

# 自死による死別経験後の心理的過程 — 悲嘆からの回復後の変化に着目して —

奥芝 祐子・島谷 まき子

## Psychological process following bereavement experience by suicide: following on changes after recovery from grief

Yuko OKUSHIBA and Makiko SHIMATANI

Interviews were conducted regarding psychological process after bereavement experiences. Changes after recovery from bereavement in four women that experienced grief caused by suicide were examined. Qualitative analysis using the modified grounded theory approach was used to generate a process model. The results indicated the following. (1) There was a cyclical process between loss-orientation, groping, and recovery-orientation. Moreover, through the process of grieving, their psychological state gradually changed from loss-oriented to recovery-oriented. (2) Encounter and turning point were extracted as factors that promoted recovery from grief and resulted in change-and-awareness. (3) The process after recovery from grief that lead to deepening of recognition via change-and-awareness.

*Key words* : bereavement experience (死別経験), suicide (自死), psychological process (心理的過程),  
change after recovery from grief (悲嘆からの回復後の変化), qualitative analysis (質的分析)

### 1. 問題と目的

人生で経験するストレスの高い出来事として対象喪失があげられる(小此木, 1979)。対象喪失の中でも、重要な他者を喪失する死別経験は最も辛いものである(大塚, 2008)。喪失を体験するとさまざまな心理的・身体的症状を含む感情的な悲嘆反応が生じる。

坂口(2010)は、提唱されている悲嘆のプロセスモデルを次のようにまとめている。Kubler-Ross(1969 川口訳 1971)の5段階モデル(①否認、②怒り、③取り引き、④抑うつ、⑤受容)をはじめとする段階モデル、Worden(2009)の課題モデル(①喪失の事実を受容する、②悲嘆の苦痛を処理する、③故人のいない世界に適応する、④新たな生活を歩み出すなかで故人との持続するつながりを見つける)などが代表的である。また、近年、Stroebe & Schut(1999)による二重過程モデルが登場したが、これは認知的ストレス理論の影響を

受けつつ、死別体験への応用を試みた対処モデルである。課題を1つずつ順番に成し遂げながら喪失から回復へ向かっていくとする課題モデルとは異なり、死別体験者は喪失と回復の2つの方向を振り子のように行き来するというものである。さらに、段階や課題という観点からではなく、“語る”という行為によって悲嘆プロセスを捉えようとするナラティブモデルがあり、Riches & Dawson(1996)の自己物語モデルや、Neimeyer(2000 鈴木訳 2006)の意味再構成モデルなどがあげられる。

死別経験に関する研究は、これまで悲嘆などのネガティブな側面から捉えたものが多い。しかし近年、ストレスイベントがポジティブな結果をもたらす“ストレス関連成長”の概念が取り入れられるようになった流れの中で、死別経験後の肯定的な変化や人間的成長に着目した研究も行われるようになってきている。その中に、Gillies & Neimeyer(2006)の意味再構成モデルがある。こ

のモデルでは、大切な人の死に直面したとき、その出来事が喪失前に保持していた意味構造と合致し、その枠組みの中で説明可能で理解できる場合、死別に伴う苦痛は比較的小さく、その意味構造は強化されるが、一方、その出来事が喪失前の意味構造と一致しない場合、苦痛は大きくなり、現実との誤差を調整するため新たな意味構造に再構成する必要があると考えられている。そして、身近な人の死などの喪失による苦痛は、意味再構成に向けての意味探求の誘因として位置づけられ、その意味探求がなされた結果、新しく“意味了解”、“有益性の発見”、“アイデンティティの変化”が起こり、喪失前の意味構造に作用して新たな意味構造へ再構成される。この中の“意味了解”とは、坂口 (2008) によると、死の原因を神や亡くなった者の行動に帰属させるなどして、その死を道理にかなない、意味が通るものとして捉えようとするものである。また、“有益性の発見”は、命の再認識、自己の成長、人間関係の再認識といった点でその人の人生にとってポジティブな意味を見出すことである (坂口, 2002)。そして、“アイデンティティの変化”とは、古いアイデンティティを残しつつ、新しい役割に見合った自己のアイデンティティを努力して再構築することである (Neimeyer, 2000 ; Gillies & Neimeyer, 2006)。

また、大塚 (2008) は、喪失体験による自己成長感への影響を“ポジティブな側面への焦点づけ”、“出来事を経験した自己に対する評価”、“出来事のもつメッセージ性のキャッチ”という点から検討している。その結果、死別による喪失においては、“出来事を経験した自己に対する評価”と“出来事のもつメッセージ性のキャッチ”から自己成長感への影響がみられた。“出来事を経験した自己に対する評価”とは、喪失体験の中で自分は頑張った、自信につながったなどの評価であり、“出来事のもつメッセージ性のキャッチ”とは、喪失体験は人生や生き方について考えてみなさいというメッセージだと思った、何か意味するものを感じたというものである。しかし、この研究は、死別による喪失に限定しない、さまざまな喪失体験を対象としており、また、自己成長感の具体的内容も明らかにされていない。

