

患者・家族のためのグループワーク実践

がん患者のための サポート・グループでの経験

吉田みつ子 *Yoshida Mitsuko*
日本赤十字看護大学准教授

はじめに

同僚から、「がん患者さんのグループというと、話を聞くほうも重い気分になりそうなのに、大丈夫なの？ なんだか大変そう…」 「せっかくの休日に、朝から…何年もよく続くね…」、しかも、疲れているはずなのに、グループの後のほうが、生き生きして元気にそうに見えるのだけど…」と言われたことがある。

ふだんは月曜日から金曜日までは講義や実習、会議があるため、筆者がグループに参加するのは土曜日である。そして金曜の夕方には決まって「明日はサポート・グループ…、つらい…休みたい…」と周囲に愚痴をこぼしている。事実、土曜の朝には、ため息をつきながら身支度をし、電車の中でも眠さとだるさで絶不調である。ところが、90分のグループを終えると、どうやら筆者はハツラツと元気になっているらしい。同僚はそんな筆者の様子が不思議でならないというのである。

十数年前から今日まで、筆者は第1・3土曜午前のがん

患者のサポート・グループに参加し続けてきた。「グループを続けていられるのはどうしてだろうか？」「自分自身がグループにかかわることで元気になるのはなぜなのか？」この問いに答えることで、がん患者のサポート・グループにかかわってきた体験を振り返ってみたい。

「働くがん患者」のグループ

筆者がかかわっているがん患者のサポート・グループは、世界最大のがん患者支援非営利団体「がんサポートコミュニティ」の日本支部として活動する団体が提供するプログラムの1つである。がんサポートコミュニティの日本支部は、故竹中文良医師が日本赤十字大学などの教員と始めた研究会活動を土台にして開始された。

筆者は、竹中氏らとその研究会活動でサポート・グループの運営や評価研究に携わり、またがんサポートコミュニティ日本支部の立ち上げとともに、ファシリテーターと

しての活動に加わるようになった。早いもので、がん患者のグループにかかわるようになって15年以上が経過した。

筆者が担当するのは、ウィークデーは仕事をもちながら治療する「働くがん患者」のグループである。参加者の年代は30～60代で、男女混合、がんの部位はさまざまである。5年以上継続的に参加しているメンバーもいるが、たいいていは、治療を終えて状態が落ち着くと参加頻度が減少してくる傾向にある。定期検査前になると不安が高まり参加する人、「がんであることを忘れてはいけない」と自分への戒めのために年に数回参加する人、病状が悪化して亡くなるメンバーもいる。メンバーは緩やかに入れ替わりながら、平均7～8名が参加している。

グループは、ある程度メンバーが固定しているものの、入れ替わりもあり、新規参加者も迎えている。したがって初対面同士のメンバーも同席することが多く、たいいていは自己紹介と近況報告を行う形式で話が始まる。とくに話し合うテーマは決まっておらず、現在の治療内容や心身の状態、病院や医療者とのやりとりのなかでの出来事、趣味や旅行の話、仕事と治療のバランス、家族の介護問題など多岐にわたる。参加者の背景やそのときの状況によって、話題や場の雰囲気はさまざまで、涙あり、笑いありの90分間となる。参加者の共通項は、がん患者であるというだけである。

本NPO団体が掲げるグループの目的は、メンバーがグループメンバー同士の絆を深め、グループメンバーの経験や情報を共有し、自分らしい生活を取り戻すことにある。筆者の役割は、グループの話の流れをみながら、メンバー同士が率直に意見を言えているか、居心地悪そうに座っている人はいないか、安心して話し合いに参加しているかをみながら、司会進行を進めていくことである。

私にとってのがん患者グループ体験の意味

■がん患者の話を聞いて気持ちが重くならないの？

がん患者が体験を語るといって、つらい話が多いのではないかと想像されるかもしれない。確かにそうともいえる。がんは死の恐怖を伴う病である。身体的な侵襲の強い治療、外見的な変化を強いる治療が行われることも多い。それによって仕事や家庭、人間関係などにも影響が及ぶこともある。がんは手術をすれば治るのではなく、患者は治療を終えても、長期間にわたって再発の不安を常にかかえながら過ごす。

筆者が、グループのなかで最も取り扱いが難しいと感じるのは、死の問題である。メンバーの体調が悪化しつつあることは、何よりもメンバー同士が敏感に感じ取っている。自分もいつか〇〇さんのようになるのだろうかという不安、自分だけが順調に回復してよいのかという罪悪感が入り混じりながら、気遣い合うのである。そして、ある日を境にメンバーが参加しなくなると、残ったメンバー間で「〇〇さんはどうしたんだろう…」という気がかりが生じる。

がん患者のサポート・グループに限ったことではないが、欠席する場合には連絡してもらうことにしているが、入院や病状悪化によって本人が直接連絡できないことも多い。そしていつしか、事務局に計報が届く。ファシリテーターとして、グループのメンバーにどのように死を伝えるかは、慎重に行う必要があり「気が重い」出来事である。

