

自死遺族のグリーフワークを促進させた要因

柏葉英美¹・藤井博英²

Factors Facilitating Grief Work by Suicide Loss Survivors

KASHIWABA Hidemi, FUJII Hirohide

自死遺族のグリーフワークを促進させた要因を明らかにすることを目的に、遺族に半構造化面接を行い、Krippendorffの内容分析の手法を用いて分析した。

その結果、グリーフワークを促進させたカテゴリーとして【役割と責任】【心のよりどころ】【ソーシャルサポート】【家族の成長】【レジリエンス】【経験の社会化】の6つが導出された。遺族は、社会人としてあるいは親としての【役割と責任】を持つことで、悲しみを和らげていた。【心のよりどころ】では、それぞれの方法で感情を表出し苦痛の軽減を図っていた。【ソーシャルサポート】では、活用できるサポートを上手く活用することで心理的ストレスを低減したり、緩和したりしていた。【家族の成長】では家族が葛藤しながらも家族の絆を深め、やがて遺族自らの【レジリエンス】により回復し新しい生活に適応し、【経験の社会化】により、新しいアイデンティティの獲得ができた。

キーワード：自死遺族 グリーフワーク 促進 自殺

To reveal factors facilitating grief work by suicide loss survivors, semi-structured interviews were conducted with members of families that lost a family member due to suicide a year or more prior, and interview responses were analyzed using Krippendorff's technique for content analysis. Six categories of factors that facilitated grief work were identified: Roles and Responsibilities, Sources of Comfort, Social Support, Growth as a Family, Resilience, and Socialization of Experiences.

Suicide loss survivors assuaged their grief by taking on certain social or parental Roles and Responsibilities. Suicide loss survivors also found, in different ways, Sources of Comfort to express their emotions and mitigate their anguish. The psychological stress felt by suicide loss survivors was lessened and alleviated by their adept use of Social Support. Surviving family members occasionally conflicted with each other but their ties to one another ultimately strengthened, resulting in Growth as a Family. In due time, suicide loss survivors developed Resilience, and this ability allowed them to recover and adjust to their new lives. Suicide loss survivors ultimately gained a new identity through the Socialization of [their] Experiences.

Keywords: suicide loss survivors, grief work, facilitating, suicide

I. はじめに

自死遺族は社会的なスティグマにより、故人に対する葛藤を抱きながら、語りたくても語れない状況で社会的な孤立が生じ、グリーフワークが上手くいかず複

雑性悲嘆に陥ってしまい、専門的な治療が必要になる場合がある(田中, 2010)。自殺が家族や社会に対して及ぼす心理社会的影響は計りしれず、一般的に、自

¹ 岩手県立大学社会福祉学部

² 日本赤十字秋田看護大学大学院

殺未遂や既遂が1件起きると、強い絆のあった人が最低でも5人は深刻な心理的影響を受けるといわれている(高橋, 2006)。最悪の場合は、遺された人々の中に連鎖的に自殺が生じてしまうことがあり、自死遺族サポートが重要である(Shneidman,1993 高橋訳2005)。しかし、自殺に対する社会の偏見や無理解から自死遺族への支援は長い間、行われることはなく、わが国において、自殺問題が行政上の課題とされることはなかった。2007年に厚生労働省は「自殺総合対策大綱」を策定し、「遺された自死遺族の苦痛を和らげる」(内閣府, 2007)が重点課題の一つとして明文化されたことにより、自死遺族への支援の必要性が認識されるようになった。

長谷川(2012)は、自死遺族のグリーフワークをテーマにグリーフワークを阻害している社会状況について整理し、ソーシャルワーク的支援の必要性について考察している。自死遺族を対象とした研究は、自死遺族の悲嘆過程や精神的健康に影響を与える要因の検討など、困難な出来事や外傷体験による負の影響に対する支援のあり方に焦点をあてたものが多く見られる(坂口, 2011; 三輪, 2011; 松本, 2014)。東日本大震災以降、困難な出来事や外傷体験が抑うつなどの負の影響だけではなく、肯定的変化や人間的成長をもたらすことが知られるようになり、外傷後成長(Posttraumatic Growth:PTG)という視点からの研究が行われるようになった(林・市井・宅・富永, 2015)。グリーフワークは、悲嘆作業あるいは喪の仕事という積極的な意味がある。それは喪失の事実を認め、さまざまな感情を解放し、心理的に適応していく内的過程であり、遺族の成長を促すものである(広瀬, 2011)。自死遺族支援において遺族のグリーフワークを促進する要因に視点をおいた支援は重要であると考える。

しかし、自死遺族の多くはサポートグループに参加しない、あるいはできない状況であることから、自死遺族の悲嘆やケアの実態把握は難しい(黒川, 2005)。自死遺族の死別後の生活状況について語ってもらい、一つひとつ事例を積み上げていくことで自死遺族の実態がわかり、自死遺族に対する支援対策が明確になるものと考えられる。

