View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk
brought to you by CORE

島根県立大学出雲キャンパス
紀要　第15巻，73-80，2019

大切な人を亡くした人のための遺族会の実践報告

矢田　昭子[1]，美川　　寛[2]，金井　理恵[3]，井上　和子[3]，
笠柄みどり[4]，早瀬眞知子[2]，森木　康恵[5]，藤原　恵美[2]，
長谷川久美[2]，勝部真美枝[1]

概　　要

遺族会は，子どもを亡くした家族を対象に同じ経験を持つ家族が思い出を分かち合い，理解し，支え合い，心の癒しの場となることを目的に，1999年12月に立ち上げ，毎月1回の開催を目標に現在も継続して開催してきた。しかし，参加者が少ないことや子ども以外を亡くした人の参加希望もあり，大切な人を亡くした全ての人に対象を拡大してきた。遺族会の活動は主に語り合いで，参加者が中心となりリーフレットやメモリアルキルトの作成も行った。活動記録から，参加者の語りは「みんなと同じ気持ちだと分かってよかった」「あの子のことだけを考える時間・場所だと思っている」などであった。さらに，遺族会を毎月1回の開催とすることで，遺族はタイムリーに参加し，自由に語ることや，参加しなくてもはがきの案内で故人を想う機会となるなどであった。遺族会を毎月開催し続けることは，遺族が故人を想う機会となること，自由に参加しやすいこと，大切な人を亡くしたという同じ経験を共に語らいながら時間を過ごすことができることから，悲嘆からの回復に寄与できていると考える。

今後は，遺族ケアが必要な遺族に遺族会の存在が周知されていない可能性が考えられるので，遺族会について積極的に広報活動を行う必要がある。

キーワード：遺族会，大切な人を亡くした人，悲嘆，実践報告

Ⅰ．諸　　言

重要他者との死別は，人生において最もストレスフルで苦痛を伴う喪失体験である。喪失体験によって生じる心理的反応は悲嘆であり，残された遺族の心身の健康状態に与える影響は大きい。身体面では，死亡率上昇，既往症の悪化，心理・精神面では，不安や抑うつ，社会面では，家族成員間の問題，経済的困難などがある[1)]。したがって，遺族には様々な問題を生じることから，周囲からの援助が必要である。

特に子どもの死は，残された者にとって，他の血縁者の死，たとえば親，伴侶，兄弟姉妹の死よりも，より破壊的であるとされている[2)]。遺族は悲しい気持ちを話す人がいない，他人の言葉に傷つけられたなどの体験から，正常な悲嘆作業が困難となり，複雑性悲嘆となるケースも少なくない。このことから，医療･保健･福祉･教育の関係者や遺族当事者などの支援者による遺族ケアがますます重要と考える。子どもを亡くした遺族の支援の一つとして遺族会の開催が

[1] 島根県立大学
[2] 島根県臨床心理士・公認心理師会
[3] 島根大学医学部
[4] 島根県立出雲養護学校
[5] 野島病院

必要である。しかし，1990 年代では，「小児がんの大切な人を守る会」を中心に都市部では遺族会が開催されていたが，地方である島根県では遺族会がなかったため，子どもを亡くした家族のために遺族会を作りたいと考えた。

そこで，筆者らは 1999 年 12 月に島根医科大学附属病院（現島根大学医学部附属病院）で子どもを亡くした家族を対象に遺族会を立ち上げた。その後，対象は，参加者が少なかったことや子ども以外を亡くした人の参加希望もあり，大切な人を亡くした全ての人とし，医師，看護師，臨床心理士，ボランティア，看護学科の教員などの多職種で連携・協働して現在も定期的に毎月開催している。今回は遺族会の経過をまとめ，その成果と課題を考察する。

Ⅱ．遺族会の概要

１．子どもを亡くした遺族会の設立に関する準備

遺族会は，「小児がんの大切な人を守る会」が行っていた「大切な人を亡くした母親の会」を島根県でも作りたいと願い，島根医科大学附属病院の小児科医と看護師，臨床心理士の多職種が連携・協働して立ち上げた（1999.12）。特に支援スタッフはグリーフケアについて不安があったため，臨床心理士による勉強会や抄読会，傾聴訓練などを行い，2000 年 4 月に第 1 回を開催した。

