

深い悲しみからの回復過程における 創作活動の効果に関する研究

A Study on the Effect of Creative Activities
in the Process of Recovery from Deep Grief

池田 千登勢*
IKEDA Chitose

要旨

近親者・配偶者等、愛する人との死別や不本意な離別により、非常に深い悲しみを体験した人は、精神的にも肉体的にも大きなダメージを受ける。その段階から回復する過程には長い時間を要し、段階的な変化を経て次第に回復または適応していくとされる。

本研究では家族との死別や離別により深い悲しみを体験した男女10人（40～70代）を対象に、その体験の経緯と心理的な状態、その後の回復の過程でどのような行動をとったか、その行動にはどのような意味があり、どのような心理的な変化があったのか等について回顧法に基づく聞き取り調査を行った。

調査の結果、10人に共通して回復課程に特に良い影響があった活動には、「仕事やボランティアなどの社会活動」、「親しい人とのコミュニケーション」があり、ある段階で自分の殻に閉じこもらずに、社会や人々との関わりを保つことの重要性が示唆された。しかし同時に一人で内向的に行う「絵画・工芸・文章表現などの創作活動」も回復に良い影響を与えた事例が複数見られた。これらは心理療法としての「芸術療法」ではなく、自発的に行った創作活動であり、中には悲しみからの回復課程のみに行われたという事例もあった。これらの創作活動には、「創作に集中することによるショック状態を回避できる」、「自分自身の気持ちを表現することで楽になれる」、「創作する行為が癒しになる」などの効果が自覚されている。一方、死別を境にそれまでしていた創作活動を全くしなくなった事例もあり、その背景も含めて考察する。

キーワード：死別 悲しみ 回復 創作 聞き取り調査

*東洋大学ライフデザイン学部人間環境デザイン学科 Toyo University, Faculty of Human Life Design
住所：〒351-8510 朝霞市岡48-1（東洋大学）

1. はじめに

人が経験する代表的な深い悲しみに、近親者・配偶者などの愛する人との死別や、不本意な離別がある。実際に深い悲しみを体験した人は精神的に大きなダメージを受け、心身の健康を損なわれたり、長期にわたり立ち直ることができず、「死にたい」「生きているのが辛い」と強く感じることも稀ではない。実際に死別を体験した遺族は、死亡率・身体疾患罹患率・自殺率の上昇が知られており、特に高齢者にとって死別はうつ病発症の最大のリスクファクタであるという⁽¹⁾。

本研究は、誰もが経験する可能性のある深い悲しみから回復する過程で、具体的にどのような行為・活動がどのような意味で回復の手助けになり、回復に向かう上で良い影響を与えたのかを見出すことを目的にしている。特に自発的な「何かを創りだす活動」に着目し、その有無と内容、自覚的な回復への影響と経緯について調査した。

2. 死別・離別による喪失感からの回復過程と対処行動

死別・別離を含み、大切なものを失う「喪失」の体験からの回復課程のパターンは一様ではなく、様々な要因が回復過程に影響を与えている。池内らは①喪失関連要因、②背景的・個人的要因、③物理的・社会的環境要因の3点から回復課程の規定因を検討し、回復に要した期間、喪失後の心理的反応の時系列的変化などを調査し、特に喪失対象別に「対象喪失後の典型的な回復課程」をモデル化した。本研究で対象とした死別の場合、パニック>否認>絶望感>現実直視>受容>立ち直り という過程が典型例として提示されているが、この中でも指摘されている通り、この過程には死別の経緯や喪失対象との関係も影響し、個人差がある⁽²⁾。人見らは、死別からの回復過程には性差や喪失対象との間柄が強く影響していることを指摘しており⁽³⁾、高寄は死生観などを含む文化的な背景が悲嘆の過程に影響を与えていることを指摘している⁽⁴⁾。室屋らは配偶者を亡くした高齢男性の心理過程と社会生活への再適応について文献レビューを行い、回復過程にはあるパターンが認められるものの個人差があること、死別後の男性高齢者がそれぞれいかに自己実現をし、充実した余生へ繋げていくかといった対処面については今後研究すべき課題であるとしている⁽⁵⁾。

悲嘆からの回復過程における対処行動についての研究は、宮本らは「ありのまま自然」、「積極的なチャレンジ」、「我慢」、「自閉的とじこもり」の4つのタイプに分類し、悲嘆からの回復に望ましい条件として、「生きる意義を持つ」、「仕事を持つ」、「感情表出の場がある」、「親としての責任を果たした」、「ソーシャルサポートを活用できる」、「看取りの自認と他者評価が得られる」などをあげている⁽⁶⁾。才藤は宗教が果たす役割に注目し、死別を体験した人への「牧会ケア」において「生きることの意味の再構築」を援助することが有効であると指摘している⁽⁷⁾。また、実際に死別を体験した人の経験を元に、対処法を具体的に提示する書籍では、「社会とのつながりを持ち、新しいアイデンティティや生き方を見出していく」ことが回復のために必要で、その前段階のプロセスとして、「自分の気持ちを表現すること」の重要性を指摘している⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾。

3. 心理療法における芸術療法の意味と創作活動

芸術療法とは、絵画・コラージュ・陶芸などの造形、箱庭、音楽、詩歌、心理劇、ダンスなど様々な表現活動を通して行う心理療法の総称である⁽¹¹⁾。人間の持つ創造性が自己治癒力として働くこと、造形活動は人間の本能的な欲求でありそれによって自己確認ができることなどから、それらの活動によって傷ついた自我の修復を行い、生の全体性を回復・発達させていくと考えられている⁽¹²⁾。芸術療法は主に精神科病院で情緒障害や心身障害の人たちに対する治療の援助手段として始まったが、現在では青少年の問題行動の改善にも応用されている⁽¹³⁾。星野は芸術療法の特徴として意識下に抑圧された様々な不安や葛藤が表現され、表現行為そのものがカタルシス効果を持つと指摘している⁽¹⁴⁾。この特徴を利用し、特に精神的な病などがない一般の人でも、自分ひとりで取り組んで心の癒しを得たり、自分の深層心理を発見することなどを目的に実施されることもある^{(15) (16)}。

本研究では以上のように創作・表現活動が心のバランスを取り戻す働きがあることを理解した上で、2で言及した「回復に望ましい条件」の「感情表出の場」として、他者に話を聞いてもらう、カウンセリングを受ける等の行動に加えて、あるいは代替として「創作活動」に何らかの意味・効果があるのではないかという仮説に基づき、心理療法としての芸術・創作行為ではなく、喪失からの回復課程に自発的に創作・表現活動を行っていた事例に着目して分析を行った。

4. 研究方法

(1) 調査目的

大切な人を失った喪失の深い悲しみから回復する過程で、当初はどのような心理状態であったか、その背景として離別・死別の経緯について、また回復に向かっていく過程で特に重要なきっかけとなった事項は何か、回復に良い影響があった活動は何かを具体的に明らかにする。特に本人が意図的に、または無意識に創作活動を行った経験を有するかどうかに着目し、絵画や手工芸、文章や詩の執筆など、自分自身の考えや心情、アイデア等を表現するような活動や何かを創りだす活動を行っていたか、結果として自分自身にどのような影響があったか、その行動をどう認識しているかを調査することで、創作活動にどのような意味があったのかを考察する。

(2) 調査対象

死別・離別から3年半～23年の時が経ち、何らかの活動を通して社会につながりを持ち、仕事あるいは地域に根付いた活動などを行っている10人を対象として調査を行った。女性8名、男性2名で、年齢は40代が3人、60代が3人、70代が4人、離別・死別を体験した年齢は20代～70代である。配偶者との死別が7例、配偶者との離別が3例であるが、この3例のうち、2例は離別の前に子供との死別も経験している。

(3) 調査方法

直接対面の回顧法に基づく聞き取り調査を行った。聞き取りは対象者の指定する場所で行い、許可

が得られた場合は録音記録し、それ以外の場合は速記を行った。悲しみの中から、時間をかけて回復していく過程を振り返り、どのような体験をしてきたか、印象に残っていることを時系列的に思いつくまに発話していただき、記録した。合計所要時間は4時間～8時間で、必要に応じて追加の聞き取り調査を行った。また、調査においては特に回復過程での創作活動の有無には拘らず、(4)の内容を対象者が思い出す自然な流れに沿って聞き取りを進め、その中で創作活動に関する活動の話題があればその際の心理的な状況や振り返ってどのような意味があったと思うかなどを伺った。また、可能な場合には創作活動の結果できた作品、あるいは記録などをお見せいただいた。聞き取り終了後、時系列的に整理されたアンケート形式の調査を対面記録によって実施することで内容の再確認を行った。



