島根大学医学部紀要，第39巻，45～49頁，2017年3月

実 践 報 告

遺族ケアの取り組み：遺族ケア研修会の開催

（遺族ケア／悲嘆／活動報告）

井上和子・矢田昭子・玉田明子・森山美香

An Action of the Bereavement Care : Holding of the Bereaved Care Workshop

（bereavement care / grief / activity report）

Kazuko INOUE, Akiko YATA, Akiko TAMADA, Mika MORIYAMA

【要旨】遺族を含めた一般市民や遺族ケアに関わる支援者がコミュニティでできる遺族ケアの質向上を目指して、遺族ケアに関する研修会を開催した。 参加者は一般市民、看護職者、福祉関係者、教育関係者、葬祭関係者など様々な立場で遺族ケアに関わる人であった。研修会に参加した感想は、「自分の抱いた感情が間違いではないと分かった」「前向きになれそう」「喪失体験を肯定してもらえた」などであり、研修会が遺族ケアの場になっていたと推察できる。研修会の開催については、約９割が「必要である」と回答し、その理由として、「遺族ケアの大切さを知ってほしいから」「遺族ケアは日本ではまだ広まっていない。とても必要なことだと思う」などの意見があった。このことから、今後も遺族ケアの必要性や支援方法に関する研修会を開催する必要性が示唆された。

Ⅰ．諸　　言

現在では、家族形態の変化、遺族が感情を公に表すことができた葬儀等儀式の簡略化[1] などにより、家族や近隣住民で支えていた悲嘆過程は、遺族のみが抱える大きな負担となっている[2] と言われている。坂口は、「悲嘆に関する学びは、遺族ケアに職務や奉仕としてかかわる者ばかりではなく、一般のすべての人々に求められる。遺族を取り巻く人々の悲嘆に対する無理解によって遺族の傷ついた心がさらに痛めつけられるというケースは枚挙にいとまがない[3]」としている。遺族ケアは、未曽有の大震災を機に注目されてきた。しかし、遺族は悲しい気持ちを話す人がいない、しばしば周囲からの言葉に傷つく[4] などの体験から、複雑な悲嘆状態となる人も少なくない。遺族は大切な故人が亡くなったことに加えて周囲の人との関わりと二重の苦しみを感じていると考えられる。これらのことから遺族ケアの質の向上を行い、遺族の思いに耳を傾ける必要があると考える。

我々は、2000年12月に医師や看護師、臨床心理士などで遺族会を立ち上げ、現在も看護学科が事務局となり、継続して月１回開催している。遺族からは「家族にも話せないから遺族会は大切」「故人を知っている看護師と話しがしたいができない」などの語りも聞かれ、喪失後から継続した遺族ケアが不足していると考える。遺族ケアが不足している要因の一つには、島根県には遺族会が少ないことが挙げられる。さらに、遺族に関わる機会の多い看護職は遺族への介入を特別なものとしてとらえている傾向がある[5] と報告されていることからも、遺族ケアの知識や技術の不足が考えられる。

そこで、遺族を含めた一般市民や遺族ケアに関わる支援者が遺族ケアに関する知識と技術を習得できるように、遺族会と看護学科が連携し、研修会を継続して開催してきた。今後の遺族ケアの示唆を得るために、2015年度に開催した遺族ケアの研修会の概要とその成果を報告する。

Ⅱ．遺族ケアの質の向上を目指した活動

これまで開催してきた研修会を表１に示す。2007年

島根大学医学部臨床看護学講座
Department of Clinical Nursing, Shimane University Faculty of Medicine

表１　これまでに開催した研修会

年度	内 容
2007年度	「遺族ケアの基本と実践～大切な人を亡くした家族のために～」 講師：米虫圭子氏（京都産業大学学生相談室主任カウンセラー）
2010年度	市民公開講座「大切な人を亡くした人の悲しみへのケア」 講師：黒川雅代子氏（龍谷大学短期大学部　准教授）
2012年度	市民公開講座「「大切な人を亡くした人への支援～被災者や遺族への支援経験から～」 講師：美川寛氏（島根県臨床心理士会会長）
2013年度	市民公開講座「大切な人を亡くした人へのケア」 講師：広瀬寛子氏（戸田中央総合病院看護カウンセリング室室長）
2015年度	市民公開講座「大切な人を亡くしたひとへのケア」 講師：米虫圭子氏（京都産業大学学生相談室主任カウンセラー）