２．遺族会の運営

遺族会の事務局は，立ち上げから 2018 年 3 月までは島根大学医学部，現在は島根県立大学出雲キャンパスの看護学科内に置いた。看護学科教員は遺族会の開催案内と開催当日の運営，広報活動，遺族の対応などを行っている。

１）開催案内

子どもを亡くした親，きょうだい，配偶者，親などを亡くした経験のある人を対象に，許可を得て開催案内をはがきで郵送している。はがきの内容は遺族会代表の案内文，事務局からの連絡事項や連絡先，茶菓代 100 円が必要なことなどを掲載して，事務局から発送している。

２）広報活動

遺族会の参加者数の増加を図るためには，遺族会を広く知ってもらうことが必要である。そのため，参加者している遺族が遺族会での体験をもとにリーフレットを作成した（図 1）。作成したリーフレットは遺族会の存在を周知してもらうために，参加した遺族や支援スタッフがリーフレットを配布し，広報活動を行っている。さらに，遺族ケアやがん看護などの研修会での配布や，病院内のがん相談窓口や緩和ケア病棟，市町などに置いてもらえるように働きかけ，いつでも手に取ってもらえるように工夫している。

また，看護学科の教員が主催した遺族ケアに関する研修会では，看護学科の教員と遺族会が共同開催とし，一般市民への広報活動や，当日は受付などを担当した。

３）開催方法

(1) 開催日時

遺族の意見や支援スタッフの時間的都合をふまえて，現在は日曜日の午後（13:30 ～ 15:00）90 分間を開催している。ただし，共催で開催した遺族ケア研修会や 8 月の盆行事と重なった場合などは休会としている。

(2) 開催場所

遺族の「病院にくると闘病中のことを思い出して参加しにくい」という意見を尊重して，安心して語ることができるように病院から離れた無料の公共の施設で開催していた。しかし，施設使用料が発生したため，遺族会で場所の検討を重ね，2013 年からは病院から離れた建物である看護学科棟内で開催した。2018 年 4 月からは参加しやすいようにコミュニティーセンターで開催している。

４）遺族会当日

(1) 会場準備

主に事務局とボランティアなどで準備をしている。

・参加者の氏名がわかるように名札の準備。
・参加者が少しでもリラックスができるように，会費から多種類の飲み物とお菓子の準備。
・悲嘆に関する絵本や本を約 80 冊収納した

★きらきら星★の紹介

この会は、大切な人を亡くされたご家族への心の癒しを目的としています。亡くなり方はそれぞれですが、亡くされたという経験は同じです。

ご家族であっても、ご夫婦であっても語りきれないことが多々あると思います。そこで、同じ経験を持つご家族が集まり語り合う場所として、**「きらきら星」**があります。参加者が想いを分かち合い、理解、ご家族同士が支えあう場になればと思っています。

配偶者やパートナーの方、お子さん、ご両親、ごきょうだい、お孫さん、おじいさん・おばあさん、友人などを亡くされ、一人で悲しみを抱えている皆さん、時間があれば立ち寄ってみませんか。

参加したご家族の感想

★同じ体験した仲間に出会える場所

★心の中の悲しみを吐き出せる場所

★思い出を共有できる場所

★とても大切な場所

こんなこともしています！

キルトの作成

子どもが愛用していた衣服や小物をもとにし、一針ひとはり縫ったりしています。

この会で大切にしていること

参加される皆さんにとって、安全な場であるために、以下のことを大切にしています。

＊ここで語られたことを他で話すことはありません。

＊皆さんがゆっくり自由に話せるように配慮しています。

＊一人ひとりの経験と想いは違うので、話すことも話さないことも自由です。

＜開催について＞

★定例会：毎月第２日曜日
午後1時30分～3時

※ 日時の変更がある場合もあります。

★会費：100円（茶菓代）

★場所：●●コミュニティセンター

★住所：島根県出雲市東林木町890-4

☎０８５３－２１－0174

参加するには？

★ご連絡ください。

事務局：島根県立大学　矢田

電話　0853-20-0269

✉a-yata@u-shimane.ac.jp

★当日参加もできます。

この会でお話しされたことは秘密厳守します。ご家族の皆さんのお力に少しでもなれるように、この会を続けていきたいとおもいます。

この会は現在、**家族、医師、臨床心理士、看護職、ボランティア等**で運営しています。

会場のご案内

会場：鳶巣幼稚園の隣

★きらきら星★ の開催について

★定例会：毎月第２日曜日
午後1時30分～3時

※ 日時の変更がある場合もあります。

★会費：100円（茶菓代）

★場所：●●コミュニティセンター

★住所：島根県出雲市東林木町
890-4

★０８５３－２１－0174

お問い合わせ・事務局

〒693-8550
島根県出雲市西林木町151
島根県立大学 出雲キャンパス
矢田昭子
☎ ０８５３－２０－0269
（FAX：0853-20-0270）
メール：a-yata@u-shimane.ac.jp