図1 ヒアリングの様子（離別について）



図2 ヒアリングの様子（死別について）

(4) 調査項目

離別・死別の経緯、喪失対象との心理的な関係（頼っていた、いさかいがあったなど）、喪失直後の状態から回復に至る経緯と行動について、主に以下の項目を軸に、対象者の話の流れに応じて別の項目を付け加えるなどして調査した。

- 死別や離別の時の事実や背景
- その時の自分の精神的・肉体的な状態
- 悲しみ、辛さ、苦しみの内容
- 直後の様子と何をしていたか
- 死別や離別の後に意識的に行動した内容
- その後時系列的にどのようなことが回復のきっかけとなっていたと思うか
- 人との関わり、コミュニケーションについてどのような手段を取っていたか
- 回復するために有効だったと思う活動、行動
- 特に創作活動を行っていた場合、詳しい内容、実際に創作したものについての説明、また、その創作活動の持つ意味や回復に対する効果をどう考えるか
- 現在の自分の考え方や精神的な状態
- 同じような苦しみの中にある人に対するメッセージ

(5) 倫理的配慮

ヒアリングの対象者は、すでに死別や離別から3年～20年といった時間がたち、本人自身が精神的にも肉体的にも、危機的な状態は脱し、社会生活を営める程度まで回復したと自覚する成人である。しかし聞き取りによって辛いことを思い出し、話すことを躊躇するような場合はいつでも中断できることを伝えた。また、内容については個人が特定できないような記号で管理し、情報は研究目的以外で使用しないことを書面で確認した。

5. 調査結果

(1) 回復の定義と自覚、回復に要した年数

8名は既に完全に「回復した」と自覚している。ここでの「回復」の定義は「喪失前の自分らしさを取り戻し、前向きに生活できるようになったと自覚している」ということである。個人の主観の差はあると思われるが、回復までに要した時間は、3年～7年である。寂しさがなくなったり、喪失対象を忘れていたりしたわけではないが、新たに一人で生きていく人生を受け入れ、生活に楽しみや生きがいを見つけている。しかし2名（対象者D/F）は喪失（配偶者との死別）から長期間（23年／15年）経っても回復していないと自覚している。一見すると回復しているように見えるが、本人たちは深く傷ついた状態から、喪失前の自分自身には戻れていないと明確に捉えている。（D）は夫の家の老舗の料亭を仕切る「やり手の女将」であり、（F）は専業主婦であったが、いずれも喪失対象に対する精神的な繋がりと同時に依存心が強かったと自覚しており、「夫に甘えて安心して生きていた」「仕事も家事も夫が喜ぶ顔がみたくて頑張った」「あれほど素晴らしい人には決して出会えない」という発言が繰り返された。どちらも喪失後、新たな仕事や趣味などを様々試して取り組んでみているものの、「何をしても気を紛らわすだけでやりがいがない」と認識しており、喪失対象が取り戻せない以上、自分は元通りに回復することはないと断言している。この事例については、2で言及した死別からの立ち直りの条件として「社会とのつながりを持ち、新しいアイデンティティや生き方を見出していく」ことのうち、「社会とのつながり」は努力して保っているものの、「夫があつてこそ自分だった」という言葉に象徴されるように、「新しいアイデンティティ」や「新しい生き方」が確立できていないことが聞き取りから伺えた。喪失前の本人のアイデンティティや生き方に喪失対象が深く関わっており、喪失対象のいない生活で自分の存在意義がどうしても確立できない苦しみを抱えている。

(2) 喪失直後の状態

10人にはほぼ共通しているのは、大切な人を失った寂しさ、虚しさ、喪失対象を慕う気持ちであり、辛くてよく泣いていたこと、その当時の自分は本来の自分とは違う状態だったと認識していることである。このまま死んでしまいたいと思った人も半数以上いる。直後は無気力になって何もする気になれなかった人が多い中、この点を強く否定して直後から行動を起こした2名（C/E）は、家の維持、子供の世話、葬儀関係の実務などしなければならないことが多く、閉じこもって悲しんでいる暇がなかったと振り返っている。しかし、同じように遺産相続や残された故人の親の世話などで非常に多忙

になった人でも無気力だったと自覚している人もいる (A/D/H)。「早く立ち直ってしっかりしなくては」と強く感じていた人は家にこもらず外に出るように努めていたが (A/D)、「しっかりしなくては」という意識は低くても外に出るように努めていた人の場合は (E/J)、「家にいると夫を思い出してただ泣いて落ち込むばかりで辛いから気を紛らわせるために外に出ていた」と振り返っている。

(3) 回復の過程

10人中8人は「いくつかの転機があり、段階的に回復していった」と感じている。「仕事に復帰する」「ボランティアを始める」「趣味の集まりに行く」というような、外へ出て、何らかの社会 (人) とのつながりを回復した時がひとつの代表的な転機となっている。法要を営んだ人では、三回忌や七回忌が一つの節目になったと感じている。また、旅やお正月などの際に、ある時気持ちに変化を感じて「転機」と捉えた人 (I)、ある本の内容が転機になった人 (B) もいる。

一方、「継続的に少しずつ回復していった」と感じている人 (C) は、唯一喪失体験直後にも「本来の自分と違う状態だった」とは感じていない。悲しみの中でもいつもの自分を見失わず、淡々とやることをやり、外に出て人と関わる日々を過ごす中で少しずつ回復したと感じている。

(4) 他者に話を聞いてもらう行動

2で言及した「回復に望ましい条件」の「感情表出の場」として「他者への感情表出」の機会の有無を調べた。「友人に話を聞いてもらい楽になった」のは3名 (A/E/G) で、「家族に話を聞いてもらい楽になった」のは4名 (A/B/D/E) であるが、自分の悲しみを親しい人にも表現せず、ひとりで耐える方が楽だと感じていた人もいる (C/F/J)。友人に話をしなかった人は、「理解してもらえないと思った」、「夫を知っている人に話題にされると悲しい」、「同情されたら惨めな気持ちになる」という理由であり、家族に話をしなかった人は、「話しても一緒にますます辛くなるだけで心配をかけたくない」という理由だった。1年間友人に全く会えなかった人 (B)、喪失対象をよく知る人との友人関係や親類関係をほとんど断ち切ってしまった人 (J) もいる。

また、友人や家族以外の感情表出の場として、「色彩心理に基づくカウンセリングを受けて自分が必要としていることがわかった」(B/I)、「うつ病の人と知り合い、お互いに辛さをわかちあって楽になった」(G) など、親密な人以外の他者に話を聞いてもらうことが回復につながった事例もある。

(5) 回復に良い影響があった創作活動以外の活動

7人が辛い時期でも「仕事を継続した」「新しく仕事を始めた」ことが良かったと振り返っている。このうち5人は喪失体験前から仕事をしていたが、2人は60代でも新たに仕事を始めた。仕事以外でも社会的なつながりを持てる地域の高齢者が文化活動を行う団体やボランティア組織に所属することで人との関わりや学びの機会が増え、自分の新しい生き方の模索や孤独感を軽減するのに役立ったと述べている (A/C/H/J)。いずれも、仕事を頑張っている自分、仕事をして感謝されたり、認められる自分に好感を持つことができ、プライドを持つことができたと振り返っている。仕事のために勉強したり努力することも生きがいにつながり、大切な人を喪失しても、自分は社会に参加できる、必要とされていると感じ、基本的な生き方を確立することができたと感じている。

また、仕事や団体組織への所属以外に効果があるとされた活動は、新しい趣味や資格取得などへの取り組みである。「朗読を習い、ボランティアに活かした」「飛行機の操縦資格を取るために勉強に打ち込んだ」「ゴルフ教室に行き、のめり込んだ」「心理カウンセラー養成講座に通って取り組んだ」「登山を始め、夢中になった」など、新しいことを習得しようと打ち込む行動は、非常に良い影響があったと自覚されている（A/B/E/I/J）。共通しているのは目標を持って達成するために頑張る自分に好感を持っている点で、打ち込むほどに自分が前向きになれたと振り返っている。