そこで、本研究の目的は、自死遺族がグリーフワークにおいて、どのような要因によって喪失による悲嘆を乗り越えることができたのか、グリーフワークを促進さ

せた要因を明らかにすることである。

II. 研究方法

1. 研究期間:2008年7月～2015年11月

2. 研究対象者の選定条件

自殺で家族を亡くし1年以上経過し、喪失を乗り越えることができたと本人が自覚している方で、研究に同意した20歳以上の自死遺族とした。なお、選定条件を1年以上とした根拠は、デーケン(1986)は「基本的な悲嘆のプロセスをたどって立ち直りの段階に到達するまでに、多くの人は1年かかる」(p.266)と述べている。また、自死遺族を対象とした先行研究(渡邊, 2006)でも家族を亡くして1年以上経過している遺族を対象としていることから同様に設定した。

3. 研究参加の手続き

県および市町村の保健師の協力を得て、研究参加に可能な自死遺族を紹介してもらい、研究に同意を得られた遺族を対象とした。

4. データ収集の方法

対象者の基礎情報(年齢・性別・死別者との続柄・死別後の経過年数・職業)の把握を行い、対象者が自死遺族となってから現在までの経験について半構造化面接を実施した。インタビューは、対象者の承諾を得てICレコーダに録音し、基礎情報については同意を得て記録した。

5. インタビュー内容

- 1) 家族の死に直面してから現在までの生活状況について
- 2) 喪失を乗り越えることができたと自覚できたのはいつ頃か
- 3) 家族が亡くなった後、どのような支援があって現在にいたっているのか

6. 分析方法

調査で得られたデータをもとにKrippendorffの内容分析(Krippendorff,1980 三上・椎野・橋元訳1989)に準拠し質的帰納的に分析した。調査で得られたデータをもとに逐語録を作成し、自死遺族の語りを1意味単位で抽出し、文脈的背景を考慮しつつコード化した。抽出したコードをもとに、意味内容の類似性と差異性に従い集合体を作り、サブカテゴリーとし、その後抽出したサブカテゴリーをもとに同様の手法を用いカテゴリーとした。この手法は人間のコミュニケーションについての認識の変化を、対象者の話す文脈の中から表

現することができる手法である。自死遺族の体験の内容を分析し、内容に構造的な定義づけをし概念を生成することにより、自死遺族のグリーフワークを促進させた要因が導き出されるのではないかと考えた。なお、分析過程においては、精神保健領域の教員ならびに質的研究の見識者にスーパーバイズを受けた。また、カテゴリーの信頼性を確保するために、サブカテゴリーとカテゴリーについてスコットの式(舟島, 2007)を用いてそれぞれのカテゴリーの一致率を算出した。一致率の算出過程においては、精神科看護に精通した看護師に協力を得た。先行研究(舟島, 2007)に基づき70%以上の一致率を示した場合は、カテゴリーの信頼性を確保していると判断した。

7. 倫理的配慮

対象者に対して研究の趣旨、匿名性の確保、プライバシーの保護、研究への自由な参加と途中辞退および中断の保証、またそのことによる不利益が生じないことを書面と口頭で説明し、承諾を得るとともに、研究の公表についても承諾を得た。また、故人の想起により心理的に負担となり精神的侵襲が見られた場合は、面接を中止することを説明した。精神的支援が必要となった場合、精神科医またはリエゾン看護師によるカウンセリングを受けられるように体制を整えた。本研究は岩手県立大学研究倫理委員会の承認を受けた。(承認番号157)

III. 結果

1. 研究対象者の概要

対象者は5名(男性2名、女性3名)で、年齢は20代～70代であった。研究対象者から見た死別者との続柄は母親2名、父親1名、夫1名、子ども1名で、死別後の経過年数は1年～15年であった。平均面接時間は55分であった。

表1 対象者の基礎情報

	年齢	性別	死別者との続柄	死別後の経過年数
A氏	20歳代	男性	母親	10年
B氏	30歳代	女性	父親	6年
C氏	60歳代	女性	夫	6年
D氏	70歳代	男性	子ども	1年
E氏	70歳代	女性	母親	15年

2. 自死遺族のグリーフワークの導出

本研究において【 】はカテゴリー、『 』はサブカテゴリー、< >は意味内容を表すコード、コードを構成する自死遺族の語りからの引用は「 」で示した。()は内容を補足するための加筆として本研究で用いた。

逐語録をもとに分析し、自死遺族のグリーフワークを表わす素データ228から66のコード、12のサブカテゴリー、6のカテゴリーが導出された。6のカテゴリーは【役割と責任】【心のよりどころ】【ソーシャルサポート】【家族の成長】【レジリエンス】【経験の社会化】であった。また、カテゴリー分類の一致率は84.5%であった。

逐語録からカテゴリー分類の概要を表2に示した。以下、カテゴリーごとにサブカテゴリーを示し、特徴的な部分を抜粋したコードと語りを説明する。

【役割と責任】のサブカテゴリーは『仕事・育児・労災認定などの役割がつかさを軽減』で、何かに打ち込むことでつかさや悲しみが軽減したことを表していた。

その主な語りは、以下の通りである。

『仕事・育児・労災認定などの役割がつかさを軽減』
<仕事に打ち込むことで立ち直ろうとした日々>
「自分の仕事を一生懸命して立ち直ろうと思った」(D氏)

<仕事への責任感とモチベーション>

「(職場に)迷惑をかけられないと思い、頑張る気持ちもあったので一生懸命仕事をしました」(E氏)

