

EMDR による複雑性悲嘆への援助

市井雅哉*

問題

我々の社会では、人の死について語ることも聞くことも避けられることが多い。その死が自殺であった場合、その傾向はさらに高くなると考えられる。事情をよく知る人と、その周囲の人との間には大きな溝ができる。

わが国における自殺者数は1998年以降連続して年間3万人を越えている¹⁾。愛する者の自殺で、残された者の反応として、ショックと否認、怒り、恥と罪悪感、引きこもり、抑うつ、自己破壊、意味の探求が指摘されている²⁾。

グリーフカウンセリングは、通常の悲嘆を対象に、課題を促進し、終点に到達するようにする。故人との間でやり残したことを完了し、最後の別れのあいさつができるように助けると述べられており、①喪失についての現実感を高める、②言葉になった感情と言葉にならない感情の両方を処理できるように援助する、③喪失後のさまざまな障害を乗り越えて再び適応できるように援助する、④サヨウナラを適切に言えて、生活にエネルギーを投資する心地よさを感じられるよう力づける、が目標にあげられている³⁾。自死の場合、なぜ彼、彼女が死を選択したかという問い（仮に詳細な遺

書があっても残された者にとって納得できるとは限らない)、なぜその死を防げなかったかという問いが投げかけられる。この問いはいずれも納得のいく解が得られにくく、したがって通常のモーニングワーク(喪の作業)が進まないことが多くなる。

一方、グリーフセラピーは、①複雑な悲嘆反応が長引いているとき、②悲嘆反応が身体的、または行動的症候を装っているとき、③悲嘆反応が誇張されているとき、というような状況において、分離の葛藤を解決、悲嘆課題の完成、患者が避けてきている思考や感情を体験する、以前の社会環境で許されなかった嘆き悲しむことを患者に許すことなどが目標とされる⁴⁾。

今回親しかった友人の6年前の自殺以降、毎年その時期に抑うつ・無気力を経験する女性にEMDRが著効を示した治療を経験したので報告する。

症例

クライアント：30代後半の女性教師 A。

主訴：毎年2月になると気分が沈む。家を出たくない。やる気が出ない。手がふるえる。ぼーっとしている。幸せになってはいけない気がする。

診断(をつけるとしたら)：複雑性悲嘆。命日反応。(医療機関を受診してはいない)

家族：現在地元を離れ単身研修中。原家族は両親、本人、妹(4歳下)の4人家族。

* 兵庫教育大学発達心理臨床研究センター
[〒673-1494 兵庫県加東市下久米942-1]

Masaya Ichii : Center for Research on Human Development and Clinical Psychology, Hyogo University of Teacher Education, 942-1 Shimokume, Kato-shi, Hyogo, 673-1494 Japan.

生育歴：Aが4歳時に、父親が単身外国勤務となり、3年間別居となる。その間に父親に女性ができ、帰国後も1年くらい関係が続き、夫婦間にケンカが絶えない。母親が自殺未遂。Aは優等生として両親の期待に応えたが、父との関係はぎこちなかった。大学から1人暮らし。いい仲間恵まれた。初任校は荒れた学校でしんどく、次の赴任校でも教科の指導にも自信を失った。6年前に学部時代からの友人である男性教員（Bさん）が自殺。以降命日の時期が近づくと毎年不調だった。

以下のようなトラウマ記憶が、処理すべきターゲットとしてリストアップされた。

T(トラウマ)1：4歳の時、父親が海外へ単身赴任、見送る場面。NC(伴う否定的な認知)：「私はいい人間」

T2：1カ月後に遊びに行く知らない女性と一緒にいた。

T3：7歳の時、夜母親が首に電気コードを巻いていた。NC：「私は愛されない」

T4：中学の時、母が「Aのためにここにいる。勉強しないなら出ていく」

T5：中学時代、父からの暴力。反論すると「自分がいない方がいい」と父が出ていく。

T6：6年前、教員仲間の自殺。NC：「私はひどい」

治療経過：11回の面接でT1, 3, 6のターゲット記憶をEMDR処理し、終結に至った。

#1(第1回セッション)：生育歴聴取

#2：生育歴聴取、肯定的記憶、RDI(資源の開発と植え付け)：「陽だまり」縁側でおばさんのひざに抱かれている

#3：T1(父を見送る)の処理(33セット；SUDs(主観的障害単位)：7→3)、PC(望ましい肯定的認知)：「私は必要な人間」

#4：T1の処理(7セット；SUDs：5.5→3)、T3(母の自殺未遂)の処理(19セット；SUDs：8→6)、PC：「私は愛される」

#5：T3の処理(31セット；SUDs：4.5→0)