一方で、23年経ても回復していないと感じている人（D）は、夫の死後、美術について一から学び、新規に画廊というビジネスを立ち上げ10年間も取り組んだ。さらに社交ダンスもゴルフも本格的に習い、どちらもめざましく上達している。しかし、「忙しくすることで気が紛れるというだけで、心から興味があったわけではなく、楽しくもないし、生きがいにもならなかった」と振り返っている。同様に、社交ダンスを習っている人（F）も「ダンスパーティーも誘われれば行くし、笑顔で話をしているが、本当は行きたいとも思っていないし、楽しいと思ったことは一度もない」と言う。一方で、喪失後に社交ダンスを習い始めて打ち込み、新しい友人も数多くできて、生きがいになっていると言う人（J）とは対象的である。同じ行動をしていても、本人自身の「新たな生き方、好ましい自分像」につながっていないと回復への効果は自覚されないのではないかと推察する。

また、「旅行」は「気分転換の効果がある」ので実行している人が多い（A/B/C/E/H/I/J）。喪失の悲しみから回復するためには、思い出の多い家から物理的に離れて、一定時間、強制的に喪失の事実から気持ちを離す時間が必要だということが何度も聞かれた。また、全員が「自然の中を散歩」「スポーツ」「登山」のいずれかを実行している。これについては、喪失のショックで体調を壊した経験がある人も多く（A/E/F/J）、全員が「健康を維持するために」、あるいは「気分が滅いらないように」、意識的に何らかの体を動かすという活動を行っている。

（6）回復に良い影響があった創作活動

6人が何らかの創作活動を回復課程に自発的に行っていた。特に2で触れた「感情表出の場」と考えられる活動が多い。代表的な活動に「絵画」があり、自分自身の気持ちを色彩や構図で表現する半抽象画（青い絵ばかり描いていた）、純抽象画（対象に縛られずに表現できるから）（B/J）、旅先や自宅で植物などを大量にスケッチ（I）（図1・2）、墨絵（H）などで、いずれも自発的に始めた。（I）は、人に見せるためではなく自分がただ描きたくって描いたという。それまでの人生で絵を描こうと思ったことはなく、後にも先にも喪失後の1年間だけだったが、絵を描いている間は集中して何も辛いことを考えないでいられた、描くことで心が落ち着き、癒された。描いたものが出来上がると達成感があったこともよかったと振り返る。このうち、3名（B/J/I）は喪失直後の1年間にだけこの絵画の活動を行っており、無意識のうちに、精神的に回復するとともに描かなくなったという。

もう一つの代表的な活動に「文章を書く」ということがある。4人が回復課程に文章を書く事が回復につながったとしている。（A/B/G/I）特に2名（B/I）は、どちらも配偶者との不本意な離別について、原因や経緯、自分の気持ち、反省などを含め自己分析と自分の気持ちを表すために「取りつかれたように」大量に書いていた。文章を書くことで自分の気持ちが明らかになるとともに、離婚とい



図3 旅先でスケッチした椰子の木



図4 自宅でスケッチした飼い犬

う事実に対して自分が納得できるようになり、受け入れることに繋がったという。離別した夫に当てた手紙という形式で書いたり（実際に出すことはなかった）（B）、誰にも見せるつもりがない文章として書いたりしていた（I）。（I）は最初は悲しみと後悔で泣きながら反省文を書き自分を責めていたが、書き続けるうちに、相手側の非や、離婚の原因は実は結婚当時からあったことに気づくにいたり、離別から9ヶ月後には旅先で初めて離別や元夫とのこと意外の旅の出来事をホテルの部屋の便箋が足りなくなってもひたすら書いている自分に気づき、回復を感じた転機として実感されている（図3）。他の2名は日記、自分史、友人への手紙、あるいは仕事の企画の文章などだが、書く行為で心が落ち着いたと感じている。回復後も文章を書く事を続けているのは一名（I）だが、もはや離別後の癒しという意味はなく、人に読ませる文章として楽しんで様々なテーマで書き、ブログなどで発信している。また、仕事で新しいアイデアを出すことを求められる人（G）は、「仕事として企画書を書く作業が非常に創造的な内容だったことが非常によかった。なかなか集中できないながらも、オリジナリティのある新しいアイデアを常に考えるという作業は回復につながったし、創造的な仕事であったからこそ、辛い中でも続けられたのかもしれない」と述べている。

3人が「俳句」を詠んでいる。（A/H/J）一人は喪失体験前から俳句の経験があるが、二人は初めて取り組んだ。3人とも、「日常の出来事や自分の気持ちを17文字の形式で表現するためには冷静に考えて言葉を選ばなくてはならない。そういった作業は集中できるので悲しい思いからしばし逃れられるので気持ちの癒しにもなった」と振り返る。喪失対象（亡き夫）のことや自分の今の気持ちに関する句や、季節の自然をテーマにした句などたくさん詠んだ。散歩などをしていても、見た花や鳥、自然や風景などが俳句にならないかなと考えながら歩くことで、四六時中悲しくなることを避けられた。しかしこの時に初めて俳句を始めた二人については、俳句を詠んだのはこの悲しみの深い時期だけで、回復と共に俳句からは遠ざかったという。（A/J）

モノづくりとしては、1名が「縫い物」、1名が「陶芸」を行っていた（I/J）。前者は一人暮らしとなった室内に元気が出る色合いが欲しくて黄色など明るい色彩のテーブルクロス（必要以上に）沢山作ったという。後者は地元の陶芸教室に通い、無心に作品づくりをした。冷たい土の感触、柔らかいものを手で触って形作る行為は集中でき、また手の感触から癒されたと感じている。どちらも回復後は自然にやめている。その時に心が欲するもの、快い、癒されると感じることに取り組み、集中

することで心が回復する効果があったと考えられる。(I)は、その後も折に触れて、コラージュや硝子のコースター作り(図4)などの創作活動に取り組んでいるが、もはや傷ついた心を癒す意味はなく、純粹に楽しんでいると感じている。

絵画も文章も俳句も、内面を見つめて気持ちを表現する、集中して悲しみから逃れるという意味のある行為だが、一定の期間を経てその時期にすべき「自己表現」がある程度実行されたことで自然にやめたのではないかと推察する。

一方で、回復したと自覚する8人のうち、何も創作活動をしなかった人は2人で(C/E)、いずれも美術やモノづくりが苦手で、「トールペイントをやってみたがやめてしまった(C)」、「もともとスポーツが好きで、ゴルフにすっかりはまってしまったので他の活動をしようとは思わなかった(E)」と述べている。回復していないと自覚している2人(D/F)については、どちらも喪失前の生活においては、手芸、洋裁、製菓、華道、声楽など様々な趣味を持ち、創作活動・表現活動を盛んに行っていた。しかし、喪失後は一切やめてしまった。その理由については、いずれも「夫が喜ぶから、褒めてくれるから楽しくやっていた。自分のためには何もやる気にならない。喜んでほしい人がいないのに創作するのは虚しい。今後もし取り組むつもりはない」と述べている。また、(D)は「オペレッタや合唱にも夫婦で熱心に参加して舞台上で歌っていたが、ひとりになってからは歌っても寂しくなるだけで楽しくないし、昔一緒に聴いていた音楽を聴くことは今でも辛くてできない」と述べている。

3でも触れた通り、芸術療法の視点からは、創作活動、表現活動には人の心を癒す力があるとされるが、その状況と内容によっては癒しとは逆に過去の喪失対象者の存在と強く結びついている活動によって、悲しみや虚しさが表出することがあるといえる。(以上、表1～表4参照)

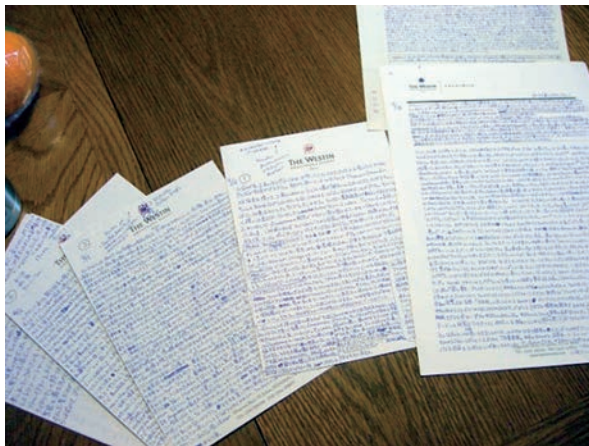


図5 旅先で書き綴った文章



図6 硝子のコースター

6. 考察

(1) 結論：悲しみからの回復課程における創作活動の意味

ヒアリングを通し、死別や離別の悲しみから回復するためには長い時間がかかることが伺えた。夫との死別から20年以上経過し、心身共に健康であっても「自分は悲しみから完全に回復していない、もとの自分にはもう戻れない」と苦しみ続けている人もいる。一方で、非常につらい時期があったに

