

自死遺族の手記とその分析方法に関する考察 —心的外傷後成長 (PTG) に焦点を当てて—

伊藤恵美・いとうたけひこ*・井上孝代*

On methodology and analysis of autobiographical documents by bereaved family members of suicide focusing on posttraumatic growth

ITO, Emi, ITO, Takehiko and INOUE, Takayo

キーワード：自死遺族、手記、心的外傷後成長、伝記分析、テキストマイニング

1 問題

自死者数が高止まり状態で続いている日本において、自死遺族への支援が急がれる。自死遺族への支援において、その複雑な悲嘆の実態を明らかにすることが必要である。自死遺族の悲嘆の実態については、日本では十分な研究が行われておらずその実態は明らかでない (川島 2012)。川島 (2012) は、近年の悲嘆研究では、悲嘆を死別による単純な反応として扱う視点から、社会文化的文脈との関わりの中で、能動的に意味の再構成に従事するプロセスとして悲嘆を捉える視点への移行が見られるが、自死遺族を対象とした調査においてこうした視点からの検討は極めて乏しいと述べている。こうした実態を踏まえて川島 (2012) は自死遺族にインタビューを実施し、「喪失に対する意味再構成は悲嘆における中心的なプロセス」であることを基本概念として提案された、意味再構成理論 (Gillies&Neimeyer, 2006;川島, 2008) に基づき 3つの活動 (意味理解、有益性発見、アイデンティティの変化) に着目して自死遺族の意味再構成プロセスについて検討し、結果として、喪失や人生に新しい意味を見出していく語りが顕著であり、他方で語りえないものや自責感などが多声的に意味再構成プロセスを形作っており、死別後の意味再構成プロセスは一つの意味に集約されるものでなくそして直線的に捉えられるものではないことを明らかにした。ここでは 3つの活動のうち「有益性発見」については詳細な検討がなされていない。この概念は近年注目されている「心的外傷後成長」 (Posttraumatic Growth:宅, 2010;近藤, 2012) との関連性が高い。しかしこの「心的外傷後成長」 (以下、PTG) の観点から自死遺族の立ち直りを検討した研究は日本では見られない。伊藤・井上 (2011) は自死遺族者による回復過程の語りを意味再構成理論から検討した結果、川島 (2012) と同様の結果を見出し

* 和光大学

* 明治学院大学

た。特に「有益性発見」において、自死遺族者が自身との和解を果たし、家族にも変化が起き互いの理解が深まり和解が達成されたことが挙げられた。これは「他者との関係」、「新たな可能性」、「人間としての強さ」、「精神的（スピリチュアルな）変容」、「人生に対する感謝」などにおける成長を示すものである。自死遺族の心理を深く理解し、より回復のプロセスに寄り添った支援を行うためには、この「成長」といった心理的側面をも明らかにすることが重要であると考えられる。本稿は、自死遺族が、家族の自死について語った手記をリストアップし、自死遺族に PTG が生じているのか、またどのように語られているのかを明らかにするための基礎資料を作成するとともに、PTG の分析方法について検討を行う。

2 研究目的

自死遺族の複雑な心理を「成長」の側面から明らかにするための基礎資料として、公刊されている自死遺族の手記をリストアップし、どのような手記が発行されているかを明らかにする。また、自死遺族の語りにおいて、死別後に PTG が生じているか、そして PTG がどのように語られているかを明らかにするための分析方法として、伝記分析とテキストマイニングについて検討することを目的とする。