そして、Davis (2008) は、人間的成長の本質や生起過程を理解するためには、“有益性の知覚”、

“役割や目標の変化”、“自己洞察”の3つの概念に分けて考える必要があることを提案している。“有益性の知覚”は、不幸な出来事を経験することによる一時的で付随的な副産物であり、新たな可能性の認識などを含む。一方、“役割や目標の変化”は、単に考え方の変化だけではなく、行動的变化が伴っており、その変化が周囲の人にも明白である。また、“自己洞察”は、自分をどのように理解するかの変化を指し、自らの強さや弱さに気づくなど自己に対する理解の深まりを意味している。しかし、Davis (2008) では、これら3つの概念が生起する要因については検討されていない。そのため、今後これらの概念をもとに、死別後の成長の生起過程や規定因に関する精緻な分析が進展することが期待されている (坂口, 2010)。

さらに、東村・坂口・柏木 (2001a, 2001b) は、死別体験によって惹起される遺族のポジティブな内面的変容を“人間的成長”とし、多くの遺族が身近な人との死別によって成長を遂げている可能性を示唆している。しかし、死別後の“人間的成長”の位置づけは研究者によりさまざまであるうえ、死別体験後の“人間的成長”という概念に対して違和感を感じる遺族も少なくない。そのため、死別後の人間的成長の生起過程に関する研究はまだ進んでおらず、どのような要因が人間的成長を促しているかに関する検討はほとんどなされていない。

従来の比較的ネガティブな側面に着目した死別後の悲嘆のプロセスに関する研究に加え、ポジティブな側面も含んだ悲嘆からの回復後の変化を明らかにすることは、遺族の多面的な理解に繋がり、そして、より適切なグリーフケアやサポートのあり方を考える際の視点を提供すると考えられる。一方、自死で重要な他者を亡くした場合、自死を防ぐことができなかったことへの罪責感や無力感、関係者に対する怒りや恨みの感情が強い傾向があり、悲嘆が複雑化する危険性が高い。また周囲に自死が伏せられていることが少なくないため、自死遺族は、周囲からサポートが得られず、孤立感や疎外感を募らせがちである (古内・坂口, 2011)。

そこで本研究では、自死による死別体験後の心理的過程の中で、成長という捉え方に限定しない悲嘆からの回復後の変化に着目し、変化とそれを

もたらず要因についての具体的内容を質的に分析し、プロセスモデルを生成することを目的とする。

## 2. 方法

### (1) 調査協力者

自死による死別経験者の女性4名 (Table 1)。全員、大切な人を亡くした人々の心のケアとサポートを行う認定NPO法人のボランティア・スタッフである。

### (2) 調査期間と調査方法

平成24年10月中旬～11月中旬に、NPO法人の

Table 1 対象者のプロフィール

事例	年齢	故人の続柄	死別後経過年数
A	70代	子	12年4ヶ月
B	60代	子	7年5ヶ月
C	50代	友人	15年6ヶ月
D	50代	母	38年

事務所にある個室で、個別に1時間程度の半構造化面接を実施した。その際、研究目的に沿って作成したインタビューガイド (Table 2) を参考にしたが、協力者の自然な語りを重視し、その流れを遮らないように留意して面接を行った。協力者の同意を得て、メモと録音をし、逐語記録を作成した。本研究における面接調査は、昭和女子大学心理学系倫理検討委員会 (2011-11号) と、調査先であるNPO法人の倫理審査委員会で承認を得たうえで行われた。

### (3) 分析方法

木下 (2007) の修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチを参照し、以下の手順で分析を行った。まず、逐語データから意味のあるまとまりを具体例として抽出し、概念を生成する。その際、概念ごとに分析ワークシートを作成し、概念名、定義、具体例、理論的メモ (疑問、アイデアなどを含む解釈の検討記録) を記入する。次に、概念同士の関係を検討し、複数の概念から成る上位のカテゴリーを生成する。さらに、カテゴリー同士の関係を検討し、現象特性 (“うごき”) として

Table 2 インタビューガイド

領域	知りたい事柄	質問項目
変化	死別経験後の過程	最大の変化 行動の変化 考え方の変化 周囲からみた変化
発見	死別による気づき	自分 人間関係 人生 生と死
意味	死別経験の意味づけ	メッセージ性 有益性
自分自身	自己の捉え方	自己評価 アイデンティティの変化
関係の継続	故人との現在の関係	形見 お墓参り
誘因	出来事	変化のきっかけ 意味探究のきっかけ
意味探究のプロセス	意味探究	探究作業
保持	持続性	変化の持続性

の特性)を捉えて、全体的なプロセスを結果図とストーリーラインにまとめる。このように、逐語データから概念、概念からカテゴリーへと抽象度を上げていく分析と同時に、概念同士、カテゴリー同士の横の比較を続ける、多重の同時並行の継続的比較分析を行った。その際、概念生成の完成度の判断(小さな理論的飽和化)と、概念相互の関係、カテゴリーの関係、全体としての統合性の判断(大きな理論的飽和化)を行った。なお、分析は分析手順ごとに臨床心理学を専攻する大学院生1名、著者2名の計3名で検討を行った。

### 3. 結果

#### (1) 概念の生成

まず、分析焦点者A氏の逐語データから25の概念が生成された。続いてB氏、C氏、D氏のデータを順に加えていき、最終的に37の概念が生成された。概念生成の際の分析ワークシート例をTable 3に示す。