大切な人をなくした家族会

★きらきら星★ のご案内

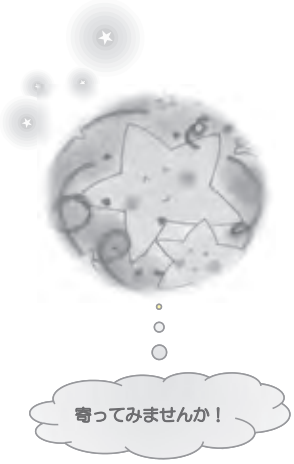

図１　遺族会リーフレット

書架の準備。
・参加者が作成したメモリアルキルト２枚の掲示。

(2) 進め方

特に新規の参加者には自己紹介をし，作成したリーフレットをもとに，いくら家族であっても夫婦であっても語り合えない，同じ感情を持てないことを考慮し，家族が自由に語ってよいことを伝える。さらに，語り合いの場で大切にしていることは，会で語られたことを他で話すことはないこと，誰もがゆっくり自由に話せるよう配慮していること，一人ひとりの経験と想いは違うので，話すことも話さないことも自由であることも伝える。参加者がリラックスできるようにお茶を飲みながら，テーマを決めずに語り合いや本の紹介，DVD の視聴，メモリアルキルト作成など参加者に応じて自由な雰囲気で行っている。事務局は参加者の承諾を得て，参加状況と主な話し合いの内容を活動記録として残している。

(3) 図書の貸し出し

遺族が自宅などでも自由に読めるように悲嘆に関する「わすれないおくりも（スーザン・バイレイさく・え）」などの絵本や，「愛する人を亡くした人へ　一条真也著」など本 80 冊の貸し出しを行っている。

Ⅲ．成　　果

１．遺族会の開催状況と参加者数

遺族会は参加者の意見をふまえて，開催方法について検討を重ねながら，内容は主に語り合う会とし，不定期に旅行，きょうだい会も開催した。

１回の参加者は平均2.4名であり，数年に１回，１年に１回という参加者もいた。そのような参加者からは，「はがきが届くと遺族会から忘れられていないと想う」「日々忙しい中，亡くした人を想いだす機会になる」などの意見が聞かれた。遺族の対象を拡大後，コミュニティーセンターで開催するようになった 2018 年 4 月～ 2019 年 8 月の参加者は平均 2.9 名であった。参加者は主に小児期の子どもを亡くした人，思春期や青年期、壮年期の子どもを亡くした人，配偶者を亡くした人，親を亡くした人などであった。亡くなった人の疾患はがんや心疾患、難病などであった。

新規の参加者は，「病院の看護師長からリーフレットで紹介があった」「病院のがん相談センターから紹介してもらった」「遺族ケアの研修会で遺族会を知った」などの理由で遺族会に参加するようになった。参加者が０名の場合は，支援スタッフにもケアが必要であるため，支援スタッフ同士で感情を語り合い，気持ちを共有する時間とした。

２．遺族会が参加者間の交流の拠点

参加者の様子は，活動記録に記載している。その活動記録内容は，参加者は「ここはあの子のことだけを考える時間や場所だと思っている」「いつもは気持ちに蓋をしている。でも時々開けないと溢れてしまうからここで少し開けて，また蓋をする」「みんなと同じ気持ちだとわかって安心した」「この場所があったから救われた」「この会があることで生きていられる」などであった。「日常が多忙であっても，はがきが送られてくると亡くした人を想いだす」などの語りもあった。特に継続して参加している人は，新規の参加者の話を傾聴し，「亡くし方は色々だけど，亡くしたという体験は同じ。自分も同じ気持ちだった」などの共感を示す場面が多くみられた。しかし，参加者によっては亡くした人が子どもや配偶者などの立場の相違から，語りの内容が共感できないなどの発言があった。その場合は臨床心理士や事務局の看護学科の教員などが調整している。

