

〔論 文〕

喪失体験者のための絵本作成の試み

—死別経験のある大学生を対象とした有用性の検証—

永 山 彩 花*¹、坂 口 幸 弘*²

I. はじめに

大切な人との死別は、残された者の心身に深刻な影響を及ぼす可能性があり、複雑性悲嘆を呈する人も少なからず存在する。このような死別を含む人生の大きな喪失体験を経験した人への支援、いわゆるグリーフケアは、日本でも関心が高まっている。その取り組みは多方面で展開されており、ホスピス・緩和ケア病棟での遺族支援や、遺族当事者によるセルフヘルプグループ、公的機関による自死遺族支援、葬儀社でのサポートグループなどがよく知られている（坂口, 2010）。グリーフケアの必要性や活動意義についても認識されつつあるが、その方法論は必ずしも確立しているとはいえないのが現状である。

絵本は、グリーフケアにおける新たなツールとして、その有用性が指摘されている（柳田, 2006）。絵本を活用する利点としては、子どもに適用しやすいこと、気負いなく本を開くことができること、絵を見ているだけで心を和ませられることなどが考えられる。実際、グリーフケアの臨床場面において市販されている絵本を活用している援助者や団体も少なからず存在している。

しかしながら、グリーフケアでの活用を意図して制作された絵本はほとんどなく、久保・森口・川辺・井上・西川・石渡（2003）のきょうだいを亡くした子どものための絵本作成は希少な研究の一つである。そこで本研究では、読者を子どもから大人まで幅広く想定するとともに、死別を含む

喪失体験によってグリーフを抱えている方々へのケアツールとして、汎用性のある絵本を作成することとした。本研究の目的は、喪失体験者向けの絵本の作成と、その有用性について検討することである。

II. 絵本の概要

1. 内容（ストーリー）について

今回作成した絵本は、日本ホスピス・緩和ケア研究振興財団による遺族のための小冊子「これからのとき」を参考にしつつ、筋書きの内容や展開は独自に考案した（資料1、2）。内容は、読み手が聞き手に感情を吐露する場面に始まり、終盤では「これまでにこの“部屋”に来た人々の言葉」を集めた部屋を提示する。これにより、喪失後に経験する悲嘆反応や思考についての客観的理解を促す心理教育的な効果を想定している。絵本内で紹介される言葉やメッセージは、文献資料（坂口, 2012）などから収集した。最終頁ではメッセージを書いた紙の中に1枚白紙を挿入し、読者自らが書き込むことのできる余白を設けた。

2. 主人公の設定について

主人公は、無害であること、こころを癒すような存在であることを前提するとともに、現実への想起を和らげるために、「くまのぬいぐるみ」を採用した。イラストは色鉛筆で着色し、絵本としての読みやすさや万人受けしやすいタッチを意識した。作成過程においては、ナレーターのような

キーワード：喪失体験、絵本、死別

*1 関西学院大学大学院人間福祉研究科修士

*2 関西学院大学人間福祉学部教授

役割として手や足の一部分しか姿を見せない人間の主人公を対案として、事前調査を行い、比較検討した。大学生67名を対象に自記式質問紙への回答を求めた結果、「くまのぬいぐるみ」を選択したのは48名(71.6%)、「姿を見せない人間」を選択したのは17名(28.4%)であった。「くまのぬいぐるみ」の選択理由としては、「和んだから」が24名、「可愛かったから」が15名、「感情移入しやすかったから」が12名であった。その他、自由記述として、「明確に話し相手が見えることでより安心するのではないか」「口調が、聞き手不在の方より優しい、身近な感じがした」との回答がみられた。

3. 絵本のタイトルと製本について

絵本のタイトルは、聞き手(主人公)のいる「椅子」がぼつんと置いてある「部屋」へ読者を招き入れるところから物語が始まるということから、「イスのあるへや」と命名した。絵本ということもあり、柔らかみのある表記とするため、漢字を使用するより平仮名・片仮名のみで構成することとした。なお、完成した絵本は印刷業者に依頼し、A5判の横型、本文24頁、カラー印刷、中綴じ、表紙PP加工にて製本した。

Ⅲ. 対象および方法

1. 対象と調査方法

大学生を対象に製本された絵本を配布し、閲読してもらい、自記式質問紙への回答を求めた。回答が得られた83名のうち、死別経験のある55名を今回の分析対象とした。平均年齢は22.5歳(SD=8.9)、男性9名(16%)、女性46名(84%)であった。死別時の平均年齢は15.9歳(SD=10.3)、故人との関係は「祖父母」が最も多く33名、次いで「ペット」が9名、「その他」が6名であった。倫理的配慮として、対象者に対し、研究の趣旨と方法、研究参加の任意性、プライバシーの保護、匿名性の保持などについて口頭で説明を行い、同意が得られる場合は同意書への署名を求めた。本研究は関西学院大学研究倫理委員会の承認を受けて実施した。