#### (2) カテゴリーの生成

37の概念間の関係から、より抽象度の高い上位の9つのカテゴリーが生成された。さらに、カテゴリー内でも概念にいくつかのまとまりがみられ影響し合っていたことから、サブカテゴリーが生成された(Table 4)。これ以降、カテゴリーを【 】、サブカテゴリーを〈 〉、概念を「 」で示す。

##### ①【喪失志向】

このカテゴリーは、感情、認知、行動の3側面

から、〈一時的な感情的悲嘆〉、〈持続的な感情的悲嘆〉、〈認知的悲嘆〉、〈行動的悲嘆〉の4つのサブカテゴリーに分類された。〈一時的な感情的悲嘆〉は「ショック」、「悲しみ」、「怒り」、「抑圧・回避」、「不安・恐怖」、「人間関係間葛藤」の6つの概念から構成されていた。〈持続的な感情的悲嘆〉は「罪悪感・自責の念」、「後悔」の2つの概念、〈認知的悲嘆〉は「自死の受け入れ困難」、〈行動的悲嘆〉は「内閉」の1つの概念から構成されていた。感情的悲嘆は、多くが一時的に生起するものであったが、「罪悪感・自責の念」や「後悔」のように今もなお根強く残るものもみられたため、2つのサブカテゴリーに分類した。このカテゴリーは、故人との死別直後に生起する悲嘆反応を中心に構成されていた。そのため、多くは否定的感情に起因していた。

##### ②【模索】

このカテゴリーは、内観による〈意味探求〉と、行動することも含めた〈行動的模索〉の2つのサブカテゴリーに分類された。〈意味探求〉は「死因の探求」、「根底的な自己の問い直し」、「故人が遺した思いの探求」の3つの概念から、〈行動的模索〉は「日常生活の継続」、「喪の作業」、「故人と共に生きる」の3つの概念から構成されていた。このカテゴリーは、悲嘆から回復に向かう過程で行う意味の探求や、喪の作業などの行動的模索に関するもので構成されていた。

##### ③【アイデンティティの混乱】

「アイデンティティの混乱」がそのままカテゴリーとして独立した。故人を求め近づこうとするあまり、自分自身のアイデンティティが揺らぎ、

Table 3 分析ワークシート例

概念名	自然の摂理
定義	人生には自然の摂理というものがあると思う
具体例	<ul style="list-style-type: none"> <li>●なんか、世の中というか、人生ってそういうふうのできてるなって。望むと望まざるとに関わらず、来るもの必ず来るんだって。そんな感じがします、なんか。自然の摂理にみたいな。</li> <li>●一貫性がないよねえ。でも、こういう気持ちって一貫性がないんじゃないかなって思うし。これからどういうふうに進んでいくのかも自分じゃわからない。(先のことは)そう、わからない。</li> <li>●でも、あんまり期待しなければ、期待しない方が上手くいく。(中略) 頑張んなきゃってときは、自然とそっちに流れていくから。</li> </ul>
理論的メモ	<p>概念26(転機)を自然の摂理と解釈している。</p> <p>概念28(意味理解)と類似点もあるが、本質的には異なる概念か？</p>