グループの参加メンバーと亡くなったメンバーとの関係性はさまざまである。亡くなった人とまったく面識のない人もいれば、同じ病気の同士として、グループ内外をとおして密接に交流していた場合もある。いずれにしても、グループでは、死を隠すことはしない。「実は残念なお知らせがありまして…〇〇さんが…」と事実を伝え、時には遺族から送られた手紙を読み、最後どのような状況だったのかを伝えることもある。筆者は内心、メンバーがどのよう

な反応をするのか、おそろおそろ話すのだ。

すると、思いがけず、亡くなったメンバーとの思い出を語ったり、面識がない場合でも亡くなった人の話題をきっかけに自分自身の死のこと、これからの不安などが語られることがある。「メンバーの死を深く悲しむことで、死の理解は一般的な死から関係性のある人の死へと変わり、それを通じて必然的に残されたメンバーは自分の死に近づけるようになる。他者の死を深く悲しむということは、このようなグループの作業には欠かせないものであり、喪失の深さが各自の価値の大きさをはっきりと思い出させてくれるのであると再認識できる」¹⁾といわれている。メンバーの死が話題になったときも、筆者の懸念とは裏腹に、グループメンバーは清々しい表情で90分を終えることが多い。

こうしたエピソードから考えると、「がん患者の話を聞いて気持ちが重くならないのか？」の答えは、「気持ちが重くならないわけではない。しかし、メンバーはつらいことも含めて語ることによって、生きることの強さや力強さを確認し合い、グループの力で皆が支え合っている。ファシリテーターの私がメンバーを支えているわけではなく、メンバーが互いに支え合っている。だから私は、メンバーの力に頼り、助けられており、だから気持ちが重くなることは少ない」となるのである。

②グループをやっている“大変なこと”はないの？

グループのなかではもちろん、メンバー同士の衝突が起きたり、10分以上話を続けたり、やたらと会話を独占し、自分の話に引きつけてメンバーの話を横取りする人などさまざまな人がいる。このような問題は、がん患者のグループに限らず、どのようなグループでも生じているだろう。がん体験者に特有の問題としてあげるならば、メンバー間で、がんの病期が異なるために体験の意味が異なり気持ちを理解しにくい、年代や生活背景の違いによってとくに仕事や家族との関係に関する話題で感情や体験が共有しにくい、といったことがある。

例えば、再発を繰り返しながら百戦錬磨のごとく前を向いて歩いてきた「ベテラン患者」が、初発でステージⅠの「新

米患者」に対して、達観したように「大丈夫。クヨクヨしないで楽しく過ごさないと」と叱咤激励することがある。ベテラン患者の励ましが、新米患者にとっては「そんなこと言われても」と怒りと悲しみの感情を引き起こす。このような場合、新米患者がグループのなかで直接ベテラン患者に反論してくれればよいのだが、たいていは飲み込んで我慢してしまう。そして次回からはグループに出席しなくなることもある。

こういうときは、ファシリテーターの筆者の出番で、ベテラン患者には診断当時のことを思い起こしてもらい、新米だった頃の自分を語ってもらうように促すことがある。ベテラン患者と新米患者の衝突は常に起こる。

また、さまざまな治療法や代替療法、仕事の継続など、メンバー個々の価値観が多様であるため、メンバーは多様な価値観にふれながら、自分は自分でよいのだと思えるようになる。話を独占し、切れ目なく話し続ける人、繰り返して同じ話をするメンバーがいるときには、グループメンバーが話に参加しているかどうかを見ながら、ファシリテーターが話を切り換えたりすることもある。このような状況は、グループの運営上、スキルが必要な事柄である。

しかし、たいていの場合、筆者がどうしたものかと迷いつつグループの進行状況を見守っていると、メンバーのなかでファシリテーター的役割をする人がいて、うまく話が進んでいくこともある。タイミングよくコメントしてくれるメンバーのおかげで、筆者は大変助かっている。

また、あるとき、メンバーから思いがけない言葉を聞いたことがある。「△△さんが何度も同じ話をされるのは、そのことが大事なことからですね。それを聞いてあげることが大事ですね」と。筆者は、この言葉を聞いて、自分自身の未熟さを思い知るとともに、メンバーのほうがずっと忍耐強いこと、グループ外での食事会などの付き合いなども通じて、△△さんとメンバーたちは、お互いのよいところを認め合い、許容し合っているのだと、グループの力に感動したことがある。

だから、「グループをやっている“大変なこと”はないの？」の問いの答えは、「運営上の難しさはあり、グループを始めたときは本当にどうなるかとドキドキした。今も、もちろん困ることはあるが、『私が』なんとかしようと気張

りすぎず、むしろ“専門家”意識や“ファシリテーター”として“介入”するという気負いを捨てたほうがよいことを学んだ」ということである。

③グループに参加すると、なぜ私自身が元気になるの？

時々、グループの見学に訪れた看護師や医師から、「グループでは、一見するとがんとはあまり関係のないふつうの会話がされているようにも思えますね」という感想を聞くことがある。

