

[総 説]

別れ研究の展望

高 橋 あかね[※]

はじめに

我々の日常生活には、心身に影響するストレスとして様々なライフイベントが存在している。数多く存在するライフイベントの中でも、結婚や子育てなどに比べ、より多くの人が生涯において経験し得るライフイベントの一つに「別れ」がある。人々が別れのライフイベントを経験することによって生じる心理的な反応や、それに伴う社会生活上の問題は様々であり、別れの経験が生活における適応に大きな影響を及ぼす可能性が考えられる。そこで、本稿では、心理学的な観点から、「別れ」の概念について取り扱い、今後の「別れ」研究への示唆を得ることを目的とした。

I 別れについての量的調査

主に量的な研究の結果からは、ライフイベントの種類が人々の社会生活に影響を及ぼすといった知見が提案されている。Holmes & Rahe (1967) が作成した社会的再適応評価尺度 (Social Readjustment Rating Scale: SRRS) によると、人々の生活で最もストレス度が高いライフイベントは、「配偶者の死」であり、次いで、「離婚」、「配偶者との離別」、「親族や友人の死」、「自分の怪我や病気」、「転職」などがストレス度は高いと示されている。このことから、多くのライフイベントには広義の「別れ」が含まれると考えられる。池内・藤原 (2009) の調査では、77.3% の人がこれまでの人生の中で大切なものを失った経験があることを示している。特に、「対人関係上の死別」が最も多く、喪失対象全体の40%を占め、次いで「対人関係上の離別」が15%、「ペット」が10%であったという。すなわち、人生で多くの人々の心に残る喪失体験となり得るのは、「対人関係上での別れ」である可能性が高い。また、健常勤労者350名を対象に、職業生活のストレスが精神的健康に及ぼす影響を検討した調査では、男性は仕事量の変化やそれに伴う過労をストレスと感じた一方で、女性は仕事そのものよりも、仕事に伴う人間関係や自分の家族の問題をストレスと感じている傾向があった (小川, 2003) との報告がある。

※ 淑徳大学大学院総合福祉研究科社会福祉学専攻博士後期課程

先行研究では多くの人々が、ライフイベントに伴う様々な身体的および心理的反応を示すと看及されており、それらが社会適応の問題に関連することを理解しておく必要がある。これまでの「別れ」研究では、主に「死別」が研究対象であり、それに伴った悲嘆を理解し、対処法を検討するものが多かった。例えば、河合・佐々木（2004）による配偶者と死別した中高年者を対象とした調査では、配偶者との死別後に生じる「孤独感」という悲嘆反応が、後年における精神的健康や幸福感を予測し、罹患や死亡の危険因子でもあることが示された。親の死と配偶者の死を対象に有益なサポート源を比較する調査では、配偶者の死の方が、親の死よりもサポートを受けていること、配偶者の死では「慰め、励まし」というサポートが最も多い一方で、有益性は低いと評価していること（河合・佐々木・本間、2005）が示された。つまり、死別の場合、多くの支援を得られる可能性は高いが、悲嘆の回復にはソーシャル・サポートの数や質などの個人差が大きく影響すると考えられる。

「別れ」研究の中には、失恋やペットロス、モノを捨てることの心理などを扱ったものもある。例えば、大学生を対象とした調査では、恋愛関係が進展していた者ほど、別れそうになると「説得・話し合い行動」がより多くとられるため苦悩が強く、別れた後の「後悔・悲痛行動」と「未練行動」が多かった（和田、2000）。また、浅野・堀毛・大坊（2010）によれば、失恋に対する未練型コーピングが失恋相手からの心理的離脱を介して、成熟性としての首尾一貫感覚を低下させる一方で、回避型コーピングは首尾一貫感覚を向上させることが示された。未練型コーピングや拒絶型コーピングは、失恋相手への執着を意味するため、失恋に伴うストレス反応を増加させ、回復期間を長引かせることがある（加藤、2005）という。さらに、ペットロスでは、周囲の人や状況と協調を保とうとする人生観（協同努力型人生観）を持つ人は、喪失感からくるむなしさを埋めるために、対人交流を求めたり、代わりのペットを飼ったりするにもかかわらず、自責感から喪失感や不安感が強くなってしまうこと（得丸・佐藤・郷堀、2010）が示唆された。池内（2010）は、成人のアニミズム的思考（神格化・分身化・擬人化）がモノの捨てにくさに関連するののかについて検討しており、アニミズム的な思考をもつ人はそうでない人に比べて「モノを供養する」という行動に結びつきやすいことが示された。以上のことから、恋人やペット、モノとの別れなどは死別よりも衝撃が小さいライフイベントかもしれないが、その人が持つ対処行動の幅によって、ストレスが長引く可能性があるといえるだろう。

