

【論文】

地域で支える悲嘆のわかちあい（2）

—「わかちあいの会」ファシリテーターのニーズと支援者支援—

高橋 恵子（みやぎ県南中核病院）

伊藤 恵子（東京通信病院）

1. はじめに

（1）悲嘆ケアとサポートグループ

悲嘆（grief）とは「愛する人と死に別れた人の経験」（Worden,2008）であり、ここで言う「経験」とは、喪失の後に共通してみられる多様な感情、身体感覚（身体症状）、認知、行動といったすべてを含む。通常の悲嘆反応は喪失に伴う正常な反応であり、多くの場合は悲嘆反応に自分自身で対処することができる。しかし、配偶者との死別による精神的衝撃や葛藤を抱える人たちは、社会的に孤立しやすく必要なサポートを入手しにくい状況に陥りがちである（間野,2004）といった指摘もある。

悲嘆を抱える人へのケアの一つとして、サポートグループが挙げられる。Worden(2008)はグループによる悲嘆カウンセリングについて、「グループアプローチは非常に効率的であるばかりでなく、遺族が求めている情緒的なサポートを提供する有効な手段」であり、「社会的に孤立しがちな人たちに人間的な触れ合いの場を提供することができる」と述べている。大和田ら(2013)は、がんで家族を亡くした遺族を対象としたサポートグループについて、メンバー間での受容・共感・承認や他者との関わりといった「グループ相互作用によるエンパワメント」が参加者の心理プロセスにおける促進要因となっていることを示している。安部（2010）によれば、「グループ体験は、メンバー同士のわかりあい」であり、ファシリテーターの役割は「わかりあうための安全な風土づくり」である。そしてファシリテーターに必要な態度として、「共感的理解、一致、無条件の積極的関心」や「積極的傾聴、感情の明確化、焦点化、暖かい信頼関係の形成など」が挙げられるが、さらに、グループ体験を促進することもファシリテーターの役割となる。

（2）「わかちあいの会」について

①「わかちあいの会」の開催概要

A 県内で悲嘆ケアに関する活動をしている B 団体では、東日本大震災以前より「わかちあいの会」を毎月開催している。「わかちあいの会」では、病死・事故死・自死・震災等による災害死など死因は問わず、大切な方を亡くされた方を対象とし、参加費は無料で、大切な人を亡くするという共通体験を持つ人々が出会い、今の思いや困っていることなど、それぞれの思いを安心して話したり共有したりする時間と場所を提供している。

「わかちあいの会」自体は 1 回約 2 時間半の構成で（始まりの輪、わかちあい、休憩、茶話会、終わりの輪）、「わかちあい」は参加者とファシリテーターおよびコ・ファシリテーターが車座となりエンカウンターグループに準ずる方法で実施している。「わかちあいの会」の前後には、ファシリテーター、コ・ファシリテーター、その他のスタッフがそろい、

プレ・ミーティングとポスト・ミーティングを実施している。プレ・ミーティングには「自分自身やグループの場の準備ができること、スタッフが安心感を持てること、座る位置の調整ができること、共通理解を全員が持てる」、またポスト・ミーティングには「グループ体験から現実に戻る場、シェアリングの場、グループで感じたさまざまな気持ちを置いていく場となること、スタッフ間の凝集性が高まること」といった意義がある(吉岡,2016)。

②「わかちあいの会」におけるファシリテーターへの支援

ファシリテーターは、B 団体が主催するファシリテーター養成講座等を受講後、ボランティアとして活動を開始している。ファシリテーターには、教育関係や医療関係などで対人援助を本務としている方もいるが、対人援助職ではない方も多数在籍しており背景は多様である。参加者が安心して安全にわかちあえる場を提供していくためには、ファシリテーター自身の継続的な学びや心を整える作業が必要と考えられる。特にファシリテーターは心理臨床の専門家ではないということもあり、筆者らは心理臨床の専門的立場から、B 団体のファシリテーターを対象とした「ミニワーク」を、2016 年 3 月より隔月で、わかちあいの会当日の午前中に 1 回 2 時間で開催してきた。なおミニワークでは、「これまでの「わかちあい」で印象に残ったエピソードを匿名化して他者に伝える・傾聴するワーク」や「感情表現のレパトリーをブレインストーミングし共有するワーク」、「言葉以外の表現方法を体験するワーク」など毎回異なるテーマで実施し、時にはゲーム性のあるワークを取り入れ、楽しみながら取り組める方法を工夫している。(参考までに、2016 年 3 月～2018 年 1 月までのミニワーク一覧について、本論文の最後に資料として示す。)

