

## 「わかちあいワークショップ：家族の立場」の概要

山崎裕美子\*

\*姫路獨協大学

### Overview of the Workshop “Wakachiai” on the Patients’ Families Group

Yumiko Yamasaki\*

\*Himeji Dokkyo University

キーワード	
わかちあいワークショップ	“Wakachiai” workshop
患者家族	patient family
当事者	toujisya
困難	difficulies
ケアリング	caring

### I. はじめに

「わかちあいワークショップ」は実行委員会主導で設定したもので、各立場のファシリテーター予定者を中心に、委員会で話し合いを積み重ねて企画した。つまり「家族の立場」も1つのワークショップとして独立しながらも、他の2つ「健康障がい有する立場」「専門職の立場」とは、ある程度共通した考えや運営方法を持ち、さらに大会テーマ「当事者として感じ、語らう」と強い関係性を保った。

3つの立場のうち、「家族の立場」のファシリテーターを担当した。理由は主に2点ある。第1点目は、筆者の専門領域である看護学において家族は、患者本人と共に看護支援の必要な対象として把握されていることである。第2点目は、筆者自身が健康障害のある立場や家族の立場として、様々な体験や感情体験をし続けていることである。そのため、家族の状況理解をすすめながら、ワークショップを「わかちあい」の場、そして「ケアリング」<sup>1)</sup>の場として運営することが、まあ可能であろうと考えたためである。

### II. 狙い／成果について

狙いと成果は当初、以下の通り考えていた。

家族のグループに集う人は、予期せぬ形で「健康課題を持つ当事者その人（クライアント）の家族」という立場に置かれることになった。クライアントとは「夫婦」「親子」「きょうだい」「親戚」「義理の…」等と呼ばれる関係性で結ばれている当事者である。また「家族」の概念からは逸脱するかもしれないが、姻戚関係ではなく「同居人」とか「重要他者」も含んでいいかと思う。

家族とは、いったいどんな「当事者」なのか。それぞれの人生を生きる当事者としての家族個人は、健康課題を持つクライアントにどんな思いを抱き、どのようにかわり、責任を負い、今まで生きてきたのか。現在はどうなのか。そしてどんな将来をみつめているのだろうか。自分の人生についてどう考えているのだろうか。

本ワークでは、様々な立場の、様々なクライアントと生活・交流し支えている「家族」がここに集い、それぞれが当事者としての自分を表現し、互いを聴き、わかちあうことそのものが狙いとなる。家族には、積極的にクライアント当事者を援助する正の感情、巻き込まれたことへの負の感情など、ないまぜになっているのではないだろうか。それらが各参加者から、無理のない形で表現（非言語&言語）され

たらよいのではと思う。

ということで成果は、本ワークショップ内に限定して考えれば、グループ内での表現により、各人が家族としての「多様性」「個別性」「共通性」「家族として巻き込まれたことの意義・意味」に気づいたりとらえなおす、といったことになるだろう。もう少し長い目で見ると、人生の中に何らかの好ましい影響を与えること。つまり個々人の「保健」「福祉」に適う志向性のあるものであり、人生の充実・豊かさに繋がるものとなっていけば、それが成果といえることになるかもしれない。

### Ⅲ. 抄録記載内容

狙い／成果として掲げたことから、抄録掲載内容を起こした。各ワークショップで独立させず、全体的狙いについての記載（執筆者・川口美度理氏）ののち、3つの各担当が記載した。「家族の立場」の内容を転記する。

家族は、健康障害など健康上の課題を抱える当事者その人と、どのような関係性を持ち、どのようにかわり、何を感じ、考え、行動しているのでしょ

うか。健康障害のある本人の状況について、「家族である自分の責任だ」と感じている家族、「巻き込まれた」と感じている家族、そして自分自身も障害や弱さを抱えていたり、老いを感じながら将来を憂えている家族…それぞれがまた自分自身の人生の「当事者」でもあります。

家族と一言で言っても、親、きょうだい、祖父母、親戚など、立場によって関わり方・感じ方は大きく異なると思われます。家族ではないけれど、「大切な人」「重要な人」だ、という方もおられるでしょう。