Table 4 概念とカテゴリーのリスト

カテゴリー	No	概念名	定義
喪失志向	〈一時的な感情的悲嘆〉		
	1	ショック	突然の死を信じられず、ショックを受ける
	2	悲しみ	故人の死を悲しむ
	3	怒り	故人の自死に関して、やり場のない苛立ちを感じる
	4	抑圧・回避	自分の悲嘆感情を押さえ込む、避ける、歪曲させる等によって適応しようとする
	5	不安・恐怖	故人が果たせなかったことに向き合う不安と恐怖
	6	人間関係間葛藤	家族や友人など、各々の悲嘆反応が葛藤を生む
	〈持続的な感情的悲嘆〉		
	7	罪悪感・自責の念	死の原因と結びつけて、自分の行動や態度へ罪悪や責任を感じる
	8	後悔	何故自死したのか自問自答を繰り返す中で、後悔の念を抱き、その思いが意味探求の動因となる
模索	〈認知的悲嘆〉		
	9	自死の受け入れ困難	自死を受け入れられず、否定的に捉える
	〈行動的悲嘆〉		
	10	内閉	自死について誰にも話せず、人間関係を継続、または構築できない
	〈意味探求〉		
	11	死因の探求	故人の経験や自分の経験を振り返るほか、自主的に社会活動を行い、自死に至る原因を知ろうとする
	12	根底的な自己の問い直し	自分を根底的に問い直し、反省する
	13	故人が遺した思いの探求	故人のこの世への心残りを感じ、それを果たそうとする
	〈行動的模索〉		
	14	日常生活の継続	苦境下でも必要性に伴い、これまでの環境や日課を継続し、適応しようとする
15	喪の作業	拝むなど、日常的な行動や共同作業をすることが、感情表出に繋がり、考えがまとまる	
16	故人と共に生きる	故人に語りかけ、形見を所持するなど、故人と経験を共有しながら生活する	
アイデンティティの混乱	17	(アイデンティティの混乱)	故人を求め近づこうとするあまり、自身のアイデンティティが揺らぎ、故人のアイデンティティと混同する
回復志向	〈行動的回復〉		
	18	死別経験の共有	苦痛を分かち合い、安心して感情を出せる居場所ができる
	19	外界との関わり	社会活動を通して、心と身体が外に向く
	〈認知的回復〉		
	20	自死と向き合う	自分が自死遺族だということを受け止め、グリーフワークが始まる
	〈感情的回復〉		
	21	幸せの希求	幸せを求め、慰めの存在を欲する、あるいは強くなろうとする
22	解放感	心が解放される	
23	安心感	死別経験を共有できる場ができ、そこで感情を分かち合い、吐露できることで安心感を得る	
周囲のサポート	24	(周囲のサポート)	死別直後の身近な人による援助
出会い	25	(出会い)	自身を変え得る偶然の出会いに導かれる
転機	26	(転機)	予想外の出来事により、気持ちが大きく揺さぶられる
変化・気づき	27	故人を生かす行動	自分だけでなく周りにも伝わる形で、考えや行動が変化する
	28	意味了解	死の原因を故人の行動や態度に帰属させ、自分の体験を通して意味の通るものとして捉えようとする
	29	自然の摂理	人生には自然の摂理というものがあると思う
	30	メッセージ性のキャッチ	故人や故人の魂からのメッセージが伝わってくる
	31	アイデンティティの再構築	死別後揺らいでいたアイデンティティが、新しい状況に見合った自己のアイデンティティとして再確立する
認識の深化	〈人間関係の再認識〉		
	32	感謝	当たり前のことに感謝できるようになり、相手の気持ちを考えるようになる
	33	人間関係の大切さの知覚	人間関係の大切さを再認識する
	〈価値観の再認識〉		
	34	多様な価値観の許容	人や物事に対する許容範囲が広がる
	35	死生観と生きがいの再認識	命の大切さ、生や死への考えや、生きがいを認識し、再考する
	〈自己洞察〉		
36	自己理解	自分の強さや弱さに気づき、自己理解が深まる	
37	自分への労い	死別前後の自分の努力を認める	

(注) 〈 〉：サブカテゴリー

故人のアイデンティティと混同することと定義した。

#### ④【回復志向】

このカテゴリーは、感情、認知、行動の3側面から、〈感情的回復〉、〈認知的回復〉、〈行動的回復〉の3つのサブカテゴリーに分類された。〈感情的回復〉は「幸せの希求」、「解放感」、「安心感」の3つの概念から、〈認知的回復〉は「自死と向き合う」の1つの概念から、〈行動的回復〉は「死別経験の共有」、「外界との関わり」の2つの概念から構成されていた。このカテゴリーは、感情面で回復し、自死と向き合い、外界との関わりをもつまでに回復する過程に関するもので構成されていた。

#### ⑤【周囲のサポート】

「周囲のサポート」がそのままカテゴリーとして独立し、死別直後の身近な人による援助と定義した。

#### ⑥【出会い】

「出会い」がそのままカテゴリーとして独立し、自分を変え得る偶然の出会いに導かれることと定義した。

#### ⑦【転機】

「転機」がそのままカテゴリーとして独立し、予想外の出来事により、気持ちが大きく揺さぶられることと定義した。

#### ⑧【変化・気づき】

「故人を生かす行動」、「意味理解」、「自然の摂理」、「メッセージ性のキャッチ」、「アイデンティティの再構築」の5つの概念から構成されていた。このカテゴリーは、大切な人の死を受けとめることに加え、故人なしの生活や今後の人生に向き合うことで、メッセージ性をキャッチし、それに基づき故人を生かす行動をしながら生きる中で、死別経験後の自分の変化に気づく過程に関するもので構成されていた。

#### ⑨【認識の深化】

このカテゴリーは、〈人間関係の再認識〉、〈価値観の再認識〉、〈自己洞察〉の3つのサブカテゴリーに分類された。〈人間関係の再認識〉は「感謝」、「人間関係の大切さの知覚」の2つの概念から、〈価値観の再認識〉は「多様な価値観の許容」、「死生観と生きがいの再認識」の2つの概念から、〈自己洞察〉は「自己理解」、「自分への労い」

の2つの概念から構成されていた。このカテゴリーは、人間関係や価値観の再認識や自己洞察による、物事の捉え方の深まりに関するもので構成されていた。

### (3) 現象特性と理論的飽和化の検討

概念の生成においては、繰り返し見直しを徹底して行った。死別経験の個別性の高さを踏まえて、故人の続柄により生起する可能性が異なる概念も敢えて残した。一部の概念の適用範囲を続柄ごとに限定することで、暫定的に小さな理論的飽和化に達したと判断した。現象特性としては“対象喪失後の世界に適応していく”が認められ、この“うごき”を意識しながら、概念相互の関係、カテゴリー間の変化・相互関係・影響の関連、全体としての統合性について検討し、協力者4名の範囲内においては、おおむね大きな理論的飽和化に達したと判断した。

### (4) 結果図とストーリーライン

概念相互の関係、カテゴリー間の変化・相互関係・影響の関連から、死別経験後の心理的变化のプロセスモデル(以下、プロセスモデル)が生成され(Figure 1)、以下のようなストーリーラインが得られた。

