

〈論文〉

死別後の悲嘆に寄り添う ——エッグツリーハウスの活動から——

西尾 温文

1. はじめに

1982年アメリカオレゴン州に家族を亡くした子どもたちのグリーフケアを行う民間施設ダギーセンターが設立された。ダギーセンターのエグゼクティブ・ディレクターを1987年から2016年まで勤めたドナ・シャーマンはその著書 *Never the Same* の序文で「親の死別の衝撃について事実として1つ挙げるならば、それは決して乗り越えられるものではないということだ。決して元に戻ることはできない」(Schuurman, 2004)と書いている。つまり、身近な人、大切な人を亡くすと、人は喪の過程を経るが、喪の過程は元に戻ることはないと言う。

ここで、本稿では「モーニング」「mourning」(喪)を最愛の対象を喪ったことで起きる心理的過程、そして「グリーフ」「grief」(悲嘆)を喪失に続く喪に伴う一連の主観的体験としたJ. ボウルビィ (Bowlby 1960) の定義によることにする。

小此木 (1997) は、愛情・依存の対象を失った人間がどんな精神的体験をもち、どんな心理過程をたどるかの精神分析的研究は、フロイトの「悲哀の仕事」(mourning work)の研究までさかのぼれるとし、また、「悲哀」とは愛する対象を失うことによってひきおこされる一連の心理過程のことであると述べている (49頁)。

フロイト (2008) は、喪とうつ病を比較し、たとえば愛する人を失った後では重い喪の仕事が行われるが、この喪においては、苦痛に満ちた気分、外界に対する関心の喪失、新しい愛の対象をみつける能力の喪失、そして死者の思い出とかかわりのないあらゆる行動の回避などが見られるとしている (102頁)。さらにフロイト (2008) は、喪の仕事の役割について、喪の仕事についている人には、喪の仕事のあいだは失われた対象が心のうちに存在

しつづけるとしている（104頁）。

またボウルビィ（Bowlby 1960）は、母親から引き離され見知らぬ人と一緒になった幼児の観察から、幼児が抗議と不安、失望、離脱と無関心の3つの局面を示すとしている。そして、早期に母親を喪うと、パーソナリティの発達に関連して抑うつや他の精神疾患を引き起こす傾向があるという見解を示している。ここでボウルビィの言う早期とは、6カ月から3-4歳を指している。

日本における子どものグリーフケアを行う活動は多くがダギーセンターをモデルにしている（高橋ら 2015）。私たちエッグツリーハウスも同様である。そこで、本稿では、まずダギーセンターを概観し、エッグツリーハウスの理念と活動内容、そしてグリーフケアのあり方についてエッグツリーハウスでの事例から検討したい。

2. ダギーセンターとエッグツリーハウス

2.1. ダギーセンター

ダギーセンターは、脳腫瘍のため13歳で亡くなった少年の愛称ダギーから名前をとっている。彼は精神科医 E. キューブラー・ロス（Elisabeth Kübler-Ross 1926-2004）に手紙を書いた。「生命とは何？ 死とは何？ どうして小さな子どもたちが死ななければならないの？」とたずねる内容の手紙だった。キューブラー・ロスは少年に返事を書いている。その手紙は、〈A Letter to a Child with Cancer〉と言われ、日本でも邦訳本『ダギーへの手紙』（1998）がアグネス・チャンの訳で出ている。ダギー少年とダギーセンターの創設者 Bev Chappell（ベブ・チャペル）について、ダギーセン



図1

ター入り口に掲げられている写真（図1）には次のように書いてある。

ダギーは9歳の時に脳腫瘍と診断された。彼は自分が死んでいくことを知っていて、入院している他の子と死につ

死別後の悲嘆に寄り添う

いてよく話していた。看護師のベブ・チャペルはダギーがみんなと話をしているのを見て、子どもたちが自分たちの言葉で話をしてお互いに死を理解しようとしていることに気づいた。1982年にベブはダギーを讃



図2

えて、ダギーセンターを設立した。ダギーは13歳で亡くなったが、ダギーセンターで彼の名は永遠に記憶される。なぜなら、ダギーがいなければダギーセンターも存在しえなかったからだ。

ダギーセンターは、1982年に設立され、2009年に放火により焼失し2013年に再建された。図2は現在のダギーセンターである。

ダギーセンターのプログラムは次のようになっている。

10代の子までのグループと並行して行われる Adults を除くと通常10のプログラムが隔週で行われている。

3歳から5歳までが1グループ、6歳から12歳までは、亡くなった人とその死因で4グループに分かれる。他に11歳から35歳までを年齢で5グループに分けている。

保護者のグループは10代までの子のグループと平行して行われ、また、11歳からのグループには、亡くした人に友人が加わる。

グループを一覧してみよう。

- ・ Littles (3-5歳) 朝か午後早くに集まる。

次のグループは隔週で集まる。

- ・ Sons & Daughters (6-12歳) 親、主たる保護者が亡くなった子。

- ・ Siblings (6-12歳) 兄弟が亡くなった子。

- ・Healing from a Suicide Death (6-12 歳) 親、兄弟、主たる保護者が自死した子。
- ・Healing from a Murder or Violent Death (6-12 歳) 親、兄弟、主たる養親が殺人または暴力により亡くなった子。
- ・Middlers (11-14 歳) 親、兄弟、主たる養親、10 代の友人の死。
- ・Teens (13-18 歳) 親、兄弟、主たる養親、親しい 10 代の友人の死。
- ・Teens Sibs (13-18 歳) 兄弟、親しい友人の死。
- ・Young Adults (18-25 歳) その人にとって意味ある人の死 (親、兄弟、友人、パートナー、伴侶、他の家族成員)
- ・Young Adults (26-35 歳) その人にとって意味ある人の死 (親、兄弟、友人、パートナー、伴侶、他の家族成員)
- ・Adults