Ⅱ 別れについての質的検討

1. 喪の過程

従来の心理学では、「別れ」についての研究として、主に「死別」を対象とすることが多かった。そのため、大切な人が亡くなったことを喪失と捉え、その喪失をどのように乗り越えるのかという心理的過程に着目した研究が数多くなされてきた。心理学的立場からの喪失研究は、精神

分析学者のFreud, S. が『悲哀とメランコリー』の中で喪失後の心理過程を「喪（悲哀）の仕事（mourning work）」という概念による説明をしたことに端を発する（小此木, 1997）とされ、Freud以降様々な喪の過程に関する理論が提唱されてきた。そこで本節では、「別れ」を喪失として捉える視点について、これまでに提唱されてきた理論についてみていくこととする。

(1) 段階モデル

Freudは、喪失によって引き起こされる一連の心理的反応を「モーニング（mourning）」、すなわち「悲哀」と呼び（小此木, 1979）、従来の心理学では、通常多くの人が、別れによる喪失の痛みや悲しみを乗り越えるために、喪の作業（mourning work）や悲嘆の仕事（grief work）という一連の心的過程を辿ると考えられてきた。例えば、Bowlby, J. (1980 黒田・吉田・横浜訳 1981) は、近親者を失った成人の心理的反応として、①無感覚と不信、②思慕と探求、③混乱と絶望、④再建、といった4つの悲嘆が段階的に生じると説明した。さらに、デーケン（1986）は、①精神的打撃とマヒ状態、②否認、③パニック、④怒りと不当感、⑤敵意とうらみ、⑥罪意識、⑦空想形成、⑧孤独感と抑うつ、⑨精神的混乱とアパシー、⑩あきらめ・受容、⑪新しい希望、⑫立ち直り、といった12段階の悲嘆プロセスを提示した。一方で、平山（1997）は正常な悲嘆の過程として、初期・パニック（ショック、否認など）、第Ⅰ期・苦悩（悲しみ・絶望など）、第Ⅱ期・抑うつ、第Ⅲ期・無気力、現実直視、見直し（意味の探求、希望など）、自立・立ち直りの7段階モデルを提唱している。他にも、Kübler-Ross（1969 鈴木訳 1998）の理論はある意味では「自分の人生との別れ」とも考えることができるが、死にゆく患者の心理プロセスとして、①否認、②怒り、③取り引き、④抑うつ、⑤受容、といった5段階が生じると述べた。

上記に挙げた悲嘆の段階モデルを概観すると、多くのモデルでは、いずれも愛する対象を失ってから最終的に喪失の事実を受容し、希望を見出していくまでの心理的な状態を段階的に示したという点で共通している。一方で、藤森（1997）は、「上述した段階モデルは、あくまでもある程度類似しているだけである」と述べ、「実際には喪失対象や喪失状況によって各段階にとどまる期間や通過段階そのものの順序が異なるであろう」という指摘をしている。これらの指摘を踏まえると、「別れ」を喪失体験として捉える場合、個別性という視点を持つておく必要があるだろう。

(2) 課題モデル

喪の作業に対するアプローチとして、死別後の適応過程を一連の課題の達成として考えると、いった課題モデルも提唱されてきた。これは、段階モデルのように現象の生起に固定した順序を規定しておらず、喪失への適応過程において遺族は行為者であるという考えに基づいて、遺族自身によって課題の遂行に着手して達成されなければならない（坂口, 2010）といった特徴がある。なかでも、Worden, J. W が提唱した4つの課題モデルは最も有名なものである（Worden, 2008 山本訳 2011）。Wordenのモデルに基づくと、喪失で遺された人の喪の過程とは、ある過程を通過すべきという受動的な考え方を含んだ段階ではないと理解することができる。つまり、自らが行動を起こして実行していく力を必要とするといった、能動的な考え方を含んだモデルである。

