

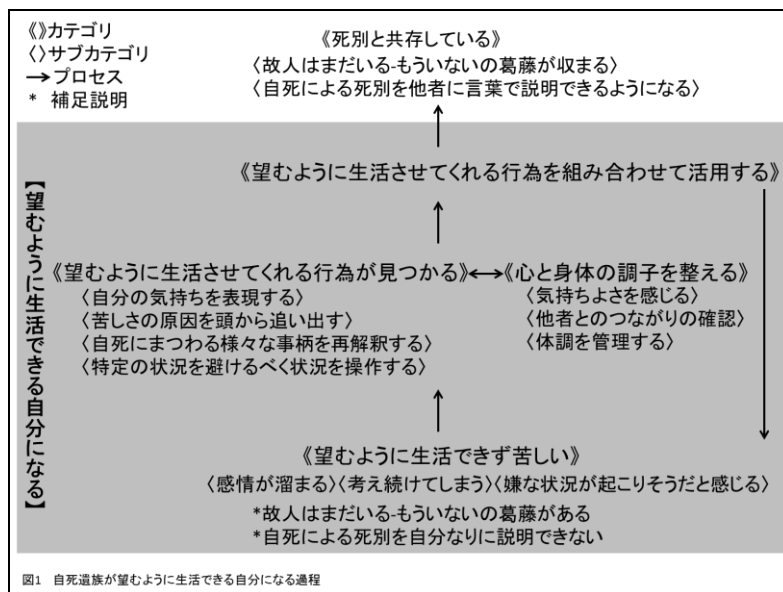
論文の内容の要旨

論文題目：自死遺族が望むように生活できる自分になる過程

桐谷（笠原） 麻美

目的 本研究は「日本において親、配偶者、きょうだい、子どもを自死で亡くした遺族が望む生活を回復・維持するための工夫」の探究を目的とした。

方法 グラウンデッド・セオリー法を用いて、自死遺族 24 名のデータを収集・分析した。結果は図 1 にまとめた。



結果 自死遺族は、家族を自死で亡くしながらも望ましいと感じる生活を続けようとする。しかし喪失感によって度々《望むように生活できず苦しい》状態に陥る。その状態からなんとか逃れようともがくうち、〈自分の気持ちを表現する〉〈自死にまつわる様々な事柄を再解釈する〉〈苦しさの原因を頭から追い出す〉〈特定の状況を避けるべく状況を操作する〉という、《望むように生活させてくれる行為が見つかる》。世間体などの理由で躊躇したりやる気にならなかつたりした望むように生活させてくれる行為には、〈気持ちよさを感じ

る)〈他者とのつながりの確認〉〈体調を管理する〉という《心と身体の調子を整える》ことで多少楽になって気力をやや回復してから踏み出す。望むように生活させてくれる行為がいくつか見つかり、遺族はそれらの《望むように生活させてくれる行為を組み合わせ活用する》ようになる。すると何度も戻ってくる《望むように生活できず苦しい》状態に対処できる機会が増し【望むように生活できる自分になる】。中には、落ち着いて生活できるように感じ《死別と共存している》状態に至る遺族もいる。しかし苦しい状態が何度も戻ってくるような期間がどのくらい続くか、苦しさが弱まる日が来るのか、遺族には予測できない。

《望むように生活できず苦しい》状態は【望むように生活できる自分になっ】た後にも度々生じていた。《望むように生活できず苦しい》状態に戻るたびに、遺族は《心と身体の調子を整え》たり、《望むように生活させてくれる行為が見つかる》ように試行錯誤する過程を繰り返していた。そうして繰り返すうちに、一度身につけた行為を似た状況に対して意図的に用いることを覚えて【望むように生活できる自分になっ】てゆくようだった。

活用する行為のパターン

遺族が《望むように生活できず苦しい》状態から脱する際によく用いる行為にはいくつかのパターンが見られた。そのようなパターンは3通りで、それぞれを語り合い中心型、語り合い利用型、気晴らし型とした。遺族によってパターンが異なり、遺族の性格や年齢が影響しているようだった。パターンは遺族が置かれた状況の変化に応じて変わることもあるが、ID1(姉を亡くした弟)のように10代で死別後40年近く気晴らし型を続ける場合もあった。ID24(父親を亡くした娘)は、当初は父親が死んでくれてよかったと考えたり、母親との問題や学業に集中する気晴らし型だったが、時間が経過し、調査当時にはID24自身の気持ちを表現する機会を積極的に利用しながら聞き手の意見を取り入れて考え方を変化させる「語り合い中心型」となっていた。

語り合い中心型は11名だった。語り合い中心型は、〈自分の気持ちを表現する〉と同時に相手の意見も聞いていた。そうして自分とは異なる考え方を積極的に知り〈自死にまつわる様々な事柄を再解釈し〉ていた。本研究では自死にまつわる様々な事柄を再解釈した結果について多く語る場合でも、解釈のきっかけが対話の場合には語り合い中心型とした(ID17)。ID18(娘を亡くした父親)は〈苦しみの原因を頭から追い出す〉ことも多く遺族同士での対話が苦手と語っており気晴らし型と重複する特徴があった。しかし分かち合いスタッフとして間接的に経験を語ることや、見知らぬ他者に対して気持ちを打ち明けたことで気が楽になったと語っていることから、語り合い中心型とした。

