

原 著

がん患者の遺族の悲嘆からの回復に関する研究 — サポートグループ参加者のグループ体験の分析 —

清 水 健 史 *

A Study on the Recovery Process from the Grief at the loss of a Family Member with Cancer: Analysis of the Support-group experiences

Takeshi SHIMIZU *

Abstract

The purpose of this study is to clarify the recovery process of subjects, via what kind of the “Support-group”(S-group)experiences, from the grief, each subject having lost one of his/her family members with cancer. Each of four bereaved members experiencing grief received a questionnaire and an interview. The data obtained were analyzed qualitatively by a phenomenological-psychological method. The results suggest that the “S-group” experiences had the following three supportive functions to the recovery from the grief :1) providing the opportunity of encountering the persons in the S-group who had also been bereaved, 2) enabling to have the experiences of trusting and participating the structured S-group, 3) exchanging the sympathy and the receptivity with the S-group members. Among the participating experiences in the S-group, the following four kinds were recognized as contributive to the recovery: 1) experiences of ones own emotions expressed and recognized by oneself, 2) experiences of accepting the experiences of others different from ones own, 3) experiences of exploring oneself, and, finally, 4) experiences of “graduating” the “S-group” participation. This study clarified some of the effects of the “S-group” experiences, which are aimed at the recovery from the normal, not too complicated, grief of the bereaved at the loss of a family member with cancer.

キーワード： 悲嘆からの回復(recovery process from the grief), サポートグループ(Support-group), がん患者の遺族(at
(Key words) the loss of a family member with cancer)

I. 問 題

大切な人との死別は、遺された人々にさまざまな反応をもたらす。悲嘆^{註1)}と呼ばれるその反応は、身体的反応、情緒的・認知的反応、行動的反応と多様な形態となって出現し、その反応の現れ方や持続期間には個人差があると考えられている(鈴木, 2001)。そして、これまで「喪失によって生じる

悲嘆は、厳密には、医学的あるいは精神的異常というより、むしろ苦しみの中での、当然の反応(p176)」(Lindemann, 1984)といわれており、「たいていの人はいこれらの反応にうまく対処して、自力で悲嘆の課題をどうにか克服し悲嘆を解決できる(p49)」(Worden, 1993)と考えられてきたのである。しかし、大切な人を失った悲しみを「当然の反応」として受けとめ、「うまく対処」することはそれほ

* 淑徳大学大学院社会学研究科、戸田中央総合病院非常勤 (Graduate School of Sociology, shukutoku University; Toda Central General Hospital)

2003年6月10日受稿／2003年7月6日受理

どたやすいことではないと思われる。大切な人と死別した遺族は悲嘆をどのように体験しているのだろうか。そして、悲嘆から回復するためにどのような援助が求められているのだろうか。

広瀬 (1997) は、「近年、治療第一主義の医療に対する反省のもとに、がん医療の分野を中心に緩和ケアという新しいパラダイムが発展してきた (p83)」と述べている。そして、遺族に対する援助はホスピスの重要な働きの一つとされており (柏木, 1997) わが国でも急速に関心が高まってきている (坂口, 2001)。WHO (世界保健機関) もパリアティブ・ケア (緩和的医療) の中に、「患者と死別した後も、家族の苦難への対処を支援する体制をとる (p 6)」(武田, 1994) ことを記しており、今後この領域の援助の必要性はますます高まることが予想される。

Worden (1993) は、遺族に対する援助を考えると、悲嘆を「通常の悲嘆」と「異常な悲嘆反応」の二つに分けている。一方の「通常の複雑でない悲嘆を対象にして、適度な期間内に悲嘆の課題が上手に成就できるように援助する」ものをグリーフカウンセリングと呼び、他方の「通常でない複雑な悲嘆反応を示す人たちへの援助に用いる専門的な技法 (p49)」をグリーフセラピーと呼んでそれぞれの援助方法の違いに言及している。本論文では、より多くの人々が体験するであろう「通常の悲嘆」に焦点を当てる。そして、グリーフカウンセリングをグループで行なうことは、「効率的であるばかりでなく遺された人が求めている情緒的な支えを与える効果的なやり方でもある (p73)」(Worden, 1993) と述べられていることから、グループを対象とした悲嘆の援助方法について考えていく。

山本 (1994) は、欧米では喪失経験後の「心理・社会的な修復と再建」への支援策として、悲嘆カウンセリングや悲嘆療法とともにシャンティ・ニラヤ (安らぎの家) など喪失経験者の自助グループの活動が盛んであると述べている。さらに河合 (1997) も、「アメリカでは30年前から自助グループの活動

が盛んになり、医師、看護婦や心理学の専門家によって行なわれるカウンセリングのほかに、訓練を受けたボランティアによるカウンセリング活動や同じ立場の者がカウンセリングを行なうピア・カウンセリングが実施されている (p569)」と指摘している。このように遺族に対する援助方法としてグループを対象にした活動が注目されてきている。日本でも、このような流れを受けて遺族を対象にしたグループ援助 (小田, 1994 ; 谷口, 2001 ; 辻, 2001 ; 椎野ら, 2001) や地域の中で遺族の誰もが参加できる自助グループによる活動が実践されてきている。しかし、その数はまだ少なく、継続的に実施されていなかったり、継続的に行なわれていてもグループ体験が悲嘆からの回復にどのような効果があるのか、といったグループの機能や参加者のグループ体験を明らかにした研究はまだ少ない。悲嘆からの回復にグループ・アプローチが有効だとすれば遺族はグループでどのような体験をしているのだろうか。そして、どのように回復していくのだろうか。

以上のような問題意識に基づき、本研究では、通常の複雑でない悲嘆を対象にして行なわれているサポートグループ^{註2)}に参加したがん患者の遺族が、グループ体験を通してどのように悲嘆から回復するのかを明らかにすることを研究目的とする。