2. 2方向のコーピングを用いた意味の再構成モデル

従来、死別を主とした喪失や悲嘆の研究では、前項で述べてきたような「喪の過程（モーニングワーク）や悲嘆の仕事（グリーフワーク）」という考え方が、長年優勢であった。グリーフワークの考え方では、悲嘆の回避や抑圧は不適応的であるとされ、悲嘆に直面し、乗り越えること（work through）が適応的である（坂口, 2010）とされ、遺族は喪失体験について話したり、感情を表出したりする必要がある（Bowlby, 1980 黒田他訳 1991）と考えられてきた。しかし、1980年代後半以降になると、このようなグリーフワークという概念の限界が指摘され、新たな対処モデルが検討されるようになった（坂口, 2010）。そこで、本節では、死別経験において、「喪の過程」の視点とは異なる立場から提唱された理論についてみていくこととする。

(1) 死別へのコーピングの二重過程モデル

Stroebe & Schut (2001 富田・菊池訳 2007) は、死別への対処過程に関する二重過程モデル（DPM: dual process model）を提唱している。このモデルでは、我々には食事や睡眠、家族や友人との日常会話、テレビ視聴や読書、スポーツなどによる余暇の過ごし方など、死別への対処から離れる時間があるため、日常生活体験の一部として死別への対処が位置づけられるといった前提がある。具体的な対処内容として、喪失体験後の日常生活の中に「喪失志向」と「回復志向」という2種類のストレッサーがあることを特定している。これは、あるときは、故人を思って泣いたり（喪失志向コーピング）、あるときは故人を忘れて家事や趣味に集中する（回復志向コーピング）といった2方向の間をたえず揺らぎながら、どちらの対処を選択するのか、しないのかによって、悲嘆に対処しながら適応していくことができるという考え方に基づくモデルである。

(2) 意味の再構成という視点

従来の悲嘆過程について、Neimeyer, R. は、自身の研究や臨床経験からの知見に基づき、社会構成主義の立場から異議を唱え、グリーフ行為の中心的なプロセスは「意味の再構成（meaning reconstruction）」である（Neimeyer, 2000 鈴木訳 2006）という、新しい視点を提出した。Neimeyer は、「喪失体験をした人が特定の心理状態を段階的に経験していくという理論を裏付ける信頼性のある証拠はない」として、最終的に回復状態に達するのではなく、大切な人を喪失したことや故人のいない世界の意味を再構成していくことが悲嘆過程である（Neimeyer, 2000 鈴木訳 2006）と述べた。このプロセスでは、喪失によって遺された人たちは能動的に「何かをやる」のであり、受動的に「何かが私たちの身の上に起こる」のではない（Neimeyer, 2000 鈴木訳 2006）とし、我々の悲嘆との向き合い方には多くの選択肢があり、主体的に構成していくことが重要であるとされる。つまり、意味の再構成という視点で別れの喪失を理解するとき、そもそも喪失による悲嘆プロセスは個人の主体的な体験に基づくと考える。この立場では、対処方法が千差万別であるからこそ、意味の再構成の個性自体を重視するべきであると考えられている。

3. 別れの語りとしてのナラティブ

前項で触れたNeimeyerの唱える意味の再構成は、喪失による悲嘆の経験にストーリー性を付加する作業であり、この過程を理解する方法がナラティブ理論である。Neimeyerは、ナラティブ・モデルは悲嘆のダイナミックスを理解する上で有効だと示唆している。ナラティブとは、意味を「物語ること」であり、ナラティブ理論は社会構成主義の考え方に基づく理論である。坂口(2010)によると、構成主義の立場では、人間はそれぞれが自己の体験について何らかの意味を創造する「意味の創造者」であり、各人が自分なりの「意味構造 (meaning structures)」,あるいは意味の体系を保持していると想定されるという。さらに、坂口(2010)は、喪失によって起こる苦痛は、喪失体験の結果としての変数だけではなく、新たな意味を再構成することに向けた誘因として意味探求の変数としても重要であると強調しており、「意味了解」,「有益性発見」,「アイデンティティの変化」という3つの意味生成活動を通して新たな意味構造が構成されるとも述べている。

藤代(2011)の説明によれば、Neimeyerが提唱する意味の再構成とは、故人との心理的絆を作り直し、その思い出を語り、一貫性のある人生の物語を書き直すこととされる。Attig(2001富田他訳 2007)は、人生のナラティブ(語り)において、継続性や意味の方向を新たに修正したり、再び経験したりする中で、より大きな全体に再びつながるという見解を示しており、物質的な環境(個人の遺品や育った場所、喪失した対象との思い出の場所など)や人間関係の状況、自信と自尊心、故人との関係性などの様々な次元での学び直しを行う必要があると述べた。