もかわらず、年月を経て「生きているのが本当に楽しい」と感じている人もいる。悲しみから抜け出せない人からは、かつて好きだった創作活動をしてもし楽しい気持ちになれないという言葉が聞かれた。しかし、何人もの人が悲しみの中で絵画や文章、俳句などを通して自分の気持ちを表出したり、手芸や工芸などを通して心の癒しを得たりしていることがわかった。誰かに見せて褒められるでもなく、理解してもらうでもなく、ただ自分のために自発的に行った創作活動は、それぞれの人がその時期に必要としている行為だったと推察される。

これらの創作活動の意味について、ヒアリング記録から対象者が語った「その活動をした理由」、「その活動による気持ちの変化」に関する記述を抜き出し同意の項目をまとめることで、悲しみを癒す効果があるとされる4つの行為とその効果という側面から4つの項目に分類を試みた。

①感情表出：他者に話すことができない自分自身の気持ちや考えを別の形で表現する。

調査から、友人や家族に話をして楽になることができた人は限られていることが伺えた。話す相手によって異なる反応があり、理解されない悲しさ、慰めの言葉によって傷つくことなどのリスクもある中で、自分の気持ちを表出する場として個人的な創作活動は有効であると考えられる。非言語的な手段も言語的な手段もあるが、いずれも次の②「一時的な逃避」としての意味と合わせて効果が得られている。具体的には感情を表現する絵画、文章、詩歌などがあつた。

②一時的な逃避：創作の作業や感覚に集中することでその時間は悲しい思いを忘れる。

創作という行為の性質上、手先の感覚や細かい作業、書く内容を客観的に考えて綴るといった行為に集中する必要がある。その作業をすることで悲しみにとらわれている時間から一時的に離れることができる。一時的な逃避により、悲しみに疲れた心を癒す効果があると自覚されている。

③自己分析：自分の気持ちや状況を詳細に表現し、分析することで自分自身と、起こった事実に対する理解を深め、混乱から抜け出す。

長い文章を綴る、読み返す、再度書く、読み返すという作業。今回の調査では、書く作業は読書と並行して行われていた。他者の著した文章から、生き方や考え方、価値観に関して参考になる文章を探して大量に本を読み、同時に大量に文章を書いていた。その意味は書くことによる自己分析からさらに進み、自分自身の新しい生き方、アイデンティティの確立にもつながっている。

④自分自身の記録：作品は悲しみを乗り越えようと頑張った自分自身の思い出となる。

今回の調査では、自分が最も辛かった時期に行っていた活動であるにも関わらず、その時に綴った文章や制作した作品などを見ることは不愉快ではなく、「こんな下手くそな絵を描いて・・・」「今見ても、ろくな俳句ができていないわね」などとコメントしながらも、むしろ懐かしみ、愛おしんでいる様子だったことが特徴的である。廃棄もされておらず、きちんと保管されていた。そこには必死で悲しみを乗り越えようと頑張っていた自分自身を認め、好意的に捉えていることが推察された。

創作活動を行えば、結果的に何らかの作者の記録が残る。それらの「創作物」を時々見ることで、その当手を振り返り、今の自分と比べ、回復を確認することも可能である。「自分自身が創ったものが残る」ということに長期的な支えとしての意味があるのではないかと考える。

(2) 今後の課題

この研究の聞き取り調査は、回復後に振り返るという回顧法で行われている。このため、どうしても記憶の不確かさ、長い間に内容が変質していることは避けられない。しかし、深い悲しみの最中にいる時は、自分の状態や自分が行っている行動の意味を客観的に理解することは難しく、自分がどの程度回復しているのかを正しく認識していないことも考えられる。先行研究でも、死別から2年後の対象者に対して回復過程を調査した事例があるが、本研究では、長期を経た後に振り返ると2年で回復したと答えている人はいない。ある程度長い期間を経た後に聞き取りを行うことは避けられないとしても、内容を正確に振り返るための工夫が必要であると考えられる。

また、今回の喪失体験は主に配偶者との死別であったが、文章表現による自己分析、状況分析を非常に熱心に行っていたのは離別体験者であった。喪失体験の内容によっても、効果的な創作活動やそれぞれの意味は異なるのではないかと推察しているが、その検証は今後の課題である。

表1 死別・離別の喪失体験と直後の反応

聞き取り調査対象者	形式	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
性別	F	女性	女性	男性	女性	女性	女性	男性	女性	女性	女性
年齢	F	70歳	47歳	74歳	72歳	66歳	65歳	43歳	68歳	45歳	75歳
喪失の対象	F	夫	子・夫	妻	夫	夫	夫	子・妻1、妻2	夫	夫	夫
喪失時からの経過年数	F	13年	子20年、夫15年	3年半	23年	19年	15年	子妻1:8年、妻2:2年	6年	7年	11年
喪失時の年齢	F	56歳	子28歳、夫32歳	71歳	48歳	46歳	50歳	子妻1:35歳、妻2:41歳	61歳	38歳	64歳
喪失の内容	F	死別	子死別 夫離別	死別	死別	死別	死別	子死別、妻離別	死別	離別	死別
喪失の突然性	F	突然	突然	3年看護	突然	1年看護	2年看護	子の死別は突然妻1、2との離別は数ヵ月、数年	突然	約一年半	9年半看護
喪失直後から1年間の多忙さ	F	当初は寝付いていたが後に遺産相続で多忙に	長距離通勤による仕事を続けた	葬儀の後処理、家の維持などためまぐるしい一年感	故人の親の看取り、商売をたみ、ビル建設など非常に多忙	子供もいたし、現役で仕事を続けなければならなかった	自分はまだ悲しみ、ぼんやりしていた	仕事を続けた。子の死別後、離婚したので大変な一年感	故人の親が入院中 仕事も再開したが頭は真っ白な一年感	仕事を続けた。自分で生活していかなければならない	介護が不要になったが、孫の世話話も続けた
近親者・子供	F	母・妹(他所)子供無し	父・母(近所)子供無し	息子夫婦が二世帯同居	弟(他所)子供無し	夫の母(しばらく同居)兄弟(他所)娘	息子夫婦・孫(近く)	離別後一人子供無し	息子夫婦・孫(他所)子供無し	実家に父母兄(他所)子供無し	娘夫婦と孫(近所)
空しい気持ち、空虚な気持ちが強かった	SD5	5	5	5	2	5	5	2	5	4	3
別れた相手を慕う気持ちが強かった	SD5	5	5	5	5	5	5	4	5	2	3
一人になり、寂しい気持ちが強かった	SD5	5	5	5	4	5	5	5	5	3	5
死にたい、と思う気持ちが強かった	SD5	5	5	3	1	4	3	4	5	3	5
よく、ぼんやりとしていた	SD5	5	4	4	5	4	5	2	5	2	1
別れの事実が辛く、よく泣いた	SD5	5	5	3	5	5	5	5	5	4	5
別れの事実を受け止められず、現実感がなかった	SD5	5	1	1	1	4	5	4	5	2	5
何をする気にもなれなかった、無気力だった	SD5	5	4	1	5	1	5	4	5	3	5
何かしていないといられない気持ちだった	SD5	1	4	3	5	4	3	3	1	2	1
このショックから早く立ち直りたいという気持ちだった	SD5	1	5	3	5	4	1	2	1	2	1
誰かといっしょにいたいと感じることが多かった	SD5	4	3	2	1	5	3	3	1	2	1
ひとりきりでいたいと感じることが多かった	SD5	3	3	1	1	3	5	3	5	4	1
家にいるより、外に出るようにした	SD5	5	4	3	5	5	1	4	1	2	5
外に出るより、家にいるようにした	SD5	1	2	1	1	1	5	2	5	3	1
友人に話を聞いてもらうことで気持ちが楽になった	SD5	5	1	1	1	4	1	4	1	3	1
家族に話を聞いてもらうことで気持ちが楽になった	SD5	5	5	1	5	5	1	2	3	1	1
体調を壊した	SD5	5	1	1	1	5	5	2	1	1	5
そのころの自分は本来の自分とは違う状態だった	SD5	5	4	1	5	5	5	3	5	5	5
無理に明るくふるまおうとしていたと思う	SD5	5	1	1	1	3	1	4	5	4	1
はやく立ち直ってしっかりしなくては、と思った	SD5	5	3	1	5	2	3	4	1	2	1
精神的なショック状態からほぼ通常の状態に戻ったか 1:はい 2:まだ途中 3:ほとんど回復していない	S3	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1
いくつかの転機があり、段階的に回復していった	YN	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1
連続的に少しずつ回復していったと思いますか	YN	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0
回復まで何年くらいかかったと思いますか	F	7	7	3	23	6	15	7	6	5	3
転機はどのような時でしたか または変化があったとき	F	■善福寺公園の朝の体操に誘われて行った。これが最初に救われた場所、人だった ■仕事やボランティアを始めたとき ■彼岸、一周忌、三回忌、七回忌	■飛行機の操縦をするようになったとき。空の上では集中できる ■カラーセラピーを受けたとき(自分に必要なことに気づいた) ■仕事の本社勤務に変わったとき。(視野が広がった)	■特に転機というものはない。長男が結婚した時。二世帯同居でいっしょに住むようになったので、新しい家族が増えるとは思った。何かあったら家族が上にいるという安心感につながったと思う。	■転機というよりもなんとか忙しくして生活が続けられるようになった ■新しい画廊の仕事を立ち上げたこと ■海外旅行にめざめてまた元気になった。 ■7回忌	■仕事を継続したこと ■一番の回復のきっかけはゴルフに出会ったこと ■その次の転機は海外のゴルフコースに出たこと。そこで海外旅行にめざめてまた元気になった。 ■7回忌	■子供が近所に引越ししてきたときなどは気が紛れたと思う ■でも、基本的にいままで回復していないと思う	■仕事を継続したこと ■うつ病の友人との出会いで思いを分かち合えたこと ■再婚(結局失敗だったが)連れ後の子供を見て平氣になった ■二度目の離婚 ■昇進	■仕事を継続したこと ■ボランティアをしたこと ■俳句を再開したこと	■離別の9ヶ月後の旅。初めての離別のことを書いた ■カラーセラピーコース 必要ながわたり、1年後恋人ができた ■心理カウンセラー養成講座 ■5年後初めてのお正月(楽しみめた)	■仕事に出かけたこと。普通にしている時間が増えてきた ■死別1年後にある人に言われた「時の矢はまなまい」という言葉で前向きになれた ■3年後、同年代の男性と親しく山にのめり込む

