



AYA世代がん療養者と死別した配偶者のピアサポートの有効性について ～4名の遺族のアンケート結果より～

医療法人結

結ファミリークリニック

結ファミリークリニック

水野裕美

須田敏枝

長田由美

一政潤子

丹羽幸貴美

【背景】 当院の在宅看取り年代別表1)からAYA世代療養者に当たる39歳以下は2%に過ぎず、そのうち遺族全体に対して定期開催している遺族サロンの39歳以下の参加者は表2)から1名であった。当院ではAYA世代のがん療養者の在宅での看取りを経験する機会が少なく、AYA世代遺族は同世代遺族と交流することが難しい状況であった。

【目的】 当院ではグリーンケアの取り組みで遺族サロンを定期開催し、遺族同士の語り合いの場を設けている。20代のAYA世代がん療養者を在宅で看取りをした妻がサロンに参加した。その妻より同じ年代で同様の経験者と話したいという意向を聞き取り、AYA世代がん療養者と死別した配偶者に限定したピアサポートの会を開催した。開催後のアンケート結果を基にAYA世代遺族の課題を明らかにし、ピアサポートの有効性について考察する。

【方法】 AYA世代遺族の参加を募るため、地域の在宅療養支援診療所3ヶ所と後方支援病院1ヶ所への募集依頼、新聞掲載での募集を呼びかけた。当院関わった療養者遺族(A氏)1名と他3名の参加があった。

| 参加者 | 年代 | 死別した人 | 死別した時期 | 看取り場所 | 参加時の子の年齢 |
|-----|-----|-------|-----------|-------|-----------|
| A氏 | 20代 | 夫 | 1年2か月前 | 在宅 | 3歳 |
| B氏 | 20代 | 夫 | 1年2か月前 | 在宅 | 2歳・4歳 |
| C氏 | 30代 | 夫 | 3年2か月前 | 在宅 | 中1・小5・小3 |
| D氏 | 40代 | 夫 | 20年前その後再婚 | 病院 | 前夫との間に子なし |

左記の4名の遺族がピアサポート参加後1週間から10日後に記載したアンケート結果から、AYA世代遺族の悩み、感情、ピアサポートに関する言葉の類似性を統合し要素を抽出した。更に抽象度を上げカテゴリーを抽出し課題を明らかにした。倫理的配慮としてアンケート記入は任意とし研究の同意を得た。

【結果】 分析の結果11カテゴリーが抽出でき、6つのAYA世代遺族の課題が明らかになった。以下課題番号)で、カテゴリーを〈〉で、要約の内容を『』で示す。

| 課題(6) | カテゴリー(11) | 要約 |
|------------------|-------------------------------------|---|
| グリーフワークが進まない | 自己の回復過程の気づき | 参加者がそれぞれ状況や環境は違うが、苦しみなどの感情に一定の法則があるように感じた。私はまだ動けていないが、皆は前向きに動いているので、自分も誰かのためになること自分のためになることをしたい。人間関係で、相手に自分の気持ちを理解してもらおう事を求めている。まだ割り切れていないが、いつか割り切れる日がくるといい。 人間関係が上手くいかなくなるのは、自分の問題であり、同時に受け入れあきらめること。皆違う事を受け入れ、その上でどう生きていくかを考える。それにはおそらく「時間」が必要。 さみしさもつらさも時間の経過で和らぐこともある。前向きに生きるきっかけは、人の力も大きい。 あの時のことを思い出すと涙が止まらない。 普段現実逃避をしているので、話すことで思い出し考えることが多く泣くことが増えた。 思い出が溢れたことにより寂しさが増した。 この先ずっと思い出すと辛い。 辛いのは自分だけじゃない。みんなが頑張っているから前向きになれた。 思い出を振り返り、今とこれからの自分について考えることができた。 悲しみの中にいる方の役に立ちたいと思った。 会参加後、思い出の地へ行った取材も受けた。一步前へ進めた気がする。 未だに気にかけてくれていることがありがたい。子供とまた来ます。 職員一人一人が本当のケアを真剣に考えているから苦しいと素直に言える。 このサポートはすごい。苦しい助けてと伝えられる相手がいなかった。 自分だけではないと思えるようになり気持ちが楽になった。 同じ経験を持つ仲間を作ることや意見を交わすことで、心を癒してくれた。 自分一人で抱えていた感情が共有でき気が楽になった。 大切な人を亡くし、同じ思いを共有し自分だけではないと感じた。 素直な気持ちを言って、わかってもらえることがないのでとても良い機会だった。 同じような経験をしていないとわからない気持ちがある。聞けて話ができよかった。 自分の気持ちを言い過ぎて、参加者が嫌な思いをされていないかと思った。 友人親戚の結婚式や出産で今までのように心から喜べなくなり、何気ない言葉で傷ついたり、自身の性格が悪くなったと悩んでいたことを、皆同じような気持ちでいることに安心した。 自分がこんな目に・・・人を憎らしく思うのは必ずある事だと思った。 若い世代は、子育て・仕事・人生など考える事が沢山あり悩ましい。私も悩みは多いが、子ども3人に元気をもらっている。 自分には子供はいないが、幼い子供を持つ親の気持ちを知ることができた。同じ世代で感じることを共有できた。 AYA世代ピアサポートが続くといい。 この会が続いてほしい。 |
| 故人を思い出すと辛さが増す | 回想の辛さ | |
| 共有できる人や経験者との交流不足 | 自己の再建 自己成長 | |
| ひとりで苦しみを抱え込み易い | スタッフの存在 同様の経験をした人の存在 孤独感からの緩和 | |
| 感情を表出できる場がない | 吐露の場 負の感情の共有と気づき | |
| 世代特有の悩み | AYA世代の悩み AYA世代ピアサポート継続 | |