Ⅱ. 方 法

1. 研究方法の選択

本研究は、サポートグループに参加した遺族がグループ体験を通してどのように悲嘆から回復していくのかを明らかにするものである。そのためには、既存の理論や概念枠組みにとらわれることなく参加者一人ひとりのサポートグループ体験を理解しようとする姿勢が求められる。

以上のような点を考慮に入れて、本研究では現象学的アプローチを方法論として採用した。質的分析の一つであるこの方法は、面接者の先入見を

極力排除して、対象のありのままの体験を受け止めようとする方法であり、因果関係を明らかにすることが求められているのではなく、むしろ人間らしく体験された現象の本質を明らかにしようとするものである (Parse, 1985)。このような考えに基づいた現象学的アプローチは、サポートグループに参加した遺族の体験を明らかにしようとする本研究の目的に適した方法であると考えた。

2. 対象

1) 対象者の選択

遺族のためのサポートグループに参加した経験があり、悲嘆から回復した後にサポートグループを卒業した人を対象とした。該当者は、平成14年7月の時点で5名存在した。研究依頼は、筆者が直接会って依頼するか、研究の目的や方法、倫理的配慮を明記した研究依頼書を郵送して依頼した。その結果4名が研究への参加に同意した。対象者の背景を Table 1 に示す。

Table 1 対象者の背景

基本事項 氏 名	年齢・性別・故人との関係	死別期間 ※	サポートグループ 参加期間	サポートグループ 参加回数
A	58歳の女性 妻、夫と死別	約8ヶ月	1年5ヶ月	23回
B	52歳の女性 娘、母と死別	3ヶ月	1年	10回
C	79歳の女性 妻、夫と死別	約5ヶ月	3年	53回
D	70歳の女性 妻、夫と死別	約4ヶ月	1年4ヶ月	16回

※ 死別期間とは、死別からサポートグループに参加するまでの期間を指す

2) 遺族のためのサポートグループの紹介

参加者は、T病院緩和治療科において、がんで家族と死別した遺族である。場所はT病院近くの会議室で月2回実施されている。1回の時間は120分であり、そのうち90分は語り合いの時間で、その後の30分は感想文の記入とティータイムの時間である。スタッフはファシリテーターとしてカウンセラー・看護師など3～5名が参加している。

グループの形式は、故人との関係や参加回数を限定せず、参加者の出入りがあるオープングループである。

3. 調査期間と方法

調査は平成14年7月から8月に実施した。方法は、自由記述によるアンケート調査と面接調査を併用した。その理由は、一つは筆者と複数回会って面接をしなければならないという対象者の負担を考慮に入れたこと。もう一つは、複数の方法からデータを得ることで、さまざまな角度から対象者の体験を把握することができると考えたからである。

1) アンケート調査

面接に先立ちアンケート調査を実施した。アンケート用紙は、口頭で研究を依頼する時に直接手渡すか、研究依頼書を郵送する時に同封して面接日までに返送してもらうように依頼した。アンケートの内容を Table 2 に示す。アンケートの結果は、対象者のありのままの体験を理解できるまで何回も読み直した。そして、アンケート調査で不明な点を面接日までに明らかにし、面接時に確認できるようにした。面接では筆者のアンケート調査の結果の捉え方を対象者と確認したり、対象者とのズレを修正して、より対象者の体験に近づくことができるようにした。

Table 2 アンケート調査の質問項目

1. サポートグループに参加しようと思った動機は何ですか。
2. サポートグループに参加して、助けられたり、励まされたことはありましたか。
3. サポートグループに参加して、辛かったり、サポートグループをやめようと思ったことはありましたか。
4. サポートグループに参加したことが現在の生活に何か影響をしていますか。
5. その他、何かございましたらお書きください。

2) 面接調査

(1) 面接の構造

面接では、筆者は特定の枠組みを持たずに対象

者の体験をそのままに聴くことに努めたが、面接にあたって便宜的に死別から現在までを、時間の経過に沿って以下の3期に分類した。

- ① 1期:死別に伴う悲嘆の体験(死別後からサポートグループ参加まで)
- ② 2期:サポートグループ体験(サポートグループ参加から卒業まで)
- ③ 3期:悲嘆からの回復後の体験(サポートグループ卒業から現在まで)

そして、語られた内容は対象者の許可を取り、テープに録音するかあるいは筆記し、その後逐語記録におこした。さらに面接場面の記述は、逐語記録だけでなく「その場を体験していた筆者にしか見えない、感じられない、場の雰囲気や非言語的表現、筆者の意識の流れをできるだけありのままに記述(p91)」(広瀬, 1992a)することに努めた。そして、この記述を本研究の分析の対象とした。

3) 分析方法

面接で得られた記述の分析手順は広瀬(1990; 1992b; 1992c; 1993)の手法に従った。具体的には以下のような手順で分析した。

(1) 分析プロセス1

- ①対象者によって語られた各記述を何度も読み、全体の意味を把握する。
- ②自然な意味の単位を明らかにする。

対象者の詳述を自然な意味の単位である「場面」に分けた。

- ③テーマを明らかにする。

それぞれの場面の本質であるテーマを対象者の言葉で記述した。

- ④テーマの中心的意味を明らかにする。

テーマからテーマの中心的意味への転換は、テーマをより抽象化した論述に移行して表現し【】内に記した。その言葉は、筆者の言葉で表現した。

(2) 分析プロセス2

- ⑤状況的構造的記述を明らかにする。

対象者の体験世界を具体的な事柄を含むレベルで記述するものであり、テーマの中心的意味をよ

り抽象化した論述を<>内に記した。本論文の構成においては、①から⑤までが「結果」に相当する。

(3) 分析プロセス3

- ⑥一般的構造的記述を明らかにする。

状況的構造的記述は、それぞれの対象者の生きられた体験から浮き上がってくる現象の意味である、より普遍的な一般的構造的記述に総合した。これは、4事例を総合して行なった。本論文の構成においては、⑥が「考察」に相当する。

