

## 公開シンポジウム

東日本大震災における遺族・遺児支援  
～現状と課題～Situation and Support of Bereaved Families  
in Great East Japan Earthquake

高橋 聡美 Satomi Takahashi (つくば国際大学医療保健学部)

キーワード：死別、災害、ピアサポート

key words : bereavement, disaster, peer support

## I. はじめに

東日本大震災では死者・行方不明者18,000名以上という沢山の犠牲者が出た。筆者は震災時に仙台に住んでおり、震災後は仙台グリーフケア研究会のボランティアスタッフとして遺族支援に携わってきた。支援として、まず、発災から1週間後の3月19日に電話とメールによる相談業務を開始した。当時、被災地県内の各自治体は地震津波による被害が甚大で十分に機能しておらず、余力のある私たち民間団体が自治体に先駆けて相談業務を行った。また、発災から2か月後の5月より遺族のわかちあいの会と子どものグリーフサポートプログラムを宮城県内で開始した。これら遺族・遺児支援は他の被災地より一早いものであったが、このようにグリーフサポートを早期にスタートできた要因の一つには、震災前からこれらのプログラムを実施できる場所と十分なスタッフを確保していたことがあげられる。平常時にいかにセイフティーネットを構築しておくかは、非常時に確実に機能するセイフティーネットになることを痛感した。なお、大切な人を亡くした子どものグリーフプログラムは2013年2月にNPO法人子どもグリーフサポートステーションと

して仙台グリーフケア研究会から独立し、岩手・福島を含む被災地3県と、札幌や福岡などに避難している子どものグリーフサポートを行っている。

通常、グリーフは「悲嘆」と訳されることが多いが、遺族は遺児たちは悲しみだけではなく、亡くなった人に会いたいという思いも抱いている。それらの現状を踏まえて本稿ではグリーフを「喪失体験に伴う愛惜や悲しみなど様々な感情」と定義する。その他の用語の定義に関しては表1を参照されたい。

## II. グリーフサポートの実際

## A. グリーフサポートの目指すもの

「グリーフケア」という用語は、「ケア」という言葉への誤解から、悲しみが癒されたり、悲しみから回復するようなイメージを与えがちである。しかし、大切な人を亡くした後、悲しみが消えるかということ、実際は月日が経ってもグリーフはこころの中に存在する。日常を取り戻す中で悲しみや苦しみの苦痛はいくらかは薄らいでいくが、何かのきっかけや命日や故人の誕生日などに、再びその感情が増大することがある。このようなグリーフの反応を踏まえ、グリーフサ

表1. グリーフの関連する用語の定義 (高橋, 2013)

グリーフ	喪失体験に伴う愛惜や悲しみなど様々な感情
グリーフ反応	喪失体験に伴う身体的・精神的・社会的な反応
グリーフサポート	日常的なサポート、わかちあいのサポート、専門家によるサポートを含め、喪失体験後の心理的、社会的な総合的なサポート
グリーフプログラム	喪失体験をした人たちを集めたピアプログラム。わかちあいの会や子どものための日帰りプログラムやグリーフキャンプがある。

ポートは悲しみをなくすことや癒すこと、あるいは悲しみから回復することを目的とするものではなく、グリーフを抱えながら遺族や遺児がいかに関自分の人生を再構築していくかということに焦点が当てられる。故人との思い出を大事にしつつ、自分らしい人生を生きていくことが大事なのである。

## B. グリーフサポートの形

従来、グリーフサポートは法事などの形で宗教者や親族を中心に行われてきた。また、職場の人や近隣住民が遺族の話を書くなどコミュニティの中で日常的に遺族のサポートが行われてきた。コミュニティだけでは十分にサポートできない場合、例えば「眠れない」「死にたい」といった症状を訴える遺族に対しては専門家を紹介し治療をしてもらうしかなく、二極化したグリーフサポートしか従来はなかった(図1)。昨今の葬儀の簡素化などにより、法事などで故人を偲ぶ時間も少なくなり、近隣ともつながりが希薄になりがちで日常におけるグリーフサポートの機能は年々脆弱化している。

一方、わかちあいの会や子どものグリーフサポートプログラムは、遺族や遺児だけが集まるという日常にはない環境を作り、そこでピアサポートを行っている。このサポートはコミュニティでの「日常のサポート」と「専門家によるサポート」の間に「非日常のサポート」として位置付けられる(図2)。大切な人を亡くした人は、コミュニティの中で自分の体験を安心して語れる場所を持たないことが多い。日常の中で自身の喪失や悲嘆について語れる場があればよいが、そのような場がない場合は遺族が安心して話せる場が必要となる。特に同じような体験をした者同士で様々な思いや悩みをわかちあう空間は遺族にとって孤独感を軽減させる場となる。遺族のわかちあいの会に参加したご遺族の多くが「自分だけではなかった」あるいは「こんな感情をいつまでも抱くのは異常だと思っていたけれど、他の人の話を聞いて普通だとわかった」という感想を述べている。また、グリーフプログラムに参加した子どもたちは仲間と出会うことで「ひとりぼっちじゃないんだ」「あそこに行けば、仲間に出逢える」

