場所の喪失と心のケア

公立学校共済組合近畿中央病院
心理療法士　荒井（あらい）　明日香（あすか）

◆私たちが大切な場所を失うとき

私たちの人生において、「場所」はただの建物ではありません。学校や病院、地域の施設は、人との出会いや経験、支え合いの記憶が積み重なる「心の拠りどころ」です。だからこそ、そうした場所がなくなるとき、私たちは深い寂しさや喪失感を抱きます。

近畿中央病院は、令和８年３月末をもって診療を休止することが決まっています。長年にわたり、地域や組合員の皆様、そして職員にとって安心の場であった病院が役割を終えることは、大きな節目であり、簡単に受け止められることではありません。そこにあるのは診療や看護の記録だけでなく、患者様と過ごした時間や、仲間との思い出です。

学校現場でも、同じような経験をされた方は少なくないのではないでしょうか。全国的に少子化が進む中、統廃合によって地域の学校が姿を消すことが増えています。子どもたちや先生方にとって学校は、学びの場であると同時に、日々の生活と成長の物語が積み重なる大切な「居場所」です。その居場所を失うことは、単なる制度上の変化ではなく、心に深い影響を及ぼす出来事です。

◆喪失感を大切に想う

心理学では、このような「場所を失う体験」もまた、大切なグリーフ（悲嘆）の一つと捉えられています。喪失を経験したとき、心に空白や戸惑いを感じるのは自然なことです。むしろ、それは「その場所を大切に思っていた証」と言えるでしょう。そして同時に、喪失は新しい一歩へ進む「移行期」のはじまりでもあります。

この移行期を過ごすうえで役立つのは、自分の気持ちを言葉にし、誰かと共有することです。思い出を語ったり、同じ経験をした人と気持ちを分かち合ったりすることは、心の整理に大きな助けとなります。反対に、悲しみや寂しさを「こんなことぐらいで」と押し込めてしまうと、心の負担がかえって大きくなってしまうこともあります。

病院や学校という「場所」は形を変えていくかもしれません。しかし、そこで培った経験やつながりは消えることはありません。むしろ、それらは次の環境で私たちを支え、新しい出会いや成長へとつながっていくはずです。

喪失を共に経験する仲間として、この変化を一人で抱え込むのではなく、語り合い、支え合いながら進んでいければと思います。もし気持ちを整理することが難しいと感じるときには、専門の相談を利用することも、心を守るための大切なことです。色々な別れや、終わりの多い年度末、心に浮かんでくることを是非話しにお越しください。

喪失は確かにつらいものですが、それを共に乗り越えた先には、新しい居場所と未来が広がっています。

組合員対象　**メンタルヘルス相談**　お気軽にお越しください

無料（交通費一部支給）　**完全予約制**　**オンライン対応可**

ご予約は、072-781-3712　近畿中央病院メンタルヘルスセンターまで。
＊R8年度４月以降も、教職員のメンタルヘルスに関わる職域事業を継続します。
詳細が決まりましたら、兵庫支部ホームページでお知らせします。
＊センターの最新情報をLINE公式アカウントでお届け！是非チェックしてください→