

浜松市におけるがん遺族支援の取組み

浜松市精神保健福祉センター ○松尾詩子 二宮貴至 鈴木多美 池田千穂
相曾晴香 鈴木夕衣

要旨

浜松市精神保健福祉センター（以下、センター）では、精神保健福祉事業の枠組みの中で、がん遺族支援を行っている。大切な家族との死別は、身近な家族に耐え難い悲しみと大きな不安をもたらす。心身の変化の負荷から、うつ病や心疾患の発症、持病の悪化のリスクが高まるという指摘もある。一方で、その心情を安心して話せる場所やケアを受けられる場は身近には多くはない。そして、そういった場を求める声も表面上はあまりみられない。辛くても援助を求められない、そういう空気が遺族の感情を覆っていないだろうか。その背景には、死別による心身の変化は治療が必須な「病氣」とはわけられるもので、自然回復もあるからかもしれない。大切な人を失うこと（喪失）によって引き起こされる苦しい心の状態や反応を「悲嘆（grief、グリーフ）」という。悲嘆は感情、身体、物事の捉え方や考え方、行動によって表現され（悲嘆反応）、時間の経過とともに変化するといわれる。そのペースやどのような形で現れるかは一人一人異なってくる。喪失直後は悲しみや苦しみに圧倒されてしまうが、徐々にその悲しみは抱えられる形へと変化し、故人への思いとともに生きることができるようになると言われている。このような自然であり時に苦難となる回復へのプロセスを支えていくことが重要となってくる。

今回は、当センターで行っているがん遺族支援事業のご紹介と実施状況の報告、がん患者家族・遺族支援開始からの10年を振り返り、改めて地域で遺族支援を行うことの意義について考えていきたい。

はじめに

発表者が民間の総合病院に務めていた時を振り返ると、様々な科で患者とその家族に関わる中で、どの科においても自己中断、家族の都合による中断、一旦終結といった病院とかかわりがなくなるケースがあり、患者や家族、その家庭がどうなったかを考えることがあった。緩和ケアチームに所属していた頃も同様に、自宅退院や患者が亡くなった後の家族の様子がいづも気がかりとなっていた。患者が身体的な不調を呈し闘病が始まってから、患者とその家族は様々な喪失を経験し、「なぜ」「辛い」「頑張ろう」と入り乱れる感情に押し潰されそうになる中で日常との両立を目指す。患者の状態を気かけ、様々な葛藤を抱え、日常の変化に対応される家族の精神的な負担は想像できた。その一方で、闘病中の負担感や辛さを主訴に来院される家族はほとんどいない。家族は「支援者」と認識されていることも多く、家族への配慮まで意識がいき届かないこともあるかと思われる。更に、患者が亡くなると医療機関と家族のかかわりは途切れてしまう。医療機関で家族支援まで行える体制を整えるまでには多くの課題があり、限界もある。患者や家族が慣れ親しんだ生活環境に戻ったときに、患者に身体的なサポートが自然に入ることと同じように、家族や遺族にも精神的サポートを入れる（選択できる）といった、変化したところにサポートが入る仕組みが必要であると考えた。

浜松市精神保健福祉センターの取組み

① 講演会

がん患者、家族、遺族の精神的苦痛や不安の緩和、また支援機関の周知を目的に、年に1回講演会を開催している。小児がんで子どもを亡くしたご遺族の体験談を踏まえた講演、医療者でありご遺族の立場である対がん協会会長の垣添忠生氏の講演、中京大学教授川島大輔氏によるグリーフワークといった、様々なテーマを取り上げて幅広い対象に向けた講演内容を企画し実施している。

② がん患者家族・遺族相談

保健師、精神保健福祉士、臨床心理士（公認心理師）による個別相談を行っている。心のやり場がなく戸惑われる遺族の思いを受け止め、少しでも穏やかに過ごしていただけるよう個別相談を設けている。経過や体験をお話いただく中で気持ちや考えが少しずつ整理されたり、悲嘆反応とは何かを知るだけでも安心される方もいる。抑うつや混乱が強かったり、持病の悪化など深刻な状況には、医療機関と連携する。スタッフはアセスメントや対応について学ぶために外部講師よりグリーフスーパーバイズを受けている。平成19年度から平成31年度で計51名が来所されている。

③ がん遺族会 ―がんで大切な人を亡くされた方のつどい―

i) 内容

がん遺族会は年に4回開催している。周知は市広報への掲載、センターのホームページへの掲載、関係機関へチラシを郵送しており、多くの参加者は広報を見たことが参加動機となっている。会は事前申し込み制で、新規参加者には開始前に当日の様子や質問等をうかがい、会の主旨や約束について説明し会場に案内する流れとなっている。スタッフは精神科医、保健師、精神保健福祉士、臨床心理士（公認心理師）で、スタッフがファシリテーターを担当する。会の中での約束やトーキングスティックを用いるのは、参加者が安心してお話いただくためである。休憩時間には、ざっくばらんに参加者同士でお話いただける時間となっており、様子を見て時間を調整する。

ii) 参加者の状況

平成21年から令和元年度末までの参加者数は156名、延べ人数は388名であった（図1参照）。性別の内訳は男性が約2割、女性が約8割である。また、故人の続柄は配偶者が約7割と最も多く、次いで親、子どもとなる。1人あたりの参加回数は、6割の方が1回のみ参加で、6回以上継続して参加している方は1割程度となる。19回参加された方が最多となる。傾向として、がん遺族は相談と遺族会を併用されている方は少なく、単発利用と長期利用とで、ばらつきがみられる。