従来、支持されてきたグリーフワークの考え方では、故人との分離すなわち「絆の放棄」が正常な悲嘆過程の目標であり、その達成によって初めて遺族は新しい人間関係に再投資できると想定される(坂口, 2010)。つまり、死別後の適応のためには、故人との絆を断ち切るという考え方が根本にある。このような主張に対して、Stroebe & Schutの二重過程モデルやNeimeyerのナラティブによる再構成は「故人との継続する絆」を強調するものである。ナラティブによって別れの語りを再構成することは、Attig(1996 林訳 1998)の指摘にあるように、故人との絆を断ち切るのではなく、絆の性格とそれが人生において占める位置を改める作業になるといえる。ナラティブの観点では、生前にあった故人との絆が動揺すると同時に新たな絆を形成することが始まり、改められ続ける絆として故人との関係性を再構成することで、喪失の体験における意味構造に変容が起こり、保持されるという考え方が重要になるのである。

Ⅲ 臨床的問題としての「別れ」

1. 「喪失」としての別れ

「別れ」は不可避の体験であり、人生のあらゆる局面でその大きさに関わらず幾度となく悲しみや辛さを経験することになる。従来、心理学的な立場では、このような出来事を「対象喪失

(object loss)」と称して、「愛情や依存の対象を、その死あるいは生き別れによって失う体験」と定義してきた(小此木, 1979)。つまり、先述してきたような別れに関する理論は、別れを喪失体験として位置づけていることが前提となっている。例えば、小此木(1979)は、対象を喪失してしまうような体験を①近親者の死や失恋をはじめ、愛情・依存の対象の喪失、②住み慣れた環境や地位、役割、故郷などからの別れ、③自己を失う体験、あるいは、自己を一体化させていた国家や理想の喪失、といった3つの視点でまとめている。このように、「別れ」のライフイベントは、「喪失」という観点で捉える場合、自分の心の外にある人物や環境が実際に失われる体験から、自分のイメージの中にある内的な対象が失われるといった、自己の内面的な心の中だけで生じる別れの体験まで、幅広い概念になるといえる。

これまでの研究では、喪失として「別れ」を捉えていく場合、主な対象は死別であった。しかし、小此木(1979)の指摘を踏まれば、対象が存在していても喪失体験と位置付けられるような失恋や転居などを含む離別も対象になると考えられる。近年では、失恋時の苦悩を扱った研究(中田, 2007; 和田, 2000)や、親の離婚を経験した子どもの心理的反応の研究(藤田, 2016; 野口, 2013)なども行われている。これまでの研究においては、離別の場合でも死別と同様の身体的・心理社会的な症状を含む悲嘆反応が生じる可能性が示唆されている。また、多くの別れには正常なストレス反応としての悲嘆が生じやすいという知見から、悲嘆自体は病的なものとして扱われないことが多かったといえる。さらに、近年、ストレスイベントがポジティブな結果をもたらす「ストレス関連成長」や「外傷後成長(posttraumatic growth)」の概念も注目されるようになってきている(奥芝・島谷, 2014)。このことから、「別れ」のような喪失体験が否定的側面だけでなく、肯定的な側面を含むものであるという理解もなされてきている。その一方で、ときに悲嘆の反応の程度や期間が通常範囲を超える「通常ではない悲嘆」がみられ、その場合は精神科的な治療を要する(坂口, 2010)とも示唆されている。現在「通常ではない悲嘆」は、一般的に「複雑性悲嘆」とも呼ばれる。これは、近親者の死だけでなく、事件(レイプ体験なども含む)による暴力的な死、あるいはそれに基づく自己の喪失などに関する悲嘆症状の言及に用いられてきた。このことから、複雑性悲嘆のようなものが喪失体験となり得ると考えられる。しかしながら、やはり「喪失体験としての別れ」の大部分は「死による別れ」である可能性が高い。つまり、死によって二度と大切な人に会えないという客観的事実が、主観的な「喪失」を生み出しているために、遺された人々が癒えるために多大な時間を要すると考えられる。