3 意義

自死遺族の心理的・社会的回復過程において、「心的外傷後成長」が生じることがあるということを明確にできれば、自死遺族自身の意識の転換、そして社会の自死遺族に対する見方の転換と理解の促進を図ることができるという成果が得られると考える。伊藤・井上（2012）は、自死遺族者の語りを意味再構成理論に基づいて検討した結果、死別による PTSD からの一定の回復に至る過程で、「心的外傷後成長」が見出されたことを明らかにしている。それは、自死遺族が単に PTSD から回復するだけでなく、「成長」をする存在であることを示している。死を感じる程の恐ろしい体験をして傷ついても、人間として成長し続けることができるという事実は、死別体験が自分の人生において意味を持つものであるということを示唆しており、このことを自死遺族が知識として知ることに意義があり、その回復と成長に寄与すると考える。また社会の自死遺族に対する見方も転換させる可能性を持っていると考える。特に、社会福祉分野の支援は、生活に困難を生じさせている問題の解決を目指す、そこに「成長」という視点を加えることにより、困難を抱えてもなお「成長」をする存在として自死遺族を捉えることが可能となる。このことは、支援者が自死遺族に接する時の困惑や偏見の低減につながると考える。

4 自死遺族が内面を語りはじめること

自死が個人の問題のみならず、社会で取り組むべき問題であるという認識の広まりは最近のことである。自死者が 3 万人を越える社会状況が 10 年以上に渡って継続し、漸く国が対策を講じ始め、2006 年に自殺対策基本法が成立施行された。自死の予防はもちろん自死遺族への支援がその柱となった。2008 年には

NPO 法人ライフリンクが中心となってまとめた『自殺実態白書 2008』が刊行され、305 人に及ぶ自死遺族への聞き取り調査のデータ解析や、警察庁が発表している自殺者統計分析を基にして自死の実態が大規模かつ詳細に明らかになった。これほど多くの自死遺族からの聞き取り調査が実施されたのは初めてである。

これまで日本で自殺の実態調査を行ったのは張賢徳で、1993 年に当時所属していた帝京大学病院救命センターに運ばれた全自殺者を対象にして心理学的剖検地域調査を実施した。張（2006）によると、心理学的剖検地域調査とは、入手可能なあらゆる情報を用いて、故人の人生を辿り、自殺に至った原因を解明する手法であり、情報の中でも特に重要なのが近親者からの聞き取り調査であると述べている。そして自殺の実態を解明するための遺族への聞き取り調査ではあったが、遺族は故人についての語りをすることで喪の作業をしていたと感じ、遺族ケアの重要性をひしひしと感じたとも述べている（張, 2006:p85）。張（2006）は、故人の近親者からの聞き取り調査にあたって連絡方法にかなり慎重を期したことを記しているが、それは自殺遺族においては家族内ですら自殺の事実を告げていない場合があるからである。

家族の自死を隠さざるを得ないという状況は、社会における自死への偏見の存在を反映している。社会に偏見がある以上、家族の自死を他者に語るという行為は、遺族にとって心理的、社会的、ときには経済的な実害を伴うことがある。よって、これまで自死遺族の内面が社会に知られる機会はほとんどなかった。社会の偏見のために遺族が口を噤む、それにより社会は遺族を理解し支援する手立てを講じられない、そして遺族はますます孤立を深めていくという悪循環にあったといえよう。しかし、少しずつ自死遺族がその内面を語りだしている。国内で公刊されている自死遺族の手記で最も古いものは 2000 年発行であり、2013 年 2 月現在では 7 冊にのぼる。その数は少ないが確実に社会に自死遺族の声が届き始めているといえよう。社会が自死遺族支援を行うときに最も重要なのは当事者の声を聴くことである。上述のようにその取り組みは徐々にではあるが歩みを進めている。そこでさらに行うべきは、自死遺族の捉え方の枠組みを立て直すことであると考え。自死遺族が偏見にさらされる弱者あるいは被害者といった捉え方のみでなく、同時に日々成長する存在でもあるという捉え方を行うことである。そのため、自死遺族の手記を通して次の点に着目する。

5 家族の自死における心的外傷後成長（PTG）

家族の自死を体験した人が、どのようにその体験と向き合い、成長しているかという点を、宅（2010）の心的外傷後成長（posttraumatic growth 以下 PTG）の観点から着目する。