いずれも参加費は無料で、期間もそれぞれの子どもと家族に任されている。参加期間の平均は 1 年だが、数回で終わる子もいれば数年参加する子もいる。ダギーセンターは、その子にとって大切な人を亡くした後の悲嘆過程を尊重し、受け入れ、必要な回数はその子に任せていると理解される。2013 年 7 月現在、ダギーセンターは、35 歳までの 400 人とその家族 275 人にプログラムを提供していた。

2.2. エッグツリーハウス

エッグツリーハウスは 2014 年 4 月、大切な人、身近な人をなくした子どもと保護者のグリーフケアプログラムを「たまごの時間」と名付け、「たまごの時間」を東京都小金井市にある都立小金井公園そばのお堂を借りて始めた。当初は NPO 法人遊学会が主催したが、2014 年 10 月に一般社団法人 The Egg Tree House (エッグツリーハウス) を設立し、それ以降の「たまごの時間」はエッグツリーハウスが主催している。

エッグツリーハウスは、2012 年 3 月のダギーセンター研修に参加した会田秀子 (看護師)、小川有閑 (僧侶)、西尾温文 (心理士) の 3 人が構想した。

3. 方法と結果 エッグツリーハウス

3.1. エッグツリーハウスの理念

エッグツリーハウスの理念は、家族、大切な人、身近な人を死別で失い、悲しみを抱えている子どもたち、10代の子、若者、家族が、悲しむことや泣くことができ、同じような経験をしている仲間と安心して語り合えることができる場所を提供するというものである。

この理念のもと、エッグツリーハウスには次の4つの原則がある。

- (1) 子どもが喪失に対して示す悲しみは、大人と同じように自然な反応である。
- (2) どの人も、おのずと悲しみを癒す力を持っている。
- (3) 悲しみの期間と深さは、人によって異なる。
- (4) 喪失体験をした人をケアし、その人を認めることが癒しの過程を促す。

この4つの原則はダギーセンターのもと同様である。この原則のもと、エッグツリーハウスはグリーフケアプログラムを提供している。

「たまごの時間」は夏に行うグリーフケアキャンプを含め年に12回行っている。年12回の「たまごの時間」の参加延べ人数は2014年度が子ども49名、大人71名、2015年度が子ども73名、大人91名、2016年度が4月から12月までの9回で子ども74名、大人78名の参加であった。参加者の死別要因は、病気（小児がん、悪性腫瘍、心疾患）と自死であった。

また、エッグツリーハウスは16歳から35歳までの青年期、前成人期の人が参加できるグリーフカフェとグリーフ&ブックカフェを行っている。グリーフカフェおよびグリーフ&ブックカフェの参加は、2016年度の4月から10月までの6回で12名であった。参加者の死別要因は、病気（悪性腫瘍、心疾患）と自死であった。

3.2. エッグツリーハウスのグリーフケアプログラム

エッグツリーハウスのプログラムについてその手続きも含めて説明する。

3.2.1. ウェルカム面接

エッグツリーハウスでは、参加申込の問い合わせがあると事前に一度面接を行っている。面接目的は、エッグツリーハウスのグリーンケアプログラムを理解してもらうことと参加希望者の死別体験とその後の経過、家族について話してもらうことである。

2014年4月以降、ウェルカム面接は43ケース行っている。内参加登録が得られなかったケースが3ケースあった。

ウェルカム面接では、参加者の守秘義務、ファシリテーターとのルールについて次のように伝えている。

- ・グループに参加されると、ご自身の話をしたり、また一緒に参加している他の方々の話にふれることになります。そこで、自分以外の方の話にふれた場合をお願いしたい守秘義務があります。
- ・守秘義務とは、グループで見聞きした話は、The Egg Tree House の中だけにとどめていただくことです。
- ・The Egg Tree House のファシリテーターも、The Egg Tree House と守秘義務契約を結んでいます。そこで、参加者の方をお願いしたいことは以下の通りです。
- ・参加者およびファシリテーターが話したことは、The Egg Tree House の外では話さない。

ただし、ファシリテーターおよび The Egg Tree House には3つの例外規定がありますので、ご承知おきください。

例外1：参加者が話した内容についてファシリテーターは秘密を守るが、ファシリテーターがその内容を振り返りの会でファシリテーターで共有し、またプログラムディレクターに伝えることを妨げない。

例外2：参加者が話した内容が、ファシリテーターの守秘義務を超える場合としては次のことがあげられる。

(1)守秘義務を守ることが、参加者の安全をおびやかすと考えられるとき、(2)守秘義務を守ることが、参加者が他の人の安全をおびやかすと考えられるときは、The Egg Tree House のプログラムディレクターおよび参加者の家族に伝える。