#6：T3の処理(34セット；SUDs：2→1.5)、途中から自殺した男性教員の記憶につながる。

#7：T6(教員仲間の自殺の記憶)の処理(26セット；SUDs：6.5→3.5)

#8：学校で教員同士の確執場面の目撃により不調へ。RDI：「ある日の放課後」高校時代の演劇の記憶、自信

#9：T6の処理(23セット；SUDs：5.5→2)

#10：T6の処理(41セット；SUDs：2.5→1)

#11：T6の処理(18セット；SUDs：2→0)

先に、生育歴でより早期の母親の自殺未遂の記憶を処理し、その後、教員仲間の自殺の記憶を扱った。以下、いくつかのセッションの詳細を見ていく。

第7回セッション(X年6月)

EMDR前の評価としては、映像：棺の中の友人、NC：私はひどい、PC：私は人を支えられる、VOC(PCの妥当性)：1—2(1[ウソ]—7[本当])、感情：苦しい、SUDs：6—7(0—10)、身体感覚：「心臓が高鳴る」が得られた。計26セットで、原因となった人(教師仲間)への怒り→自責→許し→遺志を継げるか→後悔、Bを責める→明るい学校に共にいる、といった変化が得られ、最終的にSUDs：3—4へ至った。

第9回セッション(X年7月)

第7回セッションの再評価を行い、VOC(PCの妥当性)：3(1—7)、感情：怖い、SUDs：5—6(0—10)、身体感覚：「胸」が得られた。計23セットの変化は、原因となった人への怒り→葬式でその人に怒りを表出できない自分への自責→死者との対話→前向きな見方、という流れだった。

第10回セッション(1週間後)

前回の続きの場面から始まった。

(EM # 1 (眼球運動約 25 往復を 1 セットと数える。1 セット目の意味) ~ # 11 ; 略 = 葬儀のときの遺族の姿, 遺族との会話など)

EM#12

Th (治療者) : 深呼吸。今何がありますか？
(以下毎回, 眼球運動の後に同様の言葉かけを行う。)

Cl (クライアント) : やっぱり責めています。そんなに死ぬまでのことだったら, なんて言ってくれなかったんだろう。言えは変わったのに。

Th : それと一緒に (以下毎回, クライアントの答えの後に, 繰り返したりせず, 次の眼球運動を導く。)

EM#13 : やっぱり, 力になってあげられることはなかったのかなあ。水くさいなあって…。毎年毎年その子 (学生時代からの親しい教員仲間) たちと「バラの会」とかを作って, その人たちと集まりがあったのにその年だけはしなかった。しとけばよかった。結婚したからみんなで遠慮してたけど。気軽に話す友達がいなかったんじゃないかって。

EM#14 : そう言ったら少し笑った感じがして, 彼が死んで 1 週間か 2 週間かたった後に, その 8 人のグループでいろいろ原稿とかまとめて, 哀悼の記みたいなもの作ったんです。みんなで。なんかそういうのを作る気力が私に出てきているのが見える。

EM#15 : 「そういうの, 作るよ」って言ったら笑ってそんな感じで。「もっと早く作らなきゃ。死ななかったのに」¹⁾みたいなことを言っているような。

EM#16 : 「早く作ろうと思うけれど遠慮していたよ」と言ったら「遠慮するなんて A さんらしくないね」と言って「みんなで会おうか思ってたのにねえ」と言ったら「みんなを集めないから悪い」と言っているような。

EM#17 : 対話をしているんですけど, ずっと。死んだ人と対話ができるのかわからないんですが,

そんな風にして, 「集まればよかったね」「でもえらい教員としてはがんばったね。人はみかけによらないね」と話したら, 「能ある鷹はつめをかくす」とか冗談ばく返してきている印象が目には浮かびました。