<仕事と育児が悲しみを軽減>

「私も仕事があったから、かえって気がまぎれた。家に帰れば小さい子どもも居たので、それも良かった」(B氏)

<仕事への喜びが心の支え>

「仕事ができることへの喜びもあったので仕事に励みました」(E氏)

<労災認定への執念>

「自殺の労災認定は難しいと言われてたが、それでもやろうと思った。労災手続きをしている間は、主人が亡くなったという思いはなく、とにかく、それをやり遂げなければという思いだった」(C氏)

<悲しみを忘れさせた多忙な状況>

「私は、忙しくしています。努めて用事を入れるようにしています。忙しいほうが余計なこと考えなくても良いし、忘れていられるから良い」(D氏)

【心のよりどころ】のサブカテゴリーは『気持ちの表

出』『泣くことによる心の解放』『安心して話せる環境』『救いの言葉』『故人のきれいな死に顔』であり、それぞれのやり方で、心のよりどころを探していた。その主な語りは、以下の通りである。

『気持ちの表出』

＜書くことによる気持ちの表出＞

「自分の気持ちのやり場がなくて、今の思いを故人に宛てて手紙に書いた」(C氏)

『泣いたことによる心の解放』

＜涙を流すことで強くなった心＞

「一晩中泣いたら、次の日から『怖いものがない』という状態になって、本当の悲しみみたいなものはその時だけでした」(C氏)

『安心して話せる環境』

＜安心して話せることで楽になった気持ち＞

「あしなが育英会の『奨学生のつどい』は個々それぞれ違うケースで親を亡くしていても、その事実(自殺)を話しても、誰もそのことについて批判したりしない、話せるだけで安心した」(A氏)

『救いの言葉』

＜「大変だったね」の一言は救いの言葉＞

「私は励ましや意見より、ただ話を聞いてもらい『大変だったね』と、その気持ちを受け止めてもらっただけで楽になりました」(B氏)

＜つらい気持ちを救った言葉「定命」＞

「本を読んでいる中で『定命』ということばを見つけたんです。定まった命。それは、その人が持って生まれた命で定まっているということ。その人は、そこで死んでしまうという考え方。私はその言葉で救われました」(C氏)

『故人のきれいな死に顔』

＜きれいな死に顔が救い＞

「(親戚の人たちに)『何人も首吊りの人を見たけれど、この仏様くらい綺麗な仏様は見たことない』と言われたことが救いでした」(B氏)

【ソーシャルサポート】のサブカテゴリーは、『サポートしてくれる人の存在』『専門家の存在』で、支援してくれる人の存在を示していた。その主な語りは、以下の通りである。

『サポートしてくれる人の存在』

＜日常生活を助けてくれた人の存在＞

「近所の人が声をかけてくれたり、買い物してくれたり、本当に助けられた」(E氏)

＜気持ちが落ち込んだときに助けてくれる人の存在＞

「どうしようもなくなったり、気持ちが落ちこんだときに、たまたま、話を聞いてくれる人が現れて、自分から話しているのかもしれないけれど、節目節目に誰か現れるんです。だから、持続的に気持ちが落ち込むことはなかった」(B氏)

＜人生の支えとなったあしなが育英会＞

「私はここでの(あしなが育英会)出会いが人生の支えとなっている」(A氏)

『専門家の存在』

＜専門家の介入により解決した借金問題＞

「残された債務が膨れ返済が難しくなって、誰にも相談できず、私は困ってしまい、私の様子に気づいた上司が相談にのってくれて、弁護士に介入してもらい債務の整理をした」(A氏)

＜弁護士からの労災認定のアドバイス＞

「弁護士から労災認定を受けてみてはとアドバイスを受けて、その方法を教えてもらった」(C氏)

＜しっかり向き合ってくれた医師の存在＞

「精神のバランスを崩し会社を退職後、改めて病院を受診すると、医師はしっかりと向き合い、過去から現在、未来までも一緒に考えてくれました」(A氏)

【家族の成長】のサブカテゴリーは、『深まる家族の絆』『思い出の共有』であり様々な葛藤を乗り越えて、家族の絆を深めていった。その主な語りは、以下の通りである。

『深まる家族の絆』

＜孫と2人で暮らすことを望む祖母＞

「母の死別をきっかけに体調を崩し、児童養護施設への入所を勧められたが、祖母は今まで通り一緒に住みたい、自分で育てたいと言って、施設には入りませんでした」(A氏)

＜遺された親を案じる子どもの心＞

「遺された親の行動を見てみると、とにかく心配で自分がしっかりしなければと思いました」(B氏)

＜自殺によりもたらされた家族の絆＞

「家族がお互いを気遣えるようになった。自殺したけど、家族の絆が強くなったような気がします」(C氏)

『思い出の共有』

＜故人との楽しい思い出の共有＞

「楽しかった思い出は家族で話すんですが、自殺したときのことは話さないですね」(C氏)

【レジリエンス】のサブカテゴリーは『困難な状況に

耐え立ち直る力』であり、遺族が精神的に回復していくことによって、故人に対する感情が変化し、自殺した事実を受け入れることができるようになったことで、苦しみから解放されたことを示していた。その主な語りは、以下の通りである。

