

特集論文

遺族のセルフヘルプ・グループの実際と課題

—子どもを亡くした母親の語りより—

黒川 雅代子

龍谷大学短期大学部

● 要約 ●

本稿は、遺族のセルフヘルプ・グループ「神戸・ひまわりの会」の活動と、そこに参加する一人の母親の語りを中心とし構成した。16年間の活動には紆余曲折するものがあり、マニュアル化できない実情がある。ここでは一人の子どもを亡くした母親が、喪失と向き合うプロセスの中で、セルフヘルプ・グループとどう関わったのか、その人の視点から、セルフヘルプ・グループの存在意義について考察した。本事例の母親は、息子の死を認めたくないと語り、友人との関係を絶ち、息子の死を周囲に語っていない。しかし、一方で、自己を客観視し、自分で立ち上がらなければとも語る。母親にとってのセルフヘルプ・グループの存在は、唯一息子の死を語れる場であり、その積み重ねが、息子の死と向き合い、自己を客観視することにつながっていた。大切な人の死とどう向き合うのか、そこにどのような支援が必要なのか、セルフヘルプ・グループの一事例について報告する。

● Key words : 死別, 喪失, 悲嘆, 子どもの死, セルフヘルプ・グループ

人間福祉学研究, 3 (1) : 43-57, 2010

1. はじめに

わが国で遺族のセルフヘルプ・グループ (self-help group : 以下 SHG と略す) の活動が本格的に始まったのは、1990年前後のことである。遺族の SHG「神戸・ひまわりの会」は、1994年に設立された SHG であり、わが国では、比較的初期の段階から活動しているグループのひとつである。

遺族の SHG は、死別の対象や死因を限定している会も多く、最近では、自死 (自殺) 遺族を対象としたグループが特に増加している。その中で「神戸・ひまわりの会」は、設立当初から死因や対象を限定せず活動している。

本稿は、「神戸・ひまわりの会」の活動と、そこに参加する一人の子どもを亡くした母親が、喪失

と向き合おうとするプロセスで、「神戸・ひまわりの会」をどのように捉えているのか、そして SHG の存在意義について、その人の視点から考察した。

本稿で述べた内容を一般化することはできないが、遺族の生の声から SHG の活動を考察することで見えてくることに、本稿の意義があると考え

2. SHG

SHG とは、なんらかの問題・課題を抱えている本人や家族自身のグループである。「当事者であること」がまず最大の特徴であり重要な意味を持つ。英語では、self-help group, mutual aid group 等の用語を用いることが多い。日本語では、自動

グループや当事者組織等と言われているが、SHGとそのまま用いられることが多い（石川、久保、1998）。

グループで話すことの意味は、①自分の経験をメンバーと共有する、②自分をストーリーとして語ることの意味—自分を統合する—、③感情を取り戻す、④自分の経験が他の人の役に立つという事実—自尊心を回復する—である（高松、2004）。

遺族のSHGについては、1960年代にイギリスやアメリカで始まり、子どもを亡くした親による“The Compassionate Friends”や“Widow-to-Widow Program”は、遺族のSHGの発展に大きな役割を果たした（Lieberman, 1993；Silverman；Cooperband, 1975；黒川、2005）。

筆者は、「神戸・ひまわりの会」の設立準備段階より、運営委員として活動に携わり、多くの遺族と語り合う機会を持った。グループ内で遺族同士が語り合う言葉には、「なぜ亡くなったのか!」、 「自分も死にたい」、「悲しい」、「つらい」、そして、怒りや後悔、罪悪感、生きることの意味や価値等、多くの思いが詰まっている。大切な人を亡くするという体験は、遺された家族にとっては、その人と共に歩んできた、そしてこれからも歩んでいくと思っていた人生そのものが根底から崩れ去ってしまうことである。

いのちが限りあるものであることは、誰もが理解していることである。しかし身近な人の死や、その人がいなくなってしまう後の人生を、実感している人はほとんどいない。

若林（2000）は遺族のSHGについて、悲しいときに涙を流し、うれしいときに笑える自分を、みずからが許せると感じたとき、それはその人の「生きる力」となっていく。「あるがままの自分」を認められたとき、人は生きるきっかけを得ていく。当事者の中で「同じこと」「同じ思い」を感じ、輪が生まれ、「ちがいを認め合うことで、他者への共感、思いやりが生まれる」と述べている。

3. 悲嘆理論

遺族が死別の悲嘆とどのように向き合うのかについては、1960年代以降に登場した段階モデルが有名である。段階モデルには、5段階（Kübler-Ross, 1969）、4段階（Parkes, 1972）、12段階（Deeken, 1996）等がある。死別の悲嘆は、否認や絶望、怒り等の心の変化をたどり、受容していくというものである。しかし、必ずしもすべての人がこの段階を通るわけではない。段階理論は、あたかもこの順序通りに受容していくと誤解を与えやすい等の批判がある。

次に登場したのが Worden（1982）等の課題モデルである。一般的に時間が解決してくれると考えられがちな悲嘆のプロセスに対して、遺族自身が主体的に取り組む必要があるというのが課題モデルである。Wordenの課題モデルは、①喪失の現実を受け入れる、②喪失の苦痛を乗り越える、③故人のいない環境に適應する、④故人を情緒的に再配置する、と遺族の持つ課題を4つにまとめている。そして課題の完了の目安は、「死者を苦痛なく思い出せるようになったときである」と提唱する。

課題モデルの次に登場したものが、二重過程モデル（dual process model）である。このモデルでは、人は死別後の日常生活において「喪失志向」（グリーフワーク、否認、回避）と「回復志向」（新しい生き方に向き合う）の間を行き来する（揺らぎ）と述べている（Stroebe；Schut, 1999）。

4. 「神戸ひまわりの会」の活動の実際

4.1. 開催日時

「神戸・ひまわりの会」は、例会として毎月1回、8月以外の第4日曜日、13時30分から16時まで開催している。年2回、5月と12月は講演会を開催し、それ以外は分かち合いと称して、小グループに分かれて死別についての様々な思いを語り合っている。

