

## 2. 自死遺族に対する心理教育的アプローチを用いたグループワークの効果について

○縄井詠子 斉藤しのぶ 菅原洋子 垣通智子 佐久間瑠美 千田ちさと 竹居田和之  
(北海道十勝保健福祉事務所)

### I はじめに

わが国では、1998年以来、1年間に自殺する人の数は3万人を超え、世界的にも高い自殺率を呈している。自殺者の減少傾向が見えない中で、政府は、2006年10月から「自殺対策基本法」、2007年6月には「自殺総合対策大綱」を提示した。

当管内は19市町村を管轄し、人口約35万人である。基幹産業は畑作と酪農であり、北海道農業の中心的地域である。また、広大な田園風景と豊かな自然は、最も北海道らしいと言われており、観光振興にも力を入れている。

しかし、1997年より、管内の年間自殺者数は100名を超え、2006年の自殺死亡率は人口10万対31.9と、全国、全道に比較して高い値を示している。

自殺は、周りの人を衝撃と悲しみに引き込むが、特に身近な人々は心に深い傷を追っている。自殺にいたる背景は複雑であり、単に個人の問題だけではなく、社会問題として関わる必要性が提起され、自殺にいたる要因調査やうつ病予防対策などが進められているが、自殺をした遺族の支援は、始まったばかりである。

私たちは、日常の活動である電話・来所相談、家庭訪問の中で、家族を自殺で失った人たちと知り合うことがある。遺族は他の死別とは違って、様々な身体的症状と共に「なぜ自殺を選んだのか」という怒りや否定、「とめる事ができなかった」ことの自責感を持っている。しかも恥ずべきことと感じており、苦しみを一人で背負っている状況があった。

遺族の心理的な回復を促すには、同じような境遇の人と出会い、自分の体験を語り、他の人の話を聞く等、心の癒しを目的とした自助活動が有効であると言われていたが、十勝地域には自助グループはなく、周辺地域にもつくられていない状況であった。

このため、当所では2006年6月に保健所保健師をファシリテーターとして、遺族同士の言語的交流を主体とした心理教育的アプローチを用いたサポートグループを開始した。

グループでは自死遺族が、個人の抱えている悩みや思いを自由に表現できる場として、毎月1回の例会を開催し、合わせて、感情表出を促すことを目的とした講演会「詩語り～わかれてそして～」を開催した。

なお、例会では、参加者同士の主体的な気持ちの交流を深める事としたため、うつ病、PTSD等の身体的治療方法、自殺の素因の理解等の学習的要素は入れなかった。

2年間(H18年6月～H20年5月)24回の例会参加者は実人員8名、延人員59名であった。今回、このグループの果たした効果について検討し報告する。

## II 研究方法

- 1 対象者： サポートグループに12回以上参加し、2007年12月に実施した「詩語り講演会」にも出席した参加者に、研究の目的を説明し、協力が得られた自死遺族3名である。
- 2 データー収集方法：半構造化したグループインタビューを行い、インタビュー内容は参加者の理解を得て、ICレコーダーに録音した。所要時間は120分である。
- 3 インタビュー内容：(1)このグループに参加しようと思ったのはどうしてか (2)参加して、どんな感想を持ったか (3)この会が自分に対して効果があったことはどのような事か (4) 自死が家族にどんな影響を与えたか
- 4 分析方法：グループインタビュー終了後、逐語録を作成し、得られたデーターから、会に参加して感じている内容をコード化した。類似したコードをまとめサブカテゴリーとし、さらに カテゴリーにまとめ検討した。

## III 結果

### 1 対象者の概要

3名の対象者は女性であり、年代は50代が2名、40代が1名であった。それぞれ夫や子どもを自死で亡くしている。

### 2 グループインタビューで抽出されたカテゴリー

インタビュー内容を分析し、7のカテゴリー、8のサブカテゴリー、38のコードを抽出した。それぞれカテゴリーを【 】,サブカテゴリーを< >、コードを「 」で示す。

#### (1) 自死は家族にどのような影響を与えたか

##### ①【自死に対する偏見がある】

家族の自死を周囲は知っているが「他の死因の様に話をしてこない」「自死を話すと 困った顔をする」などの体験をしている。このため「自死の話題にはふれてないけない」と思っているが、「本当は、他の死因の様に自死について話したい」と語っている。

##### ②【日常活動の制限】

自死をした人を思うと<自分だけ良い思いをしてはいけない>と考え、「楽しんではいけない」「幸せになっではいけない気持ちがある」と話している。自分の感情や行動を規制し、友人や家族の中でも孤立した感情を持つと話している。

