

グリーフマップ

【ワーク】

大切な方が亡くなった後、遺された人は様々な感情や思いを経験します。その中には互いに矛盾する感情や思いもあるでしょうし、なかなか他の人には言い出せないものもあるでしょう。同時に、時間の経過とともに消失していく感情や思いもあれば、反対に徐々に強くなっていくものもあるでしょう。

このワークは、喪失を経験したあなたがどのような感情を感じているのか、思いを抱いているのかをあらわす地図を作成するものです。

<ワークの流れ>

1. 次のグリーフマップの中に描かれている様々な感情や思いの中から、現在のあなたの気持ちに当てはまる事柄を選んでください。いくつ選んでもかまいません。
2. 選んだ感情や思いの程度をあらわすように、該当する△を塗りつぶしてください。たとえば、少しだけ感じる場合は下半分だけ塗る。いま強烈に感じる場合は枠をはみ出すぐらい塗りつぶす、などです。
3. このワークでは、あなたがいま感じている感情や思いを率直にあらわして見ることを目指しています。まずは感じるままに△を塗りつぶしていきましょう。
4. あなたが強く感じている感情や思いでありながら、グリーフマップに記載がない場合は、何も書かれていない△の部分に、内容を書き加えて使用してください。
5. グリーフマップが描かれたら、自分がどんな感情や思いを強く抱いているのかを、確認してみてください。
6. さらに次ページの表に、あなたが今強く感じている感情や思いの具体的な内容（感情や思いの対象、感じる場面やとき、など）を書き込んでください。

<ワークのポイント>

1. グリーフマップでは、あまり見たくない感情や思いが思いがけず描かれることがあります。また、様々な感情や思いがバラバラのままだったり、矛盾する気持ちが同時に描かれると、特定の感情や思いにうまくまとめなければいけないと感じる方もいるかもしれません。しかしこうした場合には、その感情や思いを無理に消し去ろうとするのではなく、また無理に矛盾を解消しようとか、うまくまとめようと思うのではなく、「自分はそのように感じているんだ。」とそのまま受け止めてみるのが大切です。
2. 時間の経過の中で、繰り返しグリーフマップを作成してみることで、あなたの感情や思いの変化を確認することができます。たとえば1週間継続して毎日つけてみることで、日々の変化を見つめ直すことができます。その場合、事前にコピーをとっておくと良いでしょう。
3. このワークでは現在のあなたの気持ちを確認することを目的としていますが、死別直後の気持ちについても振り返って描くことで、過去と現在を比較することも可能です。
4. 自分の感情や思いをいったん外に出して、眺めることは、グリーフワークにおいて大変重要です。しかしそれはときに苦しさや辛さを伴うものです。しんどくなったら、ワークを途中で中断し、また心に余裕が生まれたときに再開してください。
5. 一人だけで自分の感情や思いと向き合うのは大変ですので、誰か信頼できる人とグリーフマップを共有すると良いでしょう。

あなたが今強く感じている感情や思いの具体的な内容を書き込んでください。

感情や思い	具体的な内容（感情や思いの対象、感じる場面やとき、など）
例 会いたい 孤独	普段はあまり感じないが、結婚記念日が近づいてくると、「ああ、もういないんだ。」と強く思うようになり、寂しく、無性に会いたくなる。

感情や思い	具体的な内容（感情や思いの対象、感じる場面やとき、など）

【解説】

このワークは、クラーク (Clark, 2001) が報告したグリーフマップが元になっています。クラークは、遺族の支援グループにリーダーもしくはファシリテーターとして加わりながら、死別を経験した人々の心性がどのように時期をおって変化していくのかについての観察記録を取りました。それをもとに、△の山で表される個々の現象が、時間をおってどのように変化するのかを見取ることのできるグリーフマップを作成しました。このツールは死別以外の喪失によるグリーフを含めた、臨床支援に有効であるとしています。なお本書では、ナラティブ死生学の観点から、また自死遺族支援という本書の目的に照らして、個々の現象の内容について再度吟味し、配列や内容の変更を行っています。内容項目については、自死遺族のグリーフを多面的に捉える尺度として報告されている、grief experience questionnaire (GEQ : Barret & Scott, 1989, Bailey et al, 2000) の項目内容を参照しました。

また自分自身が強く感じている感情や思いの内容を具体的に記述してみると、そしてグリーフマップの作成と具体的な内容の記述という経験についての感想を書いてみることは、自分自身のグリーフを外に出し、距離をおいて眺めることをさらに手助けします。さらに言えば、グリーフマップの作成は直感的・感覚的にグリーフを可視化することで、他方、具体的な内容の記述と感想を書く行為はグリーフを言語化することで、距離をおいて眺めることを促しているのです。

内容項目の中には、普段は口に出して言えないものや、できる限り意識しないようにしているものもあるでしょう。そうした自死・自殺を取り巻く社会的状況によって抑圧された感情や思いを客観視することで、内在化された影響を、遺された人自身から切り離すこと (外在化) が大切です。問題と人が切り離されることではじめて、問題のしみ込んだ支配的なストーリーを語りなおすことができ、それを通じて遺された人自身が能動的に意味を再構成していけるのです。

【引用文献】

Barrett, T. W., & Scott, T. B. (1989). Development of the Grief Experience Questionnaire. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 19, 201-215.

(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

Bailey, S., Dunham, K., & Krai, M. (2000). Factor structure of the grief experience questionnaire (GEQ). *Death Studies*, 24, 721-738.

Clark, S. (2001). Mapping grief: An active approach to grief resolution. *Death Studies*, 25, 531-548.

【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。