(3) 本研究の目的

ミニワークの取り組みが 3 年目を迎えるにあたり、今後はさらにファシリテーターのニーズや課題に合った支援者支援を行なっていく必要がある。そこで本研究では、ファシリテーターが「わかちあいの会」の活動を通してどのような想いを抱き、また、心理臨床の専門家に対してどのようなサポートを求めているかを明らかにする。その上で、心理臨床の専門家がファシリテーターをサポートしていく意義について考察を加える。

2. 方法

(1) 調査協力者

「わかちあいの会」のファシリテーター14名(男性3名、女性11名)。

(2) 調査内容

- 1) 調査手続き：本研究では無記名で自記式による質問紙調査を実施した。2018 年 1 月に、手渡しもしくは郵送にて調査票の配布および回収をおこなった。
- 2) 質問紙の構成：①フェイスシート(性別、年代、対人援助に関する研修の受講歴、「わかちあいの会」活動参加開始時期、「わかちあいの会」でのファシリテーター経験回数)、②ファシリテーターを行なう中での困難感、③ミニワークの評価、④「わかちあいの会」の活動を通しての気づきや学び(自由記述)、⑤ミニワークに期待すること(自由記述)、⑥全体を通しての意見・感想・要望(自由記述)

(3) 倫理的配慮

調査協力者および B 団体代表者に対し、本調査の主旨、任意の調査であること、発表にあたり個人が特定されないよう配慮することについて口頭および文章にて説

明し承諾を得た。

3. 結果

(1) 回答者の属性について

回答者の年齢、研修等受講歴、「わかちあいの会」活動歴について表1に示す。

表1. 回答者の属性

年齢	(人)
30代以下	2
40代	4
50代	5
60代以上	3
研修等受講歴(複数回答)	(年)
対人援助職対象講座	12
大学等で講義	4
その他	1
「わかちあいの会」活動歴	(人)
10年以上	2
5年以上10年未満	3
5年未満	7
(無記入)	2

(2) 「わかちあいの会」のファシリテーター活動に関して

1) ファシリテーター経験回数

メインファシリテーター経験者は6名で、全体平均17.14回であった。ただし10年以上B団体の代表者として活動をしている1名を除いた場合の平均は3.08回であった。コ・ファシリテーター経験者は10名であり、平均6.9回、B団体代表者1名を除いた場合は平均3.0回であった。また本調査時点でファシリテーター未経験は2名であった。

2) ファシリテーターとしての困難感

「話が止まらない参加者がいる場合の対応」(10名)や「わかちあいの時間管理」(7名)に困難さを感じる者が半数以上いた。一方、「参加者の緊張が強い場合の対応」に困る者や「参加者の気持ちに共感しすぎてつらい」と感じる者はそれぞれ1名と少数であった。そのほか、「参加者同士の立場が異なり、互いに共有できそうにない話題が出たときの対応」や「会のルールを守ってくれない参加者がおり、他の参加者が傷ついていることがわかったときの対応」についての困難感が自由記述で挙げた。なお、ファシリテーター経験5年未満の群では選択肢すべてに渡って困難感を感じている者がいたが、経験5年以上の群では、グループの統制を取ることに関する項目(②や⑤)が多かった。(図1)