度から、遺族ケアに関する研修会を5回開催し、講師は遺族ケアに積極的に関わっている臨床心理士や大学教員に依頼した。

2015年度の研修会について

１．目的・テーマ

遺族を含めた一般市民や支援者が遺族ケアに関する知識と技術を習得し、コミュニティでできる遺族ケアの質向上を目指すことを目的に開催した。

テーマは「大切な人を亡くした人へのケア」とした。

２．対象者

一般市民、看護職者、福祉関係者、教育関係者、行政関係者、学生、葬祭関係者など、遺族ケアに関わるすべての人を対象とした。

３．開催方法

研究者が開催している遺族会と共催で開催した。研修会のテーマや内容、講師依頼、当日の進行などを協働で行った。

１）広　　報

研修会のちらしを作成し、島根県内の病院、介護保険施設、訪問看護ステーション、行政関係者、教育関係者、葬祭センター、臨床心理士会、メディカルソーシャルワーカー会などに郵送で送付した。また、市役所の広報に掲載、有線放送での繰り返しの案内、テレビ放送でも案内をした。

２）プログラム

（１）講師による講演（90分）

悲嘆とは何か、悲嘆に影響を与える要因、悲嘆過程についてなどの基礎的知識と実際の遺族の語りを交えた内容であった。

（２）意見交換（30分）

意見交換は参加者全体で行い、希望者が自由に語れる形式とした。看護学科教員が講演では司会進行を行い、意見交換では感想や質問など誰でも自由に語れるようファシリテーターを務めた。講義を通して知識を得た後、参加者の体験を通して知識と体験が結びつくよう、参加者からの意見や感想、質問などができる時間を十分にとった結果、自身の体験の語りや支援方法など活発な意見交換が行われた。

（３）ミニコンサート（10分）

参加者が感情の揺れを穏やかにして帰宅できるように、遺族会のメンバーがアコーディオン演奏を行った。

（４）遺族会の紹介

遺族会のリーフレットを参加者に配布し、紹介を行った。

Ⅲ．研究方法

１．対象者

研修会に参加した101名

２．調査内容

無記名自記式質問紙票を作成した。調査内容は対象者の属性、研修会に参加した感想および研修会の必要性とその理由とした。参加の感想は、参加者の自由な記述を重視するため自由記述とした。また研修会の必要性については、「大変そう思う」から「全く思わない」の５段階評価とし、その理由は自由記述とした。

３．データ収集方法

研修会の参加者全員に無記名自記式質問票を配布した。回答後のアンケートは、各自が会場内に置かれた

回収箱へ投函した。回収箱は当日のみ設置し、主催者の強制力がかからないように配慮した。

４．分析方法

参加者の属性および研修会の必要性については単純集計し、割合を算出した。研修会に参加した感想および研修会の必要性の自由記述については、それぞれ対象者の属性別に内容を整理した。

５．倫理的配慮

研修会の各参加者には、アンケート配布時に、アンケートへの参加は個人の自由意思であること、プライバシーを保護すること、今後の参考資料とすることなどを伝えた。アンケートの提出をもって、参加への同意とした。自由記述に記載されている個人が特定されるようなデータは一切削除した。

Ⅳ．結　　果

１．参加者の概要

一般市民34名（33.7％）、看護職者28名（27.8％）、福祉関係者8名（7.9％）、教育関係者8名（7.9％）、行政関係者6名（5.9％）、学生９名（8.9％）、葬祭関係者8名（7.9％）、計101名であった。

２．アンケート結果

参加者101名にアンケートを配布し、63名から回収した（回収率69.2％）。

１）対象者の属性

一般市民９名（14.3％）、看護職者20名（31.8％）、福祉関係者８名（12.7％）、教育関係者８名（12.7％）、行政関係者６名（9.5％）、学生５名（7.9％）、葬祭関係者７名（11.1％）であった（図１）。