という感覚を抱き、さらには、「学校の友達に、お父さんいないんだといつか話してみよう」「勉強がんばろう」「将来、なりたいもの考えてみよう」「亡くなったお父さんのことお母さんに聞いてみよう」という前向きな気持ちをも抱けるようになる。

遺族のわかちあいの会は、ファシリテーターが進行役を務める。わかちあいの中では遺族同士が自身の体験を語り合うが、ここでは相手から求められない限りアドバイスをしないことがルールとして決まっている。また、遺族同士の比較をしないでお互いの状況をありのままに受け止めることが求められる。

子どものグリーフサポートでは、遊びを交えながらプログラムを作る。ディレクターが1名、子どもの数と同じくらい数のファシリテーター、その他おやつ準備などをする運営係りでチームが作られプログラムが行われる。プログラムの中で子どもたちはいつ誰を何で亡くしたかをシェアし、その場所がピアグループの場であることを知ってもらう。その上で互いの喪失体験に耳を傾け体験のシェアをする。時には子ども同士でエンパワメントし、先輩遺児が誰かのモデルになることもある。仙台での子どものグリーフプログラムは小中学生のプログラムが月に2回、中学高校生のプログラムが月に1回開催されている。小中学生のプログラムでは保護者の会も同時開催され、保護者もまたピアグループとなり、ひとり親家庭あるいは里親家庭の苦悩をシェアする。

このようにわかちあいや子どものグリーフプログラムなどを通して、遺族・遺児は自分の居場所があることを知り孤独感が軽減し、死別体験を語り触れることにより、故人とのかけがえのない時間を大事な思い出として自分のものにすることが可能となる。これらのプログラムではカウンセリングやセラピーといった手法は用いず、彼らが表現したいようにグリーフを自由に表現できる環境を整えることに重きが置かれる。自身への気付きの中で、少しずつ亡き人とのつながりを再確認し、自らの人生を再構築するための気持ちの整理を行っていく。

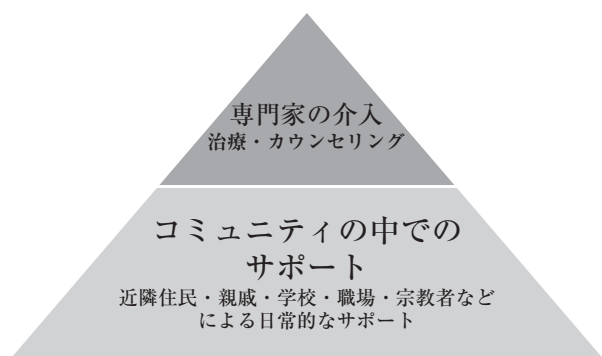


図1. 従来のグリーフサポート

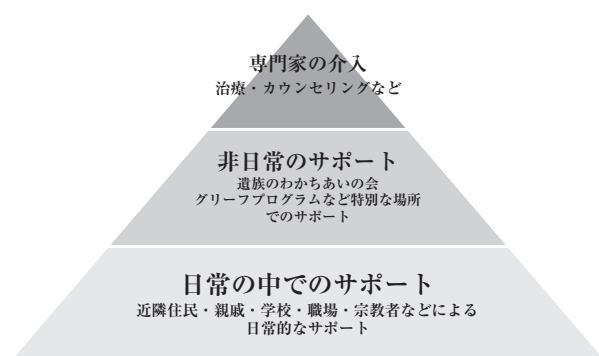


図2. グリーフサポート

### Ⅲ. グリーフサポートの抱える長期的課題

震災から2年が経過した今になってようやくグリーフサポートにつながる遺族もおり、被災地ではいまだグリーフサポートの必要性の認識が乏しく支援組織も十分ではない。さらに「2年も経ったのにまだ悲しんでいるの?」という周囲の目もあり、遺族たちはそのグリーフについて素直な思いを吐露できる場所を今まで以上に失いつつある。また、周囲の人々も皆、何かしら失っており「死別体験をした人だけが大変な思いをしているわけではない」という感覚も少なからずあり、それぞれが気持ちを抑え込む傾向もみられる。