2. 調査内容

1) 絵本の内容評価 絵本の内容に関して、①物語の分かりやすさ、②感情移入のしやすさ、③絵本の長さ、④文体(口調)の計4項目について、それぞれ「良い」から「悪い」までの5件法での評定を求めた。

2) 絵本の有用性 死別時における絵本の有用性に関して、「死別体験時にもしこれを読んでいたら気持ちが少し楽になったと思いますか」「死別体験後、落ち込んでいる人にこれを薦めたいと感じましたか」という計2項目について、それぞれ「そう思う」から「そう思わない」までの5件法にて回答を求めた。

3) 絵本による心情の変化 絵本を読むことで受けた影響について、「この絵本を読む前と後で、心情の変化はありましたか」という教示のもと、「考え方が少し前向きになった」「やや気持ちが軽くなった」など複数の選択肢を提示した。また、「作中で印象に残ったことはありますか」という教示のもと、「泣けないことは悪くないこと」「涙を我慢しなくてもいいこと」など複数の選択肢を提示した。

4) 絵本に書き込みたいメッセージ 絵本の最終頁に設けている読者自らが書き込むことのできる余白に関して、「もしあなたが作中の『部屋』に訪れたなら、あなたは紙にどのようなメッセージを書きますか」との設定を設け、自由記述での回答を求めた。

Ⅳ. 結果

1. 絵本の内容評価

絵本の評価として、まず物語の分かりやすさに関しては、55名の回答者のうち、「良い/やや良い」が51名(93%)、「普通」が3名(5%)、「あまり良くない/悪い」が1名(2%)であった。次に、感情移入のしやすさは、「良い/やや良い」が45名(82%)、「普通」が9名(16%)、「あまり良くない/悪い」が1名(2%)であり、絵本の長さは、「良い/やや良い」が50名(91%)、「普通」が4名(7%)、「あまり良くない/悪い」が1名(2%)であった。最後に文体(口調)については、「良い/やや良い」が49名(89%)、

「普通」が5名(9%)、「あまり良くない／悪い」が1名(2%)との回答であった。

2. 絵本の有用性

「死別体験時に読んでいたら気持ちが楽になったと思うか」との設問に対して、「そう思う／ややそう思う」が38名(73%)、「どちらでもない」の回答が10名(19%)、「あまりそう思わない／そう思わない」が4名(8%)、未記入が3名であった。一方、「死別体験者に勧めたいと思うか」との設問に対しては、「そう思う／ややそう思う」の回答が36名(69%)、「どちらでもない」が12名(23%)、「あまりそう思わない／そう思わない」が4名(8%)、未記入が3名であった。

3. 絵本による心情の変化

「やや気持ちが軽くなった」との回答が35名(35%)と最も多く、「特にない」との回答は14%であった(表1)。なお「その他」において、気分の落ち込みや不快感を訴える記述は見られなかった。

4. 作中で印象に残った言葉や場面

「泣けないことは悪くないこと」との回答が30名(21%)と最も多かった(表2)。「その他」には、「『そういうのわかるなあ』と共感してくれるだけで楽になれると思った」などがあつた。

表1 絵本による心情の変化(N=55、複数回答)

やや気持ちが軽くなった	35名(35%)
考え方が少し前向きになった	20名(20%)
立ち直りのヒントが得られた気がする	20名(20%)
特にない	14名(14%)
自分の気持ちが何となく整理できた	12名(12%)

表2 作中で印象に残った言葉や場面(N=55、複数回答)

泣けないことは悪くないこと	30名(21%)
人に話してみるということ	24名(17%)
怒りを抑えこまなくてもいいこと	24名(17%)
涙を我慢しなくてもいいこと	24名(17%)
何もしない時間も大切だということ	23名(16%)
焦らなくてもいいこと	19名(13%)