ワークショップで、様々な家族と会いましょう。様々な考えや感じ方に触れましょう。何か、発見があるかもしれません。そして少しだけ、リラックスもできる時間がとれればと思います。

このように、幅広く参加を募る文面とした。また短時間の会合でも「わかちあえた」という思いを持つこと、そして筆者の関心領域であるリラクゼーション技法を活用することで、「充実しながらも疲れのとれる時間だった」、と余韻を感じてほしいと願い、プログラムを考えた。

表1 ワークショップ「家族の立場」プログラム

計画	時間 (実際の時間)	内容
オープニング	10:30-10:55 (25分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・挨拶、意図の説明 (ファシリテーター)</li> <li>・プログラム確認</li> <li>・アイスブレイク(無言で誕生日順の輪をつくる「バースデライン」、タッチング)</li> <li>・自己紹介 (全体で・手短な)</li> <li>・グループづくり (バースデラインからグループをつくり、各グループファシリテーター紹介)</li> </ul>
グループワークと発表	10:55-11:45 (50分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループ別着席</li> <li>・「家族の立場」としての語り合い (個人メモ作成し、手がかりに)</li> <li>・「健康障がい有する立場」「専門職の立場」に伝えたいことの語り合い (個人メモ記入を手がかりに)</li> <li>・グループでの会話概要を記録→全体で発表し、共有</li> </ul>
クロージング	11:45-11:55 (10分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「ハートの呼吸」やタッチング (自己タッチ)、ワークの回想など</li> <li>・まとめ (ファシリテーター)</li> </ul>

環境設定：机は島型に並べておき、小さなぬいぐるみ、お菓子 (飴) を準備した。会場全体にはリラクゼーション音楽、アロマランプにて芳香精油 (オレンジスイート、ティートリー) を用いた。

#### IV. 運営プログラム(表1)と実際

会場の都合で時間制限が厳しく、開始と終了の時間を守る必要があった上、使用可能時間が撤収含めて85分と短かった。そのため、計画段階では1グループの人数は少なめに、4-5名(できれば4名)で設定することとした。反面、矛盾しているようだが、当日になっても自由にワークショップに参加できる状況を保障し、「当事者」として語りたい参加者を受け入れようとも考えており、当日申し込みも受け付けた。

期待通り、間際に参加者が増えた。グループワークのまとめ役や筆記係を、急遽参加会員やボランティアに依頼し、快く受け入れていただいた。そればかりか、即興にてグループをうまくまとめていただいた。

オープニングとして、アイスブレイクのためのワークを活用し<sup>2)</sup>、それによりグループ編成がおこなった。グループでは、まず簡単に語りメモを作成してもらい、それを道標として語ってもらった。