4) 面接の場所・時間

落ち着いて話をする事ができる対象者が希望する場所を選択した。また、1回の面接時間は対象者の負担にならない範囲で行なった。実際の面接場所は、T病院内のカウンセリング室が2名、公共の会議室が1名、対象者の自宅近くの喫茶店が1名であった。実際の面接時間は、50分から90分であり、一人平均の面接時間は約70分であった。

Ⅲ. 結 果

1. アンケート調査の結果

アンケート調査の結果は、面接調査の資料として用いたためアンケート結果は面接結果の中に反映された。紙幅の関係もあり本論文ではアンケート調査の生データの提示は省略する。

2. 面接調査の結果

分析プロセス1の一部をTable3に載せる。なお、本研究に用いた面接場面の記述方法は、広瀬(1992c)の手法に従った。具体的には以下のような方法で記述した。

分析プロセス2の一部をTable4に載せる。

面接場面の記述方法

「」の部分は、テープからの逐語記録による会話部分。「」内の()は、話し手に対する聴き手の相づち。文中の会話部分以外の「私」は筆者を指す。「…」は、2、3秒の沈黙。(○秒沈黙)はそれ以上の○秒の沈黙。(中断)は、面接が中断されたことを示す。(聴取不能)はテープで聞き取れなかった部分。()内は、「」の言葉だけでは意味を把握しにくいと筆者が判断した場合の補足。

Table 3 分析プロセス 1 の例

<p>場面 4</p> <p>清水：「それは、この後（アンケート）にも書いてあるんですけど（はい）同じ立場の人が集まっているというのが（はい）かなり大きいと思われた」と尋ねると</p> <p>A：「そうですね」と即答し「あっ私だけじゃないんだっていうことであーん。まあ立場立場はあるかもしれないけど、でもあの一、まあ事実として亡くされた。うーん、まあ私中心に考えて。主人も亡くさ、亡くしたあの一、方っていう方の印象が強くて、まあいろんな亡くされ方はあるんでしょうけどね。でもそういう風に思いましたよね」と答える。</p> <p>清水：「ここならきっと私と同じ、同じような立場の人も（はい）いるし（はい）ここならわかりあえる」と受け取ると</p> <p>A：「そうですね」としみじみと答え「わかりあえるかなと。まあ聴けるかなと」と当時を思い出しながら話す。</p>	<p>場面 4 のテーマ</p> <p>私が「同じ立場の人が集まっているのがかなり大きいと思われた」と尋ねると「そうですね」と即答し「私だけじゃないということ。立場立場はあるかもしれないけど事実として亡くされた。主人を亡くした方という印象が強くて。そういう風に思いました」と答える。私が「ここなら同じような立場の人もいるし、ここならわかりあえる」と受け取ると「そうですね」としみじみと答え「わかりあえるかな。まあ聴けるかな」と話す。</p> <p>場面 4：テーマの中心的意味</p> <p>【サポートグループ参加の動機：同じ立場の人ならわかりあえる、聴ける】</p> <p>Aは、自分だけでなく同じ立場の人が集まっているサポートグループなら、死別の悲しみをわかりあえる、聴けると思っていた。</p>
<p>場面 5</p> <p>A：上述の後「うーん。またその中でちょっとこう自分の気持ちもね、整理したいっていう気持ちもあったし」と話す。</p> <p>清水：整理したい気持ちはどのような気持ちかと思い「その気持ちっていうのは、亡くなった時っていうのはどんな感じだったのでしょうか。整理しきれない」と尋ねると</p> <p>A：「あのね、なんというんでしょうね。亡くなったっていう時には、もうあの一、気持ちなんて無いですよ」と語調を強めて話す。</p> <p>清水：「あー気持ちが無い」と受けると</p> <p>A：「気持ちが無いっていうか（ええ）もう考える余裕が無いというか。なんか、あの一ポケットいうでしょうかね。なんかあえこう、考える、時間が無かったですね。ただなんとなく…こうことが運んじやあって。しばらくしてから…まあもともとね。あの一、病名的にはこういうあの一、うん最期が来るんだなあっていうことはほぼんやりとは考えてはいても、でもいざこの時なんだっていう実感というか。へって感じなんですよ」と話す。私は話を聴きながら、大切な人を失った直後は、考える余裕すら奪われてしまうのだとその悲しみの深さを感じる。</p>	<p>場面 5 のテーマ</p> <p>Aは「自分の気持ちも整理したい気持ちもあった」と話す。私は、整理したい気持ちはどのような気持ちかと思い「亡くなった時どんな感じだったのでしょうか」と尋ねると「亡くなった時は、気持ちがなんて無いです」と語調を強めて話す。「気持ちが無い」と受けると「気持ちが無いという考える余裕が無いというか。考える時間が無かった。なんとなくことが運んで。病名的には最期が来ることはほぼんやりと考えていても、いざこの時という実感というか。へって感じですよ」と話す。私は大切な人を失った直後は考える余裕すら奪われてしまうのだとその悲しみの深さを感じる。</p> <p>場面 5：テーマの中心的意味</p> <p>【サポートグループ参加の動機：死別時の実感が無い、気持ちの整理】</p> <p>Aは、夫の死後に考える余裕や考える時間が無かったと感じていた。そして、夫との最期の時を実感することができなかった。サポートグループでは実感がなかった夫との死別の気持ちを整理したいと考えていた。</p>