SD5 5:とてもそう思う、4:まあそう思う、3:どちらともいえない・普通、2:あまりそう思わない、1:全くそう思わない

YN Yes:1 No:0 F 自由記入 無記入は該当せず

表2 喪失体験後 回復期の活動内容

聞き取り調査対象者	形式	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
性別	F	女性	女性	男性	女性	女性	女性	男性	女性	女性	女性
年齢	F	70歳	47歳	74歳	72歳	66歳	65歳	43歳	68歳	45歳	75歳
喪失の対象	F	夫	子・夫	妻	夫	夫	夫	子・妻1、妻2	夫	夫	夫
喪失時からの経過年数	F	13年	子20年、夫15年	3年半	23年	19年	15年	子妻1:8年、妻2:2年	6年	7年	11年
喪失時の年齢	F	56歳	子28歳、夫32歳	71歳	48歳	46歳	50歳	子妻1:35歳、妻2:41歳	61歳	38歳	64歳
喪失の内容	F	死別	子死別 夫離別	死別	死別	死別	死別	子死別、妻離別	死別	離別	死別
喪失の突然性	F	突然	突然	3年看護	突然	1年看護	2年看護	子の死別は突然妻1、2との離別は数ヵ月、数年	突然	約一年半	9年半看護
1:絵を描く	F	0	青い絵ばかり描いていた心の癒しになっていた	看病中にトールペイントを始めたがすぐやめた	0	0	0	0	墨絵、文芸会つき集中して悲しみを忘れられる	旅先でやしの絵、自宅で花や大の絵	純抽象絵画(油絵) 元々油絵を習っていたが中断していたのを新分野で再開
2:文章を書く(手紙や日記など含む)	F	日記、自分史、手紙など、書いていると気持ちが落ち着く。	何度も夫に手紙を書いたが書き出す自分の気持ちを整理しなかった	0	0	0	0	回復に効果	0	大量に書き続けたのは1年間 自己分析のため	0
3:詩や俳句などを作る	F	自分の記録、出来事を俳句に	0	0	0	0	0	0	昔からやっていた俳句仲間が男女両方友達	0	死別後始めたが、3年でやめた。
4:モノづくりをする(工芸、手芸、大工など)	F	0	0	0	0	0	夫が在命中は手芸や洋裁、死別してからしていない。夫に褒められるからやっていたことに気づく	0	0	テーブルセンター	陶芸
5:ガーデニングや植物の育成	F	0	0	庭の手入れに夢中になり時間を忘れる。必死	0	0	0	0	夫が好きだったので	0	ベランダや室内に
6:新しい習い事	F	音楽朗読 学ぶことがたくさんあり、工夫しなければならぬ点も多かった	飛行機の免許 学ぶことは、それまでの自分の概念を壊して、新しい自分を作り出すための源泉。新しい自分を見つけて出す行為。	やったほうがいいのかと思うが、やる気がしない めんどく	0	ゴルフ 体操の研修	0	テニス、ワイン、投資	墨絵 書道	心理カウンセラー養成講座)	油絵、染色、華道
7:ダンスやスポーツ	F	0	水泳・テニス	ゴルフ	ダンス、ゴルフ 一生懸命やっていたが楽しくはない	ゴルフ	ダンス	テニス	0	0	社交ダンス
8:登山や自然の中を歩くこと	F	自然にはいやす力がある	山の別荘で過ごす	身体が弱らないように	0	1	0	0	週に一度野川公園を歩く	0	登山、ウォーキング
9:近所の散歩	F	草花もみつける	0	ウォーキング、1日1万歩	健康のため	1	街中を歩き、買い物は晴らし	0	0	犬の散歩	公園や川沿い、街中など
10:ボランティア活動	F	視覚障害者のための朗読 誰かの役に立ちたい、感謝されることで前向きになれる	0	他人の面倒を見る余裕はない	0	1	0	0	重度の障害者に年一回個人タクシーの人がボランティアでどこかにお連れする活動がある。その付添のボランティアを	0	高齢者の施設で食事の支度をやる
11:仕事	F	結婚のお世話をする団体で、電話応対とかワープロード書類を打つ、お見合いのセッティングなどのお世話を なくなって半年後に誘われて始めた。	デザイン専門職 絶大な効果。忘れの效果、自分への自信、チャレンジすることで自分に自信を持ちたいという気持ち	退職していたが、地域の高齢者の団体活動の世話役になった	新しい画廊を開いた 楽しくはなかったが心の支えにはなった	フルタイム銀行員 前から続けていた 毎日きちんと生きたため	0	これだけは続けたいと自分が疲れたらと思いつて頑張った うつ病になり部下には随分助けてもらった	地域の民生委員	会社員として仕事を継続。その後転職	地域の施設で受付
12:芸術鑑賞	F	絵画から民芸、工芸まで何でも行く。漆器、建築など	美術館	0	生活の一部として行く	0	0	0	0	0	美術、工芸その他
13:旅行	F	気分転換の効果があつたと思う。自分から興味が出て行ってみたいと思うことはなかった	フランス・タイに皆既日食観察	東海道53次を歩く旅 友人との定期的な旅	0	1	自分から進んで行かない	0	俳句の友達とも	度々海外・国内とも	国内・国外様々
14:音楽鑑賞	F	0	0	0	自分で行くこともある	0	夫を思い出さずから行かない	0	千の風になってをよく聞いていた	0	オペラ、コンサート
15:楽器の演奏	F	0	0	0	0	0	0	0	0	ピアノ	0
16:その他	F	色々なものを見るのは好きなので、文化財などを見に行ったり	自転車で筑波耐久レース	パソコン、集中できて時間を過ごすのにいい	ゴルフ、15年	洋服を買う おしゃれをする 月50万円も使った時期がある	0	カウンセリング系セミナーに参加 非常に効果があった 新しい友人との交流	0	カラーセラピーコース	0
1:よく電話をした	YN	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0
2:よくメールをした	YN	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1
3:よく人に会って話をした	YN	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0
4:よく手紙を書いた	YN	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
5:その他	YN	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
1:もともとしていた仕事や活動を続けた	YN	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0
2:新しく仕事を始めた	YN	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1
3:仕事ではないが新たに社会参加を始めた	YN	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1
1:もともとしていた学びを続けた	YN	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1
2:新しく外に出て学びを始めた	YN	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1
3:自分だけで学びを始めた	YN	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1:もともとしていた創作・芸術・文化活動を続けた	YN	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1
2:新しく創作活動等を外に出て始めた	YN	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
3:自分だけで創作活動等を始めた	YN	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0