自死による死別経験後、「ショック」や「悲しみ」に加え、故人の自死に対してやり場のない「怒り」を感じたり、悲嘆感情に向き合えず「抑圧、回避」をしたり、故人の果たせなかったことに向き合うことへの「不安、恐怖」を抱いたり、家族や友人などの各々の悲嘆反応によって生じる「人間関係間葛藤」を感じる、〈一時的な感情的悲嘆〉が生起していた。そして、この〈一時的な感情的悲嘆〉は、「自死の受け入れ困難」なため否定的な思考になる〈認知的悲嘆〉や、自死について誰にも話せないために外界との関わりをもてずに「内閉」する〈行動的悲嘆〉と、相互に影響し合っていた。それらの根底には、何故自死したのか自問自答を繰り返す中で、「罪悪感、自責の念」や「後悔」の念を抱く〈持続的な感情的悲嘆〉が存在しており、その思いは〈意味探求〉の誘因となり、今もなお根強く続いていた。

このような【喪失志向】の悲嘆反応は一定期間持続した後、ある程度回復するものもあった。一

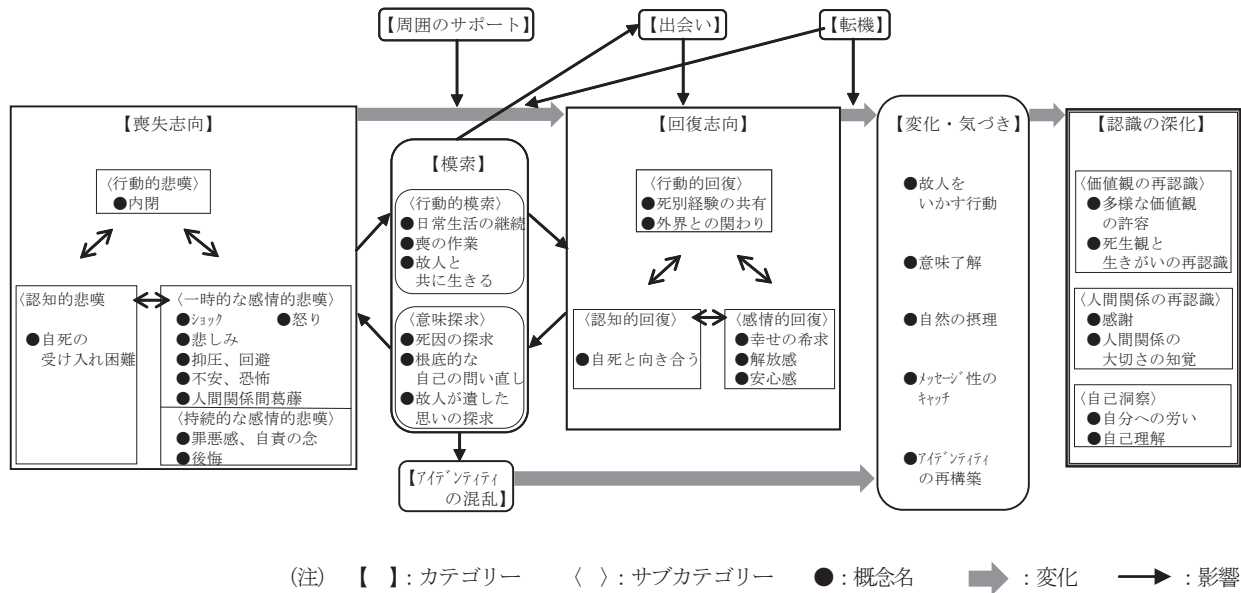


Figure 1 死別経験後の心理的变化のプロセスモデル

方で、「罪悪感、自責の念」や「後悔」、「自死の受け入れ困難」から、「死因の探求」や「根底的な自己の問い直し」、「故人が遺した思いの探求」をする〈意味探求〉を繰り返し行っていた。それに加えて、「日常生活の継続」をし、定期的にお墓参りをするなどの「喪の作業」を行い、故人と経験を共有しながら「故人と共に生きる」といった〈行動的模索〉もしていた。しかし、これらの【模索】の過程で、【アイデンティティの混乱】に陥る場合もあった。

そうして、【模索】により導かれた【出会い】から、「死別経験の共有」ができる場所を見つけ、「外界との関わり」をもつ〈行動的回復〉がみられるようになった。そのような行動により、「自死と向き合う」〈認知的回復〉に至り、行動や認知の回復に伴い、「幸せの希求」をし、「解放感」、「安心感」を感じる〈感情的回復〉の状態になる過程を経て、徐々に【回復志向】に変化していった。

このように【喪失志向】から【回復志向】の状態へと変化する過程には、【模索】を媒介して【喪失志向】と【回復志向】の3つが相互に影響し合う循環的な過程がみられた。また、この変化過程には、【周囲のサポート】や、気持ちが揺さぶられるような予想外の出来事に遭遇するなどの【転機】が影響を与えていた。さらに、【模索】の