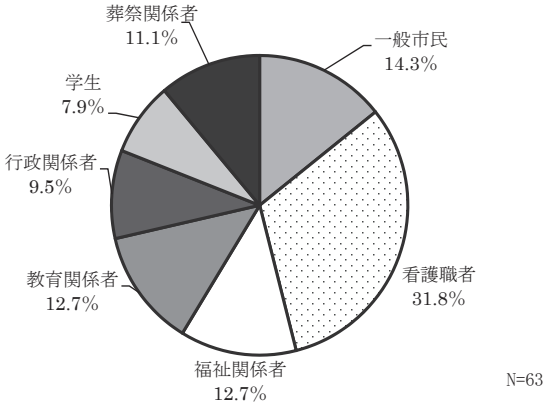

図１　対象者の属性

２）研修会に参加した感想

対象者の属性別講演の感想は表２に示す。

一般市民からの感想は「何か出口が見つかればと思い参加し、とても参考になった」「喪失体験を肯定してもらえた」「講演を聴くだけで気持ちが落ち着いた。生きている者の支えになる、生かされている感じになる」「ミニコンサートがとてもよかった」などであった。

看護職者からの感想は、「大切な人を亡くしたので心にしみた。心の整理をして、また大切な人を亡くしたひとへのケアをしていきたい」「仕事上やプライベートでも学びの多い講義だった」「人それぞれ悲嘆は違うことが改めて分かった」「自分の疑問に思っていたことが理解できて、気が楽になった」などであった。

福祉関係者からの感想は、「遺族ケアは初めて聞き、大切なことだと思った」「自分の中にいろいろな説明できない感情や思いがあった。グリーフを学んでその感情や思いが少し理解できてスッキリした。涙が止まらなかった」などであった。

教育関係者からの感想は、「思い切ってこの講演を聞きに来てよかった。視野が広がった」「子どもとの関わりの中で死の体験の悲しみが根底にある場合があり、子どもの悲しみは深いのでサポートが必要」などであった。

行政関係者からの感想は、「初めて詳しく学んだ」「あいまいな喪失や研究会のサイトなど新しい情報を聞くことができ、大変参考になった」などであった。

学生からの感想は、「固定概念に捉われず、相手の心をケアすることがとても大切であることを学んだ」「子どものころに抱いていた感情がなぜそんな気持ちを抱くのか分からなかったが、今日の話で子どもだったからだと自分で理解することができた」などであった。

葬祭関係者からの感想は、「大切な方を亡くされた立場を考えて接することの重要さを改めて感じた」「大切な人をなくした自分の経験を感じながら、具体的に考えて聞くことができた。聴講されていた方の経験も聞くことができて、とても興味深いものだった」などであった。

３）遺族ケアの研修会の必要性について

必要であるかについては、「大変そう思う」が55名（87.0％）、「少しそう思う」が６名（9.5％）、無回答が２名（3.5％）であった。その理由について、一般市民は「想いを支援していく必要であるので、研修会は必要だと思う」、看護職者は「遺族ケアの大切さを知ってほしいから」「人それぞれ、人生観、価値観、宗教観等が異なると思うが生と死に向き合うこと、人に寄り添うこと、人のサポートを受け入れること等、とても大切で