例外3：The Egg Tree House は、プログラムに参加した方の例を、論文、ファシリテーター養成講座でのトレーニング、基金を募るために使用することがあるが、その場合には匿名性に十分留意し、名前、年齢、住所等は決して表さない。

活動をする中でさらにもう一つのルールが加わった。それは、「参加者とファシリテーターとはプログラム外で会わない。また、メールアドレス、電話番号の交換をしない」というものである。これは、参加者がファシリテーターとプログラム外でも会いたい、連絡を取りたいというケースが生じたことがあり、エッグツリーハウスの中で検討してルールに加えることになった。ファシリテーターにも同じことがルールとして求められる。インターネットを通してフェイスブック等の SNS での交流が進む中、例えば SNS の一つフェイスブックで友だち申請が届いたらどうするのかという問題が生じる。エッグツリーハウスでは、すべて断るか、応答しないようにファシリテーターに求めている。

その理由は、エッグツリーハウスはグリーンケアを行う場を構成しているのであって、参加者と親しくなり個人的な関係を持つことを目的とはしていないからである。ある子どもと特定のファシリテーターが外で親しくなると、「たまごの時間」に外の関係が持ち込まれ、その子にとっての特定のファシリテーターが他の子とかわりにくくなる。すると、「たまごの時間」における子どもとファシリテーターのかかわりは中立性を失い、グリーンケアの場ではなく親しい人と会う場になってしまうことになる。もちろん、子どもがファシリテーターを選ぶのであるから、ある子どもが特定のファシリテーターを好むことは考えられることである。しかし、その子どもと「たまごの時間」以外で LINE をしたり、メールをしたり、電話をしたり、会って相談にのるといのはどうであろうか。それは子どもとファシリテーターが秘密を共有し、いずれかがあるいは双方が相手に依存する関係を作ることになる。結果として、中立であるグリーンケアの場に依存的関係が持ち込まれ、場が不安定になる。このことを避けるために、外で会うこと、つながりを持つことを禁じている。

3.2.2. 十住堂「たまごの時間」

十住堂「たまごの時間」は、死別体験のある5歳以上の子どもと保護者を対象にしている。

十住堂「たまごの時間」を時系列で説明する。

12:00 ファシリテーターのプレミーティング

プレミーティングでは、初めにファシリテーターが1カ月の出来事やその日の気持ち等を話してシェアしている。ファシリテーターには生活、仕事があり、感情がある。自分以外のファシリテーターのあり方を知ることは、「たまごの時間」をお互いに協同して行っていく上で必要なことである。死別体験後の感情に向き合うファシリテーター自身のあり方を知ることはファシリテーターを認めることであり、このことは死別体験後の参加者を尊重することにつながる。

また、プレミーティングでは、その日の参加者の情報、ファシリテーターの役割、連絡事項などの伝達も行う。

13:30 参加者の受付開始

参加者は、「たまごの時間」にさまざまな想いや感情をもって十住堂へやってくる。ファシリテーターは、参加者がどんな感情を抱えていたとしても、いつも変わらずに迎え入れることを求められる。声掛けの際には必ず「○○さん、こんにちは」など名前を呼んで声掛けをする。受付時には、参加者の表情、服装、親子の間や夫婦の間のコミュニケーションなどを観察するようにしている。また、初めての参加者がいる場合は、中を案内する。

親子で参加したケースで、駐車場まで来たが、十住堂の中に入って来ない子Aがいた。遊びたいので中に入りたいが、中には入れずに外にいる。こうした場合に、ファシリテーターがその子に寄り添い付き添う。

14:00 みんなで輪

参加者とファシリテーター全員で輪になり手をつなぐ。「たまごの時間」の始まりの儀式「みんなで輪」である。

目を閉じて息をゆっくり吐き、ゆっくり吸い、後は自分のリズムで呼吸をしてもらう。ゆっくり吐くと副交感神経が働き気持ちが落ちつく。「今日は

死別後の悲嘆に寄り添う

第〇回目の『たまごの時間』です。ファシリテーター一同、みなさんが安心して安全に過ごせるように努力しますので、どうかよろしくお願ひします。イチ、ニイのサンでつないでいる手を軽く握り、目を開けて、子どもと大人に別れて始めましょう」と話す。子どもはそのまま十住堂に、大人は本堂の多目的室に移動する。

「ここが安心して安全に過ごせるように努力する」という言葉は、安全感を喪失した人にとって大事である。「みんなで輪」の次に子どもと大人は別れ、それぞれの場所に集まりオープニングサークル（図3）をする。

14:05 子どもの「たまごの時間」オープニングサークル

子どもの「たまごの時間」の初めにファシリテーターのリーダーから次の6つのルールを伝えている。

- (1) いじわるをしない
- (2) たたかない
- (3) けがをしたら大人にしらせよう
- (4) 外へ出るときは大人といっしょにしよう
- (5) 話したくないことは話さなくていい
- (6) ここでの話はここだけ

このルールは、毎回確認するようにしている。特に新しい子が来た場合は、以前からいる子にルールを紹介してもらったり、話してもらったりする。



図3 オープニングサークル

オープニングサークルでは、自分の名前と死別体験について話してもらうが、死別体験について話したくない場合は、名前だけ言ってパスできる。

子どもの「たまごの時間」のオープニングサークルで死別体験について話すことを初

めためらっていた子ども回を重ねると「お父さんを亡くしました」「お姉さんを亡くしました」等と話することができるようになる。子どもたちにとって、このオープニングサークルは欠かせない。