分かち合いの会で自分の体験をしゃべるのはやっぱり苦手…中略…でその裏側としてしゃべりたい自分ていうのがいるわけですよ。で、…中略…夜の街行って、知らない酒屋行って、酔っ払って、知らないおじさんに、『うちの娘は自殺したんだ』(と打ち明けた)みたいなことは、何回かありました。…中略…スタッフになってみてこれは

正解だなと思いました。なぜかという、自分の経験をしゃべるのは苦手って申しあげたんですけども。スタッフとしてしゃべるとわりと第三者的なものの言い方ができるかな、そのどっぷり自分のなかにはまらないで。それである程度その自分の溜まったものも吐き出せるっていう。(ID18)

語り合い利用型は、語り合い中心型よりも〈苦しさの原因を頭から追い出す〉行為を高頻度に用いていた。該当者は3名だった。

気晴らし型10名のうち、8名は20代までに死別を経験していた。気晴らし型の遺族は〈苦しさの原因を頭から追い出す〉と同時に〈特定の状況を避けるべく状況を操作する〉行為のうち、「表に出さない」でいることが多いようだった。望む生活を妨げそうな要因を解消できる保証がないとき、気晴らし型の遺族はあえて語り合おうとはしていなかった。

行って、行けばすごい自分の気持ちが楽になって、あとの生活が楽になるってんだったら行きますけど。行ったところで変わらないと思ったんですよね。だから行っても行かなくても変わらないんじゃないかと思って。だから行動するまでではないかなみたいなことを思いました。すごく。(ID11)

〈苦しさの原因を頭から追い出す〉方法としては、スポーツやアルバイト、仕事など好きなことを楽しみながら集中していた。こうして多くの気晴らし型の遺族は〈苦しさの原因を頭から追い出す〉と同時に《心と身体の調子を整えて》いた。「表に出さない」ことは《望むように生活できず苦しい》と感じる状態に対する根本的な解決にはならないが、同時に「好きなことを楽しむ」など〈心と身体の健康を整える〉ことで望む生活を維持しやすくしているようだった。ID16は夫が自死したといううわさが広まり生活が妨げられると感じたことをきっかけに住居を移し、仕事と育児に忙殺されることで〈家族の自死を頭から追い出した〉。このように〈苦しさの原因を頭から追い出し〉つつ、子どもの成長を楽しみとして〈心と身体の調子を整え〉ながらほぼ10年過ごした。

また、このパターンに含まれる遺族は、講演したり文章化することで〈自分の気持ちを表現し〉、感じていることや考えていることを整理している場合もあった。表現することを通じて整理していたのはID1、ID5、ID12だった。ID1(姉を亡くした弟)は、10代の頃に死別を経験して以来長期にわたり〈苦しさの原因を頭から追い出し〉、〈特定の状況を避けるべく状況を操作し〉続けていたことに対して後ろめたさを感じていたが、きっかけがあって自分の体験を話すようになったと語った。ID1(姉を亡くした弟)は面接時の様子から現在は仕事や家庭に目を向け続けてきたことに満足している様子だった。

家族で一切触れなかった。…中略…僕は18で幼かったから、父親も話さないし、だとその経験を(片手の平を上にして、何かを持つような仕草をして) どうしていいか分からなくて、そのままにしておいたんでしょね。…中略…心理相談員やってたけど、自分が実は全然言わなかったから、後ろめたさはあったと思う。自分がスタッフ

やってるのに、隠している後ろめたさはあった。…中略…それ（きっかけがあつて）以来（機会があれば）毎回姉のことを言うようにしてる。毎回ね。自分が逃げないために（ID1）

ID5（息子を亡くした父親）や ID12（弟を亡くした兄）は、もともと好きだった書くという行為を、死別に際しても利用することで自分の気持ちを整理していた。

自分がパニックになって感情的になって泣きそうになったり…中略…そういうときは物書くってこう、書きはじ、書き始めたり、この事態はいったい何事だつてまず書いてね。自分のことを書き始める。なんで俺はこんな状態になってるんだろうって。こんなことに文章化し始める途中で読者を意識する。そうするとコントロールできる。（ID5）

以上のような組み合わせのパターンがあるにせよ、今回のインタビュー対象者は、《望むように生活できず苦しい》状態から様々な行為を活用して望む生活を続けられるようになっていた。このような変化をここでは【望むように生活できる自分になる】とした。【望むように生活できる自分になる】と、《望むように生活できず苦しい》状況が起こったときに望むように生活させてくれる行為のうちどれかを使って遺族はその状況に迅速に対応できる。そうして、望ましい生活をより円滑に続けることができる状態である。

考察と結論 本研究は、望む生活を維持している遺族がどのように生活を続けているのかを示した。本研究結果から、自死遺族が《望むように生活できず苦しい》状態への対応方法に関するヒントを得ることができると考える。同時に、自分が望む生活を維持するために活用している技術について客観的に確認し、遺族が自信を得るきっかけになる可能性がある。また本研究では、死別と共存している状態を示し、場合によっては《死別と共存している》状態に遺族が達しうることを示した。この状態に達する可能性があるということを知ることが《望むように生活できず苦しい》遺族が安心するような材料になる可能性があると考えている。

本研究で得た【望むように生活できる自分になる】という概念は、遺族が望ましいと感じる生活を維持するために行う工夫に着目し具体的な行動の連続として国内外で初めて示した。死別が遺族に及ぼす影響を意味づけを考慮する過程として捉えた点で、本研究は先行する死別研究の流れの一部に加えられる。本研究結果のうち他の死別を経験した遺族でも見られる概念については、発生条件を比較検討することで概念の適応範囲を広め、発展させる必要がある。