表２　対象者の属性別 講演の感想

対象者の属性	感想からの抜粋
一般市民	「何か出口が見つかればと思い参加し、とても参考になった」
	「喪失体験を肯定してもらえた」
	「（大切な人を失い）命の儚さ、重みを強く感じた。今日の話を聞いて前向きになれそう」
	「講演を聴くだけで気持ちが落ち着いた。生きている者の支えになる、生かされている感じになる」
	「今日はお話を聞いて、きょうだいを亡くした子どもも子どもなりにしっかり死を捉えているんだなと思った。今日帰ったら長男をしっかりだっこして、ありがとうと伝えたい」
	「大切な思いに寄り添うことを学習した」
	「私の心や体がやんわりとリラックスしていった。一緒に過ごせた時間をありがとうございました」
	「ミニコンサートがとてもよかった」
	「大切な人を亡くし、もうすぐ3年・・・何か出口が見つかればと思い参加した。とても参考になった」
看護職者	「大切な人を亡くしたので心にしみた。心の整理をして、また大切な人を亡くしたひとへのケアをしていきたい」
	「親を看取った時のことを思い出した。大変だったけど、たくさんの人に支えられていたこと、死とは尊いものだと親から教わったと思える」
	「自分の疑問に思っていたことが理解できて、気が楽になった」
	「亡くなる前から、家族の遺族ケアに取り組みたいと思う」
	「誰にでもおこることで、当事者や支援者として今日の話が活かせたらと思う」
	「死別ということは出来事ではなく、プロセスということもわかり、これからの業務の中で考慮していきたい」
	「仕事上やプライベートでも、学びの多い講義だった」
	「遺族ケアの大切さ。喪失体験を持つ人との関わり方を学ぶことができた」
	「人それぞれ悲嘆は違うことが改めて分かった。その人の悲しみ気持ちをしっかり聴くこと、共感すること、よりそうことの大切さがわかり、今後の仕事に役立てたいと思う」
福祉関係者	「遺族ケアは初めて聞き、とても大切なことだと思った」
	「自分の中にいろいろな説明できない感情や思いがあった。グリーフを学んでその感情や思いが少し理解できてスッキリした。涙が止まらなかった」
	「人の為にも大切だが、自分の気持ち(聞いてしんどくなったら)自分も大切にし、自分をコントロールして、相手にも傾聴の姿勢で話を聞けたらいいなと思った」
	「大切な人を亡くした人へのケアの仕方やグリーフのことなどすごく勉強になった」
教育関係者	「大切な自分の親について、ひとりで悩み考え込んでいた自分の心が少し楽になった」
	「思い切ってこの講演を聞きに来てよかった。視野が広がった」
	「特別な講演であったため、どんな内容なのかとても興味をもって参加し、基礎が学べた」
	「自分がどのように生徒に声かけをしているのか再度考えさせられた」
	「子どもとの関わりの中で死の体験の悲しみが根底にある場合があり、子どもの悲しみは深いのでサポートが必要」
行政関係者	「あいまいな喪失や、研究会のサイトなど新しい情報を聞くことができ、大変参考になった」
	「遺族ケアについては初めて詳しく学んだ。”死”は誰でも経験する事であるのでとても参考になった」
	「遺族ケアについては初めて詳しく学んだ。グリーフを経験した人のみならず、すべての人にこの遺族ケア、死について学ぶ場があればと感じた」
学生	「固定概念に捉われず、相手の心をケアすることがとても大切であることを学んだ」
	「（自分が）子どものころに抱いていた感情が、なぜそんな気持ちを抱くのか分からなかったが、今日の話で子どもだったからだと自分で理解することができた」
	「家族や大切な方を亡くされた方も、心が癒されたり、自分の変化は正常なんだと思える様な講義だった」
	「子どもは、死の概念が出来ていないので、死という言葉を避けて説明しがちだが、出来ていないからこそ死という言葉を使って説明してあげることが大切だと学んだ」
葬祭関係者	「大切な方を亡くされた立場を考えて接することの重要さを改めて感じた」
	「グリーフとは何かを理解した」
	「大切な人をなくした自分の経験を感じながら、具体的に考えて聞くことができた。聴講されていた方の経験も聞くことができて、とても興味深いものだった」
	「私も亡くされたご家族に接することが多くあるが、少しでもケアが出来るよう努力したい」
	「遺族会に参加したいと思った」
	「僧侶はもっと遺族ケアを勉強すべきだと思う。遺族ケアの実際がもっと聞きたいと思った」

あると考えるから」などであった。福祉関係者は「悲しみということは見すごされやすいことだと思うが、広く知ってもらうことが大切だと感じたから」「ケアの仕方などすごく勉強になったから」などであった。教育関係者は、「自分がどのように生徒に声かけをしているのか再度考えさせられた。繰り返しでも勉強になるのでまた開催してもらいたい」「自分の今をふり返る時間になり、とても有意義だから」「特別な講演であったため興味をもって参加した」などであった。行政関係者は、「遺族ケアは大変なケアであるから必要とされているのに、日本ではまだまだ広まっていない。とても必要なことだと思う」「死は身近なものであると思うの