『困難な状況に耐え立ち直る力』

＜今になってわかる故人の思い＞

「『なぜ』っていうのが皆の気持ちでした。今は、納得できました。(自殺したのは)仕方なかったんだって」(E氏)

＜苦しかった時期＞

「自責の念にかられたり、(故人に対して)怒りを感じたり、悲しかったり、苦しかったり、いろんな気持ちがありました。でも、少しずつ(気持ちの)整理ができました」(C氏)

＜自殺に負けられないという決意は自分が生きてきた歴史と経験が支え＞

「つらいけれど、自殺になんか(自殺したという出来事)、絶対負けられない。自分が今まで生きてきた人生で、いろいろな経験や困難を乗り越えてきた。だから、負けてなんかいられないと思っている」(D氏)

＜生きる喜び＞

「今までの出会いの中で、生きる喜びがあるのを知っている。だから死ねない」(A氏)

【経験の社会化】のサブカテゴリーは『自殺予防活動の展開』で、自死遺族としての経験を生かしながら活動することで、遺族になる以前よりも成長することができたことを表していた。その主な語りは、以下の通りである。

『自殺予防活動の展開』

＜自殺に対する社会の無理解への反発＞

「(講演会に参加したとき)自殺を冒瀆するようなことを言ったパネラーがいて、私はすごく腹がたった。でも、そのときは何も言えなかった。何も言えない自分をすごく責めました。だから、どこかで、何かで、私は、それを言っていこうと思い、傾聴ボランティアに参加しています」(C氏)

＜自殺がなくなることへの願い＞

「自分の体験が少しでも自殺予防に役立てばと思って、つらい気持ちを押し話しています。だから話を聞いたら、聞きっぱなしにしないで、自殺予防に役立てて欲しいと思います」(D氏)

＜自分の体験を話すことがお世話になった人たちへの

恩返し＞

「私は、今まで、お世話になった恩返しの意味でも私の体験を役に立てたい」(A氏)

IV. 考 察

自死遺族の心理を考察する上で重要なことは、故人が遺族にとって身近であればあるほど、死別という出来事その人の一生において重要な転機となることである。そのため、身近な人の死を乗り越えることが、遺族それぞれに“人間的成長(Personal Growth)”をもたらすことも否定できない事実である(平野, 1991)。

本研究で明らかにした自死遺族(以下、遺族とする)のグリーフワークを促進させた6つの要因について考察する。

1. 【役割と責任】

デーケン(2007)は、心の傷への対応の積極的アプローチの一つとして、生きがいの探求があると述べている。仕事をしていた遺族は、葬儀後早い時期から仕事に復帰していた。遺族が仕事に早期から復帰した理由として、生活のためという経済的側面と、社会人としての責任感という側面があったと考えられる。また、仕事や育児など役割をもつことはその人の生きがいにもつながり、悲嘆反応を和らげる側面もあったと言える。遺族は、自分自身に何か役割がある間は悲しみを忘れることができたと言っている。Neimeyer(2002, 鈴木訳 2006)は、「最近のグリーフ研究者たちは、連続的ではなく、間をあけて一定の期間でおこなう“グリーフワーク”を、一般的な服喪のパターンとしている」(p.73)と述べている。さらにNeimeyerは、遺族にとって、ある時間内では悲しみ、落ち込み、不安といった感情に目を向けて故人を思うが、別の時間は家事や仕事といった実務的なことに集中するというパターンが良いとしている。しかし、一方、遺族が、どちらか一つの過程しか通らずにもう一方を無視することでバランスを欠いた場合、グリーフワークは複雑化すると述べている。本研究において故人の労災認定を勝ち取ることが自分の役割であると考え、申請書作成に没頭した遺族が、認定手続きをしている間は、「悲しみを感じなかった」と語り、労災認定手続きに没頭することで救われた気持ちを語った。しかし、遺族は、認定手続きが終了し役割を失った時から、虚しさや寂しさ、つらさが押し寄せ、とても苦しい状況となり、そこから抜

け出るのに長い時間を要し、偏った状況がグリーフワークを複雑にしたことを示していた。遺族にとって故人の死は自殺ではなく、職場に殺されたという思いが強くあり、労災認定を勝ち取ることが、大きな目標でもあった。遺族は、労災認定されたことで役割がなくなり、労災認定されるという目標を達成したことで、大きな喪失感を感じたと考えられる。その後、遺族は抑うつになり、精神科を受診し数年間治療を受けた。しかし、治療を受けても精神的回復は思うように進まなかった。遺族は、治療と同時に、主治医や看護師、友人や親族などからの【ソーシャルサポート】を受けつつ、遺族自身も苦しい状況から抜け出そうと、【心のよりどころ】をさがし、自分の気持ちに折り合いをつけることができるようになり、人間が本来もっている回復力【レジリエンス】により、グリーフワークを促進させたと考えられる。やがて、遺族は、自身の経験を新聞に投稿し、自殺予防に役立てることが自分の役割であると考え活動することで、さらに回復へと進んでいったと言える。