#### V. 居心地の良い場づくりの仕掛け

「少しだけ、リラックスもできる時間がとれればと思います。」と抄録記載した内容を具体化するため、芳香精油、リラクゼーション音楽、ぬいぐるみ、

菓子を用いることとした。これはそれぞれ嗅覚、聴覚、視覚/触覚、味覚という、いわゆる五感からのリラクゼーションを意図したものである。

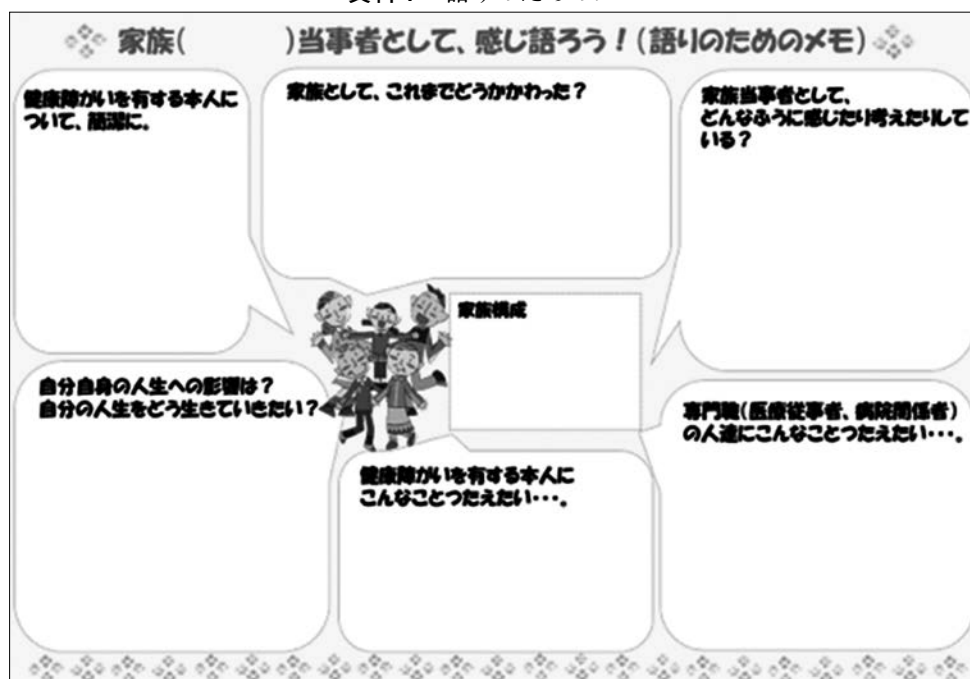
そして学会の場というものは、堅苦しくなりやすい。それにより集中して思考を練り上げたり、関心領域の情報収集力を高める効果も勿論大きいですが、本ワークショップの狙いとは相反する。さらに短時間の企画であるため、特に、人見知り・探りあいの時間は少なくしたい。そこで前述したように、無言で非言語的コミュニケーション方法を用いて誕生日順に輪に並び、順に自己紹介するというワークを最初に設定した。自己紹介を引き継ぐ際には、軽くタッチングを用いてもらうようにした。紹介は「簡単に」とお願いしていたが、活発になり、やや時間延長気味となった。

#### VI. グループでの話し合い状況

大会前には、「内容が重く、なかなか自分のことが語れない方が多いかもしれない」と想定していた。そのため上述した仕掛けと共に、内容記入シート(資料1 語りのためのメモ: 3つのワークショップそれぞれに合わせ、川口を中心に共同で作成)を準備した。

参加者は「自分も語る」ということを前提に参加

資料1 語りのためのメモ



❖ 家族( )当事者として、感じ語ろう!(語りのためのメモ) ❖

健康障がいを持つ本人について、簡単に。

家族として、これまでどうかかった?

家族当事者として、どんなふうに感じたり考えたりしている?

自分自身の人生への影響は? 自分の人生をどう生きたい?

健康障がいを持つ本人にこんなことつたえたい…。

専門職(医療従事者、病院関係者)の人達にこんなことつたえたい…。

家族構成

されていた様子で、実際には個人メモ作成にはこだわらず、自己開示にそれほど躊躇されていないと見受けられる方が多かった。これには、学会の場でのワークショップ、という特性が影響していたと考えられる。学会に参加するとは、探究心を持ち、時間と経費を使って来場し、何らかの表現をするということである。「語れないかも」の予測はほぼ杞憂で、語り時間が超過気味となる方も多かった。

各グループ机の上に準備した小型のぬいぐるみ（高さ10cm程度の小型で、指人形型もあり）を持って語る方もおられた。ぬいぐるみは直前の思いつきで準備したが、場の雰囲気と和ませていたと感じている。

## VII. 語られた内容

各グループ人数はおよそ6-7名となったが、よく語られ、また傾聴されていた。長期にわたるケアの実際、家族ケアの歴史など多岐にわたって語られ、時間は圧倒的に足りない様相となった。今後さらに内容を深めていくには、例えば、食事を共にしたり宿泊付き研修にするなど、長時間を共に過ごしながらかける催しが適しているのではないかと考えるが、まずは以下1)～5)に、今回語られた内容の概略を記しておく。

### 1) 「健康障がいをもつ本人」の概要

子どもから高齢者まで、また血縁と義理の関係、先天性の心身の障害、がんなど様々な疾患を巡って語られた。数十年の家族ケア歴がある方、複数名のケアにあたっている方もいた。

### 2) 「家族としてのかかわり」について

ケアが生活の一部になっていること、本人との距離の取り方や家族間の分担調整や気遣い、状態悪化時に援助を求める場がなく困惑すること、看取り後の気持ちの整理がつかないこと、長距離移動の困難さなどが語られた。