このように日ごと被災地のコミュニティの中でのグリーフサポートが希薄になっている上に、グリーフサポート関連の社会資源も少なく遺族はその思いを語る場所がないのが現状である。医療機関につながったケースでも、グリーフの反応を病氣と捉えたり、死別体験とトラウマ体験を混同して対応する場面も見られる。基本的にグリーフの反応は正常な反応であるということを私たち医療従事者はまず認識してトラウマケアと異なるアプローチを図らなければならない。

子どものグリーフケアに関しては、図3に示したようにグリーフサポートのほかにも学習支援や保護者への社会的な支援も連動して行うことが重要である。親を亡くした子どもの場合は、経済的な理由で今まで通っていた習い事に通えなくなったり進路変更を余儀なくされたりする。そのため学習支援や経済支援など多角的なサポートが必要になる。このような支援体制を作るには地域の様々な職種の連携が必須であり、子どものグリーフに関する地域への啓発が重要である。

### Ⅳ. スピリチュアルなサポートとしてのグリーフサポート

グリーフサポートは「こころのケア」というイメージを抱かれることが多く、遺族が「涙が止まりません」「あの人のことばかり考えています」と話すとき、私たちは「精神的苦痛」という枠組みだけでとらえがちである。あるいは不眠や食欲不振を訴えれば「身体症状・身体的苦痛」ととらえるだろう。しかし、多くの

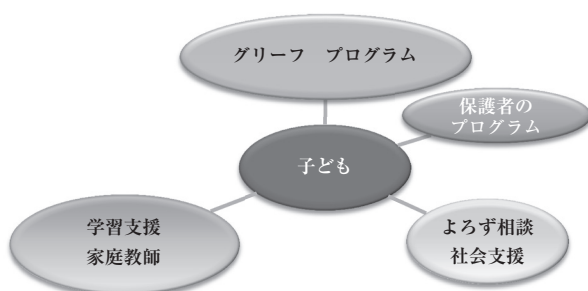


図3.

遺族・遺児たちと関わる中で感じる彼らの苦痛は「なぜあの人だけが死んだのか」「どうして私がこんな目にあわないといけないのか」という個人や自身の存在や運命に対する問いであり、それはスピリチュアルなものである。子どもを亡くせば、親としての自信をなくしたり、「あの子なしでこれから私はどうやって生きていけばいいのか」という自身のアイデンティティ、スピリチュアリティに関わる苦痛を遺族は抱える。

グリーフサポートの現場で、私たちは悲嘆が複雑化するような場合やうつやPTSDを伴うケースは医師やカウンセラーなどの専門家につながり、スピリチュアルな痛みに対しては薬を投与したからといって改善されるものではない。死別による喪失が自身の尊厳や運命といったその人の魂そのものにかかるものであることを私たちは認識して、奥深い部分でその人ひとりひとりの物語を理解することは大事であろう。

死別後の反応は極めて個性が高く個々の背景によって十人十色である。概論として悲嘆反応やプロセスを知ることは、遺族を理解するための一助となる一方で、その知識のみで遺族の言動を解釈し目の前にいる遺族の本当の気持ちを聞く前にわかったようなふまいをしてしまうリスクも孕んでいる。遺族のグリーフの反応は異常なものではないという正しい認識を持ちつつ、喪失の悲嘆の表現・期間・プロセス、さらにはどのようなサポートを受けるかまで全て主導権は遺族・遺児本人にあるということを心に留める必要がある。

町の再興が進めば進むほど、あの日のまま取り残された心が浮き彫りとなる。人々のこころの復興なしに真の復興はあり得ない。私達は今、東日本大震災という未曾有の経験の後において、遺族と共に経験したことのないグリーフと向き合っている。長い歳月をかけてこのグリーフと向き合う覚悟が支援者にも必要であろう。

#### 文献

- NHK取材班編 (2012). ひとりじゃない ドキュメント震災遺児. 東京: NHK出版.
- 日本DMORT研究会編 (2011). 家族(遺族)支援マニュアル(東日本大震災版). 神戸: 日本DMORT研究会.
- 高橋聡美 (2012a). 東日本大震災における遺族の現状とグリーフケア. *トラウマティック・ストレス*, 第10巻, 第1号, 65-75.
- 高橋聡美編 (2012b). *グリーフケア 死別後の悲嘆の援助*. 東京: メヂカルフレンド社.
- 高橋聡美・西田正弘 (2013). 死別を体験した子どもによりそう～沈黙と「あのね」の間で. 東京: 梨の木舎.
- 高橋聡美監修 (2013). *子どものグリーフを支えるワークブック ～場づくりに向けて* (2013). 東京: 梨の木舎.