2. 【心のよりどころ】

あらゆるトラウマ的体験について他の人に話すことは、その体験から立ち直るための重要な方法である。しかし、遺族は自殺という特殊性から、世間の偏見を感じる事が多く、自殺について誰にも語る事ができず、心の痛みと孤独で苦しんでいる状況にあった。有末(2013)は、自殺と言う衝撃的な出来事を経験した場合、人は何も語れないし、「語りえない」ことは当然であると述べている。『書くこと・語ることによる気持ちの表出』では、誰にも語る事ができなかった時期の遺族は、故人へ手紙を書くという方法で、自分の想いを表現した。自分の想いを紙に書くことは、自分の内面で何を感じているのかを知ることができ、心の整理ができる手段であると考ええる。特に自殺を否認している遺族にとっては、やがては自殺を直視できるようになり、はじめて死を悲しめるようになるのである(Smolín & Suinan,1993 高橋監訳 2007)。書くことは、つらい記憶を誰にも話さず自分の心にだけ留めておく負担を和らげるだけでなく、感情と身体両面の健康に良い効果をもたらしていたと考えられる。

『泣くことによる心の解放』では、遺族にとって安心して語れることや思いっきり涙を流せること、そして安心できる場所は、カタルシスを促し、悲嘆からの回復を促したと考えられる。遺族は自分が落ち込んだとき、遺族自らが話を聞いてもらうための行動をとっていた。

遺族が自分から信頼できる人に会いに行き、話を聞いてもらったり、講演会に出かけ体験談や専門家からの話を聴くことで、【心のよりどころ】を探していたと考えられる。そして、信頼できる人に自分の感情を表出し、涙を流すことで、気持ちが楽になり、前に進むことができたと言える。Sanders(1992 白根訳 2000)は、遺族にとって泣くことは、故人の死に自分を適応させるのに役立つ、涙は鬱積された感情を健康的に発散させてくれるものであると述べている。

『安心して話せる環境』とは、人間関係が基盤となり、良好な人間関係が保たれることであり、遺族が安全な場所であると認識し安心する場であると考ええる。遺族にとって、同じ悩みを持つ仲間との出会いの場は、遺族の自尊心や人生の回復に有用である。黒川(2005)は、Self Help Group(以下、「SHG」とする)の有効性について、同じ体験をした人との出会いによって、同じ体験をした者同士の十分な気持ちの分かち合いができ、遺族の中にある孤独感、自責の念、特に自殺に対して遺族が感じる社会的スティグマ、自分は異常ではないかという気持ちから解放されると述べている。しかし、遺族の分かち合いの場は、全国的に広がりを見せているものの、まだ、限られた地域での活動であることや、活動内容の認知度が低いことなど発達途上であることから、今後、持続性のある体制を構築していく必要がある。本研究の対象者は、SHGに参加しておらず、それぞれが自ら安心できる場所や人を頼りに支えてもらっていたのが特徴的であった。

また、『救いの言葉』も遺族のグリーフワークを促進した要因であった。ある遺族は「定命」という言葉に、また、別な遺族は自殺したことは「寿命」だったとする宗教的な考えによる言葉に救われたと語った。小此木(1979)は、宗教は儀式や導きによって、悲哀の仕事を営み続けることができるような心理構造を設定してくれると述べている。さらに、遺族は、図書館に通い本を読み、作者たちの悲哀の心理過程を共有できたことで、作者のメッセージを意味深いものとして体験を推考することができたと言える。遺族は、それぞれの方法で、自分の経験や思いを、「意味づけ」するための体験や行動、解釈をしていたと考える。遺族の体験は多様であるが、共通していたことは、この苦しい状況から積極的に自分自身の適応の道を模索し行動していることであった。

さらに、遺族にとって『故人のきれいな死に顔』も、

グリーフワークに大きな影響を与えていた。安藤・松井・福岡(2004)は「遺体との対面は、直後悲嘆を高めるが、死別の受容を促し、長期的な悲嘆を和らげる効果がある」(p.72)ことを示唆している。本研究においても、溢死の故人の顔がきれいだったことが救いとなっていた。生前の故人の苦悩する姿を見ていた遺族にとって、最後の死に顔が苦痛に満ちたものでなかったことが救いとなったと考える。

3. 【ソーシャルサポート】

ソーシャルサポートには、情緒的サポート(共感するなどの心のケア)・情動的サポート(生活に関するアドバイスや情報の提供)・道具的サポート(何かあったら助けてくれるような信頼できる対人関係)・所属的サポート(ボランティアなどの社会的活動を共に行う)がある(種市, 2013)。『サポートしてくれる人の存在』として、「不安や苦悩、悩み事を聞いてくれる」などの情緒的サポート、「買い物やちょっとした用事を頼める」道具的サポートを受けていた。また、『専門家の存在』では、遺児は教師から「あしなが育英会」を紹介されたことで安心できる場所を得ることができ、心の安定を保つことができた。また、借金問題や労務災害の認定など弁護士による法的なアドバイスを受けるなど専門家のサポートを受けることで問題の解決に臨んでいた。さらに、遺族は、精神的問題に関しては、医療機関で治療を受けており、医者や看護師による体調管理面に関する道具的サポート、相談にのってもらおうという情動的サポートや情緒的サポートを受けていた。遺族はソーシャルサポートを受けることで、直接的に心理的ストレスを低減したり、緩和したりしていたと考えられる。また、所属的サポートでは仕事や役割を担ったり、ボランティアへ参加するなどの行動があった。人間はどこかに所属することを必要とし、何かに「属している」と感じることや、まわりにいる人と仲間意識を感じるにより生活の質は高められ、安心感を得ることができると考える。