PTG の定義は、「外傷的な体験、すなわち非常に困難な人生上の危機（災害や事故、病を患うこと、大切な人や家族の死など、人生を揺るがすようなさまざまなつらい出来事）、及びそれに引き続く苦しみの中から、心理的な成長が体験されることを示しており、結果のみならずプロセス全体を指すと」されている（Tedeschi & Calhoun, 2004 ; 宅, 2010 : p. 25）。

PTG で扱う外傷 trauma とは、「必ずしも、米国精神医学界刊行の診断体系

(DSM-IV による PTSD 診断基準 A) で定義されている外傷に限定されず、ストレスの高い出来事から、ライフイベント、危機的な出来事までさまざまな内容のものが含まれる。むしろ、客観的にどのような内容の出来事が体験されたかというよりは、主観として、その衝撃の強さがどのように体験されたかに重点が置かれていることが特徴である」(宅, 2010 : p. 25)。

PTG に大きな影響を及ぼすのが外傷体験に直接関連する認知プロセスである。心的外傷を負うような出来事の直後はネガティブな認知プロセスである侵入的思考が優位となることが多く、起きた出来事を常に考え続けたり、出来事に関連する全てを回避するなどして、多様な心理的・身体的症状が強くなることが多い。PTG モデルでは、侵入的思考が意図的思考へとその性質を変えることを仮定しており、それは前向きで建設的な認知プロセスで、起きた出来事を肯定的に意味づけようとしたり、そこから何か得るものがあるのではないかと考えるようになることである(宅, 2010 : pp. 25-26)。

近藤(2012)はPTGがどのような機序で起こるのかその過程をPTGの包括モデルとして次のように示している。過程の第1段階目は挑戦である。嘆きの管理や信念と目標の確認、物語ることなどの挑戦が順調にできた後、沈黙思考と反すうの作業にかかる。これらは個人的かつ内面的な作業でほとんど無意識かつ侵入的に行われると同時に、体験自体や体験に伴って起こった心的変化を書いたり話したりする自己開示も行われる。次に、場合によっては社会文化的な身近にあるPTGモデルや、社会的なテーマや一般的な理想を目指したモデルを参照し、より意図的な反すうや体験の全体像の転換などが行われ、最終的なPTGの段階に進んでいく(近藤, 2012 : pp. 5-6)。

近藤(2012)は、子どものPTGモデルは一般的な流れとは異なるとも述べている。「外傷体験をした際にそれを評価し沈黙思考と反すうの段階に至るのは、大人の場合と同様であるが、一方で養育者の外傷体験後の反応(caregiver's post-trauma responsiveness)が、その後のPTGまでの過程に大きな影響を与えることとなる。つまり、養育者(親)の穏やかな精神状態や、ふだんからの親子の良い関係、悲嘆やストレスに対する適切な対処などが、重要な要素となってくる」とし、「その後の過程では、その子自身が持っているさまざまな能力(competence)、つまり問題に対処したり乗り越えたりする力や、自己効力感、さらには人間関係の調整力、未来への期待や希望を持てるかなどが最終的には重要になってくる」と述べている(近藤, 2012 : pp. 6-7)。

以上を踏まえ、自死遺族と身近な他者との関係および、自死遺族の手記に現れたPTGに着目する。

6 自死遺族の手記について

自死遺族の手記は、2000年より前はほとんど現れていない。それは、世間から来ている社会的スティグマと、自分の中にあるセルフ・スティグマが理由となっているのであろう。たとえば、ひきこもりの研究をしている、久木田・いとう(in press)は、ひきこもり当事者と親におけるこれら2つのスティグマについて、次のように述べている。社会的スティグマとは、社会がある特徴を持つ集団に属する人に抱く偏見や、差別である。不登校の子どもを持つ母親が、

周囲の人々から子どもの不登校の責任を問われ、子育ての失敗という強烈なスティグマが付与されていることを言う。これを付与された母親は、子育てに自信が持てなくなり、自己嫌悪や自己否定的な感情を経験する。母親はわが子に寄り添い、子どものスティグマを共有し、代弁する傾向がみられる。また、セルフスティグマとは、自ら社会的スティグマを是認し、スティグマを自身に「内在化する」(internalize) ことである。当事者自身が持つスティグマであり、それは自尊心や自己効力感を低下させ、社会への参加をためらわせるものである。