表3 絵本に書き込みたいメッセージ

1. 肯定的なメッセージ
1) 現在の心情等、自分へ向けたもの たまには思い出してみるのも良いよね／後悔する気持ちがある分、今やさしくなれる／涙を流せて幸せです／ここに来ると気持ちが楽になる／頑張らない
2) 他の読者・死別体験者へ語りかけるようなもの 私たちがそばにいるよ／ここに今のあなたを描いて／どんな君でも受けとめたい／元気を出して、生きていってください／ただ話をきいて
3) 自分に対して第三者目線で書いているもの 周りを見てごらん／逃げたっていいんだ／気ままにすごそうー！／みんなに甘えてみたらいいよ／うまくいった人の分だけ、うまくいかなかった人の苦しみがあるんだよね／味方は必ずいるよ／そのままの君でいいよ／無理に忘れようとしなくていいんだよ／グルグル悩むことは悪いことではない／自分のペースで進めばいいよ／みんな同じ
2. 否定的なメッセージ
人とうまくつき合えるようになりたい／それでも明日はきてしまう／何をしたらいいの？／ごめんなさい／つらい／時々と「亡くなった」という事実を思い出してつらくなる時がある／かわいそうだとわらないで
3. 故人へのメッセージ
きつとまたどこかで会えるよねと伝えたい／大好きだよ／お疲れさま／もっと世話をしあげればよかった。ごめんね。また私のところに生まれて来てね／離れていても大好きだということ。いつか忘れてしまうと思うと申し訳なくて、こわいと思っていること／先に進むよ／ありがとう／また会おうね／幸せでしたか？／忘れていくけどずっと好き／忘れたくない、忘れられない大切な思い出

5. 絵本に書き込みたいメッセージについて

絵本に書き込みたいメッセージとして、45名(82%)から自由記述回答が得られた。記述内容に基づき、「肯定的なメッセージ」「否定的なメッセージ」「故人へのメッセージ」の3つのカテゴリーが分類された(表3)。

V. 考察

近年、「大人のための絵本」が注目されており、絵本を再評価する動きが高まっている。絵本専門の検索ウェブサイトでは、「大人が楽しむ絵本」が大きなカテゴリーとして扱われている。大人向けの絵本ガイド(金柿, 2007)も刊行されてお

り、大人にも広く求められつつあることが窺える。絵本を大人のためのセラピー手段とし、遺族に対する絵本の読み聞かせによる癒しの効果を示す実践例もある（岡田・西澤・井上，2011）。成人した大学生を対象とした本研究においても、「絵本は子供向けなのではないか」などの意見は見受けられなかった。

今回作成した絵本は全体として良い評価が得られ、「死別体験時に読んでいたら気持ちが楽になったと思うか」や「死別体験者に勧めたいと思うか」との設問に対して、「そう思う／ややそう思う」との回答が70%前後を占めていた。自由記述として、「すごく良い絵本だと思う。少し泣きそうになった」「絵もかわいくて、読みやすく良かった」「言葉の力を改めて感じた」などのコメントも寄せられた。特に絵についての評価が高く、「タッチがやさしくて良かった」「ほっとする絵だった」との意見が多くみられた。これらの結果から今回の絵本は、グリーフケアに活用できるツールとして活用できる可能性が示されたといえる。

今回の調査では、絵本を読む前後において、「やや気持ちが軽くなった」「考え方が少し前向きになった」「立ち直りのヒントが得られた気がする」といった肯定的な心情の変化も示された。印象に残った言葉や場面についても、「泣けないことは悪くないこと」「涙を我慢しなくてもいいこと」「怒りを抑え込まなくてもいいこと」「人に話してみるということ」など、感情表出に関する項目について支持が多くみられた。自由記述では、「最後のページに白紙の紙が描かれていて、読者にも“参加していいんだよ”と語りかけてくる感じがして良かった」「物語のはじめと終わりに『ありがとう』という言葉が入っているのがいい」など、好意的な反応が得られた。これらの結果は、今回製作した絵本が読み手の悲嘆の軽減につながりうることを示唆するものである。

今回、絵本の最終頁に自らが書き込みたいと考えたメッセージに関して、自分や他者へ向けてものから、故人に向けた言葉まで、さまざまな回答が得られた。今回の絵本を読むことを通して、自らの死別体験を振り返り、その体験を言葉として表現する機会にもなったのではないかと考えられ

る。書くことを含め、死別の体験を何らかの形で表現することは、悲嘆のプロセスを進める上で大切であるとされる（坂口，2012）。今回の絵本は、物語を通してえられる心理教育的な効果に加えて、最終頁で実際に自らの体験を文字で表現させる工夫が施されており、その点で独自性を有していると考えられる。さらに絵本の活用法として、絵本を各自で読んでもらい、メッセージを書き込んでもらうだけでなく、同じような体験をした者同士で、読んだ感想や書き込んだメッセージを共有することができれば、グリーフケアとしてのより大きな効果が得られるかもしれない。