#### (2) 参加した動機

##### ①【自死した人のことを語りたい】

対象者は、家族の死亡後1～6年目の人である。「行き場のない気持ちを話したい」「夫の亡くなったことを話したかった」など、<自死のことを話す場所>を求めていた。また、同じ体験をした人なら、話すことのできなかつたことも話せるのではないかと期待を持っていた。

##### ②【同じ境遇の共有】

3人共に「他の家族の話も聞きたい」「同じ立場の人と話してみたい」と語っている。自分以外にも<体験者がいること>を確かめることで、自分だけではないという安心につながり、救われる気持ちが

すると語っている。

### (3) 例会に参加した感想

#### ①【気持ちが安定する】

話すことで〈気持ちが癒された〉と感じている。「気持に余裕ができた」「ゆっくり落ち着いた」と3人共に語っており、封印していたことや整理のつかないことを話すことは、勇気がいるが、「話せて良かった」と話したことで気持ちの変化を感じている。

#### ②【感情を表す】

自分の喜怒哀楽が、他人に「どのように思われるのか」と考えて笑ったり泣いたりしていると語っていた。会では「笑ってもよい」「笑うことや泣くことが許される」と自然な感情で過ごせることを体験し、互いの表情の変化を語っている。

### (4) 例会が家族に与えた影響は何か

#### ①【閉塞感からの開放】

会に参加することにより〈気持ちが開放される〉と捉えている。「行き場のない気持ちを話す」ことであり「聴いてくれる人がいる」ため、「たまに来て話ができる」「自死を語るができる」場所でもある。このことは「他人にとっては過去のことも、今のこととして話す」ことであり、「気を遣わなくてもよい」と語っていた。

## IV 考察

心理教育的アプローチとは、参加遺族の感情や情緒に視点をあて、言語的な交流を通して感情表出を促し、自己洞察を深めることを目的としている。このグループはその手法を用いたので、本研究ではヤーロムが示したグループの治療的因子(①希望をもたらすこと②普遍性③情報の伝達④愛他主義⑤社会適応技術の発達⑥模倣⑦カタルシス⑧初期家族関係の修正的繰り返し⑨実存的因子⑩グループの凝集性⑪対人学習)に添って考察した。11因子中、特にこのグループで参加者に影響を与えた4つの因子について記載する。

#### (1) 普遍化:『自分の問題が自分だけではないという認識や共感に力づけとなる』

【自死に対する偏見】やく自分だけがよい思いをしてはいけないという【心の孤立化】また、自死を止めることができなかつた自責感や罪悪感など、自分の話したことと同じ思いをしている他者の話を聴き共感すると共に、悩んでいるのは自分だけではないことを知り、問題の普遍性に気づいている。そして、同じような問題を抱えながらも、乗り越えている参加者を見ながら希望を取り戻すことができると感じている。

#### (2) 愛他主義:『同じ問題を分かち合い、仲間の役に立つ体験は自己評価を高め、自分の悩みだけにとらわれた心を他に転換させる』

自分の体験を語ったり、人の話に耳を傾けることは、問題の共有化である。これまで自分の悩みに囚われていた人にとり、問題の分かち合いは悩みの軽減になり、誰かの役に立っていることを体験し、自分の価値を認識することにつながっている。このことは「例会を重ねるごとにみんな表情が変わった」「みんなが明るくなったので、嬉しかった」等参加者の変化として語らえている。

### (3)カタルシス:『仲間によって共感され受容される体験は奥深くしまわれていた感情を解き放つきっかけとなる』

参加者は、「自死をした家族の話をしたい」と望んでおり、特に同じ体験者と話すことを希望している。参加者はこれまで、他の死因なら他人に話ができるが、自死については周囲が戸惑ったり、偏見があるため「話すことをどこかで封印していた」と語っている。例会では、他の参加者の話を聴きながら自分も語り「泣くことも笑うことも許される」「死んだ原因や死に方など、話せないことも話した」「同じことを何度話しても聴いてもらえる」「人の話を聞いていなくても、受け止めなくても許される」等と話している。参加者は仲間同士の共感を高め、受け入れられたと感じ、心の奥にしまっていた感情を出せるようになっている。このことが参加者の〈心の癒し〉をもたらし、【気持ちの安定化】【閉塞感からの解放】につながっていると思われた

### (4)グループの凝集性:『仲間同士の繋りの強さは意味ある関係を形成する傾向がある』

同じ体験者のグループのため、仲間同士の繋りは強い。特に自死は偏見があるため参加者は閉塞感を感じている。例会は「ここ以外に自死を語れる場はない」と言っているようにコミュニケーションは活発である。そのため共感性も高く、相互の影響力も強くなっている。グループとしてのまとまりは強いと考える。