EM#18 : 「なんで死んだの?」「死ぬことまでじゃなくていいのに。あんなに仕事がんばっていたのに。絶対自信もってるだろうって, 私なんか 10 分の 1 くらいしかやってないのに, あんな一生懸命がんばっている人, 他にいないんだからどうして死んだの。もっと自信もてばよかったのに」って言っている。

EM#19 : 「そんなこと言っても死ぬよりきつかったのはみんなわからないし。ばかたれ」みたいなことを言って。「まわりにわからなかったのに, どうして私たちにわかるの?」みたいな…。

EM#20 : 「A さんはいつも土の香りがする」って言ってたんですね。で, 「土の香りがするというのは, そういう自分の情とか深さとかそういうものをわかってくれる。なかなかみんなわかるやつはないからね」みたいなことを言っている。

EM#21 : 「情で生きる人間が損をするようじゃやっっていけないじゃないの。私も教員やっっていけないじゃん」

EM#22 : 「情が…情があるから子どもが救われるんじゃない」って。「B がそれだけ一生懸命子どものこと思っているからそれだけ腹が立つし, ほかの先生方にいらいらしてたんだろうし, おかしいと感じるのよ。それにもっと自信持てばよかったのに」。そういう自分に気づいてほしかった。

EM#23 : 「周りの先生がわかってくれなくても子どもは知ってるよ。一生懸命やっている姿を見ているから, わかっているから, お葬式だってみんな来たじゃない。泣いてたよ, 子どもが」

EM#24 : 「子どもに悪かったなあ。C ちゃん (B の妻) にも悪かったなあ」って, 私が「死んだら心に残るんだから, いけないよ。子どもの心にも残ってしまうじゃない。自分の心にも残って

注) 故人である B からの返答は区別のため「」で示した。

しまうじゃない。一生懸命だった先生が急に
なくなったらきついじゃない」

EM#25:「本当にね」「もっと方法を考えなよ。子どもは先生のがんばり絶対見ているからね。正直に生きていければ、子どもの訴えにいつも向き合っていれば、別にまわりの先生がわかってくれなくてもいいじゃない。あんなに学級通信とかも毎日書いているし、授業もばっちり研究してやっているんだから、そういうすごい先生なんだから自分の成果の方に目を向けていけばよかったのに」

EM#26: (沈黙)「おれ、そんなにがんばったかなあ」「なんでそんなに自信をなくしてるの。自分の足跡を見たらすごい大きい足跡を作ってるじゃん。全国大会とかでも何回も行ったじゃん。そんなに行けないよ。私は行ったこともないのに」。みんなにも評価されているのに、なんでそれを自分の自信につなげなかったんだろう。

EM#27:「それは全国大会に行ったとかはどうでもいいから。なんでみんな仲良くできないのか」

EM#28:「そりゃそうだけど自分も変わっていかないと人とは仲良くなれないんだよ。(あいつは)って思っているばかりじゃその人のターゲットになるだけで、自分もその人のこと意識せずに自然にしとけばもうちょっとつながっていったんじゃない。子どものことをあんなにつなげられるんだから、先生たちだって、大人だって時間かけてできたはず。だから、もっとちがった見方をすればよかったのに」

EM#29:「そんな言ったって人とつながるなんて簡単にはできないよ」って言い返す。いつもけんか腰なので、何か意見を言うときんかを返すんです。

EM#30:「けんかをふっかけてくる元気があるんだったら、その元気をもっと早く見せてくれたらよかったのに。結構けんかはするけど、その後、結構参考にして行動を変えるでしょう。あけんかをしてあげばよかったね、もっと」

EM#31:「もっと会えばよかったなあ」と言って、「今生きてたらすごい人間になってんだよ。学級

をあれだけできたんだから、もしかすると学校の組織そのものを変えられるような人物になっていたかもしれないし、上に上がってまた変えようとしていたかもしれないじゃない。組織そのものを変えられる人間になっていたのかもしれないのにもったいないよね」

EM#32:「それはAさんがしなさい」って。「そりゃあ、私には力がないから、Bほどの力がないから、Bがやるべきだったんだよ。私じゃ絶対無理だから私はバックアップはできるけど、先頭には立てない。でもいなくなったから、どうすればいいんだろうね」