<p>場面 2 7</p> <p>清水：9秒沈黙の後「その、グループにこう来て、あの一過程のことをこうお話するっていうことでしたけれども（はい）あの一（聴取不能）話を聞いてもらえただけでも（そうですね）こう何か自分がやることがわかってきた」と尋ねると</p> <p>A：「そういうのはありますね。あつ、あの一そうやってあの一話すことによって、聴いてもらえるような。それはあの一、安心できた、安心できましたっていうのはちょっと表現があの一、下手なんですけどもねえ。なんかこう話すことによって、やっぱりここは話して聞いてもらえる場所って。そのだからその内容によってはそういう風に思いました」と答える。</p>	<p>場面 2 7 のテーマ</p> <p>私が「グループに来て過程の話しを聞いてもらえただけでも自分がやるのがわかってきた」と尋ねると「話すことによって、聴いてもらえるような、安心できた。話すことによって、やっぱりここは話して聴いてもらえる場所って。だから内容によってはそういう風に思いました」と答える。</p> <p>場面 2 7：テーマの中心的意味</p> <p>【サポートグループの意義：話して聴いてもらえる場所、安心できる】</p> <p>Aにとってサポートグループは、話しを聴いてもらえる場所であり、話すことによって安心感を得ることができる場所であった。</p>
<p>場面 2 8</p> <p>清水：「他の方のお話も聴く（そうですね）わけですね」と尋ねると</p> <p>A：「うーん。そうするとやっぱり、やっぱりこうあの一、そうあの一、まあ最初のあれじゃないですけど、あの一大切な方を亡くされたっていう、された人のグループっていう紹介だったんですけど、ああなるほどそれはあの一同じ、みんなそうなんだっていうようなねえ。言ってること言ってることにに対してねえ。うーん、ことにに対してはまあ、あの一、なるほど同じなんだなあ。同じなんだなあっていうのは、さす、ほん、あの一最初のそれは、あの一、何て言うんでしょうね、この一、文面と同じなんだっていう風には思いましたよね。うーん」と話す。</p> <p>清水：「辛く思えるのもみんな辛く思っていて（そう、ええ）あの一、なんか心から話して（そうそう）聞いてもらいたい（ええ）話したいと（はい）思っていることは（うーん）思っていることは同じなんだなあって」と受け取ると</p> <p>A：「同じなんだなあっていうのね、うーん…ような感じでね、お話す場所ができたということはありがたいことだと思ってます」と話す。</p>	<p>場面 2 8 のテーマ</p> <p>私が「他の方の話も聴くわけですね」と尋ねると「大切な方を亡くされた人のグループという紹介だったんですけど、みんなそうなんだって。言ってること言ってることにに対して同じなんだ。同じなんだというのは、最初の文面と同じだと思いました」と話す。私が「辛く思えるのもみんな辛く思っていて、心から話して聞いてもらいたい、話したいと思っていることは同じなんだって」と受け取ると「同じなんだっていう感じでお話す場所ができたということはありがたいことだと思ってます」と話す。</p> <p>場面 2 8：テーマの中心的意味</p> <p>【サポートグループの意義：同じ気持ち、共感的理解、話せる場所】</p> <p>Aは、同じ体験をしている者同士の話しは共感的に理解することができた。それは、グループの案内どおりであり、同じ気持ちを持った人と話をすることができる場所ができたことに感謝していた。</p>
<p>場面 2 9</p> <p>清水：5秒の沈黙の後「他の（アンケートの回答の）ところでも、いつまでもこうグループに頼っていいは（うん）というのは、そのわかってもらえないっていうこともあってっていうのも一つのこの、せいかもしないんですけど（うん）グループをこうそろそろ（うん）卒業しよう（うん）思われたのはどういうことからだったんでしょうか」と尋ねると</p> <p>A：「あの一、やっぱりね、こうあの一…いつまで頼ってたんじゃ自分で自分の自分、あの一…なんというか足で歩けないというか…うーん、あの一、まあそこがあれば、あの一、話せばいいやじゃ。これ一生続け、てたんじゃ、自分がだめになる。うーん、自分もだめになる一生は続かないだろうっていう。いつかはまああの一、それこそねえ、子供が巣立をしていくのと同じでうーん」と話す。</p>	<p>場面 2 9 のテーマ</p> <p>私が「グループを卒業しようと思われたのは」と尋ねると「いつまで頼っていいは自分の足で歩けない。そこがあれは話せばいいやで、一生続けていいは自分がだめになる。自分もだめになる一生は続かないって」と話す。</p> <p>場面 2 9：テーマの中心的意味</p> <p>【サポートグループ卒業の理由：一生続けられない、いつまでもグループ頼っていいは自分の足で歩けなくなる、自分がだめになる】</p> <p>Aは、いつまでもサポートグループに頼っていいは自分の足で歩くことができなくなると、自分がだめになる。一生は続けることができないと感じてサポートグループからの卒業を考えはじめた。</p>