デーケン(2007)は、カプランの危機理論を引用し、適切な社会的なサポートがあるか否かが、危機を乗り越えることができるかどうかという分かれ目になると述べている。遺族に対して適切な社会的支援がなければ、適切な対処規制が働かず、問題解決できない。悲嘆の中にある人々は時間の経過とサポートを得ることで、その喪失を受け入れ適応する能力を得ることで人生を前進させることができると考える。

つまり、遺族に対するサポートとしてフォーマルな支援とインフォーマルな支援、メンタルヘルスに対する支援、より具体的な生活支援が必要であると言える。そのためには、家族や親戚、友人や近所の住民が、遺族が抱えている問題に気づき、適切に対応できる専門機関や、自治体窓口、民生委員等につなげられるような対策が必要であると考ええる。

4. 【家族の成長】

自殺は、家族がそれまでの生活様式では対処できないような事態であり、家族間での葛藤が多く、相互に相手を非難しあっているうちに、両者の心に大きな亀裂が生じ修復できなくなってしまうケースがある(平山, 2009)。しかし、その葛藤を乗り越えることができる。家族が出遭った出来事が、その家族にとって危機になるか否かの分岐点は、家族の人間関係だけではなく、親戚や地域の人々の関係性、支援に対する情報をどれだけ持っているのか、支援を受けることに対する意思などが関わってくると考える。

『深まる家族の絆』では、自殺が起こった後の遺族は、家族がお互いを思いやる気持ちをもって、家族同士で支えようとする姿勢があった。それは、施設入所を拒否し<孫と2人で暮らすことを望んだ祖母>の気持ちや、<親子それぞれの気遣い>に示されるように、家族成員が他の成員に対して抱く情緒的結合があったことを表している。さらに、子が親のことを心配するなど、子どもが親のような役割を担うという、状況に応じて役割構造を変化させることで、家族の適応性が高まり家族の成長につながっていったと考える。また、家族が悲しみを分かち合い、家族の絆を強めていく過程において、故人を偲んで、家族同士で『思い出の共有』をすることで、精神的混乱や苦悩の軽減を図っていた。遺族には、家族内で自殺について話さないという暗黙のルールがあった。それは、最初は「自殺を認めたくない」思いや、「話すことの気まずさ」からであったと考えられるが、次第に、現実を受け入れることで、あえて、悲しい思い出である自殺には触れず、故人との楽しかった思い出を語ることで、死別体験に適応しようとして変化していったと考えられる。悲しみを癒す作業は、遺族が愛する者を「上手に思い出す」ための作業であると言える。それは、故人の死そのものや故人の死によって引き起こされた損失に影響されて歪められた出来事ではなく、故人と楽しく過ごした頃の良い思

い出に焦点をあわせて思い出すことができるようになるための作業である。Sanders(1992 白根訳 2000)は、遺族は故人を「上手に思い出す」ことができるようになると、故人の人生の意味が次第に見えてくると述べている。

自殺予防には家族の協力が不可欠である。高橋(2006)は、「家族の最終目標は、家族が単に共依存的で頑なに結びついているのではなく、個々人がお互いに尊厳ある存在として生活しながらも、必要なときにお互いに助け合えるような関係になること」(p.191)であると述べている。遺族それぞれが自分の家族との距離を適切に保つことで、家族のつながりが柔軟になり、家族の自立を促すことができると考える。

5. 【レジリエンス】

レジリエンスとは、死別やトラウマなど、様々なストレス状態から回復する力のことである。高橋(2012)はレジリエンスの方法は多彩であり、その方法には遺伝的特質、発達、環境、性など様々な要因が関与しており、決まった方法はないと述べている。

遺族は故人に対して、遺された悲しみや怒り、自責の念など複雑な感情を抱いていた。しかし、遺族は自らの回復力により、時間をかけながらも自殺した事実を受け入れることができるようになっていった。それには、周囲からの支援や、家族同士の支え合いがあり、さらに潜在するレジリエンスにより、アンビバレンスの感情から、自分の気持ちと折り合いをつけることができるようになり、徐々に故人を理解する気持ちに変化していったと考えられる。そして、故人を理解できるようになったことで、自殺に対する呪縛から解放され、精神的負担が軽減し、新しいアイデンティティの構築に向かったと考える。坂口(2000)は、「自死遺族の死別経験」による人間的成長として、(1) 自己の成長、(2) 生に対する感謝、(3) ライフスタイルの変化、(4) 人間関係の再認識、(5) 死の受容をあげている。遺族は、後追い自殺を思い止まった理由に「今までの出会いの中で、生きる喜びがあるのを知っている。だから死ねない」と語り、生に対する感謝を述べていた。また、遺族はボランティアやカルチャースクールへの参加、町内会での活動など、新たな人間関係を構築し、今までのライフスタイルを変化させ、適応への努力をしていた。Parkes(1993 桑原・三野訳 2002)は、悲嘆には明確な終了は無いが、ある転換期(あるいはタイミング)によって、遺族をその過去から解放し新しい関わりをも