16年間の活動の中で、毎月1回開催するかどうかについては、何度か議論があった。運営委員の負担感から2か月に1度の開催にしてはどうかという意見もあった。しかし会員から1か月に1回では少なすぎるという意見も同時に寄せられていた。もし、2か月に1度の開催であれば、1回休めば、4か月間参加できないことになってしまう。「ひまわりの会に行く時だけが外出の機会」、「何日も誰とも話さない日がある」という会員の声もあり、開設から16年間毎月1回の開催を継続している。

4.2. 開催場所

例会は、神戸市内の中心地でもある神戸駅近くの公民館で開催している。エネルギーを絞り出さなければ外出できない人もいることから、便利な場所で開催することは重要なポイントである。交通の便が良いため、他府県からの参加者も少なくない。近畿圏以外から来られることもある。また知っている人と出会いたくないという理由から、わざわざ遠方の遺族会を選んで来る人もいる。

4.3. 運営委員の役割

現在活動している運営委員は、代表1名を含めて7名、それぞれに役割を担っている。外部からの問い合わせや会員の相談は代表が担当する。会の連絡先を代表の携帯電話にしているため、必然的に代表が外部との連絡を担当することになる。そのため、代表のところには様々な電話がかかってくる。新しい人からの問い合わせや外出するパワーがないため例会に参加できない遺族の相談にももの。時には、希死念慮の強い会員から「薬を多量に飲んだ」等の切迫した電話がかかってくることもある。

代表の負担を考え、会の携帯電話をつくり、持ち回りで対応してはどうか等の議論になったこともあった。しかし、携帯電話の受け渡しが困難なこと、携帯電話を2つ持つことの煩雑さから、結局結論が出ず、代表が個人の携帯電話で窓口業務

を継続している。現在は携帯電話が普及したが、その前は代表が自宅の電話で対応していたこともある。これは、本会だけに限ったことではなく、携帯電話が普及する前は、自宅を連絡先にしていったグループも少なくない。

他に運営委員の役割としては、例会の運営・企画、レクリエーション企画、会場確保、会計、名簿の管理、運営委員会出席、運営委員会の議事録作成、会報の作成および発送、講演会や総会準備等多岐に亘る。特に毎月交通の便が良い場所にある公民館を予約することは、遺族会運営には欠かせない大きな仕事である。しかし、駅周辺の公民館は競争率も高く、抽選になることもある。毎月決まった日時に公民館に赴き、複数の部屋を確保することは、運営委員にとって負担の大きい仕事のひとつである。

会を維持していくためには、毎月の例会開催よりも運営に係る業務の方が多い。専属でこれらの業務を担う人がいないため、多くの運営委員はフルタイムの仕事を抱えながら、運営の役割を担っている。

4.4. 活動費用

活動費用は、会場費、例会で準備するお茶代、会報作成のための紙代や郵送費、講演会の講師謝礼、資料印刷費等が主な支出となる。それを約200人いる会員からの年会費(2,000円)と毎回の参加費(500円)と寄付でまかなっている。

4.5. 例会の開催方法

・タイムスケジュール

13:30～簡単な自己紹介とグループ分け

14:00～分かち合いのルール確認

小グループに分かれての分かち合い
(5～6人程度)

15:30～事務連絡、終了

例会終了後～17:00(近くの喫茶店での語り。自由参加)

例会の開催にあたっては、まず参加者全員に「ひまわりの会例会参加のみなさまへ」という用紙を書いてもらう。例会での分かち合いは、小グループに分かれて行うため、グループ分けをする必要がある。そのため用紙には、死別の対象や原因、死別の時期と例会でどのようなことを分かち合いたいのか、希望を記入してもらっている。

分かち合いたい内容については、以下の項目から会員が選択する。

①死別の悲しみやつらさ等について話がしたい、②亡くした人についての思い出話や近況等の話がしたい、③これからの生き方についての話がしたい、④趣味や楽しみ等の話がしたい、⑤サークル「午後の会話」に参加したい、⑥その他。

これら①から⑥までの選択項目と死別の対象、原因から運営委員が参加者を5～6人程度のグループに分けている。

⑤のサークル「午後の会話」とは、生と死に関係する本をみんなで読むグループである。

すべての小グループに運営委員が入り、分かち合いのファシリテーターを務める。ファシリテーターは会員同士が自由に表現し合えるように配慮する。まず毎回はじめる際に、分かち合いのルール（グループで語られたことを他では話さない、悲しみの比較をしない、一方的なアドバイスをしない、評価しない、等）を説明する。これは、その時間が安全で安心できる場を保証するためのものである。

例会終了後は、希望者を喫茶店に行き、お茶を飲んで帰る。険しい顔で参加した人が、例会で気持ちがあほぐれ、今度はお茶とケーキを食べながら、また語り合う。男性会員の中には、この後誘い合わせてお酒を飲みに行くことを楽しみにしている人もいる。一人暮らしの人にとっては、人と語り合いながら食事をする貴重な機会でもある。

4.6. レクリエーション企画

定例会とは別にレクリエーション企画として、年に2回懇親会を開催している。また落語を聞き

に行ったり、宝塚歌劇を見に行ったりすることもある。毎年ではないが、一泊旅行等も企画する。ある会員が「旅行は、お金と時間があれば行けると思っていた。でも一緒に行ってくれる人がいなければ、行けないということが初めて分かった」とつぶやいた。大切な人を亡くして、「もう二度と楽しいと思えることは人生で起こらない」と思っている人にとって、レクリエーション企画は、「楽しい」という感覚を思い出すための重要な機会でもある。

以上、「神戸・ひまわりの会」の活動の実際について運営者側から述べてきた。次に参加者にとっての「神戸・ひまわりの会」について、一人の参加者の語りを中心に述べていく。

5. 参加者の語り

Aさん60歳代女性、30歳代の一人息子Bさんをがんで亡くす。

Aさんには、本稿で紹介することを十分に説明し、死別までの経過、「神戸・ひまわりの会」に参加するまでの経緯、参加してからのことについて語ってもらった。以下の内容は、筆者が2010年7月5日にAさんから直接聴き取った内容である。

2年前、Bさんは、体調不良で受診した病院から、突然のがん告知を受ける。その時にはすでに他の臓器にも転移しており、Bさんは告知から1か月で亡くなってしまう。

Bさんは、大学進学後より親元を離れて生活、そのまま就職した。Bさんは、専門的な技術を持っていたため仕事は順調、私生活でも結婚し幸せな生活を送っていた。結婚後2年半、自分の家を購入した矢先の発病であった。