Table 4 分析プロセス 2 の例

テーマの中心的意味	テーマの中心的意味の総合
<p>【サポートグループの意義：話を聴いてもらえる場所、安心できる】</p> <p>Aにとってサポートグループは、話を聴いてもらえる場所であり、話すことによってAは安心感を得ることができる場所であった。</p> <p>→</p> <p>【サポートグループの意義：同じ気持ち、共感的理解、話せる場所】</p> <p>Aは、同じ体験をしている者同士の話には共感的に理解することができた。それは、グループの案内どおりであり、同じ気持ちを持った人と話しをすることができる場所ができたことに感謝していた。</p>	<p>＜共感的理解と安心感の獲得＞</p> <p>Aにとってサポートグループは、話を聴いてもらえる場所であり話すことで安心感が得られる場所であった。サポートグループのメンバーは、Aの話に共感して聴いてくれた。</p>
<p>【サポートグループの意義：自分を追いつめることから救われる】</p> <p>Aは、死別の悲しみと、夫の最期の場面での医療者への疑問を一人で抱えていた。サポートグループに参加して話をすることで自分を追いつめることから救われたと感じていた。</p> <p>→</p> <p>【サポートグループのイメージ：心の拠り所を持つ】</p> <p>Aは、遺族のためのサポートグループという活動があることを情報として知っていた。そして、そのようなグループに参加している人は、心の拠り所を持っている人だと感じていた。</p>	<p>＜孤独からの解放＞</p> <p>Aは、夫の死後、死別の悲しみと医療者への疑問を一人で抱えていた。サポートグループは心の拠り所のように感じていたのでそこに参加して話をすることで自分一人で悩みを抱えて自分を追いつめてしまうことから救われたと感じていた。</p>
<p>【同じ体験をした遺族との違い：わかってもらえない、比較しても仕方ない】</p> <p>Aは、同じ死別を体験をした者同士でも、個別的な事情が違うことはわかってもらえなかった。他の遺族と比較してもそれはどうしようもないことだと感じていた。</p> <p>→</p> <p>【サポートグループに対する不満：理解されない、すべてはわかりあえない】</p> <p>Aは、サポートグループで話したことがメンバーから理解されない時は、虚しさを感じていた。しかし、メンバーにもそれぞれの立場があることから、すべてわかりあえるというのは無理だと感じていた。</p> <p>【サポートグループでの禁忌】</p> <p>Aは、親類に迷惑をかけた話や、金銭的な問題のようなプライベートな話についてはサポートグループでも話すことはできなかった。</p>	<p>＜サポートグループの非共感性＞</p> <p>Aは、サポートグループでも、わかってもらえないことや話せないことがあると感じていた。そして、その時は虚しさを感じた。しかし、メンバーにもそれぞれの立場や事情があることから、比較することやすべてをわかりあうのは無理だと思っていた。A自身もプライベートな話をサポートグループで話すことはなかった。</p>
<p>【サポートグループの意義：死別後の問題を聞いてもらう】</p> <p>Aは、夫が遺した仕事を引き継いだことや子育ての問題などの立ち直りの過程をサポートグループで聞いてもらえたと感じている。</p> <p>→</p> <p>【サポートグループの意義：死別後の問題を確認しながら進める】</p> <p>Aは、最終的には自分で決めることだと考えてはいたが、死別後に行なわなければならないことをサポートグループで確認しながら進めることができた。そのような話しができる場所があることに助けられたという思いがあった。</p>	<p>＜死別後の問題をサポートグループで話して対処する＞</p> <p>Aは、夫から引き継いだ仕事や子育ての話をサポートグループですることによって、自分がどうすればいいのかをサポートグループで確認しながら対処することができた。Aは、サポートグループで話せることで助けられたと思っている。</p>
<p>【サポートグループ参加の動機：死別後の実感がなく、気持ちの整理する】</p> <p>Aは、夫の死後に考える余裕や時間が無かったと感じていた。そして、夫との最期の時を実感することができなかった。サポートグループでは実感できなかった夫との死別の気持ちを整理したいと考えていた。</p> <p>→</p> <p>【サポートグループの意義：頼れる、支えてくれる、自分で考える】</p> <p>Aは、サポートグループは頼れる場所であり支えてくれる場所であると感じていた。そして時には自分で考えて行動しなければならぬ場所だと考えていた。</p> <p>【サポートグループの意義：話したことに責任を持つ、自分を振り返る、問題に対処する】</p> <p>Aは、サポートグループで話したことは責任を持って行動しなければいけないと考えていたため、自分の発言を家に帰ってもう一度考え直していた。そうすることでさまざまな問題に対処することができたと考えていた。</p>	<p>＜自己探索行動＞</p> <p>Aは、死別時の混乱した気持ちを整理したいと思っていた。サポートグループは頼れる場所であり支えてくれる場所であると感じていた。そして時には自分で考えて行動しなければならぬ場所だと考えていた。Aは、サポートグループで話したことを家に帰ってもう一度考え直すことでさまざまな問題を解決していった。</p>

IV. 考 察 (分析プロセス 3)

1. サポートグループが持っている援助的機能

1) 死別体験をした人との出会い

すべての対象者は、死別の悲しみを「家族や周囲の人に話すことはできなかった」あるいは「聴いてもらえなかった」と感じていた。これは、死別の悲しみは誰にもわかってもらえないというあきらめであり、情緒的なサポートが得にくい遺族の現状の表れであった。対象者は、悲しみを誰かに話した

い、聴いてもらいたいと思いながらも「家族に心配をかけたくない(D)」、「親として子どもに悲しんでいる姿を見せることはできない(A)」と考え、悲しみを押し殺してしまっていた。また「自分の周りに夫と死別した人がいなかったので話すことができなかった(D)」、「話せる人がいなかったんです私には。本心を(A)」と、話を聴いてくれる人の不在を切実に訴えていた。そして、Cのように家族に話すことができたとしても「ぐちゃぐちゃ何いつまで言ってるの」と逆に家族から傷つけられてしまう

こともあった。このような体験を通して対象者は「本当の悲しみは誰にもわかってもらえない」と感じるようになり、心を閉ざしてしまうのだと思われる。

大切な人と死別した悲しみは、周囲の人々も理解することができる。しかし、周囲からの一時の気休めや無責任な励ましは、自分の悲しみの深さは他の人には伝わらないという思いを対象者により一層強く感じさせてしまうのである。Cは、その時の気持ちを「死別経験のない人には自分の気持ちはわかりません」と諦めているかのように話していた。Aも遺族のためのサポートグループについて「思いっきり泣けるというか、思いっきり心をぶつける所っていうのがあるような気がして」と同じ体験をした人との出会いに期待感を抱いていた。

岡(1999)は、『同じ体験をしている人と出たい』。それが『本人の会の出発点』(p3)」になると述べている。死別を体験した人も、自分の気持ちを誰もわかってくれないと感じた時に、同じ死別体験をした人と出たいと願うのだと思われる。

2) グループ構造への信頼

Bは、サポートグループに参加する前に、グループに対して不安感を持っていた。それは、同じ死別体験をした人とはいえ、見知らぬ者同士が死別という非常に個人的な悲しみについて話し合うことへの抵抗であった。しかし、実際にサポートグループに参加したBは「普段シャットアウトしている」自分の気持ちを話せたことを喜んでいて。Aも、サポートグループは「時には頼れる。時には自分では考えなきゃいけない。自分で行動しなければいけない。だからちょっとした支え。支えてもらえる」場所であるとサポートグループを信頼していた。

このようなサポートグループに対する信頼は、サポートグループの構造と関係していると思われる。鈴木(1999)は、グループを行なうためにはどのようなグループでもその存在を明確にしなければならないという。それは「一定の時間に、一定の場所で、いつも同じ治療者がいて、集団精神療法

