

## 子どもを亡くした母親にとってのSHGという「場」の意味

大久保明子

### 要 旨

本研究の目的は、子どもを亡くした母親にとってのセルフヘルプグループの「場」の意味を明らかにし、遺族ケアとしてのセルフヘルプグループの支援的意味について検討することである。

子どもを亡くした親のセルフヘルプグループに参加している母親で、死別後2～3年以上経過し、研究に同意が得られた母親8名に半構成的面接を行った。その結果、子どもを亡くした母親にとってのSHGは、【わかり合える仲間を求めて集まる場】を起点として、【亡くなった子どもとの絆を実感する場】【子どもを失った悲しみが癒される場】としての機能があり、やがて【これから生きる力が再生される場】となっていることが明らかになった。そして、“安心して自分を解放できる場” “子どもの親役割の意識を維持できる場” “体験的知識の共有の場”を保証することが重要な支援的意味として示唆された。

キーワード：母親，セルフヘルプグループ，子どもの死，遺族ケア

### 1. はじめに

大切な家族との死別は、人生の中で精神的ショックの大きい出来事である。特に、わが子の喪失は深い悲しみや苦悩を伴う体験であり、その事実を受け入れていくには多くの時間とサポートを要する。しかし、わが国の子どもを亡くした親へのサポート体制は十分ではないという状況がある。その理由として、核家族化や都市化が進行したことによる家族関係の希薄化や近隣社会の互助機能の低下があること、子どものためのホスピスが存在していないこと、大人に比べて子どもの死亡数が少ないことにより、子どもを亡くした親を対象とした遺族ケアへの必要性の認識が低いことなどが考えられる。身近にサポートを受ける体制がないことで、当事者自身がセルフヘルプグループ（以下SHGと記す）を立ち上げるケースもあり、SHGの活動が、不十分なサポート体制を

補完する役割として近年注目されてきている<sup>1)</sup>。

岡ら<sup>1)</sup>によると、グループ支援は、「サポートグループ」と「SHG」に大別でき、両者は同様の働きをする。しかし、両者の大きな違いは、運営主体であり、前者は病院や機関、後者は当事者であると述べている。SHGの活動の起源は、1935年に米国で設立されたアルコール依存症の会とされ、遺族のSHGの活動は1960年代から始まった。しかし、わが国の遺族のSHGの活動が本格化し始めたのは1990年代であり、活動の歴史は浅い<sup>2)</sup>。

サポートグループによる悲嘆回復の影響としては、がんで家族を亡くした遺族が故人の思い出の品を持ち寄って語ることが、歴史の継続性の実感、つながりの連続性、時間の連続性の回復につながり、悲嘆からの回復を促進できると示唆している<sup>3)</sup>。また、小児がんで子どもを亡くして一年未満の母親を対象にしたサポートグループ<sup>4)</sup>や死産を経験した母親のセルフヘルプミーティング<sup>5)</sup>への参加によって、母親たちの悲しみが癒され、人間的な成長を経験していたとの報告もある。さらに、サポートグループに

参加した小児がんで子どもを亡くした母親の悲嘆過程の研究<sup>6)</sup>では、仲間との交流によって悲嘆と共生し、子どもと共存する居場所と空間を得られたとも報告されている。

一方SHGは、人を援助することによって自分も援助されるという「ヘルパーセラピーの原則」<sup>7)</sup>があることやお互いが援助者となるSHGに参加することで得られる受容と共感が、遺族の立ち直りに大きな力を与えている<sup>8)</sup>と言われている。さらに、専門家が介入しないSHGでは、参加者自身が希望するだけ参加することができ、支援を受ける期限が決められていないところに利点があるとも言われている<sup>9)</sup>。しかし、SHGに関する研究として、子どもを亡くした遺族を対象にした研究は少なく、その効果については不明な点も多い。そこで、SHGにはサポートグループのように意図的な悲嘆回復プログラムが用意されていないにもかかわらず、その場に集うことを望む母親たちにとって、SHGの場がどのような意味を持ち、悲嘆回復の支援としてどのような効果もたらされているのかについて明らかにしたいと考えた。

