

私を支えるチームメンバーシップの確認 —あなたを応援する人々を確認しよう！—

【ワーク】

1. サポートの種類と当てはまる人たち

次の表を使って、あなたを支えてくれる人たちを確認してみましょう。

その際、どのように支えてくれるかについて、情緒的サポート（例としては、気持ちをはかってくれる、そばにいてくれる、など）、道具的サポート（自助グループへの送り迎えをしてくれる、家事を代わりにやってくれる、など）、情報的サポート（良い司法書士を紹介してくれる、役に立つ書籍を教えてくれるなど）のタイプ別に書いてみましょう。

書き方については例（友人の A さん、夫、かかりつけ医）の行を見てみてください。あなたの周りの人全員を書く必要はありません。支えてもらっていると感じている人のみ記入してください。なおメンバーは必ずしも実在の人物である必要はありません（故人や空想上の人物でもかまいません）。またご自分で加えたいサポートのタイプがあれば一番右の列に書き加えてください。

<ワークのポイント>

1. ここでは、傷つけられたことや、本当はしてもらいたいにもかかわらず、してもらっていないことは書かないでください。あくまであなたを支えてくれる人のみを書くようにしてください。
2. すべてのマスを埋める必要はありません。書ける範囲で結構です。

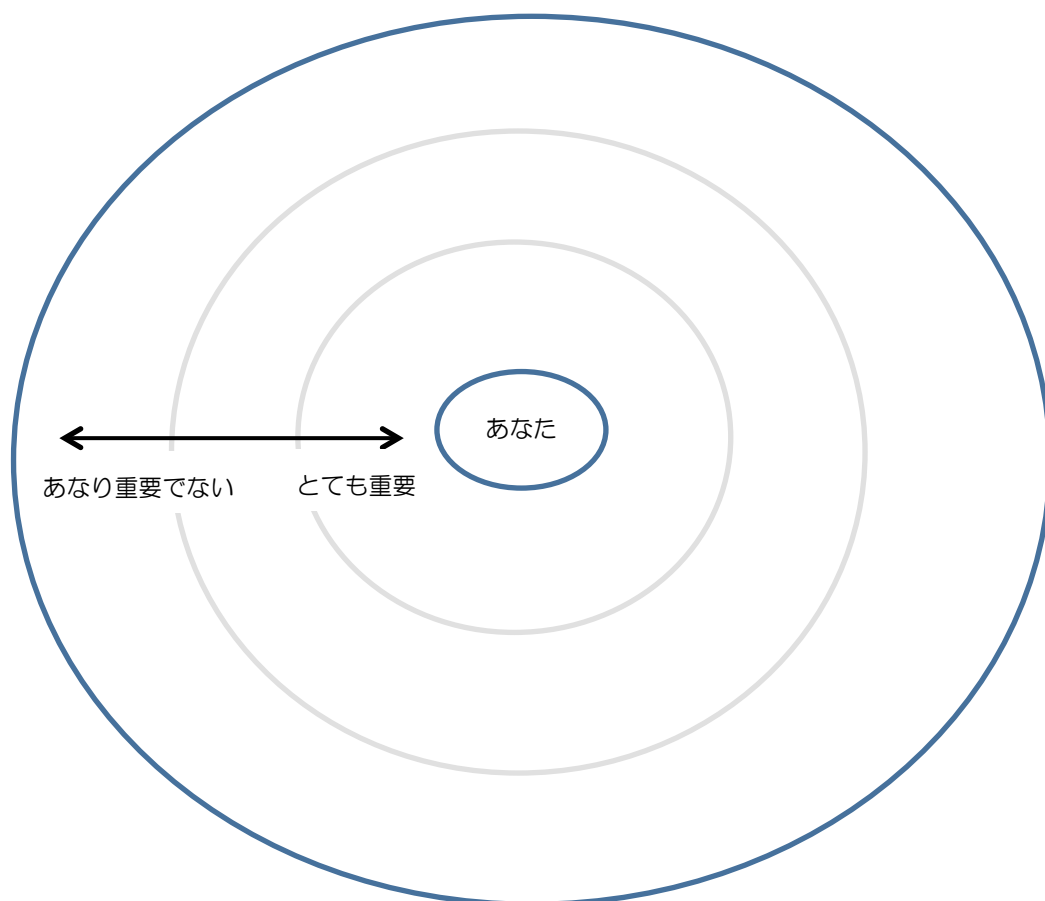
	情緒的サポート	道具的サポート	情動的サポート	
例) 友人の A さん	気持ちをわかってくれる		良い司法書士を紹介してくれる	
例) 夫	そばにいてくれる	自助グループへの送り迎えをしてくれる		
例) かかりつけ医			役に立つ書籍を教える	
1)				
2)				
3)				
4)				
5)				