確かに、旅行の話、会社での人間関係、政治経済の話題などさまざまなことが語られ、がんとは無関係に思えるかもしれない。しかし、メンバーたちは折にふれて「がん患者という共通の土台があるから安心して話ができる」と言う。つまり、がん患者であることと毎日の生活、人生を切り離すことはできないのである。それぞれのメンバーの経験と“がん”であることは一体となって経験されており、がんが前に表れることもあれば、背景となることもある。

治療後5年経過しても、バーゲンセールで洋服を買うかどうか迷った瞬間にがんが前面に表れるのだ。果たして来年の夏、自分はこの洋服に袖を通すことができるのだろうか。日常生活のなかで何かを決めようとする、ふと、その先の人生が永遠ではないことが立ち表われる、という体験が繰り返される。したがって、グループでどのような話題が話されていても、がんと切り離された語りではない。

筆者は、グループに参加し、司会をしながら、メンバーの姿を間近に見て、自分だったらどうするだろうか、筆者は何を大事に生きてきたのだろうか、考えを巡らせることも多い。とくに、同世代のメンバーが語る言葉は、印象深く心に残る。

進行した状態でがんが発見され、治療をしながら仕事を継続している女性が、「再発を恐れる気持ちはあるけれど、もしそうなっても、状況を受けとめられる自分でいたいと思う。じたばたするかもしれないけれど、今はそうなのもいいような自分をつくる時間なのかな」と話したことがある。日々の生活のなかでふと湧き上がる再発の不安に、実に冷静に、そして率直に認めながら前に進んでいる姿は、

筆者にはまぶしく映った。

「くよくよ悩んでも、悩まなくても再発するときはする。だったら、心配ばかりしないで、楽しく過ごしても同じ」「会いたい、やりたいと思ったことは先延ばしにしない」「自分に正直に生きる」…どの言葉も、筆者が日々迷ったり、悩んだり、落ち込んだりしたときに思い出す言葉である。

さて、「なぜ私自身がグループに参加すると元気になるのか」をあらためて考えてみると、グループをとおして、メンバーの生き様から、自分が日頃立ち止まって考えずにやり過ごしていることに気づかされたり、メンバーの言葉に癒されたり、やる気になったり、叱咤され落ち込んだりするのだが、これらが筆者を刺激し、良くも悪くも新陳代謝が高められているからではないかと思う。

④十数年もグループを続けられるのはどうして？

乳がんの手術を受け1年が経過した女性メンバーが、笑いながら話したことがある。

近頃、手術した部分に黒いシミのようなものができ、再発なのではないかと心配になり、定期受診を1カ月早め、主治医のところへ駆け込んだそうである。きっと再発に違いないと覚悟していたところ、主治医の口から予想外の答えが返ってきたという。「これは、垢です」と。当の女性メンバーは、全身に安堵感が広がったと同時に、顔から火が出るくらい恥ずかしい思いをしたそうである。

このエピソードは、彼女が再発に対する不安をかかえながら、日々をどのように過ごしてきたのかというリアリティにあふれている。彼女は、手術後、創部をどのように手当てすればよいのかわからず、また傷口に触れるのが怖くもあり、創部周囲を洗っていないかったそうである。その結果、縫合部跡に垢が溜まったのだ。

もし、筆者ががん患者のグループに参加していなければ、このような患者体験のリアリティにふれる機会は多くはないだろう。病棟で勤務していると、退院した後に患者がどのような生活を送り、社会のなかで療養を続けているのかを想像しにくい。もちろん、外来通院時などをとおして断片的な理解は可能である。

一方、病院を離れ、社会のなかで生活する場にあるグループでのメンバーたちの語り、その体験のリアリティは筆者を圧倒する。そして、いつも、それぞれの人の体験の奥深さに引きつけられるのである。繰り返し参加しているメンバーの語りにも、そのつど、新しい発見がある。筆者は、この魅力にすっかりはまってしまったのだと思う。

おわりに

グループを始めた頃、心理学分野のグループに関する大家である野島一彦先生からグループのファシリテーションについての講義を受けたことがある。そのとき、野島先生はご自身が20年以上かかわっておられるグループ体験を

題材に、「グループの理想のファシリテーションは、ファシリテーターが着席し、始めましょうというグループが始まり、時間になったら終わりますという、ただそれだけで進むグループです」と話された。当時、これからファシリテーターをしようとしていた筆者には、その意味を理解できなかった。しかし、ようやく今、体験的にその意味がわかるようになった。

筆者がかかわってきたがん患者のグループは、メンバーの入れ替わりがあるものの、十数年という経過を経てグループ自体が成長し、成熟してきた。そのグループのもつ力に、筆者自身がいちばん育てられてきたのだと思う。

●参考文献●

- 1) デイヴィッド・スピーゲル、キャサリン・クラッセン(朝倉隆司、田中祥子・監訳): がん患者と家族のためのサポートグループ. 医学書院, 東京, 2003, pp. 213-214.