掛けができそうですか？

- ・ 両価的な気持ちは何か・・・
- ・ 失っているコントロール感を作るには・・・
- ・ 小さな希望は・・・

例

●あいまいな喪失を踏まえどのような声掛けができそうですか？

- ・ 施設に入りたい気持ちと、もう限界だと感じる気持ち、どちらもあるのですね
- ・ どちらの気持ちもあってとても自然なことだと思います。（両価性）
- ・ その中で大切にしたいことはどのようなことでしょうか

- ・ その揺れる中でも、〇さんが一歩これならできそうと思えることは何かありようでしょうか（コントロール感）
- ・ その中でも〇さんとの関わりの中で大切にしていることはどのようなことでしょうか（意味）
- ・ 少しでもほっとできる時間はどのような時間でしょうか（希望）
- ・ このような状態の中で、どのように工夫して対処されてきたのでしょうか

おみやげ



43

● 家族介護者　こころの余白セルフチェック ● 「問い集」

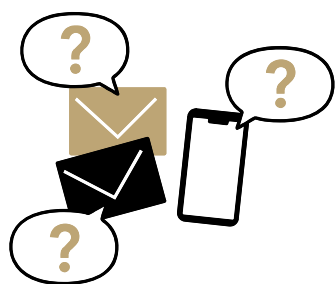
- チェックしながら自分の気持ちが整理できたり、気づき生まれる
- 負担をみえる化することで具体的な方策を一緒に考えることができる
- 家族と支援者の認識のずれを修正することができる
- あいまいな喪失への具体的な関わり方、問いを

44

まとめ

- ✓ 家族支援は本人支援につながる戦略的支援
- ✓ あいまいな喪失、認知症介護は”いるのにいない”という状態が生じやすい喪失体験でもあり、そこには葛藤が生じます。
- ✓ 6原則の理解が自分も支援にも役立ちます
- ✓ 問いは刃にもなるし、灯りにもなります

45



ご清聴ありがとうございました

「家族介護者こころの余白チェック」
「問い集」を使ってみて、家族の違う一面がみれた、「問い」が役に立った等あれば、是非シェアいただけたら嬉しいです。



参考文献

- 1. P. (2026) 内的家族システム療法スキルトレーニングマニュアル (浅井咲子・花丘ちぐさ・山田岳 岩崎学術出版社)
- 2. P. (2006) Loss, trauma, and resilience: Therapeutic work with ambiguous loss. W. W. Norton & Co. (ボス/中島聡美・石井千賀子監訳 (2015) 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)
- 3. ボーリン・ボス (2012) 生きるすべを見失う時：あいまいな喪失の中にどのように希望を見い出すか、「あいまいな喪失」情報ウェブサイト。 <https://al.idgs.jp/supporter1/>
- 4. 瀬藤乃理子 (2025) Medicina, 62(7), 1074-1078.
- 5. Boss, P. (2022) The myth of closure: Ambiguous loss in a time of pandemic and change. W. W. Norton & Co. (ボス/瀬藤)
- 6. 乃理子・小笠原知子・石井千賀子監訳 (2024) パンデミック、災害、そして人生におけるあいまいな喪失：終結という神話。誠信書房)
- 7. Boss, P. (2011) Loving someone who has dementia: How to find coping with stress and grief. Jossey-Bass. (ボス/和田秀樹監訳 (2014) 認知症の人を愛するということ：曖昧な喪失と悲しみに立ち向かうために。誠信書房)

46