オープニングサークルでのお互いの話を通して「たまごの時間」が死別体験のある子が集まっているところであるという共通認識を持つことが、死別体験は自分一人ではないことを感じる機会になり、孤独感、孤立感が緩和される機会になる。

ここで、子Bのケースを紹介する。

子B：きょうだいを亡くした子Bは、亡くなった姉と同じ学年になった時に黒板の字が見えないと訴え始める。姉の病気の始まりは複視であったことから両親は案じて眼科クリニックおよび病院を受診させ、最終的に心因性の視力障害と診断される。両親がその子と「たまごの時間」に車で来る途中に子どもに説明した。「今から行くところは、○△ちゃんのように兄弟を亡くした子が集まって遊んでいるところだよ」その子は「えっ、そんな子いるの」と言った。

オープニングサークルの後、子どもたちはその日のアート、室内遊び、屋外遊びに分かれ、それぞれファシリテーターが付き添って活動する。

大人も同じようにオープニングサークルを行い、大人はそれぞれの死別体験、感情、現実の問題について、特にテーマを設けずに話し合う時間になる。多くのグリーフケアの団体が「分かち合いの会」と名付けているが、エッグツリーハウスでは「話す、聴く、語り合う」大人の「たまごの時間」と呼んでいる。

15:40 クロージングサークル

クロージングサークルでは、オープニングサークルと同じように子どもとファシリテーターが輪になって座り、順番に「たまごの時間」でやったこと、気持ちなどを話す。話したくないときはパスする。

16:00 みんなで輪

図4は終わりの「みんなで輪」を示す。本堂から戻ってきた大人の参加者

死別後の悲嘆に寄り添う

も加わり、ファシリテーターも含め全員で輪になり、手を握り、その握った手を右隣の人の背に回す。指名された子がどちらかの手をキュッと握り、握られた人が反対側の手で握りを伝えていく。握りが初めの子に戻ってきたら、「来た〜」「分かった」と言ってもらい、輪をほどこき拍手して終了する。



図4 終わりのみんなで輪

「みんなで輪」は、参加者とファシリテーターがプログラムの最後に行う「儀式」だ。1日安全に過ごせたことを確かめるだけでなく、輪にいる全員が繋がっている実感を持ってもらえる。一見単純に見える輪での伝わりは、野口三千三（1996）の言う「つながり・つたはり、ながれ・とほり、まはり・めぐり、うつり・かはり、次々順々」という動きの原理、そしてつながる命そのものを表している。

16:30 ファシリテーターのポストミーティング

ファシリテーターが各自、「たまごの時間」を振り返って気になったこと、改善点、疑問点などを出し合ってシェアする。また、必要な連絡事項や、次回の打ち合わせなども行う。

3.2.3. グリーフカフェ、グリーフ&ブックカフェ

京王線代田橋駅そばでグリーフカフェを、JR 中央線武蔵境駅そばでグリーフ&ブックカフェを隔月で行っている。いずれも参加対象は16歳から35歳までである。グリーフカフェおよびグリーフ&ブックカフェはいずれも青年および前成人期の人を対象とした「たまごの時間」カフェ版である。

エッグツリーハウスは大切な人、身近な人を亡くした子どもとその保護者を対象として始まったが、訪ねてくる人の中に20代の人があった。20代の人のためのプログラムは「たまごの時間」を始めた時にはなかったので、子

どもの「たまごの時間」に参加してもらうか、他の団体のプログラムを紹介していた。そして、2015年2月から16歳以上の人を対象にグリーフカフェを始めた。

始めると、グリーフカフェ、グリーフ&ブックカフェには20代を中心に、死別体験後の悲嘆感情を抱えた青年からの問い合わせが見られた。

代田橋グリーフカフェはお茶とお菓子を用意して死別体験の話を中心に進めている。また、武蔵野グリーフ&ブックカフェは好きな本の話の後で死別体験についての話をしている。

グリーフカフェもグリーフ&ブックカフェも、グリーフカードを使うことがある。このカードはエッグツリーハウスが作成したもので、感情、希望、質問、助言、決まりごと、記憶という6種の絵の裏にそれぞれのテーマを反映した問いが書かれている。その問いに対して自分だけで応えてもよいし、シェアと言って参加者全員に応えを求めてもよい。この場合も子どもの「たまごの時間」と同様に話したくないことは話さなくてよいことになっている。

十住堂での大人の「たまごの時間」にも共通しているが、グリーフカフェ、グリーフ&ブックカフェで初めに参加者に伝えている次の5つのルールがある。それは以下の通りである。

- (1) ここでの話はここだけにする。
- (2) 皆さんの話は好意的に聴く。話された内容は批判しない。
- (3) 話したくないことは話さなくても構わない。
- (4) 悲しみ比べはやめる。
- (5) 自分の体験として話す。