結果、運命的な【出会い】により【回復志向】に繋がることもあった。そうして、回復が進むことで、死別経験の「意味理解」がなされ、人生における「自然の摂理」を理解し、故人の魂からの「メッセージ性のキャッチ」をする心理的な【変化・気づき】に至っていた。さらに、混乱していた「アイデンティティの再構築」がなされ、周囲に伝わる形で「故人を生かす行動」をしていた。また、【転機】が【変化・気づき】を促すこともあった。

このようにして、【変化・気づき】を自覚すると、「多様な価値観の許容」をし「死生観と生きがいの再認識」をする〈価値観の再認識〉、相手の気持ちを考え当たり前のことに「感謝」し「人間関係の大切さの知覚」をする〈人間関係の再認識〉、死別後の自分の努力を認める「自分への労い」や自分の強さや弱さに気づき「自己理解」が深まる〈自己洞察〉がなされ、物事の捉え方が深くなる【認識の深化】への変化がみられた。

## 4. 考察

### (1) 認識の深化に至る心理的過程

#### ① 悲嘆過程と回復過程

自死による死別後、ショック、悲しみ、怒り、不安、恐怖、葛藤などのさまざまな感情的悲嘆

と、自死を受け入れられない否定的な認知的悲嘆、ならびに自死について誰にも話せないために人間関係を継続できず内閉する行動的悲嘆が、相互に影響し合いながら一定期間続く。このような悲嘆過程では、さまざまな感情に支配され、感情・認知・行動の調和が崩れた状態に陥っている。なかでも、罪悪感や自責の念、後悔は持続的に抱く悲嘆感情で、生涯にわたり根深く存在し続ける可能性が示唆された。そして、これらの持続する罪悪感や自責の念、後悔が誘因となって、死因を探求し、故人が遺した思いを探しながら、根底的な自己の問い直しを繰り返し行うことで、死別の意味を探求する。また、死別前の日常生活を継続し、定期的にお墓参りをするなどの喪の作業をしつつ、故人に語りかけ故人と経験を共有しながら故人と共に生きることを通して、行動的模索もなされる。このような模索の過程で、故人を求めるあまり、自己のアイデンティティと故人のアイデンティティが混同し、アイデンティティが混乱する危険性があることが示唆された。このような模索を続けている中で、運命的な出会いに導かれ、死別経験を分かち合える場所を見つけ、外界と関わり始める行動的な回復がなされるにつれて、自死を受けとめ自死と向きあうことができるようになる認知的回復に至り、それに伴って感情的な回復もなされる。こうして、回復過程では感情・認知・行動が相互に影響し合いながら、次第に調和が保たれるようになると考えられる。

以上のような喪失志向から回復志向へ変化していく過程には、模索を媒介とする喪失志向と回復志向の3つの循環的な過程がみられた。Strobe & Schut (1999) は、死別経験者は、喪失と回復の2つの方向を振り子のように行き来するという二重過程モデルを提唱している。しかし本研究では、単に喪失と回復の2つの間を行き来するのではなく、両者の間を媒介する模索プロセスが見い出され、喪失と模索と回復の3つの循環的過程がみられることが明らかになった。さらに、予想外の出来事が起こりそれが転機となることにより、回復が促されることもみられた。これは、模索を繰り返しているうちに次第に回復への準備状態が高まっているためと推察される。加えて、喪失から回復へ向かうためには周囲のサポートも重要であることが示唆された。

## ②悲嘆からの回復後の変化の過程

上記①の過程を経て悲嘆から回復した後、気持ちを大きく揺さぶられるような転機によって、さまざまな変化や気づきが促されていた。変化・気づきには、「故人を生かす行動」、「意味理解」、「自然の摂理」、「メッセージ性のキャッチ」、「アイデンティティの再構築」の5つがみられた。この5つの変化・気づきについて以下に考察する。

「故人を生かす行動」への変化が周囲にも伝わる形で生じた。この変化は、Davis (2008) の人間的成長の生起過程を捉える視点の一つである“役割や目標の変化”に類似しているが、本研究では、変化が故人を生かす行動に限定されている点が異なっていると考えられる。

死の原因を故人の行動や態度に帰属させるとともに、自分の体験を通して意味の通るものとして捉えることによって、死別経験の全体的な「意味理解」がなされた。坂口 (2008) は、“意味理解”を死因を故人の行動に帰属させることによって意味が通るものとして捉えることとしている。本研究では、これに、自分自身の体験を通して死別経験の全体的な意味の捉え方が変化するという点が新たに加わっている。

また、人生には「自然の摂理」というものがあるという気づきも得られていた。これは、「意味理解」に包含されるようにみえるが、死因を帰属させる対象が特定のものに定まっていなかった点が異なっている。死別経験から距離を置き、具体的事象や人智を超えた「自然の摂理」として捉えることによって、自死によって大切な人を喪失するという受け入れがたい出来事を受け入れられるようになると考えられる。これは、従来の研究ではほとんど扱われておらず、新たに見い出されたものである。

そして、故人の魂からのメッセージが伝わり、故人の死を含む、さまざまな物事がもつ「メッセージ性のキャッチ」をするようになっていく。大塚 (2008) のいう“出来事のもつメッセージ性のキャッチ”は、喪失体験自体からのメッセージに限定されている。本研究では、それだけでなくさまざまな物事すべてからのメッセージを受けとめており、回復後の変化過程を促す大きな気づきとなっていると考えられる。