EM#33:「一生懸命、私、子どもを大事にした先生になるからね¹⁾」「Bの分まで大事にした人になりたい。でもBみたいにはなれないから。じりじりとやれる範囲で、もしかして犬に対して蟻が働いているようなものかもしれないけど、ちっけな蟻のようにこつこつやって小さい足跡が残ればいいかな」「そして、その足跡がBがいやがっていた組織を変える結果になればいいかな」

EM#34: 教員としてどう生きるのかわからなかったけれども、Bのおかげである意味きついけど自分の歩み方が見えてきているような、同和教育とか人権教育とかそういうのは周りの先生にいろいろ批判を受けるけど、でも私は人とつながりを大事にするような学級を作って行きたいし、そういう生き方を自分なりに求めていきたいなど、彼のおかげで思いました。

EM#35: Bが「Aさんにはできないかもしれんけどがんばってね」ってちょっといやみっぽく言って、「世界は班だって、班だって言えるのは自分ぐらいしか言えんけど、弟子くらいにはしてやるよ」って言っているような。

EM#36: そしたら「じゃ、がんばるよ。でもがんばりすぎたりしないけど、Bには絶対負けるけどでも、年数で言ったら、自分もそこそこやっ

注) 下線はAがBから遺志を受け継いでいると思われた言葉である。

てきて、ちょっとずつちょっとずつ変わっている自分でありたいって思っている」って言ったから、「Aさんは多分その方がいいよ。ひとつのことに熱中しすぎるとそれしか見えなくなって、で、逆に自虐的になるので、自然にやっている方がうまくいくよ」って最後にアドバイスをくれました。

EM#37:「わかった。私、Bに対してすごく心配していたし一番頼りにしていたし、心を割って話せる友達だと信じて、Bがいなくなって本当にぼっかりと穴があいた感じが続いて、B以外とのけんかができないので、また、自分が思ったことをばんばん言えるのはBだけだったので、すごく悔しいけど、そういうふうに言える友達もこれから見つけたいし、でもBが起きたこととBと友達になったことは自分にとってこれから先絶対プラスにしていきたい。思い出のまま生きるんじゃなくて言っていたことを大事にして生きたいな。結局Bの言っていることは10年後の教育とか先の教育を言っているの、そのときは認めてもらえなかったけど、今だったらできるかもしれない。私もがんばれば何かがわかってくるかもしれないので、無駄にしないよ」

EM#38: Bが笑っているような気がします。また、けんかができそうな雰囲気があって、自分もBみたいに心が開ける安心感があって、そういう人をまた今から見つけなきゃいけないと不安もあるけど、出会えるような気持ちになってきました。でも、すごい心の支えだったんだあって、教員としてもいろいろアドバイスしてくれるし、人間の生き方としてもそうだし、普通の友達だったらいとこだけしか言わないけれど、いやなところもいっぱい言ってくれたし、けんかができるぐらい腹が立つこともあったし、3カ月くらい口をきかないこともあったけど、でもお互いそうやって成長してきた仲間だから、本当に人間として大事な出会ったんだなあ。もし彼がいたら、また今と違った意味の視点の教員になれていたし、私も変わっていたかもし

れない。時々天狗になるんで、その鼻をへしおってやれるのは私しかいないみたいにずっと思ってた。でもそうやって成長というかBが失敗しないように、がんばってまたやっけていけるように、他の人とまたうまく行くように、そういうことを1つ1つけんかをしながらアドバイスをしていたところがあった。私自身も多分Bに言うことで自分の考え、生き方を改めてああそうかと振り返ることが多かった。すごく大事な人だなあ、恋愛以上のものを彼からもらったなあという感じがします。採用試験のときもあんなに勉強がんばって、私がすぐ寝たりするのでよく夜中にみんなで集まって勉強してくれたり、テストのときも、朝あきらめたりすると、大学のときのプリントとかコピーとかいっぱいできてくれて「お金はいらぬい」とすごく面倒見てくれたので、本当、お互いもちつもたれつの仲だったんだなあ。いつも話していると腹立ったりして自分が上であったかのような気持ちになったけど、「それじゃいけないよ」とか言ったけど、いつも本当に感謝して、それを言っただけだったんだ、本当に自分の中で大きな存在だった人になって。