葬儀は、会社関係者や知人が多いこともあり、Bさんが生まれ育ち、Aさん夫婦が住んでいる地域ではなく、勤め先のあった場所で行われた。そのため、Aさん宅の近隣の人は、Bさんの死を知らない。

AさんはBさんとの死別後、約5か月後に「神戸・ひまわりの会」に参加。現在約1年半が経過している。

※プライバシー保護のため、事例は内容を逸脱しない形で一部修正を加えた。

以下は、Aさんにとっての子どもの死、悲嘆と向き合うプロセス、SHGとの関わりについての語りである。

5.1. 子どもの死とは

- ・私の命と交換できるのなら、すぐにでも交換してやれたらと思います。だから「代わってやれなくて悪かったねえ」っていつも言うんです。代わってやれたら、私も幸せだったし、息子も幸せやったのになあと思うんですけれども、なかなかうまくいきませんね。
- ・息子を一人で旅立たせることはできないと思いました。「私が行ってやらなければ誰が行くの？」って。「だから私がついて行ってあげる」って言ってね。「死にたい。息子のところと一緒に連れて行ってやりたい」って言っていましたね。何度も主人に、「息子が喜ぶわけではない」、「自死（自殺）なんかしたら、息子のところへも行けない」って言われましたね。
- ・いつも「1分でも1秒でも、とにかく早く息子のところに行きたい」って、ただただその1つの願いを、「お母さんの願いがかないますように」って言って、もうその願いをずっと立てているんです。1日1日、息子のところへ近づいているんだという思いを持っていては、仕方がないなあって思いながら、「生きていくことはこんなにつらいことなんかなあ」って思っているんです。
- ・「私が産んで健康をプレゼントしてやれた」と思って自負していたんですね。でも、人間何があるか分からない。
- ・子どもが結婚して、もうお嫁さんにバトンタッチしていても、自分が80歳や90歳になっても、子どもが70歳になっても、「子どもは子どもだ」って言うでしょ。だから、子どもに対する思いは、自分が目をつぶるまで、一生続くでしょうね。
- ・「月日がたったら解決するんじゃないの？」って、言われるかもしれないですけど、遺族会で「13年たってやっと少し、少し前に進むことができるようになりました」っておっしゃった人の話を聴いて、「ああ、そうなんだ」って思いました。「子どもを亡くす」っていうのは、まあこんなつらいことは本当はないですね。
- ・私、主人に申し訳ないと思うんですけど、「あなたが亡くなっていたら、私ここまで多分落ち込んでいなかったと思うわ」って言うんです。「そうやろな」って主人も言います。夫とは40年以上暮らしてきましたから、もうそれなりの絆はありますけれども。
- ・いつになったら、息子のことを受け入れて、前に進んでいけるかなって思うんですけどもね。こればかりは分かりませんね。
- ・息子が亡くなって、私ほど悲しみのどん底の者はいないと思っていたから、友達も多かったんですけど、もう全部切っちゃったんです。「幸福な人とは、もうお話しできない」って。私の周りは、幸せな方が多かったですよ。みんな孫もできて、旅行に行って、「ワイワイ」言って。ある程度夫婦仲も良くって、もうとても私がそんなところに行って「私の話を聴いてよ」っていう、そんな状態ではないです。「私一人が何でどん底にならないかんの？」って。友達で誰も子どもを亡くした人はいません。そんなことで、「私は今までの私ではないので、もうお付き合いはできない」っていうふうにして、自分から切ったんです。年賀状も一切出さない。向こうからきても、お返事ももう出さない。出さなかったら多分もうこなくなるだろうと思って。友達が「どうしたの？ 今までいつも年

賀状くれるのに」と言ってくるけど、私は息子が亡くなったこと言いたくないし、だからもう、「申し訳ないけど、以前の私ではないので、今後お付き合いは多分もうできないと思うわ」というふうにしてお断りしたものだから。

- ・私は陽気な方で外交的だったので、「どうしたの？ なぜ？」ってみんな言うけれど、「お話はできないけれど、私はもう以前の私ではなくなったので」と言って、もう本当にお友達を切ってしまうと、ボランティアもやっていたけれど、みんな辞めちゃって。

5.2. 亡くなったことを言いたくないのはなぜ

- ・認めたくないし、人に話したくない。息子が亡くなったっていうことを。
- ・楽しく桜を見に行ったり、ボランティアで活動して山に行ったりとか、勉強しに行ったり、そんなことを正常にはもうやれないですね。
- ・スーパーマーケットで、「息子さん、結婚したでしょ。孫できた？」とか、会うたびに言われるじゃないですか。それ言われるのが嫌だから、買い物してレジに行こうかなと思ったら、知り合いが向こうから来てしまって、その品物を「ぼん」と置いて、もう「パッ」とスーパーから出てしまって。
- ・やっぱり、息子が亡くなったことを言いたくないのは、認めたくないんですよ。

5.3. SHG とは

- ・主人が、「僕では駄目かもしれないから」とって、インターネットで「私の行き場所がないか」と探してくれて、私と同じような思いを持ってらっしゃる方がいらっしゃったら、「同じような話ができたらいいかなあ」と思って、主人は最初「東京にはすごくある」と言ったんですよ。けど関西には「探しているんだけど出てこなかった」と言って、探せなかったんです（その後、体調を崩し病院に相談、