この5つのルールは、(1)が守秘義務、(2)が肯定的関心、傾聴、(4)が中立、(3)と(5)が自己肯定感および自己承認を表している。

3.2.4. グリーフケアキャンプ

学校の休みを利用して2泊3日のグリーフケアキャンプを行っている。青年の方は連休を利用して1泊2日のグリーフカフェキャンプをしている。

キャンプの内容は、食事作り、アート、自然体験、遊びである。そして、

死別後の悲嘆に寄り添う

目的は一緒に過ごすことで仲間作りを進め、安心・安全な場所と関係のもとで、死別体験の話をする「たまごの時間」を持つことである。図5は子どもの「たまごの時間」でのキャンドルトークである。



図5 キャンドルトーク

キャンドルトークで、子どもは亡くした家族の思い出の品を持ってきて、その話をしたり、自分の気持ちを話したりする。子どものキャンドルトークから子どもの言葉を紹介する。

キャンドルトーク：2015年のグリーフケアキャンプで、キャンドルトークが終わる頃、子どもがお地藏さんに（僧侶）にたずねた。「お地藏さんはみんなに（死別体験を）話すの」。お地藏さんは応えた「うーん、仲のいい友達には」。次に司会をしていたファシリテーターが問いかけた。「みんなは学校で話すの」。すると小学校低学年の子が立ち上がって言った。「そんなこと言うわけないだろう。言ったってわかんないんだから」。そしてその子は続けてみんなに話したという。「みんな、おれたち、がんばって生きていこうぜ」。注：()は筆者記。

次に、グリーフカフェキャンプの参加者の文を紹介する。

「あの時もっと向き合えば良かった」「もっとああすれば良かったのでは」父ががんで亡くなった際、大学3年生だった私が思った事だ。無念さや後悔、他界してから5年経ってもその想いは変わらない一方、死別体験をしている同世代と気持ちを共有したいと考えていた。グリーフカフェキャンプは、各々の死別体験は異なってはいるが、生きること、そして死について向き合う仲間がいた。昔からの知り合いのようにすぐに打ち解け、安心感があった。そして当たり前のように死について語り合える環境は安堵感があった。20代の多くは死別を経験している人が少

なく、日頃死について話す機会が無いからだ。昨年のキャンプの時は父の死に対して無念さが強く残っていたが、今年は以前より前向きに捉えている自分がいると感じた。同世代と気持ちを共有出来た事が大きいと考えている。キャンプは私にとって日頃の忙しさを忘れ、しっかり父と向き合える貴重な時間であった。そして、貴重な仲間と出会えた場でもある（タケ、20代、会社員）。

次は保護者について述べる。2014年に初めて行ったグリーンケアキャンプの時の保護者の話である。

保護者C：キャンプに初めて参加した時、子どもを亡くしてから外に買い物に行くのも嫌だったのに、雨が降るかもと思うと雨具を買いに行っていた。

保護者D：意味を見出せない毎日を送っていたが、キャンプ中、子どもの写真を撮っている自分がいた。

3.2.5. グリーンケアキャンプアンケート結果から

グリーンケアキャンプ実施後1カ月アンケートへの回答を参加した保護者をお願いしている。アンケートは、自分とパートナーの気持ちと行動、子どもの表情と行動、キャンプ前後の家族間の会話が増えたかどうかについて尋ねた後、グリーンケアキャンプについて次のような問いを設けている。

キャンプのことをよく思い出してください。あなた自身のところが揺り動かされることがありましたか。あなた自身が生きていることを感じたとか、亡くなった人に向き合った時間、瞬間があったでしょうか。

いずれかに○をつけてください。

- ア あった
- イ わからない
- ウ なかった

結果は表1の通りであった。「ア あった」を3、「イ わからない」を2、「ウ なかった」を1で表す。Mは男性、Fは女性を表している。

死別後の悲嘆に寄り添う

表1

	1M	2F	3F	4F	5F	6F	7F	8M	9M	10F	11M	12F	13F	14F	15F	16F	17F	18F	19F	20F	21F	
2014	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3											
2015	3	3			3	3	3	3		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
2016	3	3			3	3	2	3		3	3	3			3		3				3	3

2016年の7F以外は、「あった」と答えている。

次に、「ア あった」に○をつけた場合に、どのような時にどんなふうに感じたかについて自由回答で答えてもらっている。

参加者が回答した、こころが揺り動かされること、生きていることを感じたこと、亡くなった人に向き合った時間、瞬間は次のようなものであった。2014年の結果から紹介する。

- 1M：思い出の品（本）を持って話をした時、亡くなった子どもが感じたとされる文章で、子どもと向き合った。
- 2F：最後、たまごの家で輪になり皆さんの話を聞いている時、これからそれぞれの現実に戻っていくと思うと応援したい気持ちになり、自分も頑張ろうと思った。
- 3F：キャンドルタイムの時。日頃から亡くなった子は身近に感じ話しかけているが、改めてメッセージをとった時、本当に言っておきたかったことが言えたように思った。
- 4F：夜のセッション時、他の人の話を聞いていてこころが揺さぶられ、涙が出てきた。
- 5F：2日目のたまごの時間、ろうそくに向って話した時に亡くなった子どもと向き合った。外での食事時ふと周りを見てもみんなもつらい思いをしながら日常を生きていると感じた。
- 6F：他の人の話を聞いて、同じような大変な思いをしていることが多いことに驚いた。夫のことを話している時は、夫のことだけを考えているので嬉しい。
- 7F：普段は、子どもの死と向き合わないよう暮らしていることに気付いた。たまごの時間で、久しぶりに向き合った時、涙が止まらず苦しい気持ちになった。
- 8M：みんなでよく出かけた時のことを思い出した。以前より亡くなっ