てるようになると述べている。また、Smolin & Guinan(1993 高橋監訳 2007)は、遺族はそれぞれの方法や考えで故人を理解し、つらい過去それ自体は決して変えられなくても、過去の受けとり方(人生におけるその意味=ものがたり)を繰り返し紡ぎ直していくことで、人は回復していくことができると述べている。この人間的成長過程には、その人のレジリエンスが重要な鍵になると考える。遺族のレジリエンスが十分に生かされるためには、本人の努力だけではなく、何かあったら支えてくれる人の存在など環境要因も重要であると言える。つまり、【レジレンス】が発揮されるためには、グリーフワークを促進させた要因として抽出されたカテゴリーである【役割と責任】【心のよりどころ】【ソーシャルサポート】【家族の成長】との関係性が重要であると考えられる。

6. 【経験の社会化】

遺族としての経験を世の中の人に語ることは、自殺予防という側面と、故人の死を無駄にせず、故人の生きてきた証を確認できるという側面があったと考える。

Neimeyer(2002 鈴木訳 2006)は死別体験を話すことの価値として、「死別による喪失を物語によって話すことは、聞き手に自分のストーリーを披露するという価値があり、それ以上に自分の体験を説明することでグリーフの意味を考える効果もある。」(p.147)と述べている。自死遺族にとって、世の中の人々に直接悲しい体験を語るのは、大きな決断と苦痛を伴うことであった。しかし、遺族は自分を必要とする人に対して語るにより、遺族自身の人生に意味を与え経験を社会化することができ、新しい生活を構築することへとつながっていったと言える。遺族にとって、自分の経験を社会のために生かすことは、不幸にして自殺が生じてしまった場合に残された人々への影響を最小限にする対策であるポストベンションであると同時に、次の世代に対する自殺予防活動であるプリベンションであると考えられる。

V. 結論

遺族のグリーフワークを促進させた要因として6つのカテゴリーが導出された。

遺族は仕事や育児など自分の【役割と責任】をもつことによって悲しみを和らげるよう努力していた。その過程の中で、やり場のない気持ちを書くことや、信頼できる人へ話すなど【心のよりどころ】を見つけ、苦痛

を軽減させていた。また、【ソーシャルサポート】では、情緒的サポート、情動的サポート、道具的サポートにより、ひとつの支援から次の支援につながるなど相互に連動することで遺族の心は解放され、回復へと向かった。さらに、遺族のグリーフワークを促進させた要因には、遺族が本来持っている【レジリエンス】があった。この【レジリエンス】の強化には、グリーフワークを促進させた要因として抽出されたカテゴリーである【役割と責任】【心のよりどころ】【ソーシャルサポート】【家族の成長】との関係性が重要である。

また、【経験の社会化】は、遺族自身の成長を促し、生活の再構築など受容へと向かう原動力となっていた。

VI. 結語

本研究は、自死遺族5名の語りによる分析という限界を持つ。自死遺族からの面接調査は協力が得られ難いことや、倫理的配慮の確保など難しい側面があった。また、喪失や悲嘆は、すべての人が経験することであるが、その影響は個人差が大きく、一般化が難しい面がある。今後、事例数を増やし分析していくことが課題である。

謝辞

本研究を行うにあたり、快く調査にご協力いただき、貴重な体験を語ってくださった5名のご遺族の皆様へ深く感謝申し上げます。

引用文献

- 安藤清志・松井豊・福岡欣治 2004 近親者との死別による心理的反応－予備的検討 東洋大学社会学部紀要 41(2) 63－83
- デーケン, A 1986 死の準備教育 死を看取る メヂカルフレンド社
- 有末賢 2013 語りにくいこと－自死遺族たちの声－日本オーラル・ヒストリー研究 第9号 36-46
- デーケン, A・柳田邦男 2007 <突然の死>グリーフケア 春秋社
- 舟島なをみ 2007 質的研究への挑戦 医学書院
- 長谷川万由美 2012 自死遺族のグリーフワーク ソーシャルワーク研究 37(4) 33-39
- 林麻由・市井雅哉・宅香菜子・富永良喜 2015 外傷体験についての思考・自己開示・聞き手の応答

がトラウマ反応および外傷後成長に及ぼす影響
トラウマティック・ストレス 13(1) 51-59

平野徹 1991 死別の心理と援助活動 応用社会学研究 3 109-120

平山正実 2009 自死族を支える エム・シー・ミュージズ 118-119

広瀬寛子 2011 悲嘆とグリーフケア 医学書院
Krippendorff, K 1980 Content analysis : An introductory to its methodology. 三上俊治・椎野信雄・橋元良明(訳) 1989 メッセージ分析の技法「内容分析」への招待 勁草書房

黒川雅代子 2005 コミュニケーションの中のグリーフケア－セルフヘルプ・グループによるグリーフケア－ 緩和ケア 15(4) 280－283

松本俊彦 2014 自死遺族への支援 精神保健研究 27(60) 89-96

三輪久美子 2011 悲嘆プロセス研究にみる故人との絆－自死遺族支援のための手がかりとして 自殺予防と危機介入 31(1) 18-24

内閣府 2007 自殺総合対策大綱 <http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/sougou/taisaku/pdf/t.pdf> (平成26年1月21日検索)