また、死別後揺らいでいたアイデンティティ



が、新しい状況に見合った自己のアイデンティティとして再確立する「アイデンティティの再構築」がなされた。これは、Neimeyer (2000 鈴木 2006) の意味再構成モデルにおける意味生成活動の一つである“アイデンティティの変化”と類似している。しかしNeimeyer (2000 鈴木 2006) では“アイデンティティの変化”が生じる要因が不明瞭である。本研究では、意味探究や行動的な模索作業を繰り返すことによりアイデンティティが揺らぐことが、アイデンティティ再構築の要因となることが明らかになった。

以上のような変化や気づきを自覚した後、〈人間関係の再認識〉、〈価値観の再認識〉、〈自己洞察〉における認識が深化していった。この3つの認識の深化について以下に考察する。

〈人間関係の再認識〉とは、当たり前のごとに感謝できるようになること、相手の気持ちを考えるようになること、人間関係の大切さを認識しなおすことであり、坂口 (2002) の“人間関係の再認識”に、当たり前のごとへの感謝が加わったものであると考えられる。死別自体やその後の悲嘆・回復過程、それに続く変化や気づきを通して、当たり前のごとのように思っていたことが、実は当たり前ではなく、感謝すべきことであると認識するようになったと推察される。

〈価値観の再認識〉とは、人や物事に対する許容範囲が広くなり、多様な価値観を受け入れられるようになること、命の大切さや死生観や生きがい認識を再考することである。これは、価値観の調整という点において、坂口 (2002) の“有益性の発見”と類似している側面があるが、坂口 (2002) の“有益性の発見”は、命の再認識、自己の成長などの人生にとってポジティブな意味を見出すことである。一方、本研究の逐語データからは、“有益性の発見”という概念は抽出されなかった。これは、このような〈価値観の再認識〉がなされても、自己の成長や人生のポジティブな意味を見出すという認識には繋がらないということを示唆していると考えられる。

〈自己洞察〉とは、死別経験に伴う自分の努力を認め、自分の強さや弱さに気づき、自己理解が深まることである。これは、Davis (2008) の人間的成長の生起過程を捉える視点の一つである“自己洞察”と、大塚 (2008) の“出来事を経験した自

己に対する評価”が統合されたものであると考えられる。

以上のように、悲嘆からの回復後には、多くの変化や気づきがみられ、それらを自覚すると、その後さらに、物事の認識が深化していく変化の過程がみられた。

## (2) 自死による死別経験の特質

自死による死別経験特質として、①罪悪感、自責の念、後悔の感情的悲嘆の持続、②自死の否定的認知と内閉的な行動的悲嘆、③自然の摂理という受けとめ方の3つがみられた。

### ①罪悪感、自責の念、後悔の感情的悲嘆の持続

笹崎 (2006) は、遺族が自責感を抱く理由として、自死は、死の原因を帰属し得る外的対象をもたないだけでなく、故人の「死への意思性」を否定し難いため故人に対しても原因を帰属できず、その結果、故人の死の責任を自分に求めるようになるのではないかと結論づけている。一方、先に逝き楽になった故人に対する怒りや、関係者に対する他罰感情も生じる。しかし、他罰的な悲嘆感情は一定期間の後、回復へと変化していくのに比して、自罰的な悲嘆感情は持続するという点が、自死による死別経験の特質であると考えられる。

そして、常に罪悪感や自責感、後悔の念を抱きながらも、その思いに動かされて死別の意味を探索し行動的模索を繰り返し行うことを通じて、徐々に回復志向へと変化していくと推察される。

### ②自死の否定的認知と内閉的な行動的悲嘆

自死であるがゆえに、自死そのものを受け入れられずに否定的に捉え、また、故人の自死について誰にも話せず、人間関係を継続・構築できなくなる時期がみられる。そのため、この時期は、古内・坂口 (2011) が指摘しているように、周囲からのサポートが得られにくく孤立感を感じやすい。このように、自死によらない死別経験よりも、死別の受容の困難さと死別経験の開示の困難さはかなり強いと推察される。そして、自死に対する疑念やさまざまな感情的悲嘆反応が、故人と自分との閉鎖的な関係の中で循環するため、いっそう強まってしまう点が、自死による死別経験の特質であると考えられる。

### ③自然の摂理という受けとめ方

受け入れ難い自死の意味を模索する過程で、偶然の出会いに導かれる体験をしたり、あるいは、思いがけない出来事により気持ちが揺さぶられる経験が転機となって、次第に回復志向に変化し、さらに、さまざまな変化や気づきを得る中で、人生には具体的事象や人智を超えた自然の摂理というものがあると気づくようになる。この自然の摂理という受けとめ方は、死因を特定しない死別後の心理過程を検討した従来の研究ではみられないことから、自死による死別経験に特有の変化や気づきである可能性が示唆された。自然の摂理という受けとめ方をすることにより、自死による死別経験を含む、人生の中で起こる想定外の出来事を受け入れられるようになっていくと考えられる。