さらに、実存的因子として、十分に深めることはできていないが、参加者は死と直面した体験から、最も身近な人を失った寂寥感や、それを語ることでできない孤独さ、また自死を止められなかった自責感から生きている価値や自己の存在等についても話し合われた。

今回呈示した治療的因子から、参加者は、自死の問題は自分だけではないこと【同じ境遇の共有】の認識を持ち、問題の分かち合いによる悩みの軽減を図っている。また、体験者同士の交流は共感を高め、〈心の癒し〉に繋がり、【気持ちの安定化】を促した。グループの凝集性も高くサポートグループの意義は大きいと考える。

## V 参考文献

- 1) 張 賢徳:人はなぜ自殺するのか、2007. 12、勉強出版(株)
- 2) アン・スモーリン:自殺で遺された人たちのサポートガイド、2007. 8、明石書店
- 3) エドウィン・S・シュナイドマン:アーサーはなぜ自殺したのか、2005. 5、誠信書房
- 4) 武井麻子:グループという方法、2002.3、医学書院
- 5) 吉野淳一:自死遺族の受ける心理社会的影響、2008vol154No10通巻796号、看護技術

## VI 経費使途明細

講師謝金(報償費・旅費)	250,000円	参考文献購入費	7,770円
インタビュー謝礼(3人分)	30,000円	事務用品費	8,230円
パンフレット作成費	99,000円		
郵送通信費	5,000円	合計	400,000円

資料 逐語録概要

1 参加した動機		
コード	サブカテゴリー	カテゴリー
①自死の話ができる場所を探していた ②住居の近くに話ができる場があればいいと思っていた ③夫の亡くなったことを話したかった	①自死の話ができる場をもとめていた	①自死を語りたい
④同じ境遇の人と話をしてみたかった ⑤他に人の状況を知りたかった	②同じ境遇の人と知り合いたい	②同じ境遇の共有
2 会に参加して、どんな感想を持ったか		
コード	サブカテゴリー	カテゴリー
①会に参加して気持ちがゆったりできた ②参加しているうちに気持ちに余裕ができた ③話をする時に人に気を使わなくても良い ④思い出して話すので勇気があるが気持ちが落ち着く ⑤死に方などなかなか言えないことを普通に話してしまった ⑥亡くなった人のことばかり話さなくてもいいんだと思った	①話すことで気持ちが癒される	①気持ちが安定化
⑦ここでは笑っていいと思った ⑧泣くことも笑うことも許されるんだと思った ⑨泣くことも笑うことも許されるんだと思った	②喜怒哀楽の感情を出して良い	②感情を表す
3 この会が自分に効果があったことはどんなことか		
コード	サブカテゴリー	カテゴリー
①話すことによって救われたことがいっぱいある ②行き場の内気持ちを話しことができた ③ここ以外では、自死について話すことはできない ④たまに来てても自由に話ができる ⑤聞いてくれる人がいるので、じっくり話ができる ⑥同じことを何回話しても聞いてもらえる ⑦他で愚痴ることができなくてもここで話そうと思えるようになった ⑧個人的な繋がりがあっても自死のことは話せないのここで話す ⑨自死のことを無意識に自然に話ができる ⑩他人に取っては過去でも自分は今の話しとして語る事ができる	①会では気持ちが解放される	①閉塞感からの開放
⑪1対1では必ず答えないとにならないが、ここは外れても許される ⑫人の話を受け止めなくても、気を使わなくてもいい ⑬話題がずれてもかまわないことが許される ⑭自殺に限らない話しが聴けることも嬉しい	②話題の規制が無く受け止められる	
4 自死が家族にどんな影響をあたえたか		
コード	サブカテゴリー	カテゴリー
①他人は自死を知っているが知らないふりををする ②他人に自死のことを話すと相手が戸惑っている ③自死の話題は話してはいけないし触れてはいけない	①自死に対する周囲の戸惑いがある	①自死への偏見
④遺族は楽しみや、おいしいものを食べてはいけないと思う ⑤友人と遊ぶことは許されないのではないかと ⑥楽しむとそれだけ苦しんでしまう ⑦自死した人を思うと息もつけないことがある ⑧楽しいことを楽しいと思うことができる ⑨自分が幸せになってはいけないと思う ⑩他の人といつも一緒に楽しめるようになったらいいなと思っている	②自分の行動に罪悪感を持つ	②日常活動の制限