遺族会終了後は，参加者同士がメールアドレスの交換やお互いを励まし合っている場面が多々見られ，遺族会を通して参加者間の交流が芽生えていた。

３．メモリアルキルトの作成と展示により語り合いの促進

メモリアルキルトの作成では，キルト作成の専門の支援スタッフの指導を受けながら，家族

図２　メモリアルキルト

は大切な人の遺品であるバンダナや小物，絵や写真を布にプリントした物などを持ちより，治療中の副作用の大変さや好きだったことなど，大切な人の思い出を互いに語り合いながら，時には泣きながらひと針ひと針と想いを込めながら縫っていた。支援スタッフも一緒に縫い，2年間をかけて2枚完成した（図2）。メモリアルキルトは遺族会で展示することで，作成時の思い出を語り合うなどの会話のきっかけとなっていた。

４．貸し出した本で遺族が悲嘆に関する知識の獲得

借りて本を読んだ遺族は，「まさに自分の気持ちに一致していることが書いてあった。自分は変だと思っていたけど，正常ななんだと思えてよかった」「自分が読みたい本になかなか出合えないので準備してあると手に取りやすく，家で読むと心が軽くなった」「絵本は子どもにわかりやすいので見せたところ，子どもが熱心に見ていた」などの意見があった。

５．支援スタッフの振り返り

支援スタッフは，「本当に参加者の役に立っているのか」「あの声かけでよかったのか」「来られた方の話を聞くだけで自分自身も元気をもらうことができる」など，振り返りをしていた。支援スタッフは，「参加者が0人であっても，毎月ここで待っていますよというメッセージを込めて，毎月開催していきたい」と遺族ケアの重要性を語り合っていた。

Ⅳ．考　　察

遺族会の成果は1999年に立ち上げ，現在も毎月開催し続けていることである。遺族会を継続して毎月開催したことは，開催案内のはがきを毎月受け取ることで遺族は，日常の暮らしの中で亡くした大切な人の想起や遺族会との繋がりを実感できる機会になっていたと考える。遺族にとって遺族会は，気持ちの揺れにそって自由に毎月でも参加できる安心な場所があることである。遺族会に参加することで，安心した場所で大切な人を亡くしたという同じ経験をともに語り合い，分かち合うことで交流し，癒しの場や心の拠り所なることなどから，悲嘆からの回復に寄与できていると考える。

遺族会を継続して開催できたのは，遺族を中心に医師や臨床心理士，看護学科の教員，ボランティアが連携・協働した取り組みであったことや，支援スタッフの振り返りを行ったことで心理的負担を軽減でき，参加者を支え続けることができたと考える。さらに，参加した遺族のニーズにも応じた方法で開催したことも要因の一つと考える。

参加者の対象は，子どもを亡くした親やきょ

うだいから大切な人を亡くしたすべての人に拡大し，参加しやすいコミュニティーセンターで開催している。その結果，参加者の増加につながりつつある。その反面，「配偶者を亡くした」「子どもを亡くした」「親を亡くした」など死別の体験に個人差があるため，参加者は同じ経験を持ちにくく，遺族会の目的である分かち合い，心の癒しの場となることが困難となりやすいと考える。今後は子どもを亡くした人，配偶者を亡くした人，親を亡くした人などグループで語り合える機会をつくるなどの工夫が必要である。

遺族会では，遺族が語り合い共感し合う場面が見られ，「この場所があったから救われた」という語りがあった。広瀬は，セルプヘルプグループを「仲間のサポートを受けながら，自分自身で，問題と折り合いをつけて生きていくことが目的であり，本人たちの自主性・自発性が最も重視される[3]」としている。この遺族会もセルフヘルプグループとして成長し，機能していることが推察できる。また，数年に１回，１年に１回という参加者もおり，「はがきが届くと遺族会から忘れられていないと想う」という遺族の声にあった通り，この遺族会が遺族にとって重要な場になっていることが推察される。

一方で，悲嘆には，亡くした故人との関係，どのような別れだったか，時間などが影響する[4]と言われており，支援スタッフはリーフレットに書かれているように，悲嘆はそれぞれ異なるもの，比べるものではないことを説明しながら，安心して語れる場を作っていく必要があると考える。