### (3) サポートの視点

本研究の母を亡くした協力者の結果から、子が青年期以降に親を亡くした場合でも、死因によっては一時期、病的悲嘆傾向が生じる危険性があることが示唆された。幼いときに親を亡くした子への情緒的サポートの必要性はよく論じられているが(平山, 2007)、親を亡くした子の支援では、死別した時期の範囲を広く捉えるべきであると考えられる。また、本研究の結果から、死別後早い時期に周囲のサポートがあると、家族とともに喪の作業をすることに繋がるなど、喪失から回復への循環的過程を促し、回復への変化に影響を与えることが示唆された。自死による死別の場合、孤立感や疎外感を募らせやすいため、周囲のサポートはより重要である。さらに、本研究では、悲嘆に関する知識を得ることで客観性をもてるようになり、回復志向に向かうことが示唆された。そのため、自死遺族への情動的サポートの提供がもっと積極的に行われる必要がある。

### (4) 今後の課題

面接終了後、「過去を塗りかえているのかもしれない」と感想を語る協力者がいた。このことから、意味を再構成する過程において肯定的に評価することに対する葛藤が窺える。今後、本研究の協力者4名に結果をフィードバックし、意見や感想をいただいて再検討することにより、プロセスモデルの妥当性を検証する必要がある。また、本研究は4名のみデータによるものであるため、

得られた知見は限定的である。今後、本研究のデータにもっと多くのデータを加えて分析することによって、検討を重ねていく必要がある。さらに、自死によらない死別経験との比較検討をすることによって、両者の違いと共通点を明らかにする必要もあると考えられる。また、「意味理解」や「自然の摂理」を“諦め”という視点で捉えて検討するなど、ネガティブな側面への言及についても精緻化すべきであると考えられる。さらに、死別経験後も変わらず存在する、変化の対極にあるものの検討、つまり不変なものについて検討することも、悲嘆からの回復後の変化を理解するうえで有用であると考えられる。

## 引用文献

- Davis C. G. (2008). Redefining goals and redefining self : A closer look at posttraumatic growth following loss . In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, H. Schut, & W. Stroebe (eds.), *Handbook of bereavement research and practice : Advances in theory and intervention*. Washington, DC; American Psychological Association, pp.309-325.
- 古内耕太郎・坂口幸弘 (2011). グリーフケア—見送る人の悲しみを癒す— ~ 「ひだまりの会」の奇跡~ 毎日新聞社.
- Gillies, J., & Neimeyer, R. (2006). Loss, grief, and the search for significance: toward a model of Meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, **19**, 31-65.
- 東村奈緒美・坂口幸弘・柏木哲夫 (2001a). 死別経験による遺族の人間の成長. *死の臨床*, **24** (1), 69-74.
- 東村奈緒美・坂口幸弘・柏木哲夫 (2001b). 死別経験による成長間尺度の構成と信頼性・妥当性の検証. *臨床精神医学*, **30** (8), 999-1006.
- 平山正美 (2007). 生と死の看護論 メヂカルフレンド社 新体系. 看護学全書 別巻10, 115-119.
- 木下康仁 (2007). ライブ講義M-GTA 実践的質的研究法. 修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチのすべて, 弘文堂.

- Kubler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. Macmillan. (キューブラー・ロスE. 川口正吉 (訳) (1971). 死ぬ瞬間. 死にゆく人々との対話, 読売新聞社)
- Neimeyer, R.A. (2000). *Lesson of Loss : A Guide to Coping*. Brunner-Routledge, pp.19. (ニーメヤーR.A. 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 悲しむということ. 中公新書.
- 大塚小百合 (2008). 喪失体験に対する意味の付与と自己成長感に関する研究—体験領域による生じ方の差異に注目して—. 九州大学心理学研究, 9. 119-131.
- Riches, F., & Dawson, P. (1996). Making stories and taking stories: methodological reflections on researching grief and marital tension following the death of a child. *British Journal of Guidance and Counselling*, 24(3), 357-365.
- 坂口幸弘 (2002). 死別後の心理的プロセスにおける意味の役割: 有益性の発見に関する検討. 心理学研究, 73, 275-280.
- 坂口幸弘 (2008). 遺族の心理プロセスにおける喪失に対する意味理解: 生活・人生志向対処との関係と精神的健康に及ぼす影響. 社会心理学研究, 23 (3), 281-289.
- 坂口幸弘 (2010). 悲嘆学入門 死別の悲しみを学ぶ. 昭和堂.
- 笹崎 綾 (2006). 自死遺族の死別後の心理過程に関する研究. 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要, 心理発達科学, 53, 229-230.
- Stroebe, M. S., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and depression. *Death Studies*, 23, 197-224.
- Worden, J. W. (2009). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. 4th ed. New York: Springer Publishing Company.

## 謝 辞

本研究にご協力いただきました、NPO法人で活動されているボランティア・スタッフ、ご遺族の皆様、心より御礼申し上げます。また貴重なご助言をいただきましたNPO法人代表加藤勇三先生に深謝いたします。なお、亡くなられたご遺族の大切なご家族やご友人のご冥福をお祈りいたします。

---

おくしば ゆうこ (昭和女子大学生活心理研究所)  
しまたに まきこ (昭和女子大学大学院生活機構研究科)