## II. 研究目的

本研究は、子どもを亡くした母親にとってのSHGにおける「場」の意味を明らかにし、遺族ケアとしてのSHGの支援的意味について検討することを目的とした。

## III. 用語の定義

ここでの「場」とは、子どもを亡くした親である当事者が企画運営するSHGの交流会を指し、その「意味」とは、SHGの交流会への参加によって親がもつSHGの価値や重要さとした。

## IV. 研究方法

### 1. 研究参加者

子どもを亡くした親がSHGに参加し、死別後2～3年以上経過し、研究に同意が得られた母親8名である。研究参加者の条件を喪失体験後2～3年経過していることとした根拠は、子どもを亡くして2年間は衝撃が大きく、子どもの喪失からある程度立ち直る区切りが約2年である<sup>4)</sup>といわれているからである。また、研究参加者が所属するSHGの会員登録者数は約40名で、1回の参加人数は10～20名程度である。活動内容は、年3回の交流会及び年5～6回の会報の発送である。このSHGを対象とした理由は、研究のために意図的に形成されたグループではなく、専門家の介入がなく当事者が運営している既存のSHGであるため、専門家が介入するサポートグループとの比較検討が可能であると考えたからである。

### 2. データ収集方法

研究参加者の募集は、SHGの代表者から対象の条件を満たす母親に協力依頼文の配布をしてもらい、参加協力の意思を示した方のみ連絡用紙の返送を依頼した。その上で、面接の日時や場所を研究参加者の希望で設定し、プライバシーと個人情報を保護できる場所で行った。研究参加者の確定は、研究の目的と方法等について文書および口頭で説明し、承諾後に同意書への自署を得て行った。

データ収集は、2007年9月～12月に半構成的面接により実施した。面接時間は、65～103分で平均78分であった。主な面接内容は、死亡時の子どもの年齢と死亡原因、子どもを亡くしてからの期間、SHGへの参加動機と参加回数について質問をした後、「この会に参加する中で感じたことや経験したことについて、自由に話してください」という問いから開始し、インタビューガイドを参考にしながら、研究参加者の語りに沿って行った。なお、予め研究参加者の承諾を得て面接内容を録音した。

### 3. 分析方法

面接内容を逐語録に起こし、SHGの「場の意味」

に関する語りに焦点をあて、意味内容が完結する文脈を1単位としてコード化した。さらに、共通する意味内容ごとにコードを分類し、2次コード、サブカテゴリ、カテゴリと抽象化し、内容分析を行った。分析過程では、質的研究の学習会メンバーと分析内容の検討を重ね、また質的研究に熟達した教員から適宜スーパーバイズを受け、信頼性の確保に努めた。

#### 4. 倫理的配慮

本研究は、新潟県立看護大学の倫理審査委員会の承認を得て実施した。研究参加者への協力依頼及び同意書には<研究参加への自由意思の尊重><研究参加の途中辞退の権利><個人情報保護と管理><研究による利益と不利益><公表法>等について配慮することを明記した。なお、本研究による心理的混乱が生じるリスクに関しては、面接中及び面接終了後も配慮しながら関わったが、特に問題は生じなかった。

## V. 結果

### 1. 研究参加者の概要

母親の年齢は、30～60代であり、子どもとの死別後2～10年が経過していた。死亡時の子どもの年齢は、1～30歳で、死因は、病気、突然死、事故死、自死であった。交流会へは約3～15回の参加であった。参加のきっかけは、新聞記事が最も多かった。

### 2. 子どもを亡くした親にとってのSHGという「場」の意味

子どもを亡くした親にとってのSHGという「場」の意味として、157の1次コードから34の2次コードを抽出した。その後10のサブカテゴリを抽出して最終的に4つのカテゴリが抽出された(表1)。以下、カテゴリは【 】、サブカテゴリは《 》、コードは< >で示した。なお、紙面の都合上、語りの掲載は省略した。