た子どもと対話するようになった。

9M：何より（エッグツリーハウスが）これだけの活動を継続されていることに励まされた。

10F：楽しいと感じるたびに亡くなった子どもを想い、一緒に楽しんでいるように思えて、素直に嬉しかった。兄弟のはしゃいでいる姿も、自分が改めてこれからも楽しんで生きていこうというはげみになった。

11M：キャンプの準備を夢中になって行っている時間は「生きる」感じがした。キャンプ中とたまごの時間は、亡くなった子と向き合った。

大人の参加者 11 名の内、キャンプおよび大人の「たまごの時間」で亡くなった人とのかわりについて書いている人が 7 名であった（1M、3F、5F、7F、8M、10F、11M）。

最後の設問と結果は次の通りだった。

「ア あった」に○をつけた方におたずねします。それはあなたが自分自身を肯定し、前向きに生きようとするきっかけになりましたか。いづれかに○をつけてください。

- ア かなりなった
- イ 少しなった
- ウ どちらともいえない
- エ あまりならなかった
- オ かなりならなかった

結果は表 2 の通りだった。「ア かなりなった」を 5 として順序数で表し「オ

表 2

	1M	2F	3F	4F	5F	6F	7F	8M	9M	10F	11M	12F	13F	14F	15F	16F	17F	18F	19F	20F	21F
2014	3	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4										
2015	4	4			5	4	4	4		4	5	3	4	5	3	3	3	3	4		
2016	4	4			4	5		4		4	5	4			4		3			2	5

かなりならなかった」を1としている。

前向きに生きようと「かなりなった」「少しなった」人が、2014年度は11人中10人、2015年度が16人中11人、2016年度が12人中10人であった。

3.2.6. アート

「たまごの時間」、グリーンフェアカンプにはアートが必要と考える。アートは粘土から形のある皿を作るように、素材から形と意味を作り出す。アートには正解があるのではなく、素材に取り組んだ時間と気持ちが、その人が意識していなかった感情が形となって表れてくる。

死別体験のある人が言葉にならない感情を抱え、その感情を言葉に表現できたとき、その感情を扱えるようになる。同じように形を持ちえない感情がアートを通して表現されたとき、その感情は表現という出口を持ちえたことになるであろう。

私たちは、悲嘆感情を言葉で表すことともに、言葉では表し得ない感情も抱えている。アートは後者の出入り口と言えるのではないであろうか。

アートは遊びでもあり、また、言葉にならない感情を表せる方法なのである。エッグツリーハウスはグリーンフェアにアートが必須であると考えている。

十住堂「たまごの時間」のアートから2つ紹介する。

図6は石膏アートである。粘土をヘラや針金でへこませて型を作り、そこに石膏を流し込み、固まってから色付けをしている。図6を作った子は、家の仏壇に置くご本尊がなく、十住堂にある菩薩像を幾度も見に行って作った。図7は粘土遊びだ。200kgの粘土を運び込み、いろいろ



図7 粘土遊び



図6 石膏アート

な形にしたり、放り投げたりして遊ぶ。アートの中の遊びで子どものエネルギーが発散される。

4. 考察

エッグツリーハウスのプログラムに参加する前にウェルカム面接を行っているが、2014年4月以降、ウェルカム面接は43ケース行った内、参加登録が得られなかったケースが3ケースあった。この3ケースは、保護者が面接に来たが子どもの参加同意を得られなかったもの、20代の本人が面接で死別体験を話した後で本人の連絡先等の参加登録用紙への記入を求めたところ拒まれたもの、家族で面接しプログラム参加前に参加登録用紙を求めたが参加後に提出するとのことだったが提出されてなかったもの、3ケースであった。

子どもの参加同意が得られなかったもの以外の2ケースは、住所、電話番号等の個人情報の記載を拒んだものと考えられる。他団体のグリーフケアでは、匿名性が保証され参加できるようにしているところもあり、エッグツリーハウスは「参加登録用紙」と「守秘義務のお願い」の提出が参加の障壁となっている可能性がある。エッグツリーハウスにとっては、参加者の安全、安心を担保するために、また、参加者が誤解せずにプログラムに参加してもらえるよう、ウェルカム面接と「参加登録用紙」と「守秘義務のお願い」の提出は必須と考える。

次に、死別による悲嘆感情は、孤独感、孤立感、安全感の喪失による不安感の特徴とする (Parkes and Prigerson 2010)。死別の態様によっては遺された家族成員のトラウマとなることもある。

子Aは、十住堂の前の駐車場まで来られたものの中にはすぐには入って来られなかった。子Aは学校では元気に活発に過ごしているという。すると、子Aは死別体験のある子どもたちが集まる場に入りにくく感じていると理解される。子Aは、初めに死別体験について話すのが嫌だと言う。オープニングサークルは、話したくなければ、自分の名前を言った後は「パス」できるルールがある。子Aはパスルールがあってもオープニングサークルに入れないでいた。グリーフケアの場は、教育の場とは違い、行動モデルを示して指示するものではなく、本人の自発性、自主性にもとづく選択を待つ