遺族会の情報を得る）。

- ・（グループに参加して）気持ちを分かっていただけの方と話せたので、私はすごく良かったんです。私の思いと全く一緒だったんですね。子どもを亡くした親同士は、「同じ思いでいるんだなあ」と、少し私の気持ちを楽にしたんです。そこに行けてちょっと「ホッ」としました。
- ・行ったから「ああ、今日はもう晴れ晴れとした気持ちで帰れるわ」とか、そういうものではないんです。でもどこへも行かないで、自分の家に閉じ籠もっていると、もうどんどん穴に入っていくんですよ。這い上がれなくなってしまいうんです。もう自分だけになってしまって、「この世で一番悲劇なのは自分だ」というふうには、どんどんどんどん思い込む。そのはけ口が、主人に対する暴力。それはもう結構しましたね。もう何かこうイライラとしてくると、もう行き場所がないので。主人だって悲しいんですけど、たまたま主人は穏やかな人だったので、それを幸いにね。私が、それこそ「死にたい」と家の中で包丁振り回したり、羽交い締めにしたり。「主人がいてくれたから、私はここまでやってこられたのかなあ」と思うんですけどね。
- ・ひまわりの会にもすごくお世話になって、1つずつ薄いながらも重ねてきて、私は今日を迎えられていると思って、本当に感謝しています。結局結論的には、自分が立ち上がらなければ、どうにもならないんです。もうケースバイケースで、皆それぞれに環境が違うわけでしょう。だから、私と同じような年の息子さんを亡くしていても、全然家族構成も違うんですよ。そうすると、やっぱり私自身が立ち上がらなければ、例えば主人とでも駄目なんです。主人といつまでも一緒にいられるわけじゃないですから。いつかは別々に旅立たなくてはいけないわけでしょう。毎日ほん

とに自分に言い聞かせているんですね。「自分が立ち上がらなければいけない」、「息子のことも、少しは認めるように」って。

- ・以前は活動的な方だったんですよ。それがもう何もかも嫌になっちゃって、何にもしてないんです。主人も「何かやれ」とも言わないし。ただ、ひまわりの会で「宝塚歌劇に行く」という話があった時に、「宝塚なんか興味もないし、行ったって仕方がないし、行かない」って言ったら、「そんなこと言わないで、皆さんいらっしゃるのだったら行ったらどう？」と主人に言われて、初めて行ったんです。「私、息子が亡くなってから、初めてあの時笑いましたねえ」、家に帰って主人に「行って良かったわ」って言って、宝塚、「ああいう世界がある」っていうのも知らなかったし、きれいな世界だったし、見ている瞬間は息子のことを忘れていますし、皆さんとお食事した時も楽しい話をして下さって、初めて笑えたんです。
- ・「どうにもならないと思いつつも、行ってみるのもいいよ」って。繁昌亭もそうでした。「落語なんか、私全然興味ないし」って言ったら、主人は一緒に行くわけじゃないのですけれど、「繁昌亭もいっぺん行ってみたら？ そんなところ行ったことないやろ、行っておいで」って言って、懇親会の時も「行ってきたらいいやないか」って言うので、私はもうできるだけ参加させてもらって、何かそこで皆さんといろいろお話させてもらって。
- ・最近やっぱり、皆さんの（運営委員に対して）ご苦労っていうか、やっぱり大変だなあって。もう今までは自分のことだけで、最近ちょっとお世話いただいている人のことが垣間見えてきました。私らは寄せていただくのだけれども、だからもう少し私にゆとりができたなら、「何かお手伝いできたらいいな」とは思います。
- ・「会をやって下さっているっていうのは、あ

りがたいことなんやなあ」って、最近すごく思えるようになりました。それだけ、「私、少し前向いてきているのかなあ」と思ったりして、ありがたいなと思っています。なかなかやっぱりこういう話は、大きな声で言えるような話と違います。何回も何回も同じようなことを他で話すと浮きますから、なかなか話を聴いて下さる場所がないから、私はほんとに感謝してありがたいなと思っているのです。

5.4. 認めたくないと言いながら、息子の死を遺族会で話すことはいいのか

- ・やっぱり遺族会に来ると、それなりに伴侶であったり、小さな子どもさんであったり、対象は違って、亡くしたという思いは一緒じゃないですか。いらしてる方は、家族構成も違うけれども、亡くした悲しみっていう点では、同じ場所に立てているわけですよ。同じ場所に立てているっていうことは、安心感、気持ちが緊張してなくて緩みますよね。ここなら「大丈夫かな」みたいな感じで、ここなら私が、息子が死んだっていうことを公に言えるし、皆さんが「黙って受け止めて下さるかな」っていう感じはありますよね。同じ立場に立っているっていうことが、もうものすごく大きいですね。

5.5. 同じ立場に立っていない人には言えないのか

- ・言えない。同じように結婚して、「去年孫ができたのよ」とか「ディズニーに遊びに行ったのよ」とかってね。そんなこと言っている人に、うちの息子が亡くなったってことは、もうとんでもない。そういう人たちと一緒に一線には立ちたくないんですよ。ひがみじゃないけれど、何ていうのでしょうかね。私はやっぱり違うんだって、あなたたちとは、「そんな幸せじゃないのよ」っていう。人間はい

つか死ぬのだから、一緒だとは言いながら、こんなに若くして亡くしたってということ自体がやっぱり言いたくないですね。

5.6. いつか息子の死を言えるようになりたいか

- ・今言っていない人には言いたくないですね。言えるようになりたいとも思っていないですね。
- ・いつか、自分が言えるようになるかもしれないとは思っていますけれど、言いたいとは思っていないですね。

5.7. 友達関係を修復したいと思っているか

- ・あんまり修復したいとは思っていないですね。
- ・ひまわりの会に寄せていただいて、少しでも、当初来た時よりも、私の気持ちは穏やかになっているから、気持ちの中では、少しは動いているわけですけどね。

5.8. なぜ穏やかになったと思うのか

- ・主人に対する暴力がなくなりましたから。

5.9. これからも SHG に参加したいか

- ・今のところは、行こうかなと思っています。結局同じこと言うてるわけじゃないですか、行ってね。「いつまでその話をしているの？」みたいな感じになっちゃうじゃないですか、でも私にとっては、2年であっても3年であっても、時が経っていても、私の中で子どもを亡くしたっていう思いは、何年たったって一緒。悲しみも多分、少しは和らぐかもしれないけど、いつまでたっても、亡くしたという悲しみは、何ら変わらないんですよ。だから、何回も同じ話をする。お話をしてくれるけど、それがもう、ちょっとずつちょっとずつ重なって、同じことを言っているのだけど、その積み重ねが大事かなって思っているんです。少しぐらい「行きたくないな」と思っても、足を運ぶことによって、その1回行くことによって、私の中では少しずつ少しずつ