子どもを亡くした親にとってのSHGの「場」の意味として、【わかり合える仲間を求めて集まる場】

【亡くなった子どもとの絆を実感する場】 【子どもを失った悲しみが癒される場】 【これから生きる力が再生される場】の4つのカテゴリが抽出された。

#### 1) 【わかり合える仲間を求めて集まる場】

このカテゴリは、《気がねなく話すことができる》《自由がある》《人とのつながりを感じることができる》の3つのサブカテゴリから構成された。

《気がねなく話すことができる》のサブカテゴリは、<子どもを亡くしたという同じ立場で話することができる><病気や年齢が近いと親近感がわく><明るくて温かい雰囲気がある>の3つのコードから命名した。母親たちは、子どもを亡くすという共通体験をした人たちの集いであることに安心感や親近感を持っていた。また、《自由がある》のサブカテゴリは、<話したい人と自由に話すことができる><押し付けない><追及されない>の3つのコードから命名した。母親たちは、自由な雰囲気を当事者主体であることの良さとして感じ取っていた。さらに、《人とのつながりを感じることができる》のサブカテゴリは、<友達に会いに行く感じがする><同じ体験をした仲間という気持ちがある><参加を重ねて仲間と打ち解ける><直接会うことでつながりが実感できる>の4つのコードから命名した。母親たちは子どもを亡くす体験の中で、周りから遊離し何らかの孤独感を抱き続けていたが、直接顔を合わせて語り合うことで、お互いのつながりを実感し、仲間意識が徐々に強くなっていた。

#### 2) 【亡くなった子どもとの絆を実感する場】

このカテゴリは、《亡くなった子どもの母親であることの証を得る》《亡くなった子どもとのつながりを感じる》の2つのサブカテゴリから構成された。

《亡くなった子どもの母親であることの証を得る》のサブカテゴリは、<亡くなった子どもの話ができる><亡くなった子どものことを知ってほしい><亡くなった子どもの母親でいることができる>の3つのコードから命名した。母親は普段の生

表1. 子どもを亡くした母親にとってのセルフヘルプグループの「場」の意味

カテゴリー (4個)	サブカテゴリー (10個)	2次コード (34個)
わかり合える仲間を求めて集まる場	気がねなく話すことができる	子どもを亡くしたという同じ立場で話することができる
		病気や年齢が近いと親近感がわく
		明るくて温かい雰囲気がある
	自由がある	話したい人と自由に話すことができる
		押し付けない
		追及されない
	人とのつながりを感じるができる	友達に会いに行く感じがする
		同じ体験をした仲間という気持ちがある
		参加を重ねて仲間と打ち解ける
直接会うことでつながりが実感できる		
亡くなった子どもとの絆を実感する場	亡くなった子どもの母親であることの証を得る	亡くなった子どもの話ができる
		亡くなった子どものことを知ってほしい
		亡くなった子どもの母親でいることができる
	亡くなった子どもとのつながりを感じる	子どもが交流会に導いてくれた
		子どもとずっとつながっていたい
		いつも自分の心の中にいる
子どもを失った悲しみが癒される場	悲しみを吐き出す	気がねなく泣くことができる
		溜まっていたものを吐き出す
		相手のことを知らないから話すことができる
		徐々に気持ちを話すことができるようになった
	喪失体験を分かち合う	普通の人たちとの隔たりを感じる
		みんなつらい体験をしている
		多様な喪失体験を受け入れる
	心の平穏を取り戻す	支えられて頑張ることができる
		罪悪感から解放された
		自分に素直になれた
		気持ちが整理される
	これから生きる力が再生される場	心のよりどころを得る
わかり合えることが活力になる		
立ち直りの道しるべを得る		
交流会の存在が心のよりどころになる		
新たな存在価値を見出す		前向きな気持ちに変化した
		他者に手を差しのべる
		交流会に必要とされている実感がある