YN Yes:1 No:0 F 自由記入 無記入は該当せず

表3 回復に良い影響があった活動・現在の状態 (A～E)

聞き取り調査対象者	形式	A	B	C	D	E
性別	F	女性	女性	男性	女性	女性
年齢	F	70歳	47歳	74歳	72歳	66歳
喪失の対象	F	夫	子・夫	妻	夫	夫
喪失時からの経過年	F	13年	子20年、夫15年	3年半	23年	19年
喪失時の年齢	F	56歳	子28歳、夫32歳	71歳	48歳	46歳
喪失の内容	F	死別	子死別 夫離別	死別	死別	死別
喪失の突然性	F	突然	突然	3年間病	突然	1年間病
近親者・子供	F	母・妹(他所) 子供無し	父・母(近所) 子供無し	息子夫婦が二世帯同居で同居するようになった	弟(他所) 子供無し	夫の母 兄弟 娘
特に回復のきっかけになったこと	F	<p>■無理矢理でも、歩いて朝体操に行き人と会い、話をできたことが回復の第一歩だった。</p> <p>■仕事はふさぎこんでいる私に友人が進めてくれた。これをきっかけに、作業をしている間は忘れられた。とてもよかった。</p> <p>■ボランティアは人のために何かをして感謝されるということがよかった。</p> <p>■仏壇があったことはよかった。声を出して話かけていた。</p>	<p>■飛行機の操縦は命懸けなのですべてを忘れて集中できるのでよかった。</p> <p>■仕事をつづいていたことが、子供を亡くした時も離婚した時も、プラスだった。自分を失わずに済んだ。</p> <p>■青い絵を描くことは自分自身を癒す意味があったと思う。誰にも言えない一番辛い時期に描いていた。立ち直るにつれて描かなくなり、あの時だけだった。</p> <p>■文章を大量に書いた。自分の気持ちをまとめ、確認し、分析するために必要だった。</p> <p>■カラーセラピーが役に立った。足りない色、ピンク色を取り入れた生活をほんとうに始めた。ピンクの服、ピンクのメイクなどをして、家にもピンクの小物を置いたりすることで、自分の殻を破るような効果もあった。</p>	<p>■一人になってから、孤独な時間が過ぎた。亡くなったのが3月だが、その後、夏くらいに武蔵野老壮連合会について武蔵野市報で知り、参加してみることにした。六五会という第65期生となり、セミナーや講習会に行き、仲間ができた。これはひとつは時間つぶしになるし、そういうところに行けば、人に出会うから孤独から解放されるかなと思った。</p>	<p>■立ち直りはしなかったが、仕事を休んで休むことで気持ちをリセットしようと思い、新橋のビルの1階を借りて平成2年にアメリカンアートの画廊オープンし、10年間続けた。それでも何をやって心から楽しむことはできなかった。</p> <p>■ダンスもゴルフも始め、どちらも非常に真面目に取り組んだ。ダンスは大会でデモンストレーションを踊るくらいに上達した。ゴルフも上手になった。しかし、これらのことで時間は潰れたが、やはり心から楽しめなかった。いつも、ただ、がんばっていた感じ。しかしそれでもじっと何もしていないよりはよかったと思う。何かしないでは生きていけない新居だった。</p> <p>■画廊を閉鎖してから、地域のコミュニティセンターで事務の仕事始めた。何かしなくてはと思ったから。することがあるという状態であるのは必要だと思う。</p> <p>■あるとき、自宅でぼんやりしていたら、昔の知人が訪ねてきた。すばらしい身なりをしていたのが恥ずかしかった。それをきっかけにいつも綺麗に身支度するようになった。</p>	<p>■支えになったのは、仕事。それをしなかったらだめになっていたと思う。</p> <p>■洋服をほんとうに買った。一年くらい洋服を買い続けた。1か月に50万円くらい洋服に使っていた。試着室できれいな洋服を着た自分を見ながらどうしてこんな素敵な女性を置いて行ってしまったの?とふたりして、それも癒しになっていたと思う。</p> <p>■もう一つ、支えになったのはゴルフ。会社の同僚の女性に誘われて、習いに行。すぐにのめり込んだ。夢中になった。最初はハーフで80くらい叩いていたが、スクールにも行き、コースにも頻繁に出て、今は90くらいで回れる。</p> <p>■山に登ることはとてもよかった。自然の中に入ると癒される。色々な山に、何度も登った。</p> <p>■定年退職後は地元で事務の仕事をしている。毎日でもなくとも、何かをしている、することがあるのは大事。</p>
今思うこと、今の自分自身の様子	F	<p>■13年たった今、すべてが自分の時間だなと感じる。昔は悲しみを忘れたり、考えないで済むように仕事やボランティアをして、忙しかつて、7回忌を過ぎたからは、純粋に自分の楽しみのために時間を使うようになったと思う。夫を亡くす前と比較すると、今の方が忙しかつて、いろいろなことをしていると思う。</p>	<p>■コーチングを受けはじめ、続けている。自分の頭を整理するために必要。</p> <p>■飛行機に乗るようになったことがきっかけで男性と知り合い、再婚した。現在の夫。</p> <p>■再婚を機に、勤めていた企業を退職し、夫と同じ企業を退職し、二人で実家の近くに暮らす。父親が現れた会社を経営、事業経営に取り組むことになった。今は住居も新しく購入し、夫と新しい生活をしている。</p>	<p>■学生時代の友達仲間と会って年に2回くらいは2泊3日で旅行している。</p> <p>■近所の人と月に1、2回ゴルフに行っている。</p> <p>■昨年は東海道53次を歩いた。500キロ。足で歩いた。2年かけて、合計16泊32日をかけて歩いた。</p> <p>■毎日家をちゃんとする、というだけではない。</p> <p>■女房、一人でご飯のことを考えるときは今でもいやだと思ふ。</p>	<p>回復できない自分自身をどうすることもできない。</p> <p>■画廊をやっていることも、一生懸命はやってはいたけれども、気持ちには晴れなくて、鬱病っぽい感じが続いていた。</p> <p>■今でも夫が好きだったオペレッタは見えない。</p> <p>■料理もケーキ作りも得意でみんなに喜ばれたが、夫が亡くなってから全く面白くないと思ふ。</p> <p>■今でも、夫の話をされるのはいやだ。20年以上たっているのに、逃げ出したくなる。</p>	<p>■今は最低でも月に一度はコースに出る。練習は週に1、2回。毎月必ず行くのは友達で、他にもいろいろなコンペに出ている。年間で10回。昔は50～60回も行っていた。今はだいたい92～100くらい。本当に夢中。47で始めたが今、66だから19年間。</p> <p>■晴れた日にゴルフ場で空を見上げて、夫に「どう?うらやましいでしょう。楽しませてもらってありがとう」と言ったりして</p>
同じ苦しみを体験している人へのメッセージ、アドバイスなど	F	<p>■できるだけ、気分を言い立てて、いろいろな人と会ったり、何かをする、ということが良いのではない、集中してやるべきことがあると思う。ひとりでは悲しんでいる時間ばかりにならないように、なるべく、外に出て行って人に会えば、何かのきっかけができてくる。自分から出て行って夫を亡くしたことなども話をしてあげ、相手から何かを教えてもらえたりすることもある。</p> <p>■自分も仕事に行き本当に救われた。興味があるがなからうが、自分を駆り立てて、やってみることで、立ち直るきっかけができるように思う。体調に注意しながらも、まず外に出てみる。ただ、悩みや悲しみのことを人に話すだけでなく、世の中とつながったことをするのが大切だと思う。人のお世話をすると、何か人の手助けになること、人の役に立つことをすることがとても意味があると思う。</p> <p>自分ひとりの趣味に没頭するのもいいかもしれないが、世の中とつながる活動、やったことの先に誰かがいて、その人の役に立つと感じることがいいと思う。</p>	<p>■哲学書や宗教に関連した本、心の内面を探るような本など、それまで読んだことのないような本をたくさん読んだ。一番心に残っているのは、村上益子という日本の女性哲学者の「愛すること、信じること」という本。これを読んだとき、自分をがんじがらにしていた鎖がばらばらと外れた気がした。まだ立ち直っていないけども人に会ったりできなくても、本は読める。あたりもあつたしハズレもあったが、本の中の言葉に救われることはある。辛いけれども、できることをやってみて、考え、自分を見つめ、外に出て新しいことをしてみる。そうしてうちに前に進んでいけると思う。</p>	<p>■日々、淡々とやることをやって生きていくしかない。</p> <p>辛い、寂しさはどうにもならない。新しい伴侶を、と思うこともあったが、またそれもめんどくさい、再び死別するのが耐えられないから躊躇する。このまま一人でやっていこうと思う。</p> <p>■だらしない生活になってしまったらおしまいだ。家をきちんと、ちゃんと生活しようと思うと、衣食住の世話だけでも非常に忙しい。それは大変と言え大変なのだが、自分のプライドも保てるし、忙しいというそのものに助けられると思う。何もなくてもぼーっとしたらだしてはいられない。</p>	<p>■自分はどうして生きてはいけるけれども、立ち直ったか回復したという気持ちはしない。アドバイスするようだがにんていと思つて。毎日何かやるとを日々にほんとか過ぎしてきた。仕事、習い事、時間を使うため、なんとか毎日生きていくためにできることはやった。でも、何をしても心から楽しかったことは未だにない、これからはいいのではないかと。今もうつ病の治療を受けている。人を自宅に招いて楽しくお食事をするのも夫がいたから、夫が喜んでくれたから、お料理も何もかも、がんばったのは夫のためだったのだと思ふ。夫が亡くなった時に自分の人生は終わったと思ふ。今ではお客様をお呼びするの嫌。自分はこんな人間ではなかったはずだと冷静に思うのに変われない。</p>	<p>■自分は、周囲の人に比べると若くて夫を亡くした。だから悲しみも誰にも理解してもらえないと思つていた。でも、子供を育てなければならなかった。と、とにかくぼんやりしている暇はなかったことがよかったと思う。仕事も、すぐに再開してよかったと思ふ。何かすべきことを自分で作って、毎朝起きて支度をして出かける、という生活パターンを作ることが大事だと思う。悲しいからといって外に行かずに、何もしないで引きこもってたらだんどうつ病になっていくと思ふ。何かをして、夫に「どう?うらやましいでしょう。楽しませてもらってありがとう」と言ったりして</p>