遺族会では，遺族の遺品を持ち寄ってメモリアルキルトの作成に取り組んだ。J.W. ウォーデンは亡くなった大切な人の思い出を持って語ることは死に直面し，故人に対して話しかけることを可能にし，その品がもつ象徴的な意味が明らかになり，故人との新たな関係に出会うことを促進する[5]と述べている。メモリアルキルトは遺族が参加するきっかけとなり，大切な人を亡くしたことの事実を直面する機会につながったと推察できる。さらに参加者が語り合うだけではなく，キルト作成という作業を通して参加者同士のつながりが強まったのではないかと考えられる。また，メモリアルキルトの掲示，本の貸出，茶菓の準備をすることによって，居心地の良い落ち着いた雰囲気となり，語ることも語らないことも自由としている遺族会での居場所作りに一役かっていると推察できる。

遺族会での図書の貸し出しは，読みやすい悲嘆に関する本や絵本を準備したことで，遺族が読みたい本を気軽に借り，読書をすることができた。読書という行為は，悲嘆に関する知識を得ることができるため，グリーフケアの機能があると言われている[6]。遺族会に参加した遺族は悲嘆に関する本を読むことで，内容が自分の感情と一致し，安心するなどの体験をしていた。これは，遺族が死別の悲嘆に関する知識を学び，自分自身を客観的に見ることができるようになったことが考えられる。遺族会で図書の貸し出しをしたことは，遺族の悲嘆を和らげるグリーフケアの一つになったと考える。

今後，多死時代の到来で大切な人を亡くした人がますます増加していくため，遺族ケアは重要である。そこで，遺族会は遺族の声を受け止めながらニーズに応じた遺族会の開催や，遺族ケアのマインドをもった支援スタッフの増加を図るための啓発活動も行っていきたいと考える。

Ⅴ．今後の課題

課題としては，参加者の対象を拡大してもまだまだ新規の参加者が少ないことから遺族ケアを必要とする対象者に周知されていないことが考えられる。この要因として，島根県は中山間地域をもち東西に長い地理的条件から，開催地までの交通の便が悪いことで参加自体が困難であること，遺族会の存在が周知されていないことが考えられる。遺族ケアの研修会で行ったアンケート調査では，看護職だけでなく遺族ケアに関わる様々な職種が遺族ケアを特別なものとして捉えていること[7]が報告されている。今後は，遺族会だけではなく遺族ケアの重要性と知識を提供できる研修会を開催することの重要性が示唆された。また，遺族会の開催はその都度，

新聞や有線放送で広報すること，またどこに住んでいても参加しやすいように遺族会のサテライトの開催などについて検討する必要がある。

謝　　辞

遺族会は，多くの支援スタッフ，医学生や看護学生などのボランティアの皆様の支えがあったからこそ，長期間毎月開催できたと思います。前代表の村岡裕子氏，メモルアルキルト作成でご指導頂いた永見涼子氏，長期に支えて頂いた美川澄子氏，藤田眞美氏など多くの皆様に心より深く感謝申し上げます。

引用文献

1）坂口幸弘：悲嘆学入門―死別の悲しみを学ぶ―（第１版）.2010；京都：昭和堂 .
2）マーガレット・S・シュトローベ（編）．森茂起（訳）：死別体験　研究と介入の最前線（第１版）.2014；東京：誠信書房 .
3）広瀬寛子：悲嘆とグリーフケア（第１版）.2011；東京：医学書院 .
4）前掲 1）
5）Worden.J.W（著）．鳴澤寛（監訳）：グリーフカウンセリング　悲しみを癒すためのハンドブック .1993；東京：川島書店 .
6）島薗進，鎌田東二，佐久間庸和：グリーフケアの時代「喪失の悲しみ」に寄り添う . 2019；東京：弘文堂 .
7）井上和子，矢田昭子，玉田明子，他．遺族ケアの取り組み　遺族ケア研修会の開催．島根大学医学部紀要，2017；39：45-49.

Practice Report of the Bereaved Society for the Person who lost an Important Person

Akiko YATA[1], Hiroshi MIKAWA[2], Rie KANAI[3], Kazuko INOUE[3], Midori KASAGARA[4], Machiko HAYASE[2], Yasue MORIKI[5], Megumi FUZIHARA[2], Kumi HASEGAWA[2], Mamie KATSUBE[1]

Key Words and Phrases：Bereaved society, Person who lost an important person, Grief, Practice report

[1] The University of Shimane
[2] Shimane Association Certified Public Psychologist
[3] Shimane University Faculty of Medicine
[4] Shimane Prefectural Izumo Special Needs School
[5] Nojima Hospital