自死遺族の手記は、以下のように 2000 年以降に出版されている。

これまで 7 冊を収集したので以下に紹介する。

- (1) 自死遺児文集編集委員会・あしなが育英会 (編) (2000) 自殺って言えない：自死で遺された子ども・妻の文集 あしなが育英会
本冊子はあしなが育英会のつどいに参加した自死遺児の学生 11 名によって編集された文集である。執筆者はいずれもイニシャルであり、実名公表していない。親や配偶者の自死の状況や自身の心の軌跡が詳細に綴られている。このブックレットは残部僅少につき、一般では入手困難である。
- (2) 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
本書は、2000 年に発刊された文集「自殺って言えない」が社会の反響を呼び、手記を書いた学生たちが当時の首相に陳情の機会を得、その発言に責任と訴求力をもたせたいと自ら単行本を出したいと宣言して出版された。
- (3) 若林一美 (2003) 『自殺した子どもの親たち』青弓社
本書は子どもを亡くした親の会の世話人である著者が、子どもを自死で亡くした親の分科会を開くようになり、その中で記された親の手記を掲載している。
- (4) 平山正実 (監修) グリーフケア・サポートプラザ (編) (2004) 『自ら逝ったあなた、遺された私：家族の自死と向き合う』朝日新聞出版
本書は自死遺族支援を行う NPO 法人によって編集されており、実際に苦しんでいる遺族の役に立ちたいという意図によって書かれたと記されている。自殺と自死の意味の違いに言及し、自ら命を絶った人は病気であったのであり、保護されるべき存在という捉え方により自死という言葉を使うべきと述べている。
- (5) 自死遺児編集委員会・あしなが育英会 (編) (2005) 『自殺って言えなかった。』サンマーク出版
本書は、2002 年に出版された同書名单行本を加筆・訂正した文庫版である。
- (6) 全国自死遺族総合支援センター (編) (2008) 『自殺で家族を亡くして：私たち遺族の物語』三省堂
編集者は自死遺族支援を行う団体で、自死遺族支援団体や個人によって

構成されている。いずれかの団体に所属する遺族が書いた手記を掲載している。

- (7) 全国自死遺族連絡会（編）（2012）『会いたい：自死で逝った愛しいあなたへ』明石書店

本書は、全国に自死遺族の自助グループを広げる活動を展開している会によって編集され、親や子ども、配偶者や兄弟を亡くした遺族の手記が掲載されている。

以上、簡単に紹介した。最後にこれらの手記をどのように分析するかを巡って本論稿の終わりとしたい。

7 終わりに：手記分析の方法論的検討

7-1 手記研究の利点

以上のように、手記は、自死遺族の支援を行なう上で、貴重な資料であり、研究対象である。手記を研究対象として分析することのメリットは以下の2点ある。

手記を分析することの第一の利点は、当事者が家族の自死と向き合うプロセスを知ることができることである。看護学教育分野においては、当事者（患者）の闘病記が活用されており、門林（2000）は闘病記を「病気と闘う（向きあう）プロセスが書かれた手記」と定義しており、同様のことが自死遺族の手記においても言えると考えられる。

第二の利点は、当事者による語り（ナラティブ）の重要性を明らかにできることである。精神医学分野において、精神科医の八木（2009）は、統合失調症の人たちが執筆した闘病記について、「病から免れている精神の存在を確認し、ほかならぬ精神医学がこれまで不当に貶めてきた当事者の人格を復権しようとする試みである」と、当事者などの手記の分析の意義を評価している。自死遺族もまた、声をあげることができなかつた状況がある。当事者の書き言葉を媒体としたナラティブ（小平・いとう, 2009）を重視することにより、その存在を広く知らしめ、自死と自死遺族への偏見の低減に少なからず寄与することができるのではないかと考える。