Ⅳ 別れの代替性理論の提案

ここまでみてきた通り、これまでの「別れ」研究では、別れを喪失体験として捉えて、悲嘆やナラティブの観点から取り扱うものが多かった。別れは、個人の主観的な体験であり、その人の感覚によって喪失体験となりうるものだが、すべての別れが喪失体験と捉えられるのかは、検討

の余地があるだろう。例えば、大事にしていた文房具をなくした時は、ショックで落ち込む。しかし、多くの場合、その落ち込みも数日経てば回復し、長い間引きずるようなことは稀だろう。文房具とヒトとの比較では、悲しみの程度が異なっても「別れ」という現象に変わりはないはずであるのに、なぜ落ち込みからの回復に差が見られるのだろうか。このように、別れの全てを喪失と捉えることの難しさや、別れが主観的な体験であれば外側から程度の規定ができないことを踏まえて、筆者は、「代替性」という別れの理解に関する新たな視点を提案したい。これにより、別れが喪失体験であるのかといった問題や、別れの主観的な影響と回復に関する説明が可能になると考えられる。

例えば、文房具の例を「代替性」の視点で捉えてみると、文房具をなくしたことはショックでも、同じものや他のものを買うことで、気持ちがリセットされる場合がある。このような変化は、人によってはペットを亡くすような経験でも起こりうるかもしれない。また、失恋の場合、失恋経験を肯定的に解釈することで、これからの人生に「希望」を持つことができる（山下・坂田、2008）との指摘がある。つまり、失恋直後は立ち直れなくても、代替可能な未来の恋人やその他の人間関係などを想像することで希望が持ちやすくなるともいえる。これらのことから、別れの体験では、その個人にとって、失ったものの代わりとなるようなモノやヒトなどが日常生活で見つかる可能性によって、落ち込みや回復の程度に差がつくのではないかと考える。そして、代替できるものが見つかりづらい時、人は別れを「喪失」と捉えてしまうのではないだろうか。近親者の死とは、まるで自分自身の死であるかのように感じられる他者の死である（Jankelevitch, 1966 鈴木訳 1978）。死別が自分の死のように感じられる体験であれば、それは代わりの利かないものであり、離別よりも大きな影響を持つことが想定される。このことから、離別よりも死別のほうが悲嘆は長引きやすく、時に病的な悲嘆に移行する可能性が高いことが理解できる。

近年の報告では、大切な人と死別した場合、当人が故人との思い出をナラティブとして語ることの重要性が示唆されている。このナラティブ理論では、故人との心理的絆を作り直して、一貫性のある物語に再構成しながら、死別をどのように人生に位置づけるのかという点に着目する。ナラティブセラピーの理論では、苦痛の源泉となる一般的な物語を発見し、それとは異なる代替の物語へと作り替えていくことが基盤となる。しかし、ナラティブは、その人自身が自分の物語に別れの経験をどう位置づけるのかが重要であるため、支援者が無理にその人の物語を代替的に作り替えるものではない。つまり、支援者側がその人の別れの体験で生じる悲嘆の意味を理解できていない中で、意図的に代替の物語へと再構成することは、語る側の苦痛を増大させる可能性がある。別れを聴く支援者として重要なことは、「その人にとっての失ったものに対するかけがえのない想いを受容しながら、失ったものに代わるような代替物が存在するのかどうか」に着目することであると考えられる。また、例えば、配偶者を亡くしても、その人と過ごすはずだった時間を他の家族や親しい友人と過ごすことで、癒しに繋がる場合があるとも考えられる。つまり、「代替性」とは、単に失ったものに代わる物理的なものだけでなく、例えば周囲の人々や宗教的な行

いなどといった心理的な代わりになりうるものも含まれるような枠組みであると考えられる。

そこで筆者は、別れの経験による悲嘆やそこからの回復に関して「その人にとって、別れた対象の代替となるものが見つかる感覚」が影響すると考える。言い換えるならば「個別的代替性」と言えるかもしれない。これは、支援者側が代替物を与えるのではなく、その人自身にとって別れの代替として感じられるヒトやモノ、精神性などが見つかる可能性があるのかという視点で別れを捉える枠組みである。そのため、今後の別れ研究では、従来のナラティブ理論に、「代替性」の視点を含む新たなナラティブ理論の構築が必要と考えている。この理論体系をもとに別れを捉えることで、支援者はその人のナラティブから、その人にとって代替可能なものはどのようなものか、代替可能なものが見つかりやすい状態なのかを理解することが可能になる。つまり、別れの経験に伴う「個別的代替性」から、その人の生活を支える存在を探すが、悲しみの回復に重要となると考えられる。ただし、「個別的代替性」は個人の主観的な体験に基づくといえるため、その人にとっての代替性が見つからない場合があることも想定される。その際は、ナラティブによる意味の再構成の作業を丁寧に行い、別れの体験を学び直すという対応が重要になると考える。