### 3) 「自分の人生への影響」について

資格試験をあきらめたり、生活が一変したり、ストレス状態となったこと、理想と現実の違いでの葛藤などが語られた。

### 4) 「家族当事者としての感じ方・考え方」について

居てくれるだけで感謝、社会復帰できてよかった、

病気のせいだとわかっていてもきつく言われると傷つくことがある、他者と比較しないようになるまで時間がかかった、(子どもがすでに)成人になっているのにまだ心配、よりそう気持ちが大切、といったことが語られた。

### 5) 他の立場の方々に伝えたいこと

「健康障がいをもつ本人に伝えたいこと」としては、がんばりすぎないでほしいこと、どんなふうに感じているのか知りたいこと、医療者等に受けた説明内容を伝えてほしいこと、などが語られた。

「専門職（医療従事者、病院関係者）に伝えたいこと」は、担当がよく替わり一貫した医療がうけにくいこと、家族だからこそ言えない内容は医療者から伝えてほしいこと、事務的な対応をされると堪えること、(病状や治療についての)説明を簡単に流さないでほしいこと、治療上必要な身体抑制であっても本人・家族にはきちんと説明してほしいこと、介護者(家族)をケアするシステムが必要であることなど、多岐に渡っていた。

## VIII. 全体でのわかちあいとまとめ

最後にグループでの発言内容を全体で発表し、わかちあった。また筆者(ファシリテーター)の誘導で、座位でのリラクゼーションとして、ハートの呼吸<sup>3)</sup>の時間を数分持った。短時間であったが、語り合いの熱気を自己の内に納め、次へのエネルギーを充足しておく契機として実施した。

ワークショップ終了後、学会終盤に配置された「ワークショップ 共有」の場にて発表した。

## IX. おわりに

「わかちあいワークショップ：家族の立場」の企画運営・内容の概略を記した。様々な家族の立場にある人が集い、保健医療行動を旨とする本学会の場で語りあい、それぞれ当事者としての困難状況を持ち寄りながらも和やかなひとときとなるよう、企画運営した。短い時間内での時間配分に気を使いながらも、「わかちあい」と「ケアリング」の場としての運営、という初期目標には、向かって歩んでいくことができたのではと感じている。

本ワークショップそのものには意義はあったが、

語って昇華しきれるような内容・状況は少なかったと考える。それぞれの家族が抱えている困難状況が垣間見えた。このことに実際どのようにアプローチしていくのか。「行動」を謳う本学会の課題のひとつとして、「当事者」の眼前に浮かび上がってきたようである。

## 謝辞

ご参加の皆様方には、ご家族の状況やご自身の心中を惜しみなく開示していただきました。今後の皆様方・ご家族に、微々たるものではあっても何らかのよい影響となるよう願っています。ご参加、誠にありがとうございました。

また、グループファシリテーターや運営ボランティアは、大会直前、あるいは当日その場での依頼となりました。趣旨を理解し、各グループおよび全体が上手く成立するよう運営していただいた皆様方に、この場をお借りして感謝の意を表します。

## 文献

- 1) Jean Watson: Human caring science: A theory of nursing, 2<sup>nd</sup> ed. Jones and Bartlett Learning, LCC, USA, 2012 (稲岡文昭, 稲岡光子, 戸村道子訳: ワトソン看護論 ヒューマンケアリングの科学 第2版, 医学書院, 東京, 2014)
- 2) 青木将幸: リラックスと集中を一瞬でつくるアイスブレイク ベスト50, 第8版, 52 - 53, ほんの森出版, 東京, 2018
- 3) ハートの呼吸は, リラクゼーション技法として筆者が考案した「のびのびストレッチ」の1技法。(山本洋子, 有田清子, 伊藤明子, 山崎裕美子, 大田容子, 大儀律子, 中田登紀江: 周辺地域の人々と大学教員・学生がふれあいながらつくる 住民一人ひとりが健やかに生活できるまちづくり, 平成28年度 姫路市大学発まちづくり助成事業報告書, 7 - 9, 発表資料6 - 7, 2017)