死別後の悲嘆に寄り添う

ことを方法としている。子Aが「入りたくない」ことをしていると理解し、子Aにファシリテーターが一人付き添うことで子Aの安全を保障し、子Aの気持ちと動きに合わせるようにした。ファシリテーターがつかず離れずしていると、結果として、子Aは後から遊びに加わるようになった。

エッグツリーハウスは、オープニングサークルでここは死別体験のある人の集まりであることを知り、自分のような体験をした人が他にもいることを理解してもらうようにしている。子Bおよびグリーンフケアキャンプの「たまごの時間」における子どもの言葉に見られるように、家族を亡くした子どもたちは、家の外では自分の死別体験を回りに話すことなく、普段通りに過ごしている子が多い。なぜなら、子どもたちは回りの子に死別体験について話しても理解されないと思っているからである。子どもたちは死別体験によって回りの子と自分は違ってしまったと感じている。オープニングサークルで、誰を亡くしたかを話す機会があることが重要であることが子どもの言葉からも理解されるであろう。

このことは、20代にも共通していると言えるであろう。20代の参加者が「グリーンカフェキャンプは、各々の死別体験は異なってはいるが、生きること、そして死について向き合う仲間がいた。昔からの知り合いのようにすぐに打ち解け、安心感があつた。そして当たり前のように死について語り合える環境は安堵感があつた」と書いているが、死について向き合う仲間、死について語り合える環境が求められていると理解される。

「大人のたまごの時間」およびグリーンカフェでは、自分の感情、考え、体験を話すことができる。「子どものたまごの時間」は、日ごろのプログラムでは自分の死別体験を「話す」まではいかないが、年に1、2回あるグリーンフケアキャンプのキャンドルトークが、自分の死別体験を話す機会になる。

次にグリーンフケアキャンプに参加した保護者について考察する。保護者CとDの言葉から、死別体験は情動を凍らせるかのようである。買い物に行っていた自分、写真を撮っていた自分に改めて気づくことは、生活をしていること、生きていることに気づくことを意味しているのではないであろうか。

2014年から3年間のグリーンフケアキャンプ実施後1カ月アンケートの表1から、保護者にとってキャンプが、亡くなった人に向き合う機会になり、

また、表2から「自分自身を肯定し、前向きに生きようとするきっかけ」になったと言えるであろう。

2014年のグリーンケアキャンプで、参加者がこころが揺り動かされること、生きていることを感じたこと、亡くなった人に向き合った時間、瞬間が自由回答から、大人の「たまごの時間」またはキャンプ中であったと答えた者が11名中7名であった。このことからキャンプに参加した保護者にとって、グリーンケアキャンプが、亡くなった人を思い出し、自分が抱えている悲嘆感情に触れる機会になっていると理解される。

大人も子どもも自分の死別体験を思い出して「話す」ことは自分だけが抱えている感情、考え、体験を言い表し、そこにいる自分以外の人に伝える事になる。そして「聴く」ことは、自分以外の人を知り、感じ、考える機会になる。つまり、話すことと聴くことを通して、自分の感情、考え、体験を認め、また人の感情、考え、体験を認めることになる。死別体験をお互いに話すことは、自己肯定感、自己承認欲求を満たすきっかけになると考えられる。

死別体験が自分だけではないと知ることと自分の体験を話せること、そして、亡くなった人のことをまざまざと思い出し自分の悲嘆感情に触れられることで、人は癒されるのではないだろうか。ボウルビィ (Bowlby, 1960) のいう喪における悲嘆感情を、話して聴いてもらえる場が必要と考えられる。

エッグツリーハウスはもともと死別体験後の悲嘆感情を抱える子どもたちのグリーンケアを行う場所を構想して始めた。すると、子どもが参加すると、保護者が来ることになった。そして、次に20代の人々が訪ねて来た。そこで、20代の人々が参加できるようにと考え「グリーンカフェ」を始めることになった。

子どもたちは「たまごの時間」に来て遊んでいる。子どもたちに遊びの場を提供する意味についてのウィニコット (D. W. Winnicott, 1896-1971) の考えを『ウィニコットの遊びとその概念』(1995) から引用しておきたい。

プレイにおける一つのポイントというのは、喪失に対してどのように対処していくのかという、その訓練をわれわれはプレイを通して学んでいく (28頁)。

死別後の悲嘆に寄り添う

精神療法の目的は、遊びに見られる自発性、主体性をどのように育てていくかということになる（24頁）。

遊びを通して、子どもたちは喪失への対処を学び、自発性、主体性を身につけていく。このことが、ボウルビィ（1960）のいう幼児のパーソナリティの発達に必要な条件となると考えられる。また、ボウルビィ（1961）は、冒頭にフロイトの次の言葉を引用している。

時間とともに喪の作業が進むが、慰められない気持ちは残り、代わりが見つかるものではない。もしそれが完全に満たされたとしても、やはり他の何かが残るものだ。なぜなら、そうすることが愛するものを手放さずにすむ唯一の方法だからだ（Bowlby 1961, 317）。