Th: 一応彼にちゃんと気持ちは伝えておきましょうか。

Cl: はい。

EM#39: 「これまで本当にありがとう。けんかばかりしてたけど、でも一番自分たちのことを知っていたし、私たちは一番本当は仲間の中で似た者同士で、お互い繊細なところがあってこわれそうなものを持っていたけど、それをうまくあわせて生きていたし、それをお互いぶつけられるたくましさというか強さがあったので、大事な人だったんだ。だから、本当に死んでしまうのは悔しいけど、Cちゃん(Bの妻)には悪いけど奥さんへの愛情とはまた違うものもらって本当にありがとう」って。「今のところ、ここまでわかり合える人がいないので30年間生きてきて本当に出会えたたった一人の人かもしれないので、ありがとう。」

Th: もうそれは十分言えた感じですか? (はい) 彼からの何か返事があるそう?

Cl: 一応恥ずかしがっていたので、はい。

EM#40: あっちから「何をわからないことばっかり言ってるの」って恥ずかしがって言っているんですけどでも「それはよくわかった。Aさんほど自分のことわかってくれる人はいない。どんなにけんかになってもすぐに仲直りしたのはお互いに言っても大丈夫という安心感があったからだ。今回はありがとう。もっと自信を持って生きなさい」って言ってるような気がします。

Th: 初めの場面に戻りますね。今その彼のお棺の中にある姿を考えると何か違いはありますか。

Cl: おだやかな気持ちに変わりました。

〈考察〉このセッションでは、死者との沢山の対話、その中で死者を責め、そして遺志を受け継ぐ(下線部)という流れで、最後に故人の存在の意義を再発見している。

治療者はクライアントと故人の間の非常に濃密でパーソナルな会話に立ち会ったという神聖な気持ちを感じていた。かけがえのない存在だったと確認でき、しかしそれを失ったという悲嘆・恨みに終わるのでなく、自殺というマイナスの選択をしたとはいえ、故人から引き継いだプラスの遺志を、自身のエネルギーにする肯定的な力が感じられた。さらに、「そういう人をまた今から見つけなきゃ」「出会えるような気持ち」と喪失感だけに留まらない前向きな期待まで語られている。

第11回セッション(1カ月後) 終結

再評価として、VOC: 5 (お互いに支え合って高め合う、そういう人間だ)、感情: 少し悲しい、SUDs: 2、身体感覚: 胸、であった。

EM#2: 棺おけから出てきて私と話をするんですけど、でも今日は笑ってます。

EM#3: 「死んだと思って心配したのに」と言ったら「死ぬわけじゃないよ」って言っている。

EM#4: 「そうよね」って言って「また、どこにで

も旅行とかしよう」って、「みんなで旅行とかしないとだめだよ」って言ったときに「宇宙に行きたい」と言い出して。(笑)

EM#5: また、さっきの話を続けていて「また、しょうもないこと言って!」と言ったら、「本当に、自分は宇宙の中で歩けるんだから、宇宙の中で生きていけるんだから」って。

EM#6: 「でも私は生きていけないよ。宇宙では」って言ったら「そりゃまだむりだねえ。自分しか生きていけないよ」って言って。「いいなあ」って話をしてる。

EM#7: 「宇宙の中で何するの?」って言ったら「ぼつ、ぼつ、ゆっくり歩いていきたい」って。「どこに向かって行きたいの」って言ったら「行き先なんてなくて」、あのフーテンの寅さんが好きだったので、「寅さんみたいな生き方をするんだ」って。

EM#8: 「フーテンの寅さんとか言ったらいろいろ出会うから宇宙に人はいないかもしれない。いるかもしれないし」とかいう話をして「むちゃくちゃなこと考えるんだね」「でもそのむちゃくちゃなところが面白いよね」って言う。「じゃないと自分が自分らしくないだろ。それが僕なのさ」みたいなきざっぱいことを言っている顔が浮かんできました。

EM#9: 「でも、いつかは地球に帰ってきてね」って言ったら、「気の向くままに」ってフーテンの寅さんのせりふを言って、「でも、ちゃんと見るからね。あんまり、がんばらなくて、がんばらない生き方をしたほうがいいよ」みたいに言った。