こう積み重なっていったものが、今の自分っていうか、穏やかっていう、言葉はちょっと違いますけれど、少し、うーん主人に対しても優しくなっているっていうか、その「カーッ」としていた荒いものが少し削がれてきているかなって思ったりしているんですけどね。

5.10. 積み重ねていくとは

- ・自分でも思っているんですよ。「ああ、また同じこと言っているなあ」と。でも、その何回も何回も言うことによって、自分自身で、「息子が亡くなったんだぞ、亡くなったんだぞ」って言い聞かせているわけではないんですけども、言わないよりは、お腹の中に抱えているよりは、やっぱり声を出して言うことによって、少しずつ自分の中でちょっと楽になっているんですよ。ここに抱えて、もう外には出さない、言わないっていうことになったら、はけ口っていうか、もうどこも持っていきようがないんですよ。それが、主人に対しての暴力になったり、もうほんとにそれこそまた、自分が自死（自殺）することを考えたりとか、いろんなことになるわけですよ。でも、何回も同じこと話しているなと思うけれども、私は積み重ねだと思うんです。だから、今までも、「もう今日は行かない」と思っても、主人に「行ってきたらどう？」って言われて、ちょっとでも前に向いていく1歩につながっているのではないかと思うんです。

5.11. SHG の良いと思えるところは

- ・やっぱり話しができることですよね。そんなに同じこと話せる場所なんて、ないですよ。例えば友達にも、同じことを毎回毎回会うたびに話せませんよね。私にとっては悲しみやけど、相手にしてみたら「ああ、また同じ話か」って。やっぱり、どんなに友達であって

も、どんな人であっても、他人事ですから。自分の息子や妻、夫を亡くして初めて分かることですから。自分のことにならないと、しょせんは他人事。それが会のみんなは、他人事じゃなくて自分のこととして捉えていますでしょう。私だったら息子のこととして、他の人は奥さんとして、子どもとして、みんな思っているじゃないですか。だから、家族を失うという悲しみは一緒ですね。私が「大きいわ」とか「小さいわ」というようなものじゃない。個人的には思いますよ。私の方がずっと「大きいわ」とか、私のところの状態の方がもっと「悪かったわ」とか、そういうことを思っていますけれど、そういうことはもう口に出すべきことではないですしね。みんな違うのだから。だけど失った悲しみということでは、同じ舞台に立てていますから、そういうところで同じことを何回も何回もお話させてもらえるっていうのは、やっぱりこういう場所でなかったらありません。どこに行っただけじゃないですよ。

5.12. 人の話を聴くということとは

- ・それもいいですね。人の話をやっぱり聴かせていただくっていうのも、ものすごく大事ですね。そしてだんだん重ねてくると、何かこうメンバーさんに対して、ものすごく仲間意識ができるんです。だからいらっしゃらないとすごく寂しいし、いらっしゃってお顔だけでも見たら、何かこう「ホッ」とする。「ああ、お元気でいらしたんだ」という気持ちがあるんですよ。だからこう、向こうでお会いすることが大事。自分の話をすることも大事。相手のお話を聴かせていただくことも大事。つながっていますね。

5.13. 参加することが嫌だなと思うのはなぜか

- ・結局自分自身が、進歩がないと思っているんですよ。「私は息子を失ったけれど、自分が

もっとしっかりしなければいけないから、こういうことを始めました」、「こんな変化がありました」とかね。そういうことをお話しできるのだったらいいけれど、何かもういつまでも同じことばかり言っているから、自分としては進歩がないし、前に1歩も進めてないし、「同じことをお話しするのみなあ」と思ったりするんです。だから、自分自身「変わらないなあ」と思っているからね。また同じこと言うだけだから、「もうどうしようかなあ」と思うだけけれど。

5.14. やっぱり行こうと思うのはなぜか

- ・また同じこと言うだけだから、「もうどうしようかなあ」と思うだけけれど、だからといって休んだことはないんです。そう思いつつも、「いやいや、やっぱり行ってこよう」と。行くことが、今は大事なんですよ。出かけていくこと自体がね。参加させていただくことが1つ大事ですね。今はね。
- ・人から聴く話でも、同じ話聴かせてもらっていますよね。同じ話聴かせてもらっているけれど、私と同じようにやっぱり悲しみは癒えていないんだという。亡くなった人を思う気持ちには、何にも変わらず一緒になんだからって、みんな一緒にの気持ちで、亡くした人に対しての悲しみは「何にも変わってないんだよ」と。そういう気持ちですよ。そういう人たちに会える。ひまわりの会に行ったら、隠さずに自分の気持ちを話していますからね。格好つけたり隠したりして話しているのではなくて、私は自分の思っていることを言って帰ってきます。だから「自分のことを本当に言える」というところなんてないですよ。普通ちょっと格好つけたり、「これは言わない」、「これ言ったらちょっと恥ずかしいわ」と思ったりすることってあるじゃないですか。でも、ひまわりの会で「息子を失った」ということは、もちろん皆さんに知っていた

だいていることですし、そこで話すことは何も隠しようもないし、自分としてはね、本当の心の内を話せているので、場所としてはありがたいなと思っているんです。

5.15. この会がいつか必要なくなるかもしれないと思うか

- ・必要なくなるということは、この会にとってはうれしいことじゃないですか。何年か経って、「この会をもう卒業してもいいかと思える」ということは、私がやっぱり1歩2歩なり前に出ることができたということ。そしてひまわりの会にお世話にならなくても、私が何とかやっていけるようになったということ。ひまわりの会にとってはいいことですよ。ね。そうやって少しずつでも皆さんが旅立って、前へ進んで行けたら、「ひまわりの会に行かなくてもいいわ」って言えるようになるっていうことは、もうそら素晴らしいことじゃないですか。だから、そういうふうになる日がいつか来たらいいなと、希望としてはね。絶対になりたいとは、今はまだ思ってないんですけどね、「なれるかな？」という「？」ですよ。

5.16. 「なれるかな」とは思うけれど、「なりたいとは思ってない」というのは

- ・そうすることによって息子のことを忘れるわけじゃないんですけども、皆さんと共有できる話、家族を亡くしたという共有できる場所を、やっぱり何かちょっと「失いたくない」というのがあるんです。息子のこと、「もう亡くなったのだ」と自分の中で思えて、「もうひまわりにお世話にならなくても、何とか私は自分の足で前に進んでいくわ」と言えたらいいんですけど、悲しみはもう絶対変わらないんですよ。いつまでたっても。だからそれを皆さんと共有できるということは、私にとっては和らぐところ。

