【論　文】

Neimeyerによる喪失論のニューウェーブ

山本　力
（岡山大学大学院教育学研究科）

今日の喪失論はFreud,Sの対象喪失論を超えて、大きく変貌しつつある。その代表的な旗手が米国のNeimeyer,R.である。今夏、彼が来日して講演を行ったが、それを筆者が聴講したことに触発されて、Neimeyerの悲嘆の理解と援助に対する構成主義的なアプローチについて展望したのが本論文である。構成主義の視座から見ると、モーニングワーク（喪の仕事）の中心過程は「死別後における世界の意味の再構築」にある。さらにNeimeyer理論の検討に随伴して喪失論のニューウェーブを3点にまとめた。一つは「絆」の継続、二つめは悲嘆者の主体的・個別的なワーク、三つ目は人生の物語・意味の再構築である。

キーワード：悲嘆行為・物語（ナラティブ）・意味の再構築・アイデンティティ変容

Ⅰ．はじめに

筆者は1970年代から喪失体験とその援助に関心を抱き、臨床活動を介して長年経験と認識を深めてきた。その認識の変遷を振り返ると、喪失に関する研究領域は近年かなり大きな変化と進展を遂げていることに気づかされる。近年の代表な理論生成の推進者のひとりがロバート・ニーマイヤー（Robert, A. Neimeyer）である。

そのNeimeyerが今夏（2008年9月）二度目の来日をし、東京で複数のプログラムをこなした。東京大学で行われた死生学セミナーと心理臨床学会（つくば国際会議場）の特別講演に筆者は参加して話を聴くことができた。講演中の彼は、演壇から降りフロアーに近づき、聴衆の手を握り、あるいは悲嘆の衝撃を視覚化するためにパンフレットを目の前でバラバラに引き裂くという、まさにパフォーマーであった。

その経験に触発され、彼の考え方がよりリアルに理解できたので、本論文においてNeimeyerの構成主義的アプローチを紹介したいと考えた。これからの論述の三分の一は講演の概要であり、三分の二は彼の著書や論文からの再構成である。

Ⅱ．Neimeyerについて

Neimeyer博士は米国南部に位置するテネシー州のメンフィス大学心理学部教授である。メンフィス大学に籍を置くと同時に個人開業のオフィスでも遺族の援助を行っている。

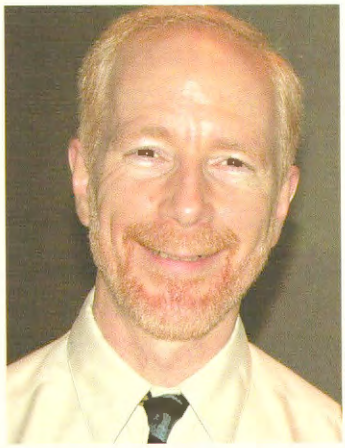

写真1：Neimeyer, R.

加えて、多くの肩書きを持つが、例えば"Death Studies"という死生学雑誌の編集長や「死の教育とカウンセリング学会」の会長なども務めている。彼の死別への援助の方法論は構成主義的アプローチ（constructivism）という、クライエントの意味的な物語の再構成に焦点をあてる現代的な考え方にある。

彼が死別の研究を始めた動機は個人的経験の中に、つまり彼がまだ12歳の時に起きた父親の自死にある。彼の説明の一部を引用する。

「私が 12 歳になる誕生日の前夜に父が亡くなった。父は進行性緑内障で視力を失い、長い間、抑うつと孤独感に苦しんでいた。1月の寒い夜に父は用意周到に準備した上で、ベッドルームで寝たまま（薬を飲んで）自ら命を絶った。母親が『お父さんが目を覚まさない』と叫んでいるのを、私と弟は自室で聞いた。」

（Neimeyer,2001）

思春期の始まりの多感な時期に、父親が目前で自死するという経験は本当に衝撃的で、結果的に彼の人生とキャリアを方向づけることになった。彼に限らず、この領域の臨床家や研究者の多くが自らの辛い喪失経験を持っている。その結果、その経験を消化するために半無意識的に死別援助の世界に入る。そして自分の経験を人のために役立てる。役立つことで、自分も癒される。

その営みが Erikson,E.H.のライフサイクル論の課題である**ジェネラティビティ**（generativity）の現れと理解できる。ジェネラティビティとは「次代を産み育てることへの関心」を原義としているが、受け身的に与えられたれものを、有用な形で次の世代に伝え、その受け身的な経験を能動的で創造的な経験へと転換していく大人のコンピタンスをも包含している。

なお、Neimeyer の母親は晩年認知症になり、家族に看取られて昨年亡くなった。講演では母親の看取りの時の家族写真も何枚か紹介された。自らの死別経験の全てをジェネラティビティへと転換していくという姿勢を壇上に観て、彼のしたたかなレジリアンス（心の復元力）を感じた。