Neimeyer, R.A. 2002 Lesson of loss:A guide to coping. 鈴木剛子(訳) 2006 <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
小此木啓吾 1979 対象喪失 中公新書

Parkes C.M. 1993 Bereavement studies of grief in adult life. Third edition. 桑原治雄、三野善央(訳) 2002 死別－遺された人々を支えるために メディカ出版

坂口幸弘 2000 自死遺族の自助グループへの参加に関する検討 グリーフケアの行動科学 220－235

坂口幸弘 2011 悲嘆学入門：死別の悲しみを学ぶ 昭和堂

Sanders, M 1992 Surviving grief and learning to live again. 白根美保子(訳) 2000 死別の悲しみを癒すアドバイスブック 筑摩書房

Shneidman, S 1993 Suicide as psychache A clinical approach to self-destructive behavior. 高橋祥友(訳) 2005 シュナイドマンの自殺学 自己破壊行動に対する臨床的アプローチ 金剛出版

Smolin, A, Guinan, J 1993 Healing after the

suicide of a loved one . 高橋祥友 (監訳) , 柳沢圭子 (訳) 2007 自殺で遺された人たちのサポートガイド - 苦しみを分かち合う癒しの方法 - 明石書店	ンー遺された人々への心のケア 医学書院
高橋聡美 2012 グリーフケア 死別による悲嘆の援助 メヂカルフレンド社	田中美恵子 2010 自殺の看護 すびか書房
高橋祥友 2006 自殺予防 191 岩波新書	種市康太郎 2013 ソーシャルサポートと健康 小杉正太郎 (編) ストレスと健康の心理学 朝倉書店 35-51
高橋祥友・福岡詳 (編) 2004 自殺のポストベンシヨ	渡邊直樹 2006 心理学的剖検のパイロットスタディに関する研究 自殺の実態に基づく予防推進に関する研究 平成 18 年度分担研究報告書 1-5

表 2 グリーフワークを促進した要因

カテゴリー (6)	サブカテゴリー (12)	コード (66)
役割と責任	仕事・育児・労災認定・多忙がつらさを軽減	仕事に打ち込むことで立ち直ろうとした日々 仕事への責任感とモチベーション 仕事と育児が悲しみを軽減 仕事への喜びが心の支え 労災認定への執念 悲しみを忘れさせた多忙な状況 仕事することで紛らわすことができた悲しみ 子どもを預かることで慰められた気持ち 仕事と子ども・孫の存在が励み 労災認定手続きへ没頭することで救われた気持ち
心のよりどころ	気持ちの表出	書くことによる気持ちの表出 手紙を書く事で救われた気持ち アンケートへの返事で楽になった気持ち 話せる人の存在と自分の思いを読んでもくれる人の存在
	泣くことによる心の解放	涙を流すことで強くなった心 泣いたことによる苦痛の軽減
	安心して話せる環境	安心して話せることで楽になった気持ち 節目節目での出会いが気持ちを楽にした つらい気持ちを抱えながらも思われた環境にいる自分を実感
	救いの言葉	「大変だったね」の一言は救いの言葉 つらい気持ちを救った言葉、「定命」 本から学んだ遺族の気持ち 主治医からの救いの言葉 看護師からの救いの言葉 講演会で聞いた言葉が心に響く 夢枕で故人が言った言葉に救われた気持ち
	故人のきれいな死に顔	きれいな死に顔が救い
ソーシャルサポート	サポートしてくれる人の存在	日常生活を助けてくれた人の存在 気持ちが落ち込んだ時に救ってくれる人の存在 人生の支えとなった「あしなが育英会」 近所の人からの支援が助けとなる 時間薬と信頼し話せる人の存在で楽になった気持ち 息子の自殺を「寿命」と言って気丈に振る舞う妻 地域の人のアドバイス
	専門家の存在	専門家の介入により解決した借金問題 弁護士からの労災認定のアドバイス しっかり向き合ってくれた医師の存在が救い 専門家の介入により戻ってきた過払い金額
家族の成長	深まる家族の絆	孫と 2 人で暮らすことを望む祖母 遺された親を案じる子ども心 自殺によりもたらされた家族の絆 妻の存在が心の支え 母を責めてしまったことに対する謝罪 遺された親のことが心配で泣いていた日々 親子それぞれの気遣い 残された親のつらさを知る
	思い出の共有	故人との楽しい思い出の共有
レジリエンス	困難な状況に耐え立ち直る力	今になってわかる故人の想い 苦しかった時期 自殺に負けないという決意は自分が生きてきた歴史と経験が支え 生きる喜び 「なぜ」と言う思いが消えなかった 15 年間 やっと解けた死因への誤解 故人を恨んだことに対する懺悔の気持ち 故人に対する思いの変化 故人を否定せず認めてもらったことのうれしさ 故人のつらさに対する理解
経験の社会化	自殺予防活動の展開	自殺に対する社会の無理解への反発 自殺がなくなることへの願い 自分の体験を話すことがお世話になった人たちへの恩返 自死遺族会に対する否定的考え 自死遺族としての協力 同じ自死遺族だからアドバイスできること つらい思い出を話すのは自殺予防の願いから 安心して暮らせる社会が望み 自殺に負けないという決意は自分が生きてきた歴史と経験が支え