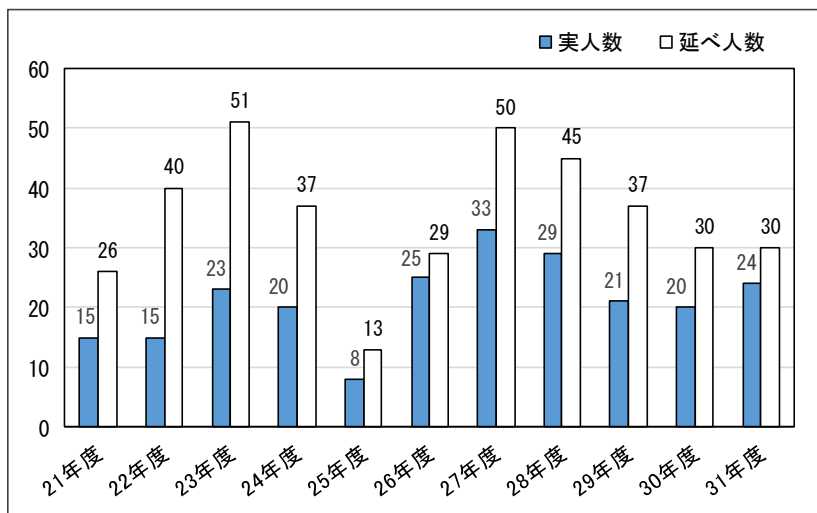


図1 がん遺族会参加者数

このばらつきがある傾向は、遺族会のグループの雰囲気にも様々な影響がみられる。ある程度日常生活を取り戻されている方とやっとの思いで来所された方と、参加者間で状況が乖離している印象をうける会もあった。「考えたら暗くなる」「前向きに」という思いから、「参加者でパーティや外出ができたらいい」といった、会を自身の活動範囲を広げるきっかけ作りやそういう場にしたいというニーズが声として大きかった時期もあった。一方で、普段家庭内でも話せない胸の内を話せる場所として、故人に思いを馳せ、語ることで死別に向き合うことを目的として参加される方もおられ、参加者間でわかちあうことの難しさなども感想としていただくこともある。終了後のアンケートによる参加者の声を参考にしながら、スタッフで課題を振り返り、会の目的や在り方を検討して参加者とも共有している。

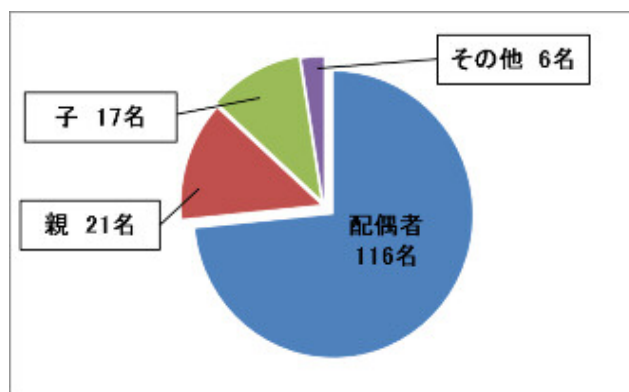


図2 がん遺族会参加者故人との続柄内訳

考察 ―事業を通してみえてきたもの―

新規参加者が「会の存在は知っていた。でも参加する勇気がでなかった」とよく話される。一歩踏み出せないことには、知らない場所に行く不安や緊張、どんな言葉をかけられるかわからない恐怖感、そして、周囲と比較して傷が癒えない自身に引け目を感じてしまうという複雑な心理状態もあるようである。周囲や家族に秘密で参加される方もいる。そして多くの方が「早く踏み出せばよかった」と笑顔まじりに感想を残され、少し軽くなった足取りで会場を後にされる。知らない場所に行く不安は誰もが体験する感情であるが、どんな言葉をかけられるかわからない恐怖感や引け目は、悲嘆反応が複雑化した遺族特有のものと考えることができる。「立ち直った?」「あなたが頑張らないと」と日常で叱咤激励を受け傷ついてきた人も少なくない。会では、「皆同じ気持ちって思うとほっとする」と孤立感が和らぐ様子が見られる。また、新規者の語りを聞いて、継続者がどん底だった当時の様子から現在に至る体験を振り返る語りのつながりは、新規者を優しく包むようなもので回復への希望にもなっている。継続者にとっては変化への気づきとなる。遺族の心情に深く共感し、理解しようとするつながりは、遺族が再び安心感をもって生活ができるようになるための足場としての重要な役割を果たせるように思う。

最後に

センターでがん家族・遺族支援を開始して10年が経過した。参加者が低迷していた時期もあり、存続が危ぶまれたこともあった。しかし、久しぶりに参加された方から「広報はみていた。開催されているなって、ホッとしていた」と言われることも珍しくはない。地域支援では、在り続けるということが特別ではないというメッセージとなり、求めた時にそこに変わらないものが在ることが安心感につながるのではないかと考えている。大切な人を亡くし「悲しい」という感情は変わらない。悲しみで全てが覆われる時、思い出や遺されたものが見え辛くなったり、どうしたらいいのかわからなくなることがある。回復のペースや形は人それぞれである。徐々にその悲しみが抱えられる形と変化し、故人への思いとともに生きることができるよう、その人らしさが発揮されるための安心感が得られるよう、地域でサポートしていけたらと考えている。