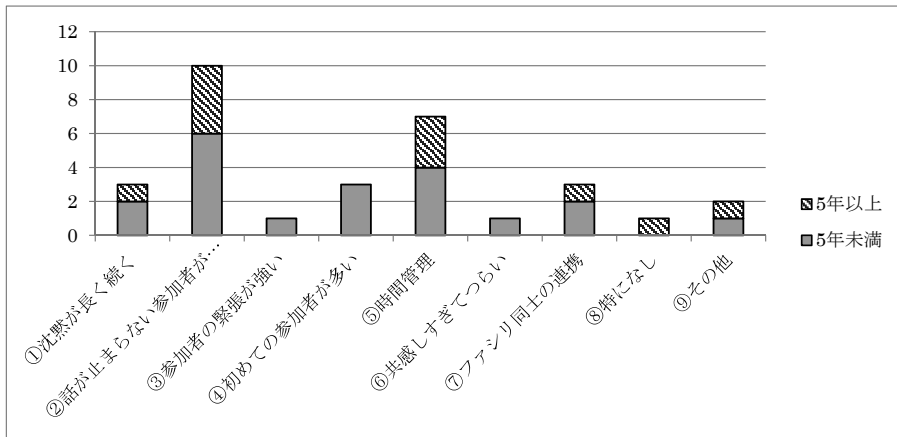


図 1. ファシリテーターとしての困難感や不安・自信のなさを感じる事柄 (複数回答)

(3) ミニワークに関して

1) ミニワークの開催時間・回数について

ミニワークへの参加回数は平均 3.5 回 (最低 1 回～最高 8 回) であった。ミニワークの開催時間の長さ (1 回 2 時間) について、「少し短い」が 2 名、「ちょうど良い」が 12 名であった。開催時間帯 (現行では「わかちあいの会」当日の午前開催) については、「当日午前が良い」が 12 名、「当日午後が良い」が 1 名、「当日以外の日が良い」が 2 名であった (なお、重複回答者あり、その理由について「当日開催以外にもワンデイワークショップなどがあると良い」との意見があった)。開催頻度 (2 か月に 1 回) については、「すこし少ない」が 1 名、「ちょうど良い」が 13 名であった。

2) ミニワークの評価について

複数の選択肢を設定したが、「ちょうど良い」「楽しい」「興味深い」といったポジティブな回答が目立った。一方、「目的がわかりにくい」と回答した者も 2 名いた。(図 2)

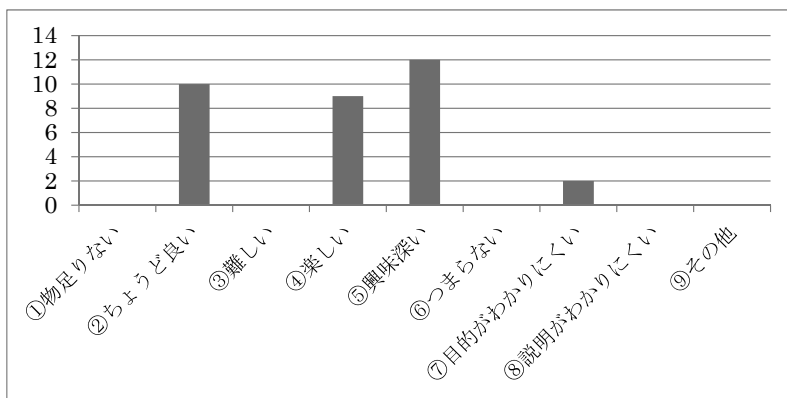


図 2. ミニワークの内容に対する評価 (複数回答)

(4) 「わかちあいの会」および「ミニワーク」に関する自由記述の分析

1) 「わかちあいの会」の活動を通しての気づき・学び

活動を通しての気づきや学びについて自由記述により回答を求めた。記述内容を熟読

し、内容が近いものをカテゴリーにまとめた。その結果、10のカテゴリーが抽出され、それらはさらに【参加者からの学び】【ファシリテーションに関する学び】【自分自身に関する気づき】【ケアの場の必要性】という4つの大カテゴリーにまとめられた(表2)。

2) ファシリテーターがミニワークに期待すること

心理臨床の専門家によるミニワークに対して期待することとして、【自己理解】【心のウォーミングアップ】【コミュニケーションスキルの獲得】【セルフケア】【スタッフ同士の関係促進】の5つのカテゴリーにまとめられた(表3)。