が、あるいはグループが開かれているという保証(p144)」であり、この設定がメンバーに「明瞭な枠組みを与え、同時に安心感を与える」と述べている。今回の調査対象となったサポートグループにはこの他に、サポートグループ内での話を外で話さないことや、この場で話したいこと・話せることだけ話せばよいなどの約束事がある。このような明確な枠組みがサポートグループへの信頼感となって、対象者が外では話せない悲しみをグループでは話せることにつながったのだと考えられる。そしてこの点は、専門家が参加しているサポートグループの肯定的な側面であると評価することができると思われる。

3) サポートグループの共感性・受容性

グループには同じ死別体験をしたメンバーが死別の悲しみを共感的に聴いてくれる基盤がある。そして、誰にもわかってもらえなかった気持ちをわかってもらえたという体験はメンバーの心をほぐしていく。対象者は「わかってもらえた時は心地よかった(C)」、「私もそういう気持ちだったのよって。やっぱりそういうところに行かないと(D)」、「わかってもらいましたから(A)」と自分たちの気持ちを理解してもらえたことに喜びを感じていた。また「共通できる家族を亡くした人たちとは、その場にいるだけでわかりあえる(B)」、「亡くなった後の悲しみは同じだった。同じってことは一番最良の話し相手(D)」と対象者自身も他のメンバーの話を共感的に受け止めていた。

河合(1997)は、高齢者の遺族を対象にしたミーティングの効果として、「同じ体験をした人々の間で連帯感を体験し、一時的にも孤独感が癒されたこと(p572)」をあげている。実際にCは、夫の死別後一人きりになってしまったと感じていたが「主人亡くなって、すぐポッと一人にされるよりもやっぱり助かりました。これ(サポートグループ)があったんで」と、サポートグループに参加することで孤独感から解放されたと感じていた。また、死別の悲しみと夫の最期の場面での医療者に対する

疑問を一人で抱えていた A は、自分一人で考えて「自分を追いつめることから救われた」と感じていた。このように、同じ体験をした人との出会いは、対象者を孤独から解き放ち、安心感を与えていた。そして、このようなことを可能にしているのは、グループの持つ共感性・受容性のはたらきなのではないかと思われた。

山本(1997)は「通常の単純な喪失体験は、自然治癒力や心の復元力さえ働かせれば、他の心理的問題にくらべて、より自然に回復の過程が生まれてくる。要するに援助者としては相手の悲嘆を受け止め、悲哀の仕事をやり抜いていけるように『悲しみの器』として援助的コミュニケーションを進めていけばよい(p31)」と悲嘆を援助する者の姿勢を提示している。今回の研究結果から、サポートグループは対象者の悲しみを共感的に理解し、受容的に受け止めていることがわかった。それはサポートグループ全体が山本(1997)の言う「悲しみの器」となって悲嘆からの回復に援助的な役割を担っていたと考えられる。

2. 悲嘆からの回復を促した要因

1) 自己の感情を表現し認める

サポートグループで話すことが対象者にとって救いになることがあった。C は家族ですら聴いてくれなかった話を「こういうところでは言えたってことはうれしかったです」と喜びを表現していた。A もこれまで押し殺していたことをサポートグループで話すことによって「気持ちはすごく楽になった。帰る時なんか軽やかまではいかないけど楽になりました」と気持ちが解放されていた。

対象者は、これまで誰にも話すことができなかった感情をありのままにサポートグループで表現することによって心の中の緊張が解消されるというカタルシス効果(野島, 1999)を得ることができていたと考えられる。Worden(1993)も「遺された人がもろもろの感情を認め表現することを援助する(p57)」ことが死別カウンセリングの原則であ

ると述べている。このようにグループの中で自分の感情を表現するという体験は悲嘆からの回復を促進するサポートグループの援助的な要因であると考えられる。

また、死別の悲しみをサポートグループで話すことは、同時に自分の悲しみを客観的に眺めることになる。C は、夫が闘病中に死なせてくれと泣き叫んだことは、「今でもかわいそうで忘れられない」、「思い出しては何度もグループで話をさせてもらいました」と話す。そして C は何度もグループで話すことの意味を、この悲しみは「忘れられないってことかも」と自分の悲しみを忘れるのではなく認めようとする姿勢に変化させていた。A も、医療者に対する疑問は「一生忘れることはない」が、そのことは「自分が忘れなければ夫もわかってくれるはず」と受け入れていた。このように対象者は、サポートグループで話しをすることで、自分の感情を「忘れよう」とするのではなく、忘れられないものとして「認めよう」としていた。このように変わることもない自分の感情を認めることは、変えることのできない死を受け入れることにもつながっていくのではないかとと思われる。

2) 他者を受容する

対象者はサポートグループへの参加を通して、同じ体験をしたメンバー同士でも理解できないことや、わかってもらえないことがあるということに気づいていく。B は亡くなった妻の写真をいつも持ち歩いているメンバーの行動を「奥様の写真をいつも(持ち歩いて)、これ捨てなきゃだめだよって私本当に思ってたんです。これ捨てなきゃあなたは、もうその先の人生無いよって」と理解することができなかったと話す。しかし、「どんどん彼だって卒業目の前じゃないですか」と、悲しみからの回復には自分とは異なる道があることに気づいている。A も「聴いてもらえたっていうより立場が皆さん違うから無理だろうなっていうこと。わかっていたのかもしれないけど、手の出し方がなかった。ただ聴くよりしょうがなかった

のかもしれませんが」とわかってもらえないことがあることも仕方のないこととして受け止めていた。Dも、自分とは世代の違う遺族の話は理解することが難しく、わかりあえないと感じていた。このように多くの対象者は、一方ではグループでわかりあえる（同質性）と感じながら、他方では同じ死別体験を持つサポートグループの中に異なった考えや行動（異質性）があることを感じていた。