- ・話さないからって、息子のことに対して自分の気持ちが希薄になっているわけではないんですよ。この親の思い、この親の思いを聴いてもらいたい。

5.17. 子どもを亡くした人と同じグループで分かち合いたいか

- ・今も基本的には、子どもを亡くした人のグループで分けて欲しいです。安心感があるんです。だけど、年に1回や2回なら、他の方と交ざるのも良いかな。前にご主人を亡くされたってという方と同じグループになったことがあるんですよ。その時に、その方はお嫁さんの立場で、ご主人を亡くした話をされて。亡くなられたご主人にはお母さんとお父さんがいらして、私と同じ立場だったわけですよ。一人息子をやっぱり亡くされたっていうね。だからその時、また違う視点で私はものを考えられたんですね。私の話を聴いて、その方も終わった後おっしゃっていました。「今までは、やっぱり私は嫁の立場でしか、義理の親を見ていませんでした」と。「本当にお義父さん、お義母さんの子どもに対する思いに気付かされました」と言われていました。その後「義理の親に電話もして、交流するように少しなりました」と言われていました。私も、自分の息子を亡くしたことでばかりに集中していますでしょう。やっぱりお嫁さんの立場の方が「すごいストレスを抱えて、もうどうしようもないどん底にいて」とお話しなされるのを聴いて、立場立場で違うんだっていうことは、頭で分かっているんですけど、やっぱりそうやってお話をうかがうと、現実として、「そうなんだ」と思います。

5.18. 生活

- ・今まではもう「何で？ 何で？」っていう毎日でした。「何で、息子がいないのに、私たち夫婦が生きてご飯食べているの」という感

じでしたね。「息子がもう逝ってしまって、私は何でここでご飯食べなければならないの？」って。だからもう台所のことも放棄したりて、お料理も大好きだったのですが、それもあまりしなくなりましたね。今は、少しはしていますけれどね。「したくない症候群」と家で言っています。台所もしたくない、お風呂も、外へも誰とも出かけたくないし、お稽古もしたくない、ボランティアもしようという気もない。

- ・人間は一人ですからね。やっぱり自分が立ち上がっていかないと、誰も結局は「一人なんだなあ」って、すごく息子が亡くなってから思いますね。うん、結局は一人なんだって。だからやっぱり最初に言ったように、一人でやっぱり自分で立ち上がらないと、夫であろうと誰であろうと、そんなに助けてくれるものではない。自分自身がしっかり「立ち上がらないと」っていうことですよ。

6. 考察

6.1. Aさんにとって、子どもを亡くすということ

Aさんにとって子どもを亡くすということは、社会との関わりを遮断させてしまうくらいのものであった。Aさんは「幸福な人とはもうお話できない」、「正常な生活はできない」と語る。彼女は、息子の死を認めたくないと語り、友人との関係を絶ち、息子の死を友人にも話していない。友人との関係を修復したいとも思わないと語る。まさに、子どもとの死別は、Aさんの生活を根底から変えてしまうものであった。

ある母親が筆者に語ってくれたことがある。「子どもを亡くすということは、過去も現在も未来もすべてを失くすということ」だと。

死別の悲しみについて、一般的には「時間が解決してくれる」と思われがちである。一周忌法要の際、「早いものですね、もう一年ですね」等の言

葉が聞かれることがある。しかし、当事者にとって、日々葛藤の中での生活は、決して早いものではない。時間さえ経過すれば、解決してくれるわけでは決してない。そのことは、Aさん自身も「いつまでたっても、亡くしたという悲しみは、何ら変わらない」と語っている。

遺族の気持ちを慮り、何かしたいと思う人は多いだろう。しかし、当事者との間には大きな溝があり、そこを埋める手段をお互に見つけられずにいるのかもしれない。

Aさんは、周囲の友人との関係を絶ち、その原因となった出来事である息子の死も語っていない。Aさんの周囲の人は、Aさんの変化に戸惑っていることだろう。しかしAさんから息子の死を知らされていなければ、なぜAさんが関係を絶ってしまったのか、想像することは難しい。そんな時周囲の人に何ができるのだろうか。ただ、待つことしかできないだろう。しかし、関係はもしかしたら修復できないかもしれない。たとえ相手に非がなくても崩れていく人間関係もあるということ、それほど大切な人の死とは、今までの価値観をすべて変えてしまうものなのである。

しかし一方でAさんは、「自分が立ち上がらなければいけない。息子のことも、少しは認めるようになって」と、自己を客観的にみつめ、喪失とどのように向き合うことが必要なのか、自分の中で「答え」を導き出していた。そのプロセスとSHGがどのように関係しているのかについては、次で述べる。

6.2. Aさんにとって、SHGへの参加とは

Aさんは、SHGに参加したことについて、「気持ちを分かっていただけの方と話せたので、私はすごく良かったんです。私の思いと全く一緒だったんですね。子どもを亡くした親同士は、『同じ思いでいるんだなあ』と、少し私の気持ちを楽にしたんです。そこに行けてちょっと『ホッ』としました」と語る。

Aさんは子どもの死を認めたくないと語り、近

隣や友人にも話すことを拒んでいた。しかし、SHGに参加し、同じ立場の人と出会い、同じ思いを共有できたことで、「心の蓋を開ける」ということにつながった。蓋をして閉じ込めていたものを表に出し語ることが「良かった」と思えたことで、継続して参加していこうという意識につながっていった。「『息子が亡くなったんだぞ、亡くなったんだぞ』って言い聞かせているわけではないんですけれども」と語るように、SHGに参加することが、すなわち子どもの死と向き合うプロセスとなった。

また、違う立場の人とSHGの中で分かち合うことによって、家族内の別の立場の人の気持ちを理解する機会にもなった。配偶者を亡くした人と子どもを亡くした人との分かち合いは、嫁、姑としてのお互いの立場を理解する機会となった。同じ家族同士であっても、それぞれの立場の違いによって、時には理解し合えないこともある。グループで他の家族が語る、嫁の立場、姑の立場としての悲しみを、間接的に聴くことによって、客観的にお互いの立場を理解することができる。それが、自分の家族内ともつながっていくのである。