F 自由記入 無記入は該当せず

表4 回復に良い影響があった活動・現在の状態 (F～J)

聞き取り調査対象者	形式	F	G	H	I	J
性別	F	女性	男性	女性	女性	女性
年齢	F	65歳	43歳	68歳	45歳	75歳
喪失の対象	F	夫	子・妻1、妻2	夫	夫	夫
喪失時からの経過年数	F	15年	子妻1:8年、妻2:2年	6年	7年	11年
喪失時の年齢	F	50歳	子妻1:35歳、妻2:41歳	61歳	38歳	64歳
喪失の内容	F	死別	子死別、妻離別	死別	離別	死別
喪失の突然性	F	2年間病	子の死別は突然 妻1、2との離別は数ヵ月、数年	突然	約一年半	9年半介護
近親者・子供	F	息子夫婦・孫(近)	離別後一人 子供無し	息子夫婦・孫が地方にいて	実家に父母 兄(他所) 子供無し	娘夫婦と孫(近所)
特に回復のきっかけになったこと	F	<p>■回復はしていない。自分自身、もう立ち直っているとか、もとの自分になったとは思っていない。</p> <p>■夫のもの、たとえば筆跡が残るものがあるのはよかった。辛くても見ることができなくても、そこにある、というだけで心の支えになったと思う。</p>	<p>■自分の仕事で創作活動をしているようなもの。マーケティングの仕事は新しいアイデアを常に考えだしている。仕事そのものが知的好奇心と面白さと思える内容だったことがよかったと思う。ひとつひとつの仕事が新しい何かを作り出していくことだった。ひとつひとつのクライアントがみんな異分野で、新しいことを学び、提案していった。それに没頭していたことは、かなりの効果があったと思う。</p> <p>■うつ病だった頃、ある人材関係の会社に行った友達が仕事で忙しくてうつ病になった。その人と若い社員がうちに泊まりに来たりしていた。また、その頃知り合った友達がいて、外に出たりホームパーティーをするのが好きで呼んでくれたりした。それはよかったと思う</p>	<p>■民生委員仕事を再開したのがよかった。直後は、何にもやる気がなくなり、やめようと思ったが、周りに「絶対やめやだめ、うつ病になるから」と強くすすめられ、49日が過ぎた後復調した。とてもできない、と思っていたが、今となると、本当に続けてよかった。</p> <p>■訪問の日には、いやでも支度をして訪ね、80歳を超える高齢者が一人暮らしをしているところを見て、逆に励まされたりして、本当にこれが立ち直りのひとつの契機になったと思う。</p> <p>■俳句を書くという行為そのものが回復につながった。日記のような形で、亡くなったときの心情を詠んでいた。それは、俳句の会の先輩女性で同じように夫を亡くした方からのアドバイスで、「今しか詠めるいい心情を、下手でもいいから、残しておいた方がいい」と言われた。その後、夫を亡くした友人にも同じように、日記でも文章でも専程でもいいから書いたらいいと思う、とアドバイスした。また、別に行っている子供との俳句関係の交流会の中で、墨絵を子供たちに教えるのもよかった。</p>	<p>■離別のあと新居で暮らすようになり、テーブルクロスをやらしたくさん作った。好きな布を買ってきては、ミシンで縫い、定期的に新しいテーブルクロスに変えていた。グリーン系と、黄色系の時があった。癒しの色(緑)と、元気が出て気持ちが明るくなる色(黄色)を欲していたと思う。</p> <p>■ひたすらやっていたことは、「書くこと。書いていたのは、夫のこと。基本的に夫に対して申し訳ないという気持ちがあり、罪悪感が拭えなかった。その自分自身の反省、自責の念を毎晩のように泣きながら、詳しく書いていた。誰かに読ませるために書いていたのではなく、自分で自分の心の整理をして、離婚したという事実を、自分に納得させるために書いていたような気がする。</p> <p>■それまで、まっすぐしたことがなく、また、この時以来、していないことがある。それは「経」を書くこと。鉛筆で書き、色鉛筆で彩色していた。</p> <p>■一人暮らしを始めた3月に一人でマウイ島に行った。(前述のマルタ島よりも前)この時は最初から絵を描こうと思って日本からスケッチブックと色鉛筆を文房具店でわざわざ買って持って行った。モザーフはマウイ島の風景で、毎日ヤシの木を描いていた。</p>	<p>■仕事を始めたことはよかった</p> <p>■孫の世話をするのは生活に一定のペースができたし、元気でいなければという気持ちになった</p> <p>■死後1年後に、ある人から言われた言葉がひとつの転機になった。「時の矢は前にしか進まない」という言葉。本当にその通りだと思い、過ぎた矢には乗れない、前の方だけ向いて過ごそうと思った。</p> <p>■俳句は悲しい心の癒しになった。工芸や絵画などの創作活動は集中して削りだすことで悲しいことを忘れた。</p> <p>■山登りを始めたこと、親しい男友達が出てきてたぐさ登山旅行をしたり、前向きに生きられるようになった。</p> <p>■地域の高齢者の勉強会に入った。定期的に集まってセミナーとか、研修会など。広範囲の地域の人とたくさん知り合いになれて、いまだに付き合いが続いている。これも死別後の新しい人間関係。</p>
今思うこと、今の自分自身の様子	F	<p>■夫のものを今でも処分できない。捨ててすっきりするのは無理。何年か、見なくてもそこにある、ということがよかった。筆跡が残るものとか。</p> <p>■回復はできないまま近きそう。空虚感死めまで亡くならないと思う。</p> <p>■別の伴侶を求めたとしても、絶対に埋まらない。夫を超える人を見つけれないし、最高だったと思う。そう思うことで癒しを感じることもある。</p>	<p>■去年部長になった。自分が辛くとも仕事はなんとながらんばっていたことがかえってきたと思って、精神的にはよかった。</p> <p>■部長になってから、あるコミュニケーション系のセミナーに参加した。そこで記憶の塗り替えができたと思う。たとえば、子供の死については、それまで不幸事故としてふたをしていた。そのふたを取り外し、もう一度、それはなんだったのか、を考えなおさせる。そこで、ポジティブな考えを言葉に出させる。終わった時には不安感や孤独感がすっかりなくなった。</p>	<p>■夫の体調の変化の兆候を見逃していたのではないかと後悔が今でもある。申し訳ないという気持ちが強く、息子にも謝った。</p> <p>■健康に気をつけて、自分のために楽しいことをしたい。旅行とか、趣味とかをやりたいと思っている。地域のお互いの見守り活動など、ひとりで知り合いを増やして輪を広げていく活動の代表者している。</p>	<p>■離別後、お正月は実家に帰っても夫と過ごしたお正月を思い出して楽しめなかったが、5年後のお正月には、心から楽しいと感じることができた。そこで、自分ばようく離別の心の苦しみを乗り越えたんだと感じて嬉しかった。</p> <p>■この気づき以後始めたことは、旅行にしろ、趣味にしろ、離別の後の悩みを癒すため、とか、忘れるため、とか、自分を立ち直らせるため、という意味はなく、純粹に自分に興味があるから、自分の楽しみのためにしていると感じている。</p>	<p>■夫のことを思わない日は今でも一日も無いが、悲しみに連れて行かれてしまうことがなくなったのは、死別後、山にのめり込むようになった3年後から。それからは前向きに、楽しく生きようと思っで実行している。</p> <p>■今は非常に充実している。毎日、登山と、社交ダンスと、ボランティアの予定が入っていて、休みは日曜日しかない。合間に美術館、コンサート。旅行も月に2回している。</p>
同じ苦しみを体験している人へのメッセージ、アドバイスなど	F	<p>■回復したか？というのは難しい質問。時が解決するというのは確かにあると思う。実際に3年すぎると少しづつ、こんなになっている人も喜ばないや。時間がつたつと、悲しくて泣き続けることも疲れて来る。もう四六時中夫のことを考えて泣くようなことはなくなった。だが、スッパリ元通りにならないし、悲しみが癒えたわけでもない。時が全てを解決するわけではないが、最初よりは徐々に楽にはなると思う。</p>	<p>■自分は喪失後は数年間、形式的にもとに戻って人生を取り戻そうと無駄な努力を費やした。好きでもない女性と付き合っでは別れることを繰り返していた。そういう行動は人を傷つけるだけで何の回復にもならない。</p> <p>■辛い時期、長い間、仕事を続ける。ということが自分の精神面を支えていたといえる。</p> <p>■基本的に自分のことが好き、ということが大事かもしれない。</p>	<p>■夫婦は同士のようなもの。いくら息子が優しくても、夫の代わりにはならない。夫なら何でも話し合えるのに。夫ならパートナーがいなくてもいい。夫の死後は何もわからず、何もかもいやになり、うつ病になっていたと思う。何度も後を追うことを考えた。夜も寝られず、胸が苦しくなり、家の中に呼吸する空気がないような気がして、夜中に家じゅうの窓を開けて外の空気を吸われないといわれなくなった。精神的におかしくなっていたと思う。</p> <p>■自分も周囲の人に助けられて、外に出ていくことをしたので、とても支えられた。閉じこもってしまおうと精神的に病んでしまいがち。同じように夫を亡くした人が閉じこもって寂しくなってしまう人もあるので、そういう方には声をかけたいと思う。工夫してできるだけ閉じこもらないようにしてほしい。</p> <p>■安心して話をできる人を探して、会話をする機会を持つことも大切。誰にでもというわけにはいかないと思うが、聴いてくれる人がいると、とても気持ちよくなると思う。</p> <p>■自分もそういう人には聴き役になってあげたいと思う。</p>	<p>■時が解決してくれることが必ずある。自分は、あるとき、尊敬する年長者から、離婚から立ち直るためには「三年はかかる」と言われた。その時には気が遠くなるような思いがあったが、実際に三年くらいたつと、次第に自分が変わっていったと思う。実際には完全に乗り越えるには5年近くかかったが、だいたい、三年たつと、「新しいことをしよう」という気がわいてくる。</p> <p>■自分がかねてより抱えていた子宮筋腫の手術をして、子宮を摘出した。思い切ったその手術をすることで、自分の過去(子供を産まなかったこと、失敗した結婚なども含め)を断ち切ったと思う。4年目には20年勤めた会社を辞めて転職した。</p> <p>■どんなに辛くても、人生終わりではない。その時は人生終わりだ、と思うけれども、3年、4年と耐えていればまた人生を楽しめるようになるから、どうかそれまで自分を癒しながらなんとか生きて行っていきたいと思う。</p>	<p>■失ったときは決して戻ることはない。だから、前だけ向いて歩いてほしい。どんなに悲しくても振り向いても、過去はどうにもならない。新しい未来に向かっていくように思考回路をチェンジしなければならぬ。それに徹すだけ。過去には戻れない。</p> <p>■色々なことに興味を持って、実行すればいいと思う。好奇心があれば前に進める。</p> <p>■外へ出ること、やることあるのは支えになる。</p>