活に追われたり、家族に心配を掛けないようにしたりと亡くなった子どもの話をする機会を失っていた。その一方で、亡くなった子どもが周囲から忘れ去られてしまう不安を感じ、子どものことを話すことによって、亡くなった子どもが存在していた事実を再確認していた。また、《亡くなった子どもとのつながりを感じる》のサブカテゴリーは、《子どもが交流会に導いてくれた》《子どもとずっとつながっていたい》《いつも自分の心の中にいる》の3つのコードから命名した。母親の中には、偶然に読んだ新聞記事で交流会への参加を決め、それを亡くなった子どもの導きととらえていた。また、子どもは常に自分の中に存在していると感じ、交流会に参加し続けることで、子どもとのつながりを維持しようとして

いた。

### 3) 【子どもを失った悲しみが癒される場】

このカテゴリーは、《悲しみを吐き出す》《喪失体験を分かち合う》《心の平穏を取り戻す》の3つのサブカテゴリーから構成された。

《悲しみを吐き出す》のサブカテゴリーは、《気がねなく泣くことができる》《溜まっていたものを吐き出す》《相手のことを知らないから話すことができる》《徐々に気持ちを話すことができるようになった》の4つのコードから命名した。母親は、夫や遺された子どものために、弱音を吐かずに様々な思いを心の奥に閉じ込めていた。しかし、本当は誰かに話したい、聞いてほしいという思いを強く抱いていた。また、交流会への参加当初は警戒心がうか

がえたが、それぞれの思いを自由に話すことや涙を流すことが受け入れられることで、さらに自由に語り合える場となっていた。《喪失体験を分かち合う》のサブカテゴリーは、〈普通の人たちとの隔たりを感じる〉〈みんなつらい体験をしている〉〈多様な喪失体験を受け入れる〉の3つのコードから命名した。母親は、子どもを亡くした経験のない人を“普通の人”と呼び、その普通の人から投げ掛けられる言葉に傷つき、周囲との距離を強く感じとっていた。子どもを亡くすという体験は共通ではあるが、それぞれの背景は様々であった。お互いの共通性や相違性を尊重しつつ支え合う仲間としての連帯感があった。《心の平穏を取り戻す》のサブカテゴリーは、〈支えられて頑張ることができる〉〈罪悪感から解放された〉〈自分に素直になれた〉〈気持ちが整理される〉の4つのコードから命名された。母親は自分が楽しんだり笑ったりすることへの罪悪感を抱き、普段は素直に悲しみを表現できないでいた。しかし、その思いは同じ体験をした仲間を支えられながら、自分の思いを話すことで気持ちが整理され、泣いたり笑ったりと素直な自分に戻れるようになっていた。

#### 4) 【これから生きる力が再生される場】

このカテゴリーは、《心のよりどころを得る》《新たな存在価値を見出す》の2つのサブカテゴリーから構成された。

《心のよりどころを得る》のサブカテゴリーは、〈みんなが頑張っているから自分も頑張ることができる〉〈わかり合えることが活力になる〉〈立ち直りの道しるべを得る〉〈交流会の存在が心のよりどころになる〉の4つのコードから命名した。つらい体験をした母親同士だからわかり合えることやお互いに懸命に生きていることを認め合うことが、母親の生きる活力となっていた。また、自分よりも先に死別体験をした母親たちが元気を取り戻して姿を目の当たりにして、自分の将来の姿としての希望を見出していた。また、交流会に参加できないときでも、会そのものの存在が、またみんなと会える、支

えてもらえるという安心感を母親に与えていた。

《新たな存在価値を見出す》のサブカテゴリーは、〈前向きな気持ちに変化した〉〈他者に手を差しのべる〉〈交流会に必要とされている実感がある〉の3つのコードから命名した。母親は、“子どもの分まで生きたい”や“自分が支えられた恩返しとなるよう、これからは支える立場として役に立ちたい”というように前向きな気持ちに変化していた。

これらのことから、子どもを亡くした母親にとってのSHGは、【わかり合える仲間を求めて集まる場】を起点として、【亡くなった子どもとの絆を実感する場】【子どもを失った悲しみが癒される場】としての機能があり、やがて【これから生きる力が再生される場】となっていることが明らかになった。