AさんはSHGについて、「『会うこと、自分を話すこと、聴くこと』このつながりが大事」と語る。これが、まさにSHGの醍醐味である。そしてその積み重ねが「荒々しかったものを削ぎ落とし、自分を穏やかにしてくれる」という語りにあるように、SHGに参加することの意味なのである。

6.3. 参加することの揺れ

参加しても同じことの繰り返しになってしまうことに対し、Aさんは「進歩がない」と感じ、参加することに対し、迷いを感じていた。グループで、「こういうことを始めました」と話せないことが、スティグマや失望にもつながっていた。同じことを何度も話せることにグループの良さを感じながら、一方では「変わらない」自分を実感させてしまう場にもなる。Aさんの場合は、

夫の存在もあり、グループを継続することができた。しかし、もし毎回同じことを話してしまうことに対して失望感のようなものを感じて、グループを中断してしまう人がいるとしたら、グループとして、今後の分かち合いのあり方について検討していく必要があるだろう。グループに参加することによって起こる「揺れ」について、Aさんの語りから発見した新たな気づきであった。

6.4. 大切な人の死と向き合うということとSHG

「自分で立ち上がらないと、夫であろうと誰であろうと、そんなに助けてくれるものではない。自分自身がしっかり『立ち上がらないと』っていいことですよ」とAさんが語っているように、「大切な人の死とどう向き合うのか」、その答えはそれぞれで見つけていくしかない。それは、16年間の活動の中で、当事者が語りの中で教えてくれた。「答えは自分の中にしかない」ということを。ひとりひとりが死とどう向き合っていくのか、その向き合うための場所としてSHGは存在する。その場所をどう活用するのか、そして参加の有無も含めて、期間や時期も当事者自身が決める。

Aさんが「『ひまわりの会に行かなくてもいいわ』って言えるようになるっていいことは、もうそら素晴らしいことじゃないですか」と語るように、遺族のSHGに卒業はつきものである。その卒業の時期も含めて、当事者が答えを出すのである。

「私が『大きいわ』とか『小さいわ』っていうようなものじゃない。(中略)みんな違うのだから」との語りにもあるように、分かち合いの中で、どうしても、悲しみの大きさを人と比べてしまうこともある。しかし悲しみを比べることに意味がないことも、当事者自身が気付くことによって、初めて意味のあるものとなる。それが、他者を認め自分を客観視するということである。

自分を語り、人の話を聴き、人と出会う。決して最愛の人を失った悲しみは消えることはないだ

ろう。人生における価値観も変わってしまう。しかし、遺族には大切な人の死と向き合うことによって、新たな生き方を見つけていこうとするプロセスが必要で、それを支える場のひとつが、SHGである。

岡は、SHGの本質、基本的要素を「わかちあい」「ときはなち」「ひとりだち」という言葉で表現している。

「わかちあい」とは、複数の人々が情報や感情、考え等を、同等な関係の中で自発的に交換することであり、情緒的に抑圧されていない形で交換されることである。

「ときはなち」とは、「外からのときはなち」であり、「内からのときはなち」でもある。周囲の人々との差別や偏見、不平等性等の外からのものと、もうひとつは、自分自身の意識のレベルに内面化されてしまった自己抑圧的構造を取り除き、自尊の感情を取り戻すことである。

「ひとりだち」とは、2つの意味で、ひとつは自分自身の問題を解決していくという自己管理・自己決定であり、もうひとつは社会参加である。人間は社会的存在であり、社会から疎外され孤立しては「ひとりだち」したことにはならない(岡1992, 1994, 1999)。

Aさんの語る大切な人の死と向き合うプロセスは、SHGの本質である「わかちあい」「ときはなち」「ひとりだち」のプロセスでもある。

Aさんは、同じ舞台に立つ人に話し、聴くことの大切さを繰り返し語っている。これは、岡がいう「わかちあい」である。そして、内からの「ときはなち」、外からの「ときはなち」、そして「ひとりだち」は、Aさん自身が現在向き合っている、子どもの死によって変化してしまった人間関係や価値、社会との関わりについてである。これらと今後どのようにAさんが向き合っていくのか、見守っていききたい。

7. 今後の課題

7.1. 参加者の揺れに対する新たなプログラムの検討

Aさんが、SHGに参加することの大切さを認識するプロセスの中で、「進歩のない自分」を実感し、参加することに迷いが生じたことを語っていた。反面、同じことを何度も何度も語れることにもSHGの価値をおいていた。その積み重ねの重要性も認識している。

大切な人の死とどう向き合うのか、そのプロセスは簡単なものではない。Aさんの語りの中でも、子どもの死と向き合い、これからどう生きていくのか、そのプロセスは、階段を上っていくような単純なものではない。一人で立ち上がらなければと思う反面、少しでも早くに息子のところにいきたいという思いも語っている。しかしこれらのことは、決して矛盾した思いではない。

同じことを何度も繰り返し語れる場所としてのSHGの存在と、参加しても同じことの繰り返しと感じてしまうSHGの存在、その両面をどのように支えていけばいいのか、今後の課題である。

7.2. 活動情報の整備

Aさん自身の語りにもあるように、どこにSHGがあるのか、探し出すことは容易なことではない。インターネットの検索機能が発達し、以前に比べると情報を得やすくなってきているが、まだまだ不十分である。インターネットで検索できるのは、ホームページを持っているグループに限られる。加えてインターネットが使える人しか、情報を得ることができない。インターネットが使えたとしても、実際に検索できるかどうかは、不明である。事実「神戸・ひまわりの会」もホームページを持っているが、Aさん夫妻に情報は伝わらなかった。

全国にどれだけのグループが活動しているのか、集約している人や機関は皆無であろう。その地域の行政機関ですら、地域で活動するグループ

を把握できていないのが実情である。

活動母体や組織力が様々な SHG をどう把握し、情報発信していくのか、現在は個々のグループに任されている。地域の精神保健福祉センター等で情報を集約し、情報公開していく等の行政機関の積極的な参入が望まれる。自殺対策基本法施行以来、自死（自殺）に関わるグループについては、行政機関は積極的に連携し、情報発信も行っている。しかしそれ以外の遺族の SHG との連携は、まだ不十分である。今後は自死（自殺）以外の遺族の SHG も含めた連携システムの構築が望まれる。