このようなことは、一見するとサポートグループの参加者同士の信頼関係をそこねることのように受け取られる。しかし、春日（2000）は「差異性を含んだものとしてグループメンバーは存在しているという事実が見失われ、メンバーの同質性がグループの統合性のもとに過度に強調され、他の属性に対する排他性が強く発揮されることがあれば、メンバーの中にはグループに参加する以前よりも傷ついて、そこから黙って消えていく人が出てくる（p72）」と警告している。そして、「同じであるが、異なる」という視点が参加者のアイデンティティを強化していく、とメンバー同士の違いを認め合うことの重要性を指摘している。広瀬（1999）もグループ・アプローチの本質は「専門家がメンバーの心の負担を取り除くことが目的ではなく、メンバー自身が違いに耐えることができるようになっていくプロセスをサポートすること（p163）」と同様の点を指摘している。このように一人ひとりのメンバーが、他のメンバーとの違いを認め合うことが春日（2000）の言うアイデンティティの強化につながり、自分の悲嘆の問題を自分のものとして引き受けていくことができるようになるのではないかと考えられる。

3）自己探索活動

平山（1992）は、エンカウンター・グループの効果の一つである「自己探索的姿勢」を「外部からのフィードバックなどを利用して自己経験への照合、自己探索ができるようになる（p33）」ことであると述べている。サポートグループでも対象者は、サポートグループから受けたフィードバックなどを

利用して自己の死別体験を探索していた。Aは「（グループで）話していくでしょう。そうすると家に帰るとまた考え直すわけです。その時話したことに対して、言ったことを自分で責任を持って行動しなければいけないから。二重の自分の反省じゃないけれど自分を考え直せる、後から」と話す。そして「他の方が話したこともそうだし、私が話すことも同じことだけど、人にはこういう考えがあるんだ。例えばあの人の話を聴いて、私ちょっと偏ってるかもしれない、もうちょっと反省なくちゃいけないあつて思う時もあったし、逆に話を聴いて、あつそういう考えもあるんだって思った」と話している。このようにサポートグループでは、死別に伴う悩みや遺された問題、死者への感情などをもう一度グループでやり直す作業がなされている。サポートグループでは、メンバー同士の相互作用を通して、対象者は過去の自分を反省したり考えや行動を改めたり、あるいは勇気づけられたりしていく。そして、心残りになっている問題をサポートグループの中で解決しながら、対象者の気持ちは整理されていくのだと思われる。

春日（2000）は、「人前で自分の体験を語るという営みは自己の経験を枠付け、意味のまとまりを与え、確たる時間軸を自己の中にうち立てていく作業が含まれている」と述べている。そして、「『過去』から『現在』のストーリーを語る中で生み出された『未来感覚』が現在の自己を確かなものと感じさせ、状況に則した自己の再定義を可能にしていく（p68）」と述べている。このように自己探索行動は、自分の中で受け入れ難い過去の感情や未消化な問題をこれまでとは違った形で捉え直すことを可能にしているのだと思われる。そして、過去を受け入れ、現在を認めることで、未来への展望をはかることができるようになるのだと考えられる。

Aは夫から引き継いだ仕事が安定した現在、「残された私のこれからの時間はちょうだいね」と、これまで夫の遺した仕事に使ってきたエネルギーを、これからは自分の未来のために使いたいと思って

いる。Dも、結婚や子育てによってやりたくてもできなかった自分の好きなことをこれからはじめたいと思っている。サポートグループにはこのような自己探索活動を支え見守るという役割があるのだと考える。

4) サポートグループを卒業する

Leick (1998) は、「グループ全体の基本的なテーマが、何か大切なものに別れを告げることなのであるから、グループに別れを告げることが私たちが重んじているのは当然である」と述べている。そして、グループの卒業の時期について「クライエントたちは、グループが与えてくれる安心感のなかにとどまっていたいという誘惑に駆られることもあるが、ほとんどの者たちは内心では、グループを離れるべき時がきていることに気づいている(p144)」という。本研究の対象者も、サポートグループから卒業することに対して、「自分である程度の時期に来たら卒業しなくてはいけないのではという気持ちはありました (D)」、「いつまで (サポートグループに) 頼ってたんじゃ自分の足で歩けないというか自分がだめになる。自分もだめになるし一生は続かないだろう (A)」とサポートグループから卒業する時がきていることを自ら感じていた。

サポートグループからの卒業を後押しするのは、孫の世話をするという新しい役割の獲得や、忙しい仕事に本腰を入れなければならないといった現実の要請なのかもしれない。しかし、対象者はもし死別直後に同じような要請があったとしてもそれを受け入れることはできなかったと思われる。ある期間サポートグループに参加することで、その要請を猶予しなければならなかったのである。

対象者は、サポートグループからの卒業を前に「以前と違った仕方で運命とかかわっていく力(p95)」(Leick, 1998) を得ることができたのである。そして、再びグループ以外で自分の力を試してみ

たいと思えるまでに自信を回復したのである。岡(1999) は、セルフヘルプグループの機能の一つである「ひとりだち」には、自己選択・自己決定、社会参加が含まれると述べている。サポートグループに参加した対象者も、サポートグループからの卒業を自分で選び、再び自分の社会に返っていくことを決めたのである。対象者にとって、サポートグループから卒業することも悲嘆からの回復には重要なことであり、その決定をサポートグループは支持していかなければならないのだと考えるのである。

V. 本研究の限界と今後の課題

本研究は対象者数が少ないため、一般化することは難しい。また、遺族を対象としたグループの中でも本研究で対象としたグループは、専門家の関与するサポートグループという背景があり、グループ・アプローチ全体を代表するものでもない。また、方法論的限界としては、筆者自身が面接者となりデータを収集しているため、筆者の面接能力が研究結果に影響を及しているという限界がある。

今後の課題としては、研究対象者の数を増やすことで、より詳細にサポートグループ体験を検討する必要がある。また、サポートグループ以外のさまざまなグループでの体験を明らかにすることで、悲嘆を援助するグループ・アプローチの普遍的な役割や効果を明らかにする必要がある。加えて、面接を行なう筆者自身が、対象者の体験をありのままに理解できるように面接技術を向上させる必要がある。これらはいずれもこれから筆者が取り組むべき課題である。