## VI. 考 察

死別に適応するためには、「喪失の事実を受容する」「悲嘆の苦痛を乗り越える」「故人の居ない環境に適応する」「故人を情緒的に再配置し生活を続ける」の4つの課題を完了する必要がある<sup>10)</sup>とされている。専門家が運営するサポートグループでは、それらの課題をできるだけ早く解決していくために一定期間のプログラムが用意され、遺族ケアとしての悲嘆回復に効果があると報告されている<sup>4)5)</sup>。

今回、調査対象としたSHGは、特別な悲嘆回復プログラムが用意されているわけではない。しかし、そこに参加する母親たちは、一様に自由に語り、気兼ねなく泣くことにより気持ちが安定すると語っていた。このことは、自分が直面している状況や心の奥にあるつらい感情を吐き出すことによるカタルシス効果が得られる場になっていたと考えられる。また、岩田らは、自分を開いて主体的に助けを求めて依存することが、回復過程におけるターニングポイントになると述べている<sup>11)</sup>。安心して自分を解放できる場が保証されたSHGは、母親が悲嘆を回復していく過程のターニングポイントとしての役割を担うことが可能であると考えられる。そして、共通経験を

持つ仲間にはひたすら傾聴してもらうことは、積極的に自己を表現する機会を得ることになる。自己を語り、自己を表現することは、自分の問題に向き合う機会となり、結果的に悲しみから踏み出すことが可能となっていたと考えられる。さらに、一定期間で終了するサポートプログラムとは異なり、SHGは継続的な参加が可能である。このことによって、亡くなった子どもの親役割の意識を維持でき、語りの中で我が子とのつながりを持ち、そこに母親として存在できることが1つの救いとなっていることが推察できる。久保らは、SHGの援助の特性として“体験的知識”が重要であると指摘している<sup>12)</sup>。SHGの“体験的知識”とは、グループに蓄積された多くの人々の体験から得られた知識である。この“体験的知識”によって、当事者にしかわからない生活上の諸問題について、具体的な対処法などの有用な情報交換の機会となり、子どもがいなくなった生活への適応を促進するための一助となっていることが示唆された。

サポートプログラムでは、配偶者や小児がんの子どもとの死別、自死遺族、あるいは、死別後1年未満の遺族などのように対象者を限定して行われることが多い。しかし、対象としたSHGでは、“子どもの喪失”を共通体験として規定している以外は、子どもの死亡原因や年齢、死別経過年数など多様な背景をもつ母親たちが集っていた。長い闘病生活と突然の別れ、幼い子どもの死と成人した子どもの死などのそれぞれ異なる体験が語られる中で、母親たちには、多様な考え方を学ぶ機会の場合となっていた。このことは、他人と自分の喪失体験を比較しながら、悲しみの体験に少し距離を置き、体験のとらえ直しをすることになり、そしてそれは喪失体験の悲しみに折り合いを付けていく糸口になっていたのではないかと考えられる。また、死別後数ヶ月から20年を経過している母親が混在していることは、死別後間もない悲しみの渦中にある母親が、時間の経過とともに徐々に元気を取り戻している母親の姿を、これから生きていくモデルとしてとらえ、将来の希望につなげていけるところも大きなメリットであると考

えられる。

SHGへの参加のしやすさとして、“課題の押し付け”や“話したくないことを追求されない”などの《自由がある》ことである。しかしその反面、決まった形式がないことにより、初めて参加した母親は、すでに顔なじみで関係性ができ上がっているメンバーの中への“溶け込みにくさ”を語っていた。喪失体験により心身の衰弱状態にある新たな参加者を、仲間としてうまく引き入れるための配慮が必要であることが示唆された。

## VII. 結 論

子どもを亡くした母親にとってのSHGは、【わかり合える仲間を求めて集まる場】を起点として、【亡くなった子どもとの絆を実感する場】【子どもを失った悲しみが癒される場】としての機能があり、やがて【これから生きる力が再生される場】となっていることが明らかになった。そして、“安心して自分を解放できる場”“子どもの親役割の意識を維持できる場”“体験的知識の共有の場”を保証することが重要な支援的意味となることが示唆された。また、死別して間もない新たな参加者が、SHGに早くなじめるような配慮が今後の課題といえる。遺族のSHGは専門機関ではないため、情報が公開されていない場合も多く、地元の情報を入手することが困難である。専門家として、SHGを社会資源として活用するために、情報を集約して必要とする遺族に提供するための手段を整えていく必要がある。