7.3. SHG の活動についての検証

「神戸・ひまわりの会」の活動は、今年で 16 年目となった。しかし、運営方法について、システム化されているとは言い難い。

会の運営は、会員からの希望や苦情を総会の場や個別に聞き、運営委員会で話し合い、活動に反映させている。しかし、活動の効果検証はできていない。

遺族の SHG については、意義は認められながらも実証性に乏しいとの指摘もある (Tudiver et al, 1992)。しかし、SHG では、悲嘆のプロセスとどう向き合うのか、参加の有無も含めて、当事者自身が決定する。参加回数を特定できるカウンセリングやワークショップと異なり、参加が自由な SHG では、尺度等を用いて効果を定量的に測定することは難しく、学際的な研究につながりにくい。

遺族の SHG の意義を広く伝えていくためには、時には尺度等を用いた効果測定も必要であろう。今後の課題である。

8. おわりに

16 年間、遺族の SHG で分かち合いに参加することで、多くの遺族の語りを聴かせていただいた。遺族会を始めた頃は、参加者に「参加して良かつ

た」と思ってもらいたいという気持ちが強かった。そんな気負いが、グループを続けていくことに対しての負担感にもつながっていた。

グループの代表と例会の帰りに、「ああ、今日も終わった」と、疲れを含んだ言葉で、しみじみと言いつつものだ。しかしいつの頃からか、「私たちにできることは場の提供だけ」と、考えられるようになった。その頃から、活動を続けていくことに対する負担感が減った。そして「とにかく続けていくこと」を目標に活動を続けてきた。

例会に参加することで何を得るかは、その人自身が決めること、大切な人を亡くした後、どう生きるかの答えは自分の中にしかないと思えるようになった。A さんの語りからも、そのことを実感させてくれる。

いつしか、例会で語られることは、すべて「愛情の証し」と思えるようになってきた。参加者がグループの中でどんなことを語っても、それだけその人を大切に思っていたという証しである。たとえそれが、怒りや恨み、憎しみのような話であっても、そう思えるようになった。例会で語られる当事者たちの思いは、どれだけ人間の愛情が深く大きいものなのかを、毎回私に教えてくれる。それがグループの活動を続けていくエネルギーになっている。

「同じ舞台に立った人たちと『出会い、語り、聴く』」、そんな場を提供し続けていくことを目指し、これからも活動していきたい。

参考文献

- Deeken, Alfons (1996) 『死とどう向き合うか』NHK ライブラリー。
- 石川到覚・久保絃章 (1998) 『セルフヘルプ・グループの理論と展開』中央法規。
- Kubler-Ross, E. (1969) *On Death and Dying*. Macmillan.
- 黒川雅代子 (2005) 「コミュニティ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.
- Lieberman, Morton. (1993) *Bereavement self-help*

- groups: A review of conceptual and methodological issues. In Stroebe, Margaret S.; Strobe, Wolfgang & Hansson, Robert. O. (Eds.), *Handbook of Bereavement: Theory, Research and Intervention*. Cambridge University Press, 411-426.
- 岡知史 (1992) 「日本のセルフヘルプ・グループの基本的要素『まじわり』『ひとりだち』『ときはなち』」『社会福祉学』33(2), 118-136.
- 岡知史 (1994) 「『わかちあい』『ときはなち』『ひとりだち』の運動～セルフヘルプ・グループ(本人の会)をいかに理解するか～」『月刊福祉』77(1), 64-68.
- 岡知史 (1999) 『セルフヘルプ・グループ』星和書店.
- Parkes, Colin M. (1972) *Bereavement*. The Tavistock Institute of Human Relation. (桑原治雄・三野善央・曾根維石訳 (1993) 『死別—遺された人たちを支えるために—』メディカ出版).
- Silverman Phyllis R., & Cooperband, A. (1975) On widowhood mutual help and the elderly widow. *Journal of Geriatric Psychiatr.* 8, 9-27.
- Stroebe, Margaret S.; Schut, Henk (1999) The Dual Process Model of Coping with Bereavement; Rationale and Description. *Death Studies*, 23, 197-224.
- 高松里 (2004) 『セルフヘルプ・グループとサポートグループ実施ガイド—始め方・続け方・終わり方—』金剛出版.
- Tudiver, Fred; Hilditch, John; Permaul, Joanne A. & Mckendree, Diana J. (1992) Does mutual help facilitate newly bereave widowers? Report of randomized control trail. *Evaluation and the Health Professions*, 15(2), 147-162.
- 若林一美 (2000) 「セルフヘルプ・グループの果たす今日の意味について: 『ちいさな風の会』(子どもを亡くした親の会) の実践を中心に」『グリーフケアの行動科学』15, 86-94.
- Worden, William J. (1982) *Grief Counseling and Grief Therapy. A Handbook for the Mental Health Practitioner*. New York Springer Publishing (鳴澤實訳 (1993) 『グリーフカウンセリング』川島書店).

The realities and challenges of a self-help group for bereaved families

—A narrative from a mother who lost her child

Kayoko Kurokawa

Ryukoku University Junior College

This paper describes that the activities of a self-help group for bereaved families, called “Kobe-Himawari no kai” (“The Kobe Sunflower Group”), and the narrative from one mother who is a participant. As Kobe-Himawari no kai has faced several complications over the past 16 years, it is difficult to compile their activities into the type of manual that is typically created for these groups. Using the perspective of a mother dealing with the loss of her child, the author discusses the meaning of this self-help group, and how she is involved with the self-help group in the process of facing her child’s death. The mother being interviewed does not accept her son’s death, does not tell anybody about her son’s death, and stops socializing with her friends. On the other hand, she understands the situation objectively by herself, and so told the interviewer that she will overcome her loss. The self-help group for her is the one and only place where she can discuss her son’s death with others. In doing so, she was able to face her son’s death and understand herself using the third person perspective. Through this narrative, the author illustrates the process of bereavement and how this process can be facilitated through self-help groups.

Key words: bereavement, loss, grief, death of a child, self-help group