

第 35 回緩和ケアチーム抄読会

平成 21 年 12 月 11 日

担当：竹内 麻理

Psychological States and coping strategies after bereavement among the spouses of cancer patients: qualitative study

Psycho-Oncology 2009

Mariko Asai, Maiko Fujimori, Nobuya Akizuki, Masatoshi Inagaki,

Yutaka Matsui and Yosuke Uchitomi

< 背景・目的 >

愛する人との死別は心理的負荷の大きい出来事であり、不安、思慕、怒り、抑うつなどの否定的な心理状態の原因になることが知られている。しかし一方で、最近の研究ではいくつかの肯定的な心理状態が存在することもわかってきた。遺族を心理的に支援する際には、遺族が体験している肯定的な心理状態に寄与する対処行動を促進することが望ましいと考えられているが、これらの肯定的な心理状態や死別に対する対処行動に関しては十分に議論されておらず、この研究では配偶者をがんで亡くした遺族を対象に、死別後の心理状態と対処行動に関する構成要素を同定することを目的とした。

< 方法 >

以下の条件を満たす遺族を対象に 2006 年 8 月～11 月に半構造化面接を行った。対象者は国立がんセンター東病院の近隣の広報を通じて公募した。

- (1) 配偶者をがんで亡くした人
- (2) 死別が 10 年以内
- (3) 20 歳～74 歳
- (4) 約 2 時間の面接が可能な人
- (5) 文書による同意が得られる人
- (6) 日本語の会話が可能な人

< 面接の手順 >

トレーニングを受けた心理士 1 名が、半構造化面接を行った。

各参加者に対し、配偶者が亡くなった直後の心理状態と対処行動を最初に振り返ってもらった。続いて、死別から現在までを「配偶者を亡くされてからどんな感情や考えが浮かびましたか?」「死別に関係するストレスにどのように対処してきましたか?」と質問した。対処行動について自発的に解答が得られない場合には、「配偶者を亡くされてからどのように過ごしてきましたか?」と言い直すようにした。答えを明確にすること

が必要な場合は、さらに質問を追加した。

< 解析 >

インタビューは録音で記録を残し、逐語記録を第1、2筆者が心理状態、対処行動の意味単位を同定し、筆者3名が意味単位を集約してカテゴリーを作成した。得られたカテゴリーが内容的に飽和した段階で面接を終了した、解析に無関係の評価者2名が対象者ごとに各カテゴリーへの反応の有無を判定した。得られたカテゴリーを内容の類似性を元にテーマに集約した。

< 結果 >

調査参加者

24名（男性7名、女性17名）

平均年齢 59 ± 8.2 歳（36～71歳）

死別後平均経過年数 4.0 ± 2.7 年（2ヶ月～9年）

診断から死亡までの期間 3.0 ± 3.9 年（1ヶ月～13年）

< 結果 >

心理状態として784意味単位が抽出され、42カテゴリーに分類された。否定的な心理状態として「不安」「思慕」「怒り」「抑うつ」、肯定的な心理状態として「受容」「未来志向」の6テーマに集約された。（Table.1）

「不安」：遺族は不安感からくるさまざまな心理状態を経験し、信じられない、何も感じないといった感じを経験していた。多くの方は故人の存在しない将来に怯え、また、死を否認したという答えも多かった。混乱したという回答もあった。

「思慕」：多くの遺族は日々の生活に故人の存在を感じ、泣くことを止められない、故人の面影を他人の中に探そうとしてしまう、頭の中が故人のことでいっぱいになる、遺品をそのままにしておく、故人を理想化し、他の人では変わりにならない、故人に恥じない生き方をしたい、故人の助けをいつまでも必要としているなどといった状態を述べていた。

「怒り」：何人かの参加者は自分達自身へ向けるのと同様、他者にも怒りを向けていた。他のカップルに対して不公平さや苛立ちを感じたり、妬んだりといった感情が表出された。自分の気持ちを察してくれない他人の意見が不愉快に感じたりといった意見もあった。

「抑うつ」：多くの遺族はエネルギーの喪失を訴えていた。体が重い、外へ出るのが億劫、疲れやすい、興味の減退などを感じていた。また、多くの遺族は悲しみ、孤独、空虚感を訴えていた。

「受容」：多くの遺族は、自分たちがやってきたことに誇りを感じたりすることで、苦しみから解放された、回復した、死別のことを考えないようにすることができるようになってきたと述べていた。また、多くの遺族は自分たちの周囲の人やサポートに対して感謝していた。

「未来志向」：遺族は自分自身と亡くなった配偶者と両方に向けての未来について述べていた。自分自身に向けての目標として、自分の経験を他の人の役に立てたいと考えている人もいた。配偶者に向けて、安らかに眠れるように祈りをささげたい、子供や孫を立派に育てて故人を安心させたいといった思いをもっていた。

死別後の対処行動として 559 意味単位と 33 カテゴリーが抽出され、一般的な対処行動として「回避」「気晴らし」「感情表出」「援助要請」、死別特有の対処行動として「絆の保持」「再構築」の 6 テーマに集約された。

「回避」：遺族は、回避行動で死別に対処していた。多くの遺族は仕事に没頭したり、他の活動に参加することで、故人を思い出させるようなことを回避していた。また、他人とのコミュニケーションを避けたり、失った人のことを考える時間をもたないようにすることで、故人を思い出すような状況を回避していた。

「気晴らし」：多くの遺族は死別に対して受身で過ごすことで対処していた。好きなことをしたり、何気ない会話をしたり、日常の役割を演じ、普段通り生活することで気をまぎらわせていた。また、わざと外出の機会を増やしたり、エクササイズを行ったりして、気分転換を図っていた。

「感情表出」：対処行動として、故人のことや自分の感情について話すこと、一人であるいは誰かのいる前で泣くことを挙げている遺族もいた。

「援助要請」：遺族は感情面でのサポートと社会面でのサポートを求めている。多くの遺族は、友人や家族、メンタルヘルスの専門家、他の家族からの感情面でのサポートを求め、社会的なサポートは行政に求めている。

「絆の保持」：故人との絆を持ち続けるための認知的、行動的努力をすることで対処していた。思い出を回想することや心の中で故人と会話すること、故人の願い通りに生活するといった対処が認められた。一方で、お墓参りに行く、祭壇にお供えをする、故人の写真や遺品をそのままにしておくなどの行動も見られた。

「再構築」：遺族は死別と向き合う決心をしたり、社会への関わり合いをもったりすることで、生活の再構築を試みている。また、死や生の意味を見つめなおしたり、死別後の自分の精神状態や対処行動を分析することで、改めて配偶者の死を現実的なものと受け止めていっていた。

この研究では、配偶者を亡くした遺族の心理状態、対処行動として、これまでの研究で得られなかったいくつかの構成要素を得た。心理状態として、「周囲からの援助に感謝している、故人に感謝している」という「受容」、「故人を安心させたい、故人を供養したい」という「未来志向」が得られた。対処行動として新しく得られたものは「再構築」であり、「死別の体験を他の人の役に立てたい」という内容であった。