今回、本研究で作成した絵本に関して、グリーフケアのツールとして活用できる可能性が示されが、すべての遺族に有用であるわけではない。絵本自体への親和性や、内容に対する共感度、読むときの心理状態などによって、絵本の効果は大きく異なるものと考えられる。あくまでもグリーフケアに活用できるツールの選択肢の一つであり、死別体験者のニーズに応じた利用が望まれる。なお、本研究では死別体験者を対象に有効性を検討したが、作成した絵本の対象は必ずしも死別体験者のみに限定されるものではない。死別以外の喪失体験者に関しても適用できる可能性を含んでおり、今後検証を行う必要がある。

本研究の限界として、対象者の偏りが挙げられる。対象者が大学生であり、かつ女性の割合が大きい。加えて、死別経験は祖父母との死別が半数以上で、「ペット」も含めている。したがって、今回の結果を一般化して論じるには限界がある。他の年齢層や男性、他の死別経験者を対象とした研究も行う必要がある。また、有効性の精緻な検証のため、対象群の設定や、市販の絵本との比較検討なども今後の課題といえる。

VI. おわりに

本研究では、喪失体験者へのグリーフケアに活用できるツールとしての絵本の作成を試みた。絵本の内容は、喪失後に経験する悲嘆反応など心理教育的な内容を土台としつつ、自らの喪失体験を振り返り、整理するきっかけになるように配慮されている。今回、死別経験のある大学生におい

て、その有用性が示唆されたが、実際にどのような形での活用が可能であるのかについてはさらなる検討が待たれる。今後、グリーフケアにおける絵本の効用に関する研究知見の蓄積と活用の拡がりに期待したい。

【付記】

本稿は、第一著者の卒業研究のデータを再分析し、内容を再構成したものである。

【引用文献】

坂口幸弘 (2010) 『悲嘆学入門－死別の悲しみを学ぶ』 昭和堂
 柳田邦男 (2006) 『大人が絵本に涙する時』 平凡社
 久保貴巳子・森口紀子・川辺厚子・井上亜日香・西川

智子・石渡澄子 (2003) 「周産期における子どもを亡くした家族への援助－きょうだいに向けての絵本製作とその評価－」 『日本新生児看護学会誌』 9(2), 35-42.

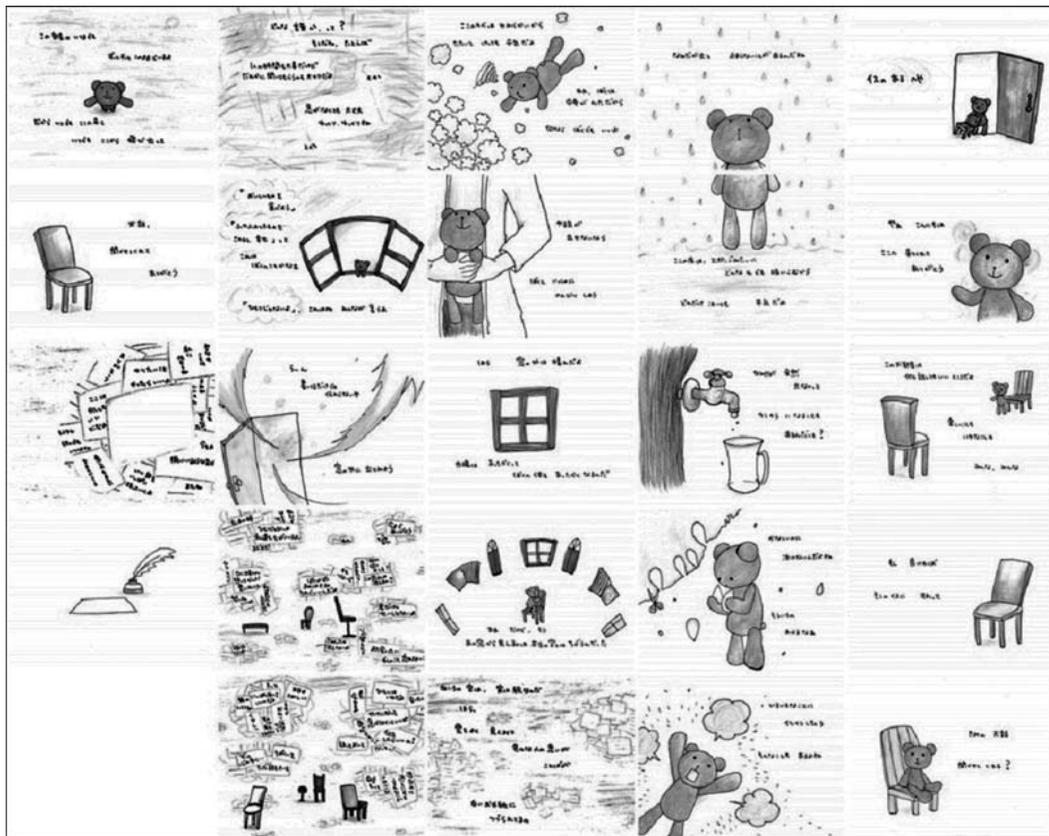
日本ホスピス・緩和ケア研究振興財団 (2006) 『これからのとき：大切な方を亡くしたあなたへ』 2013. 6. 10 from <http://www.hospat.org/from-now-on.html>