	情緒的サポート	道具的サポート	情動的サポート	
5)				
6)				
7)				
8)				
9)				
10)				

2. メンバーシップを描く

上で確認した、あなたを支えてくれる人のリストを使って、さらに、あなたを支えるメンバーシップを図で描いてみましょう。

下には、同心円状に描かれた図があります。「あなた」を中心に、<1>の表で記入した人を書き込んでください。その際、あなたにとって重要だと思う人は、あなたに近いところに、反対に支えてはもらっているが、あなたにそれほど重要ではない人は外円に近いところに、それぞれ記入してください。



【解説】

身近な人が亡くなるという経験は、遺された人の人生に様々な影響を及ぼします。とくにそれまでの人間関係が危うくなったり、家族とのむすびつきが絶えそうになる危機を生じさせます。しかし、そうした危機においても私たちは、関係や結びつきの切れ目を紡ぎ、意味を見出そうとします。先に述べた、故人との思い出を回想し、語りなおす行為であるリメンバリングは、リ・メンバリングでもあります (Hedtke & Winslade, 2004/2005)。つまり死別後の世界を生きていくために、誰をメンバーとするのか、あるいは誰をメンバーから外すのか (ディスメンバリング) というメンバーシップを確認する作業が大切となるのです。

自死において、その人がいかに亡くなったのかが、その人の人生の意味を支配し、そのほかのストーリーが背景へと後退してしまう危険性があります。しかし重要なことは、自死・自殺に関わるそうした支配的な物語としてではなく、その人の意味ある行為や人間関係を、自死・自殺という出来事によって汚されることのない物語として語りなおすことです (Hedtke & Winslade, 2004/2005)。ホワイト (White, 2001/2007) は、自死で娘を亡くした家族のリメンバリングする会話を報告しています。ここでは、故人の性格 (決心が固く、勇敢) や生前の母親との良好な関係性と、自死という行為がどのような結びつきを持つのかについての会話が展開されています。そして故人の生き方と亡くなり方にある種の結びつきが確認されることによって、故人を再び家族のメンバーシップとして迎え入れることができたといえます。

ところで故人や周囲との関わりを語りなおす際に、既述したような「聖なる物語」だけが、遺された人の身近にあるわけではありません。遺された人の主体性を阻害するような物語もあります。とくに自死の場合には、いまなお差別や偏見をもたらす物語が文化的に流布しています (良原, 2009)。また「自殺って言えなかった」(自死遺児編集委員会, あしなが育英会, 2002) という言葉にあるような、自死・自殺を口にすることが憚られる状況は、解消されたわけでもありません。また、どのような物語であっても、遺された人一人一人の主体性に沿って見ていけば、個人の意味づけと相容れない物語もあるでしょう。そうした語りと対峙しつつ、自らの主体性を育むような意味づけに語りなおしていくことが大切なのです。

【引用文献】

Hedtke, L., & Winslade, J. (2004). *Re-membering Lives: Conversations with the Dying and the Bereaved*. New York. Baywood Publishing Company. (ヘツキ, L. ウィンスレッド, J. 小森康永・石井千賀子・奥野光 (訳) 人生のリ・メンバリングー死にゆく人と遺される人との会話 金剛出版).

自死遺児編集委員会・あしなが育英会 (編) (2002). 自殺って言えなかった。サンマーク出版

White, M. (2001). Folk psychology and narrative practice. *Dulwich Centre Journal*, 2001, 3-37. (ホワイト, M. 小森康永 (監訳) (2007). フォークサイコロジーとナラティブ・プラクティス ホワイト, M. ナラティブ・プラクティスとエキゾチックな人生 金剛出版 pp.69-122.).

良原誠崇. (2009). 自死遺族サポート・グループ運営者の喪失をめぐる物語的構成. *心理臨床学研究*, 26, 710-721.

【出典】

川島大輔 (2014). 自死で大切な人を失ったあなたへのナラティブ・ワークブック 新曜社

* ただし公開の都合上、内容やレイアウトは変更しています。