【考察】 1)グリーフワークが進まない 〈自己の回復過程の気づき〉が5項目と多く、孤立し自分だけが抱えている苦しみと想っていた遺族が、同世代で近い経験をしたピアと語り合うことで、自己の悲嘆過程の段階を確認し悲嘆の同質性や普遍性に気づいた。
2) 故人を思い出すと辛さが増す 『思い出すと涙が止まらない』『この先ずっと思い出すと辛い』といった〈回想の辛さ〉の出現が4項目あり、スタッフはその特徴を理解し、運営時やピアサポート後も遺族へ継続的な支援が必要である。
3)共有できる人や経験者との交流不足 ピアとの交流は悲嘆過程の共有や、プロセスを経た経験・成功体験の共有ができ互いにエンパワーメント(カづけ)され〈自己の再建〉〈自己成長〉へ繋がった。
4)ひとりで苦しみを抱え込み易い 孤立する遺族が、見守り続ける〈スタッフの存在〉と〈同様の経験をした人の存在〉によって自己と他者そして社会との繋がりを回復するきっかけとなり〈孤独感からの緩和〉を促した。
5)感情を表出できる場がない 素直に吐露し共有する〈吐露の場〉が持てたことで『人を憎らしく思う』『自身の性格が悪くなった』という負の感情を抱くことに共感し、その感情に互いに気づけた。〈負の感情の共有と気づき〉は対人関係において中高年遺族にはない特徴であった。
6)世代特有の悩み AYA世代は就労、恋愛、結婚、育児など社会生活で岐路となるライフイベントに加え、精神的社会的発達を重ねる大きな変化を遂げる時期である。その時期に配偶者との死別体験が重なった遺族は個別性の強い〈AYA世代の悩み〉を抱える。ライフプランの変更を余儀なくされ、悲嘆が深刻化複雑化しやすい状況であるため精神面でのサポートに加え、生活や社会面での知恵の分かち合いが必要である。個別性のあるきめ細やかで適切な〈AYA世代ピアサポートの継続〉が求められた。

これらのことからAYA世代遺族のピアサポートは経験をもって支え、支えられる関係作りや場となり、個々のグリーフワークを進めるために有効といえる。

【課題】 AYA世代がん療養者遺族は希少であるため地域やがん診療連携拠点病院と連携し、同様の経験や悩みを抱えている者同士をマッチングすることや、プロセスを経た経験や成功体験をもつピアサポーターの協力があるとより効果的なサポートとなると考える。国内においてAYA世代がん療養者遺族の現状やサポートについて十分な把握や対策が明らかにされておらず、遺族ケアに対する報酬もないのが現状であるが、当院では本研究を踏まえてピアサポートの重要性をさらに深め、継続方法を検討していきたい。