7-2 手記を分析することの2個の欠点と留意点

しかし手記分析においては、以下の2個の注意すべき点がある。

手記を分析することの第一の欠点は、語り得ない当事者の声は聴くことができないことである。手記を書き、発表できる当事者は限られると思われる。本研究で紹介した手記のいずれも支援団体によって発行されており、個人で発表している人は見当たらない。自死遺族の語りとしては限られた資料であることを留意しなければならない。

第二の欠点は、手記に遺族の内面が全て語られているとは限らないことである。上述の川島（2012）は、自死遺族が喪失の意味を再構成するプロセスにおいては、新しい意味を見出していく語りが顕著である一方、語り得ないものや自責感が多声的に形作っていると述べており、この点も注意すべきである。

7-3 手記を分析する方法論：伝記分析とテキストマイニング

(1) 西平 (1996) の伝記分析

家族の自死を体験した人の手記から、その語りの特徴を明らかにし、他者との関わりを通して PTG の可能性を明らかにするには、西平 (1996) の伝記分析が有効であると思われる。生育史心理学研究の手法による分析方法には、以下のように個別分析、比較分析、テーマ分析の3つがある。

① 個別分析は、個人について個別的に分析するものであり、主に歴史的人物の生育史と行動の関係を明らかにするものである。具体的な技法としては、第一に列挙法にて、個人について伝記資料を数冊読み、ノートを取り、カードを作成する。第二に、個人のライフ・サイクルに関しての「生育史心理学的年譜」を作る。第三に、生育史心理学的問いを出し、個人のある特別な心理現象・行動様式・性格特性が、いつどのような条件下にどのような形で形成されていったかを、「生活空間要因関連図」的に図式化する。

② 比較分析は、類似した2人(ときには2群)、あるいは対照的な2人(2群)について、伝記資料を使い、比較をとおして、態度、性格、生育史環境を追求する方法である。

③ テーマ分析は、上記の分析を踏まえて、数人の人物に共通の心理的特性に注目し、そのテーマにしぼって伝記研究を行うものである。具体的には、20人、30人の伝記資料を選びだし、1つの心理学的な言葉(たとえばナルシシズムなど)について、各個人の表現や特色を整理し、どのような環境条件で発達したのか、どのような意味をもつかを分析し、この語に隠された、含みまでも読みとろうとする方法である。

以上の3つの中でも、とりわけテーマ分析が、PTGを探索するとき重要な方法になると考えられる。

(2) テキストマイニング

語り(ナラティブ)を対象とした質的分析が広く行われているが、服部(2010)は日常的に用いる自然言語の曖昧性を指摘し、自然言語による記述は本質的に曖昧であり、この曖昧な対象言語を曖昧な自然言語というメタ言語で解析しようとしても、これはあたかもゴム紐で作ったものさしでプリンterの大きさを測るようなものと述べている。小平ら(2010)によれば、テキストマイニングとは、いわば対象としたテキスト(鉱山)からマイニング(発掘)を行い、鉱石を見つけ出すことであり、つまりはテキストから知見の発掘を量的に試みるものであり、新しい分析方法であると述べている。また、金(2009)や小平ら(2007)によれば、テキストマイニングという手法は、文字(テキスト)という質的データを量的方法で分析する手法であり、質的なテキストデータに基づいたうえで、統計的手法を用いる量的な分析であると述べている。ソフトウェアであるText Mining Studio(数理システム社)は、テキストマイニングによる量的な分析結果から質的データを参照できる機能(原文参照機能)を備えていることが特徴であり、量的結果と質的データを同時に参照できる(小平ら, 2010)。自死遺族の死別後から回復に至る心理過程は複雑なものである(伊藤, 2010; 伊藤・井上, 2011; 伊藤・井上, 2012)。川島(2012)の先行研究によっても明らか

にされているところであり、従来なされてきたように自然言語による質的分析を行うだけでは不十分であるといえる。上述の従来の質的研究法だけでなく、テキストマイニングを用いて分析することにより自死遺族の「心的外傷後成長」に関する新たな知見を得ようとするのが可能であると考えられる。

8 謝辞

本研究に使用させて頂いた手記の作者の皆様にご心から感謝します。

9 文献

張賢徳, 人はなぜ自殺するのか：心理学的剖検調査から見えてくるもの, 勉誠出版, (2006) .