坂口幸弘 (2012) 『死別の悲しみに向き合う－グリーフケアとは何か』 講談社

金柿秀幸 (2007) 『大人のための絵本ガイド－心を震わす感動の絵本 60』 ソフトバンククリエイティブ

岡田達信・西澤淳子・井上みほ子 (編) (2011) 『絵本はこころの処方箋 大人のための絵本セラピー』 瑞雲舎

資料1 絵本のイラスト



資料2 絵本のストーリー

p.1	表紙
p.2	やあ こんにちは ここへ来てくれて ありがとう
p.3	このお部屋は何を話してもいいところだよ 楽しいこともいやなことも みんな、みんな
p.4	もし良ければ そこのイスにすわって
p.5	きみのお話 聞かせてくれる？
p.6	なみだが出て止まらないことがあるんだね
p.7	ここの床は、スポンジみたいにどんな水でも吸いこむから どれだけ泣いても平気だよ
p.8	なみだが全然出なくて カラカラになることもあるんだって？
p.9	かなしいのに泣けないんだよね そういうのわかるなあ
p.10	いろいろなことに イライラしちゃう そんなこともあるよね
p.11	ここのカベはやわらかいから たたいてけても平気だよ ああ、ぼくは中身がわただから 何ならぼくでもいいよ
p.12	やる気が出せないなら ぼくといっしょにのんびりしよう
p.13	ほら 窓の外は晴れだよ あったかくって ぼくの体もあったかくなるんだ
p.14	ああ だけど、そう あの窓から見えるのは本当の空とはちがうんだった
p.15	向こうの空は、実は絵なんだ ほら、雲をよく見てみて 色々な人の思いが ことばが 白いお手紙につづられるの
p.16	どんな言葉か、って？ そうだね、たとえば 「1人の時間も大事だけど だれかに聞いてもらうのも大切だよ」とか「急がなくても大丈夫 ゆっくり、ゆっくりね」とか
p.17	「おいしいものを食べよう」「ふわふわしたものをさわると幸せ」って これはぼくのことかなあ 「ひとりじゃないよ」、これはね みんなが言うよ
p.18	うーん 書いてるだけじゃ伝わらないや 窓の外に出てみよう
p.19、p.20	(見開きで、雲に見立てた手紙の絵) 書かれているメッセージ例：「ぼくはぼく きみはきみ それでいいんだよ」「ひとりじゃないよ 私たちもそばにいるよ」など
p.21	この部屋はいつまでも ずっとずっとこのままにいるよ だからいつでもここへ来て いつでもここから飛び出して
p.22	お話、聞かせてくれてありがとう
p.23	(雲に見立てた手紙の絵が大きく描かれているうち、一枚が白紙)
p.24	裏表紙

An attempt to create a picture-book for
persons who experienced loss :
An examination of its usefulness among
bereaved university students

Ayaka Nagayama*¹ Yukihiro Sakaguchi*²

ABSTRACT

The purpose of this study is to create a picture book for people who experienced loss and examine its usefulness for bereaved university students. The contents of the picture book, created for use in this study, are aimed at psycho-educational support to promote objective understanding of loss and grief. To assess this picture book, a questionnaire survey was conducted on 55 bereaved university students after reading it. The results showed that 73% of respondents felt that this picture book made them feel comfort if they read it when after having experienced loss. Of respondents, 69% said that the picture book was worth recommending to the bereaved. These findings suggest the usefulness of this picture book as a tool for comforting bereaved persons. Future studies need to be conducted on a sample of bereaved people from different age groups or the persons who experienced different types of loss.

Key words : loss, picture book, bereavement

* 1 Graduate, Graduate School of Human Welfare Studies, Kwansei Gakuin University

* 2 Professor, School of Human Welfare Studies, Kwansei Gakuin University