でもっと話を聞かせてもらいたい」などであった。学生は、「夫婦二人暮らしで長年連れ添った方が亡くなると残される人は孤独になりがちになるので、市民が遺族ケアを知っていると孤独も防げるのかなと思った」などであった。葬祭関係者は、「一般の方で悩みを抱えた方々の相談を聞いている僧侶には心に響く内容であると思う（僧侶）」などであった。

V. 考　察

今回の研修会では、約100名の参加があった。また看護職者だけでなく、福祉関係者、教育関係者、葬祭関係者などの様々な立場で遺族ケアに関わる人が参加した。これは、島根県内の病院や訪問看護ステーションなどの各施設、教育関係、葬祭センター、臨床心理士会、メディカルソーシャルワーカー会などへの案内、一般市民に対しては、市役所の広報に掲載、有線放送やテレビ放送でも案内を行い、細やかに広報活動を行った結果であると考える。

研修会の感想では、「親を看取った時のことを思い出した。大変だったけど、たくさんの人に支えられていたこと、死とは尊いものだと親から教わったと思える」「大切な人をなくした自分の経験を感じながら、具体的に考えて聞くことができた」など、自身の体験を振り返るような感想が見られた。特に喪失体験をしている一般市民は自身の感情を肯定してもらうことで、悲嘆からの踏み出しの機会につながったと考える。

支援者として参加した参加者の多くは、喪失から生じた自分の感情を振り返り知識を得ることで、抱いた感情が間違いではなく、悲嘆過程の一部であったことが理解できたと考える。さらに意見交換を通して体験を共有することで、喪失体験は誰にも起こりうることだという気付きがあったと考えられる。これらのことから、研修会全体を通して「気が楽になった」という感想からも、研修会そのものが遺族ケアの場となっていたと考えられる。

研修会の必要性については、参加者の約９割が開催を希望していた。その理由は、「遺族ケアの大切さを知ってほしいから」「遺族ケアは日本ではまだ広まっていない。とても必要なことだと思う」などの回答からも一般市民を含めた多くの人が遺族ケアの知識を得る機会が必要であると考えられる。また、「特別な講演であったため興味をもって参加した」という回答があった。先行研究では、看護職は遺族への介入を特別なものとしてとらえている傾向がある[4]と指摘しており、今回の結果から看護職者だけでなく他の職種も遺族ケアを特別なものと捉えていることが推察された。飛鳥井は、「情緒的サポートや現実的サポートといった社会的リソースを活用することは、喪失体験の有益な自己開示の機会を増やし、陰性感情の制御を促進し、孤立を緩和し、新たな社会的関係の発展を促す[6]」と報告している。これらのことから、喪失は特別なことではなく誰もが経験することであり、一般市民もコミュニティの中で遺族ケアが行えるよう研修会の開催が必要であることが示唆された。

VI. 結　語

2015年度に遺族会と看護学科が協働で開催した遺族ケアの研修会について報告した。100名を超える参加者があり、看護職者だけでなく、福祉関係者、教育関係者、葬祭関係者など遺族ケアに関わる様々な立場から参加していた。アンケート結果からは、一般市民は一歩踏み出すきっかけとなり、遺族ケアに関わる支援者として参加した者も、自身の喪失体験を振り返ることができ、研修会そのものが遺族ケアの場になっていたことが推察された。研修会の開催については、約９割が「必要である」と回答していた。その理由として、遺族ケアは日本では広まっておらず、その大切さを知ってほしいなどの意見があった。このことから、今後も遺族ケアの必要性や支援方法に関する研修会を開催する必要性が示唆された。

文　献

1）坂口幸弘. 悲嘆学入門－死別の悲しみを学ぶ. 京都：昭和堂；2010：148.

2）宮林幸江. 日本人の死別悲嘆反応－グループ療法の場を活用した記述の分析. 日本看護科学会誌 2005；25（3）：83-91.

3）坂口幸弘. 悲嘆学入門－死別の悲しみを学ぶ. 京都：昭和堂；2010：173.

4）広瀬寛子. 遺族ケア. 緩和医療学　2008；10（4）：359-365.

5）立野淳子，山勢博彰，山勢善江. 国内外における遺族研究の動向と今後の課題. 日本看護研究学会雑誌　2011；34（1）：161-170.

6）飛鳥井望. 死別とレジリエンス. 保健の科学 2016；58（11）：745-749.

（受付　2016年８月26日）