そして、悲嘆からの回復を目的とした、いつでも、どこでも、誰もが参加できるサポートグループなどの援助活動が広がりを見せ、より身近な存在として開かれていくことが期待される。

注 釈

註1) 山本(1996)は、喪失の予期ないしは結果として深い悲しみの経験が生じその悲しみを表示する術語として、「悲哀・喪」(mourning)と「悲嘆」(grief)の二つの言葉が存在するという。しかし、両方の用語の使い分けは死別領域の研究者によってニュアンスの異なる定義がなされてきたと述べている。Worden(1993)は「悲哀(mourning)」を喪失の後に生じるプロセスを示すものに用い「悲嘆(grief)」を個人の喪失体験に関するものとして区別して用いている。本研究では、「悲哀・喪」(mourning)と「悲嘆」(grief)の二つの術語の使い分けを Worden の定義に従い区別して用いる。

註2) グループには、大きく分けると専門家が関与しないセルフヘルプグループと専門家が関与するグループの二つがある。それぞれ個別の特徴を持っていると考えられるが、最も大きな違いは前者が本人(当事者)だけで構成されているのに対して、後者は専門家によってグループが組織・運営されている点である。本研究の対象となるグループは専門家の関与しているグループであり、セルフヘルプグループと区別するために「サポートグループ」と呼ぶ。

謝 辞

本論文は大正大学大学院人間学研究科に提出した修士論文(2002年度)の一部を加筆・修正したものです。本論文の作成にあたり、ご指導下さいました大正大学大学院吉松和哉教授、淑徳大学木村登紀子教授、英文要約をご高覧いただきました淑徳大学吉田章宏教授に心よりお礼申し上げます。また、私の研究を受け入れて下さった戸田中央総合病院院長中村毅先生、緩和治療科小野充一先生、看護カウンセリング室の広瀬寛子先生、一鉄時江先生、看護部の柏祐子さんに深くお礼申し上げます。

最後に、本研究にご協力していただきました4名のご遺族の方々に、この場をお借りしてお礼申し上げます。

引用文献

- 平山栄治 1992 Rogers(1970)におけるエンカウンター・グループの効果に関する再検討。人間性心理学研究, 10, 1, 30-34.
- 広瀬寛子 1990 看護学教育における集中的グループ体験の教育的機能。人間性心理学研究, 8, 77-89.
- 広瀬寛子 1992a 現象学的アプローチによる体験世界の記述。人間性心理学研究, 10, 2, 89-94.
- 広瀬寛子 1992b 看護面接の機能に関する研究(その1)。看護研究, 25, 4, 367-384.
- 広瀬寛子 1992c 看護面接の機能に関する研究(その2)。看護研究, 25, 6, 541-566.

- 広瀬寛子 1993 看護面接の機能に関する研究(その3)。看護研究, 26, 1, 49-66.
- 広瀬寛子 1997 乳癌患者のための短期型サポートグループに参加した人の体験の意味。人間性心理学研究, 15, 1, 83-95.
- 広瀬寛子 1999 がん患者のためのグループ・アプローチ。(野島一彦編)現代のエスプリ, 特集グループ・アプローチ, 385, 至文堂
- 柏木哲夫 1997 死を看取る医学。NHK 出版
- 春日キスヨ 2000 セルフヘルプグループと自己回復。安田女子大学大学院文学研究科紀要教育学専攻, 5, 57-74.
- 河合千恵子 1997 老年期の悲嘆反応の精神療法。精神療法, 23, 6, 568-573.
- Leick, N. 1991 *Healing Pain* (平山正実・長田光展監訳 1998 癒しとしての痛み。岩崎学術出版社)
- Lindemann, E. 1944 *Symptomatology and management of acute grief in Death and Dying* edited by Robert Fulton 1981 (斎藤武他訳 1984 ロバート・フルトン編著 デス・エデュケーション。現代出版, 176-188)
- 野島一彦 1999 グループ・アプローチへの招待。(野島一彦編)現代のエスプリ, 特集グループ・アプローチ, 385, 至文堂
- 小田式子 1994 遺族への援助プログラム。ターミナルケア, 4, 4, 298-302.
- 岡知史 1999 セルフヘルプグループ。星和書店
- Parse, R. R. et al 1985 *Nursing Research qualitative method*. Brady communications Company, Maryland.
- 坂口幸弘 2001 配偶者の死別後の適応とその関連要因に関する実証的研究。人間科学研究, 3, 79-93.
- 椎野有恵他 2001 淀川キリスト教病院ホスピスにおける遺族の会「すずらの会」の活動。ターミナルケア, 11, 1, 43-45.
- 鈴木純一 1999 集団精神療法の実践。(近藤喬一・鈴木純一編)集団精神療法ハンドブック, 金剛出版
- 鈴木志津枝 2001 遺族ケアの基本と実際。ターミナルケア, 11, 1, 12-17.
- 谷口路代 2001 六甲病院緩和ケア病棟における遺族会の運営。ターミナルケア, 11, 1, 37-39.
- 辻きみよ 2001 第1回「偲ぶ会」を開催して。ターミナルケア, 11, 1, 40-42.
- WHO Technical Report Series No.804 1990 *Cancer pain relief and palliative care*(武田文和訳 1994 世界保健機構編 がんの痛みからの開放とパリアティブケア。金原出版)
- Worden, J. 1983 *Grief Counseling and Grief Therapy* (鳴澤實監訳 1993 グリーフカウンセリング。川島書店)
- 山本力 1994 欧米における「喪失と分離、悲嘆」理論の展開。岡山県立大学保健福祉学部紀要, 1, 1, 1-10.
- 山本力 1996 死別と悲哀の概念と臨床。岡山県立大学保健福祉学部紀要, 3, 1, 5-13.
- 山本力 1997 悲哀の機能不全とカウンセリング。岡山県立大学保健福祉学部紀要, 4, 1, 27-35.