小此木は、ボウルビィ乳幼児のモーニングプロセスの理解について以下のように述べている。

ボウルビーは、対象喪失を理解する際に、愛する対象の不在（absence）と、目の前にいる現存（presence）という概念を用いた。母親がいなくなってしまう不在の場合に、彼の言う抗議の段階では、まだ母親が戻ってくるという期待がある。つまり、再会への期待を抱きながら目の前の不在を経験している。この際に体験されるのが分離不安であり、いったいいつ戻ってくるのかという疑心暗鬼の心理である。これに対して、もう二度と戻ってこないのだ、もはや再会できないのだということを経験したり、納得して、断念するときに絶望が起こるが、そこで起こるのは、再会の断念である。この再会の断念をボウルビーは「喪失（loss）」の体験と呼んだ。そして、不在・分離・再会・喪失・絶望という心のプロセスとしてモーニングをとらえたのである（小此木 1997, 123）。

本稿のはじめにで述べた「悲哀の仕事」は愛するものの「喪失」によって引き起こされる。愛するものがもう二度と戻ってこないと知るとは絶望を引き起こす。このことは死別を体験した年齢にかかわらずであろう。

エッグツリーハウスのグリーフケアの目的は、参加者の「悲哀の仕事」に寄り添い、見守ることにある。参加者の心には、不在 - 分離 - 再会 - 喪失 - 絶望を行きつ戻りつする悲嘆感情がある。「悲哀の仕事」は、決して愛するものを忘れる事ではないのである。

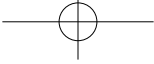
参加者が「悲哀の仕事」を通して、死別による悲嘆感情を抱えながらも、明日を考え計画し楽しさを見出せるようになる事が必要と考える。そのために、毎月行っているグリーフケア、そして、食事作り、アート、自然体験、遊びを内容としたグリーフケアキャンプが重要な意味を持つ。

エッグツリーハウスは、月 1、2 回ではなく、毎日誰かがそこにいて気軽に立ち寄れる家を作りたいと考えている。同じような体験をした子ども、10代、青年、保護者が安心して気持ちをシェアし、笑顔でいられる家を作りたいと考えている。

エッグツリーハウスは一般社団法人から公益社団法人に変わる手続きを進めている。「たまごの家」は、訪れる人がおだやかに安心して過ごせるあたたかな家でありたいと思う。どうかご支援いただきたい。

参考文献

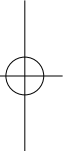
- 牛島定信、北山修 編 1995：『ウィニコットの遊びとその概念』岩崎学術出版。
- 小此木啓吾 1979：『対象喪失』中公新書、中央公論社。
- 小此木啓吾 1997：『対象喪失とモーニング・ワーク』松井豊編『悲嘆の心理』サイエンス社、113-134 頁。
- キューブラー・ロス、E. 1998：『ダギーへの手紙 死と孤独、小児ガンに立ち向かった子どもへ』（アグネス・チャン訳）、佼成出版社。
- コーク、B. V. D. 2016：『身体はトラウマを記録する』（柴田裕之訳）、紀伊国屋書店（原著：Bessel van der Kolk, *The Body Keeps the Score*, Penguin Publishing, 2014）。
- 高橋聡美、川井田恭子、佐藤利憲、西田正弘 2014：「わが国における子どものグリーフサポートの変遷と課題」『グリーフケア研究』第3号、上智大学グリーフケア研究所、45-65 頁。
- 野口三千三 2003：『原初生命体としての人間』岩波書店（初版：三笠書房、1972年）。
- フロイト、S. 2008：「悲哀とメランコリー」『人はなぜ戦争をするのか エロスとタナトス』（中山元訳）、光文社古典新訳文庫、光文社。
- Bowlby, J. 1960: "Grief and Mourning in Infancy and Childhood", *Psychoanalytic Study of the Child* 15, 9-52.
- Bowlby, J. 1961: "Processes of Mourning", *The International Journal of Psychoanalysis* 42, 317-340.
- Parkes, C. M. and Prigerson, H. G. 2010: *Bereavement*. London and New York, Routledge.
- Schuurman, Donna 2004: *Never the Same*, New York, St. Martin's Press.



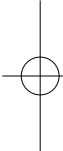
Being There for Grieving Children, Teens, Young Adults and Parents:

Report from The Egg Tree House

by Atsufumi NISHIO



The Egg Tree House started “Egg Time” once a month in April 2014. “Egg Time” is the name given to a grief care program for children and caregivers who have lost important people who were close to them. The Egg Tree House was established after the model of The Doughy Center in the U.S.A., the model for many grief care groups for grieving children in Japan. The Egg Tree House carries on events such as “Egg Time” and grief care camps in summer. From the children, adolescents and young adults and caregivers who have participated in the events, it has been learned that people who have lost family members closest to them tend to have issues with detachment, loneliness, insecurity, as well as grief.



One of the aims of “Egg Time” and the grief care camp is to give participants chances to heal emotionally by remembering and recalling the lost family members. The events also provide chances for them to reduce the detachment, loneliness, and insecurity that tend to accompany grief. The organizers of The Egg Tree House hope to establish “Egg House” as an additional place for grief care.

Representative Director, General Incorporated Association The Egg Tree House
Researcher, Department of Palliative Medicine, Juntendo University Graduate
School of Medicine
Psychologist, Cancer Center, Juntendo Hospital
Atsufumi Nishio