F 自由記入 無記入は該当せず

参考文献

- (1) 大西秀樹、石田真弓他、緩和ケアにおける精神腫瘍学の役割、Anesthesia 21Century Vol.14. No.3-44 P.56-59、2012
- (2) 池内裕美、藤原武弘、喪失からの心理的回復過程、社会心理学研究 Vol.24. No.3、P.169-178、2009
- (3) 人見裕江、大澤源吾、中村陽子他、高齢者との死別による介護者の悲嘆とその回復に関連する要因、川崎医療福祉学会誌、Vol.10. No.2、2000
- (4) 高寄誠、日本の文化が悲嘆過程に与える影響 -ホスピス病棟での死別を通して-
兵庫教育大学大学院学校教育研究科学学校教育学専攻臨床心理学コース平成23年度学位論文
- (5) 室屋和子、田島司、配偶者と死別した男性高齢者の心理過程と社会生活への再適応、Journal of UOEH Vol.35. No.3、P.241-246、2013
- (6) 宮本裕子、配偶者と死別した個人の悲嘆からの回復にかかわるソーシャル・サポート、看護研究Vol.22. No.4 P.303-322、1989
- (7) 才藤千津子、欧米における悲嘆の研究における近年の研究動向に関する一考察「意味の再構築」という視点から見た死別と悲嘆への牧会ケアに向けて、新島学園短期大学紀要第26号P.29-41、2006
- (8) 河合千恵子編、夫・妻の死から立ち直るためのヒント集、三省堂、1996
- (9) リチャードスタントン著 板倉克子訳、夫の死 それから私はどう生きたか、勁草書房、2001
- (10) キャサリン・M・サンダーズ著 白根美保子訳、死別の悲しみを癒すアドバイスブック 家族を亡くしたあなたに、筑摩書房、2000
- (11) 中川香子、アートが生の全体性の発達にもたらす効果 箱庭療法の事例研究を中心に、美術教育学（美術科教育学会誌）Vol.32 P.313-324、2011
- (12) 飯森 眞喜雄編、こころの科学セレクション 芸術療法、日本評論社、2011
- (13) 杉浦京子、芸術療法とカウンセリング、日本医科大学基礎科学紀要Vol.37、P.79-98、2007
- (14) 星野良一、補完・代替医療 芸術療法、金芳堂、P.1-2、2006
- (15) 末永蒼生、心を元気にする色彩セラピー、PHP研究所、2001
- (16) 吉田エリ、はじめてのアートセラピー 自分を知りたいあなたへ、河出書房新社、2005

A Study on the Effect of Creative Activities in the Process of Recovery from Deep Grief

IKEDA Chitose

Abstract

A person who is struck by poignant, deep grief due to the loss of, or unwanted separation from, his/her family, spouse or the one he/she loves is believed to take a long and gradual recovery process from the state of severe mental suffering. This study conducted interviews on ten people who went through such experience to find out how their painful loss or separation took place, their psychological states, their actions in the process of recovery afterwards, the significance of such actions, the psychological change brought about by such actions, etc.

The result found that the activities recognized by the sufferers as effective in facilitating the recovery process included “creative activities, such as painting, crafting, writing, etc.” along with “social activities, such as works and volunteering”, “communications with close friends and relatives”, etc. The creative activities referred here are voluntary ones and exclude “art therapy” implemented as a part of psychotherapy. The sufferers identified the positive effects of these activities as they helped the sufferers to “avoid the state of shock by concentrating on creative works”, “ease the pain by expressing their own emotions”, and “heal themselves by creating something”.

Keywords: bereavement, grief, recovery, creation, interviews