表2. 「わかちあいの会」を通しての学び・気づき

大カテゴリー	カテゴリー	例
参加者からの学び	人生観や人間観	「人生や人間について学ぶ場」、「人間の強さを学ぶ」、「人」という尊い存在、「答えや想いは人それぞれであることを知った」
	立ち直りや心理的成長のプロセス	「苦しみに直面し、立ち止まり、もがくことで次のステップへ進むのだと思った」
ファシリテーションに関する学び	ファシリテーターとしての態度・姿勢	「自分の価値観にとらわれないようにと思った」、「相手に寄り添うこと」、「共にいること」
	コミュニケーションスキルの獲得	「相手の話したいタイミングを察せるようになった」
	ファシリテートの難しさ	「進め方について、自分の思っている流れにはならないことを知った」「茶話会では自然に話せても、わかちあいではどうしたらよいか(戸惑った)」
	チームワークの重要性	「一人一人の役割が違う、連携したり役割を交代することで見えてくるものも違う」
自分自身に関する気づき	自己理解の促進	「自分が何が好きで苦手なのかわかった」
	ケアされる感覚	「わかちあいに参加する事で自分自身がケアされている」
ケアの場の必要性	悲嘆ケアの場を提供し続けること	「グリーフケアを必要としている人がいる」「安心して話せる場を提供し続けることが必要」
	ケアする人のケアの必要性	「セルフケアがとても大切」「ケアする人のケアも必要」

表3. ファシリテーターがミニワークに期待すること

カテゴリー	例
自己理解	「自分自身を知ることで、自分を脇に置いてわかちあいの会に参加できるようになる」
心のウォーミングアップ	「心が溶け、参加者を迎える準備ができるもの」「その日の自分の状態のチェック」「楽しめるもの」「リラックスできるもの」
コミュニケーションスキルの獲得	「会話の糸口のみつけ方や話し方につながるもの」
セルフケア	「気軽に出来るセルフケア」
スタッフ同士の関係促進	「スタッフ(ファシリテーター)同士の交流がとても大事」「ファシリテーター同士のコミュニケーションができること」「仲間の考え方を知ることができること」

4. 考察

(1) ファシリテーターが抱く心理的支援へのニーズ

悲嘆ケアを必要としている人々に対して安心・安全な「悲嘆ケアの場を提供し続ける」

ためには、ファシリテーターにおける「ファシリテーターとしての態度・姿勢」、「コミュニケーションスキルの獲得」、「チームワークの重要性」がまず土台となり、それによって参加者は安心して悲嘆をわかちあうことが可能となる。一方、ファシリテーター自身も参加者から「人生観や人間観」「立ち直りや心理的成長のプロセス」を学び、同時にファシリテーター自身において「ケアされる感覚」や「自己理解の促進」が生じることもある。そして、それによってさらにファシリテーターとしての姿勢や態度の変化が生じるといったように「わかちあいの会」では相互作用が起きる。

ファシリテーターは「ファシリテーションの難しさ」に直面する場合もあり、「ケアする人のケアの必要性」を実感し、「セルフケア」の機会を求めている。また、わかちあいの会の開始前の「心のウォーミングアップ」や、わかちあいを進めていくために基本的に必要となる「コミュニケーションスキルの獲得」を求めていることが明らかとなった。さらにファシリテーター自身が「自己理解」を深めることがファシリテーターとしての態度や姿勢の確立に寄与することや、チームワークを高めるために「スタッフ同士の関係促進」を図るようなミニワークも役に立つと考えられた。これらの概念関係について図3に示す。

なお、ファシリテーターの経験年数が短い場合には全体的に不安を感じやすく、一方、経験年数が長い場合にはファシリテーションの具体的なスキルや困難事例への対応方法について学ぶ機会を欲していることが調査から窺えた。各ファシリテーターによって、何に困難感を抱きやすいかが異なることにも目を向ける必要がある。