従来のナラティブ理論では、傾聴を基礎にその人の別れのナラティブを聴いていくことが重要であるとされてきた。一方で、筆者が提案する知見は、傾聴的な態度に加え、個人が「代替性を見つけていけるのかどうか」を軸にして、ナラティブを聴いていくことの重要性を示唆するものである。つまり、従来のナラティブ理論との違いは、ナラティブをどの枠組みで聴くかという点であり、筆者は、各個人がどの程度生活の中に「代替性」を持っているか、見つけていけるか、を知ることで、別れへの耐性や回復過程の差についても理解ができると考える。さらに、「代替性」の枠組みで別れを理解することで、別れた衝撃の強さに関係なく様々な経験を研究対象にすることが可能となる。そうして、このような研究を実施する意義として、別れの持ついろいろな特徴を理解した上で、個々人がどのようにその経験を生活の中に位置づけているのかを考える契機になるといえるだろう。

V 別れ研究に今後求められる研究とは

別れに関する従来の心理学研究では「別れ」が喪失体験として捉えられてきた歴史があることが明らかとなった。「別れ」という概念は、死別に加え、あるヒトやモノとの離別も含むような幅広い概念である。これを踏まえれば、別れを喪失という基盤で理解するだけでなく、新たな枠組みを持って検討していく必要がある。しかし、これまでは大切なヒトやペットなどとの死別経験をした者、失恋をした者、離婚経験のある者などが研究対象であり、様々な別れの経験と比較検討するような研究は限られていた。さらに、そもそも「別れ」という用語を用いて、様々な別れを包括的に捉えた検討は少ない。例えば、親との死別よりも文房具を失くす方が衝撃が小さいことは想定される。しかし、想定される衝撃が小さいような別れであっても、そこには個人に特

有なナラティブが存在するはずである。「別れ」を代替性の観点から理解することで、別れの種類によらずに研究対象とすることができ、例えば代替性が高い別れの知見が、代替性が低い別れを経験した者への支援に活かせるかもしれない。

別れのライフイベントは、多くの人が経験する可能性が高いものである。多くの場合では、別れを経験しても病的な悲嘆を呈することなく適応的に生活することができる。一方で、別れの経験が日常生活に支障をきたす場合もある。これらのことを踏まえると、今後の別れ研究では、別れのライフイベント全般に共通するような知見を得る必要がある。そのため、特定の別れに留まらずに、様々な別れの経験とその回復について検討する研究が求められているといえるだろう。

引用文献

- 浅野良輔・堀毛裕子・大坊郁夫（2010）「人は失恋によって成長するのか—コーピングと心理的離脱が首尾一貫感覚に及ぼす影響」『パーソナリティ研究』, 18(2), 129-139.
- Attig, T. (1996) How we grieve: Relearning the world, Oxford University Press. (=1998, 平山正実（解説）, 林大（訳）.『死別の悲しみに向き合う』大月書店.)
- Attig, T. (2001) 世界を学びなおす ロバート・A・ニーマイアー（編）富田拓郎・菊池安希子（監訳）（2007）.『喪失と悲嘆の心理療法—構成主義から見た意味の探索』（pp.42-67）金剛出版.（Attig, T.）
- Bowlby, J. (1980) Attachment and Loss, Vol.3. Loss: Sadness and Depression, The Tavistock Institute of Human Relations. (=1981, 黒田実郎・吉田恒子・横浜恵三子（訳）.『母子関係の理論Ⅲ 対象喪失』岩崎学術出版社.)
- デーケン, A. (1986) 悲嘆のプロセス—残された家族へのケア A・デーケン（編）『死を看取る』メヂカルフレンド社 pp.255-274.
- 藤森和美（1997）災害被災者の精神健康と回復への援助 松井 豊（編）『悲嘆の心理』サイエンス社 pp.185-202.
- 藤代富広（2011）「緊急特集—災害支援—臨床心理士による包括的支援 喪失と悲嘆へのケア」『臨床心理学』, 11(4), 547-552.
- 藤田博康（2016）「親の離婚を経験した子どもたちのレジリエンス—離婚の悪影響の深刻化と回復プロセスに関する「語り」の質的研究—」『家族心理学研究』, 30(1), 1-16.
- 平山正実（1997）死別体験者の悲嘆について—主として文献紹介を中心に 松井 豊（編）『悲嘆の心理』サイエンス社 pp.85-112.
- Holmes, T. H. and Rahe, R. H. (1967) The Social readjustment rating scale, Journal Psychosomatic Research., 11, 213-218.
- 池内裕美（2010）「成人のアニミズム的思考：自発的喪失としてのモノ供養の心理」『社会心理学研究』, 25(3), 166-177.
- 池内裕美・藤原武弘（2009）「喪失からの心理的回復過程」『社会心理学研究』, 24(3), 169-178.
- Jankelevitch, V. (1966) LA MORT, Flammarion. (=1978, 仲澤紀雄（訳）『死』みすず書房.)
- 加藤 司（2005）「失恋ストレスコーピングと精神的健康との関連性の検証」『社会心理学研究』, 20(3), 171-180.
- 河合千恵子・佐々木正宏（2004）「配偶者の死への適応とサクセスフルエイジング—16年にわたる縦断研究からの検討—」『心理学研究』, 75(1), 49-58.
- 河合千恵子・佐々木正宏・本間 昭（2005）「死別におけるサポートの受領とその有益性の検討」『老年社会科学』, 26(4), 412-423.