## 謝 辞

本研究に快くご協力いただいたSHGの代表者様、お忙しい中で日程を調整し、面接に応じてくださったお母様方に心より感謝します。また、研究の過程において、ご助言いただきました新潟県立看護大学 粟生田友子教授に深謝いたします。

〔受付 '09.09.03〕  
〔採用 '10.02.20〕

## 引用文献

- 1) 岡知史, 池田文子: セルフヘルプグループとサポートグループ, ターミナルケア, 11(1): 46-49, 2001
- 2) 黒川雅代子: 遺族のセルフヘルプグループの活動, 家族看護, 4(2): 55-60, 2006
- 3) 広瀬寛子, 田上美千佳: 遺族のためのサポートグループにおける「思い出の品を持ってきて語ること」の意味, がんで家族を亡くした人たちの悲嘆からの回復過程への影響, 日本看護科学学会誌, 25(1): 49-57, 2005
- 4) 才木クレイグヒル滋子: 闘いの軌跡—小児がんによる子どもの喪失と母親の成長, 川島書店, 東京, 1999
- 5) 宮本なぎさ, 太田尚子, 堀内成子: 死産を経験した母親を支えるケア—セルフヘルプミーティングがもたらす人間的成長, 聖路加看護学会誌, 8(1): 45-54, 2005
- 6) 金子絵里乃: 小児がんで子どもを亡くした母親の悲嘆過程—「語り」からみるセルフヘルプ・グループ/サポート・グループへの参加の意味—, 社会福祉学, 47(4): 43-59, 2007
- 7) Reissman F.: The “helper” therapy principle. *Social Work* 10:27-32, 1965
- 8) Despelder L.A., Strickland A.l.: *The Last Dance*. 4<sup>th</sup> ed, 442-444, Mayfriend Publishing company, California, 1983
- 9) Rando T.A.: *Grief, Dying and Death: Clinical Intervention for Caregivers*. 82-83, Research Press, Charnpaign, 1984
- 10) Worden J.W./鳴澤實監訳, 大学専任カウンセラー会監訳: *グループカウンセリング 悲しみを癒すためのハンドブック*, 川島書店, 東京, 1993
- 11) 岩田泰夫, 友宗かよ: セルフヘルプグループの昨日と現状—メンバーに対する機能を中心に—, *作業療法ジャーナル*, 34(7): 723-728, 2000
- 12) 久保絳章, 石川到覚: *セルフヘルプ・グループの理論と実際—わが国の実践をふまえて*, 中央法規, 東京, 1998

### The Meaning of “the Place” Known as The Self-help Group for Mothers Who have Lost Children

Akiko Okubo

Niigata College of Nursing

**Key words:** Mother, Self-help group, The death of a child, Bereavement care

The aims of this study are to discover the meaning of “the place” known as the self-help group for mothers who have lost children and to investigate the supportive meaning of self-help groups as a form of bereavement care.

Semi-constitutive interviews were conducted with 8 of the mothers who are participating in the self-help group for parents who have lost children, who had lost their children between 2 and 3 years ago and who agreed to participate in this study. The results of these showed that the self-help group is a starting point for mothers who have lost children as “a place where you can gather and find peers who can understand each other” and have the function of being “a place where you can really feel the bond with the child you have lost” and “a place that heals the sadness of losing a child” and, ultimately, it is “a place where the strength to go on living is regenerated”. In addition, it was suggested that a guarantee of “a place where you can let yourself go in a safe environment”, “a place where you can maintain the awareness of the role of being the parent of a child” and “a place where you can share knowledge from experience” gives an important source of support. Further, a future challenge is to consider how new participants who have just been recently bereaved will be able to get used to the self-help group quickly.