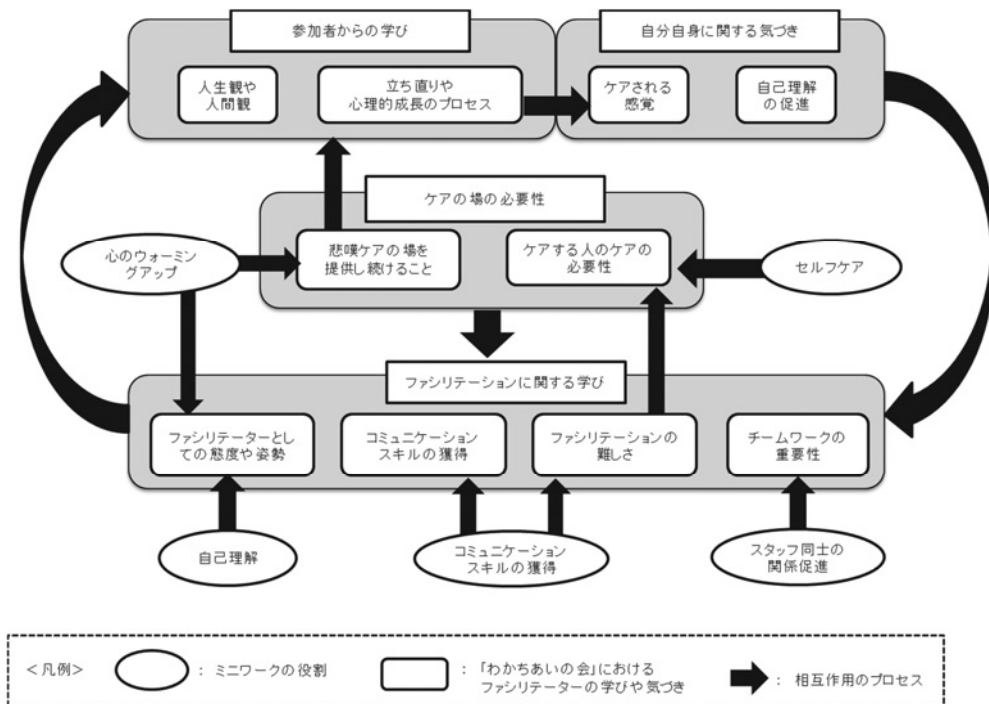


図3. 「活動を通しての学び・気づき」と「ミニワークへ期待すること」の関連

(2) 今後の課題 — 「わかちあいの会」ファシリテーターへの支援者支援—

悲しみを共にする作業では、支援者側であるファシリテーターにおいても、過去の喪失体験を想起したり、将来に起こりうる喪失に関する予期悲嘆が生じたりすることもあるだろう。時には、無力感や挫折感を抱きバーンアウトに陥る可能性や、二次受傷を負う可能性もある。二次受傷とは、「代理受傷」「共感性疲弊」「外傷性逆転移」と呼ばれている現象の総称であり、「外傷体験を負った人の話に耳を傾けることで生じる被害者と同様の外傷性ストレス反応」を指す（日本トラウマティック・ストレス学会）。Worden(2008)は、死別経験者がボランティアとして活動することの有益性を認めつつも、ボランティア参加者が自分の悲嘆と向き合い、ある程度の解決がなされていることが活動の前提だとしている。

本研究では、心理臨床の専門家はファシリテーターに対してどのような支援ができるかを検討した。ファシリテーターへの支援者支援においては、ファシリテーションのスキルの獲得だけではなく、ファシリテーター自身が自己理解を深めることや、ファシリテーター同士が互いに支え合うこと、感情や考えをシェアしたり整理したりする機会を提供するといったことも必要と言える。今後の具体的な方針として、まず一つ目は、各ファシリテーターが自分自身の課題を認識できるようサポートするとともに、ファシリテーターの経験年数や困難感を抱えている内容に即したミニワーク内容を検討することである。二つ目として、これまでの参加者の中には「目的が分かりにくい」と感じながらミニワークに参加した方もいたことから、ミニワークのねらいを参加者と共有しながらワークを進めていくことである。それによって、目標を持ってミニワークに参加でき、さらにミニワークでの学びが定着しやすくなることも期待できるだろう。

なお、支援者支援をおこなっていく上では、支援者支援が押し付けにならないよう配慮しながら、活動の当事者であるファシリテーター含む団体スタッフの意思や想いに敬意をはらい尊重し、心理臨床家は後方支援としての立場を意識していくことも大切にしたい。

<文献・URL>

安部恒久 (2010). 『グループアプローチ入門—心理臨床家のためのグループ促進法』誠信書房.