- Kübler-Ross, E. (1969) On Death and Dying. Macmillan Company. (= 1998, 鈴木 晶 (訳) 『死ぬ瞬間—死とその過程について 完全新訳改定版』読売新聞社.)
- 中田隆将 (2007) 「青年期における失恋からの立ち直りの研究」『広島国際大学心理臨床センター紀要』, 6, 31-47.
- Neimeyer, R. (2000) Lessons of loss: A guide to coping. Keystone Heights, FL: Psycho Educational Resources. (= 2006, 鈴木剛子 (訳) 『〈大切なもの〉を失ったあなたに—喪失をのりこえるガイド』春秋社.)
- 野口康彦 (2013) 「特集 離婚の心理学と法的問題 親の離婚を経験した子どもの心の発達—思春期年代を中心に」『法と心理』, 13(1), 8-13.
- 小川千穂 (2003) 「特定のストレスフルな出来事が勤労者の精神的健康に及ぼす影響—ライフ・イベント、ストレスへの認知およびコーピングとの関連—」『健康心理学研究』, 16(2), 44-52.
- 小此木啓吾 (1979) 『対象喪失—悲しむということ—』中公新書.
- 奥芝裕子・島谷まき子 (2014) 「自死による死別経験後の心理的過程—悲嘆からの回復後の変化に着目して—」『昭和女子大学生活心理研究所紀要』, 16, 33-43.
- 坂口幸弘 (2010) 『悲嘆学入門—死別の悲しみを学ぶ』昭和堂.
- Stroebe, M. & Schut, H. (2001) Meaning Making in the Dual Process Model of Coping with Bereavement. In Neimeyer, R. A. (Ed.): Meaning Reconstruction and the Experience of Loss. American Psychological Association. (= 2007, Stroebe, M. & Schut, H. 「死別体験へのコーピング (対処) の二重過程モデルから見た意味の構成」ロバート・A・ニーマイヤー (編) 富田拓郎・菊池安希子 (監訳) 『喪失と悲嘆の心理療法—構成主義から見た意味の探索』(pp.68-82) 金剛出版.)
- 得丸定子・佐藤英恵・郷堀ヨゼフ (2010) 「人生観によるベットロス、ベット葬の関係について」『上越教育大学研究紀要』, 29, 257-268.
- 和田 実 (2000) 「大学生の恋愛関係崩壊時の対処行動と感情および関係崩壊時の行動的反応—性差と恋愛関係進展度からの検討—」『実験社会心理学研究』, 40(1), 38-49.
- Worden, J.W. (2008) Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner (4th Edition). Springer Publishing Company, LLC. (= 2011, 山本 力 (監訳) 『悲嘆カウンセリング—臨床実践ハンドブック』誠信書房.)
- 山下倫実・坂田桐子 (2008) 「大学生におけるソーシャル・サポートと恋愛関係崩壊からの立ち直りとの関連」『教育心理学研究』, 56(1), 57-71.