EM#10: 宇宙が見えてくるんです。そこをBが後ろを向きながら歩いていけます。

EM#11: 歩き去っている、歩き去った後ろ姿をちょっと追っているっていう感じがします。

EM#12: 「またね」って私が声をかけて、そしたらなんか後ろを振り向かず手を振って去っていくようなBの姿が。

EM#13: ゆっくり、ゆっくり、歩いていくBを追いつつ自分もゆっくりゆったり歩きたいなあ。

Bもだいぶ落ち着いたのかなあ。結局彼が死ぬことによって『フーテンの寅さんみたいな生き方がしたい』と言っていたので、自分を取り戻したのかな。今の姿が本来の姿なんかなあ。早くみんながそれに気づいたらよかったのかなあって思うんですけど、でも、彼に合うのは本当に宇宙とか、全然違う世界のほうで、彼の生き方を苦しめないのかもしれないなあ。

EM#14：宇宙の中にいた自分が急にまた普通の自分の生活に戻って、でも、今度は自分に本当に合うような人が、Bみたいに何でも言えるような人が出てくるような感じがしています。

SUDsは1へ、VOCは7へ、身体感覚は消失した。

〈考察〉このセッションでは、故人の死を「自由を手に入れた」と解釈し、死者に「さよなら」を言うことができ、濃密なファンタジックな関係から抜け出て、自分の今後の現実的な生活に意識を向けることができるようになった。

半年後、命日を迎えた頃にフォローアップを行った。「この時期が近づき、不安があったが、論文の追い込みも重なったにもかかわらず、去年までと全く違って、楽に乗り越えられた。命日にこの記録を読んでも感情が揺れなかった。最近夢で見る彼は最後の宇宙を歩いているイメージ。彼のイメージが変わったのが本当に大きいと思う。治療以前は、彼の死を無駄にはしてはいけないという使命感が強いが、どう行動していいかわからずにもどかしかった。今は『教師をしながら、自然な形で、使命を果たそう』と死の重圧から解放され、彼の死とうまくつきあっていこうという感じ、彼が親友のような大事な存在だったと気づけた」と語ってくれた。

まとめ

Sprangは、EMDRと行動療法的服喪を比較して、EMDRで侵入症状がより早期に減少することを示した。さらに、肯定的再生は時期的な早さ

だけでなく、再生量が有意に高いことも見いだしている³⁾。本症例でも、自殺という外傷的、否定的な力を、クライアントがもともと持っていた故人との絆、肯定的な力が凌駕することができている。冒頭に掲げたグリーフセラピーの目標で考えてみると、それまで避けてきた思考（自殺を選んだ故人を責める）や感情（怒り）が表現され、分離の葛藤が解決され（故人との大切な絆が再確認され、彼の遺志を引き継ぎつつ自然に生きていこうという気持ち、さらに死者への未練も上手に断ち切れた）、6年間滞っていた悲嘆が癒される作業プロセスがわずか11セッションという短期間でたどれた。この過程で、EMDRでは、臨床家はごくわずかに言葉を挟む程度なので、要らぬことを言ってクライアントを却って傷つけてしまう危険性は低い。クライアント自身の強さが働き、クライアントの中で起こる自然な流れについていくことが中心であった。このように、EMDRは大変優れたグリーフセラピーであるといえるだろう。今後の活用が大いに期待される。

付記：事例報告を快諾してくださったクライアントに深謝したい。本症例は第5回日本トラウマティックストレス学会（2006）にて一部を発表した。

文 献

- 1) 厚生労働省ホームページ：自殺死亡統計の概況 人口動態統計特殊報告。http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/tokusyuu/suicide/04/2.html
- 2) Ross, B.E. : Life after Suicide : A Ray of Hope for Those Left Behind. Insight Books, N.Y., 1997.
- 3) Sprang, G. : The use of Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) in the treatment of traumatic stress and complicated mourning : Psychological and behavioral outcomes. Research on Social Work Practice, 11 ; 300-320, 2001.
- 4) Worden, J.W. : Grief Counseling and Grief Therapy : A Handbook for the Mental Health Practitioner, 2nd ed. Springer, N.Y., 1991. (鳴澤實監訳：グリーフカウンセリング。川島書店、東京、1993.)