間野百子 (2004). セルフ・ヘルプ・グループによるサポートの特質と展開—米国における配偶者を亡くした人同士のグリーフ・ケアを中心に—. 生涯学習・社会教育学研究,29,35-44.

大和田攝子・大和田康二・加山寿也・城下安代 (2013). 遺族サポートグループにおける参加者の心理プロセスとその促進要因に関する質的研究. Palliative Care Research,8(2),254-263.

Worden J.W. (2008) *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*. Fourth Edition. (山本力監訳 (2011) 『悲嘆カウンセリング—臨床実践ハンドブック』誠信書房.)

吉岡和子 (2016). グループ・ファシリテーターの養成方法の検討—発達障がいの子どもを育てる親グループでの体験報告を通して—. 福岡県立大学心理臨床研究,8,49-67.

日本トラウマティック・ストレス学会 <http://www.jstss.org/topics/03/217.php> (2018年3月31日閲覧)

【資料】ミニワーク開催概要

回	日程	ワークのタイトル	ワークのポイント
1	2016年 3月	身近な物に触れ、想像する	ブラインド下で袋の中にあるものを聴覚や触覚を駆使しながら想像し、相互に語りあうゲーム。
2	2016年 5月	台所道具と思い出	自分の身近な体験を披露し、相手の思いを想像してみる体験学習。わかちあい参加者の心境を疑似体験する一歩となる。
3	2016年 7月	和菓子から連なる思い出／ ちょっぴり辛い学校時代の 思い出	大切な思い出や少し辛い体験を他者に語るワーク。意外な展開となる実体験も取り込んだワーク
4	2016年 9月	わかちあい体験（急逝され たスタッフを偲ぶ）	急逝されたスタッフを偲ぶことをミニワークの場を借りて急きょ設定。葬儀で配布されたご家族の手紙をもとに故人の様々なエピソードを共有。
5	2016年 11月	「話題転換のコツ」を学ぶ	分かち合いで繰り返される話題の時に、どうファシリテーターが介入できるだろうかというワーク。スタッフには課題多いテーマであることを再確認。
6	2017年 1月	筋立てを味わう	正月に因んだ話題の文章をバラバラにし、他者の語りを頼りに物語を再構成するワーク。身近なトピックスであったので、参加者間でさらに展開していく過程が観察された。
7	2017年 3月	他者の語りを深く聴く	印象的な他者の語りを、匿名化して伝達、傾聴、共有するワーク。わかちあいの疑似的体験になった。
8	2017年 5月	感情表現のレポートリー	グループに分かれ、感情を表すワードを思いつく限り付箋に書き出し、最後に全部の付箋を貼りだして内容の近いものを近くに貼るというワーク→感情や表現の幅を知る
9	2017年 7月	言語以外の表現方法を体験 し共有する（アートセラピー）	①パステルから好きな3色を選んでA4の白紙に思い思いに描くワーク→思い思いの表現方法の体験、他者の表現の多様性を認める。②曼荼羅塗り絵（色鉛筆）；気持ちが収まっていく感覚の体験
10	2017年 9月	無人島にもっていくなら？	グループに分かれ、十数個のアイテムから無人島にもっていく物を優先順位をつけて選び、最後に全体シェアリング。①グループでリーダーとマネージャーの役割体験、②全体シェアリングで人によって選んだアイテムとその理由が異なることに「自分にはない視点だった」等の感想や意見があった。
11	2017年 11月	話のおみくじ箱	話の題材を記入したおみくじを用意。テーマ設定を三段階に分け、抽象性が深まるように配慮し、ゲーム的に実施。語りをまとめることが迅速になっていることが観察された。
12	2018年 1月	ジェスチャー伝達ゲーム	グループに分かれ、くじ引きで引いたお題をジェスチャーで伝達していくワーク。言語以外の方法による表現方法の体験、相互理解、思い込みで理解がずれていくことの体験。