Gillies, J., & Neimeyer, R. A., Loss, grief, and the search for significance : Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19, pp31-65, (2006).

服部兼敏, テキストマイニングで広がる看護の世界, ナカニシヤ出版, (2010) .

平山正実 (監修) グリーフケア・サポートプラザ (編), 自ら逝ったあなた、遺された私：家族の自死と向き合う, 朝日新聞出版, (2004).

伊藤恵美, 自死遺族の回復過程, 第43回日本カウンセリング学会論文集, (2010).

伊藤恵美, 井上孝代, 自死遺族支援システムの選択をめぐる検討, 第44回日本カウンセリング学会論文集, (2011).

伊藤恵美, 井上孝代, 自死遺族者へのカウンセリング・プロセスおよび意味再構成理論からの検討, 第45回日本カウンセリング学会論文集 (2012) .

自殺実態解析プロジェクトチーム, 自殺実態白書2008【第二版】, NPO法人ライフリンク (2008).

自死遺児文集編集委員会・あしなが育英会 (編), 自殺って言えない：自死で遺された子ども・妻の文集, あしなが育英会, (2000).

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

自死遺児編集委員会・あしなが育英会 (編), 自殺って言えなかった。 , サンマーク出版, (2005).

門林道子, 闘病記と死, 河野友信・平山正実 (編), 臨床死生学辞典, 日本評論社, pp14-15, (2000).

川島大輔, 意味再構成理論の現状と課題：死別による悲嘆における意味の探求, 心理学評論, Vol. 51, No4, pp485-499, (2008).

川島大輔, 川野健治, 自死遺族の語りにみる死別後の意味再構成プロセス—事例検討一, 日本発達心理学会第23回大会発表論文集, (2012) .

金明哲, テキストデータの統計科学入門, 岩波書店, (2009).

小平朋江, 伊藤武彦, ナラティブ教材としての闘病記：多様なメディアにおける精神障害者の語りの教育的活用, マクロ・カウンセリング研究, 8, pp50-67, (2009).

小平朋江, 伊藤武彦, 松上伸丈, 他, テキストマイニングによるビデオ教材の分析—神障害者への偏見低減教育のアカウントビリティ向上を目指して—, マク

- ロカウゼリング研究, 6, pp16-31, (2007).
- 小平朋江, いたうたけひこ, 大高庸平, 統合失調症の闘病記の分析—古川奈都子『心を病むってどういうこと? : 精神病の体験者より』の構造のテキストマイニング—, 日本精神保健看護学会誌, Vol. 19, No. 2, pp10-21, (2010).
- 近藤卓 (編), PTG 心的外傷後成長: ト라우マを超えて, 金子書房, (2012).
- 内閣府, 自殺対策基本法, (2006).
- <http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/pdf/basic.pdf> (2013年4月25日取得)
- 久木田隼, いたうたけひこ, 不登校経験とスティグマ: 『Fonte』 (旧『不登校新聞』) の分析, マクロ・カウンセリング研究, (in press).
- 西平直喜, 生育史心理学序説—伝記研究から自分史制作へ—, 金子書房, (1996).
- 宅香菜子, 外傷後成長に関する研究, 風間書房, (2010) .
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G., The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress, 9*, pp455-471, (2004).
- 若林一美, 自殺した子どもの親たち, 青弓社, (2003).
- 全国自死遺族総合支援センター (編), 自殺で家族を亡くして: 私たち遺族の物語, 三省堂, (2008).
- 全国自死遺族連絡会 (編), 会いたい: 自死で逝った愛しいあなたへ, 明石書店, (2012) .

(2013年5月14日 受理)