Ⅲ．伝統的喪失論の批判

1．喪の過程の段階説への批判

伝統的な喪の過程の理論家たち、例えば Parks, Kubler-Ross, Bowlby らは共通した段階的変化を想定してきた。Bowlby が母子分離の観察から定期化した「抗議→絶望→脱愛着」のサイクルもその一つである。しかし段階理論は生の現実に適合しないと近年批判されることが増えてきた。誰もが一様に辿る共通の段階を措定することはミスリーディングであると。Neimeyer もそう批判的に考える一人である。

【事例】 *クリスは 37 歳のシングル女性であるが続いて二人の大切な人を亡くした。一人は父親で心筋梗塞のために急死した。もう一人は友人のデイビッドでエイズのために長い闘病生活の末に亡くなった。この二人は共に大切な人であるが、その別れ方は本質的に異なっている。デイビッドとは亡くなる前の数ヶ月の間、彼と思い出をつくり、彼が亡き後のことも話し合うことができた。他方、父親の場合は突然に亡くなったので「別れ」を言う機会もなかった。*

上述のような例を考えても推察されるように、クリスの父親に対する喪の過程と友人のデイビッドに対する喪の過程は相当に異なる。友人のデイビッドとは予期悲嘆の過程の中で十分に親密さを分かち合い、思い出をつくり、別れの時を味わい尽くした。しかし、父親の場合は突然に亡くなり、心の準備もないまま「別れ」を告げる機会も奪われ、クリスは取り残された。その死別後の喪失への適応過程は異ならざるを得なかった。適応過程は悲嘆者の能動的なモーニング（グリーフ）ワー

クの旅であり、コーピングの過程である。主体的なワークは個別的な「生き甲斐」再発見のプロセスであると、Neimeyer は考えている。

2. デカセクシス仮説への批判

モーニングワークの名付け親の Freud は喪の本質を「愛着対象に注いでいた情緒的エネルギーを撤収し、断念すること」であると定式化した。もう少し正確に述べると精神分析でいう「リビードの脱備給」、つまりデカセクシス（de-cathexis）が目標となる。

しかしながら大切な肉親との予期しない死別経験の教えることは、「故人のことはけっして忘れられない」「亡くなってから、むしろ愛は強く、深くなった」という実感である。フロイト的モデルでは「絆を切る」ことが最終目標であったが、そうではなく「象徴的に絆を継続していく」ことが喪失への適応のためには必要ではないかという新たな仮説が今日では優勢になってきている。

ちなみに写真２の「別離と影」は Niemeyer の著書（2001）の表紙絵である。一人の男と一人の女が別々の道に分かれて歩いていく。その後ろに長く影が伸びているが、その影はふたりの人物が親密に接触していることが示唆されている。彼がこの絵を表紙絵として採用している意図は離別後も「象徴的に絆は継続していく」ことを表そうとしたものと思われる。

「諸々の喪失とは有形、無形に拘わらず持っていた世界の影である」

（家族療法家 Carlos Sluzki）

フロイト以来の伝統的な悲嘆論の代わりに、Neimeyer は構成主義的アプローチ、あるいはナラティブ・アプローチを提起している。構成主義の基本的な考え方は、「悲嘆の中心過程は喪失の意味づけであり、新たな生き甲斐を再構築すること」である。当たり前の世界を不条理にも失った悲嘆者はその不毛の世界に新たな意味を見出し、アイデンティティの再編を行うことになる。以下の節で、Neimeyer の基本前提を紹介してみよう。

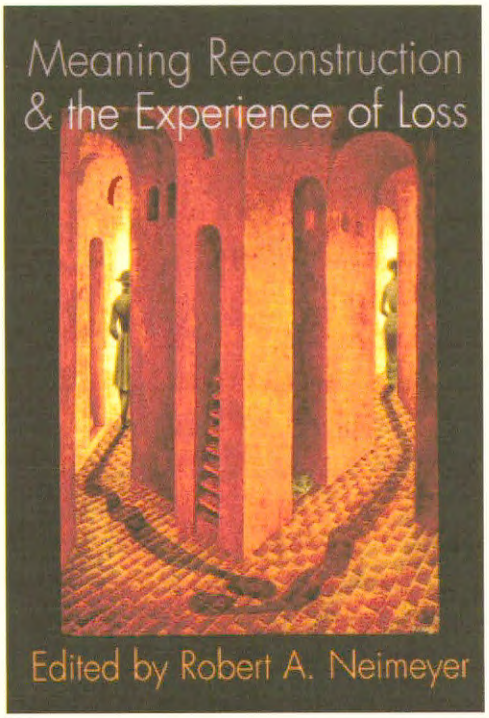

写真２：別離と影

Ⅳ. 構成主義の基本前提

Neimeyer によると、グリービング（悲嘆行為）の中心的なプロセスは「（失われた世界の）意味の再構成」である。そのために新たな価値や生き甲斐を生成しなければならない。

彼と似通った構成主義的なアイディアで悲嘆を概念化している研究者に Harvey,J.H.がいる。「悲しみに言葉を与える」ことにより、悲嘆経験を人生の物語に組み込んでいく営みを強調している。その際に‘account-making’という用語を用いている。不条理な経験に対する「説明の生成」である。加えて、そのアカウントを他者に「告白する」というプロセスを重視している。したがって、Harvey の考え方は「アカウントの生成と打

ち明けのモデル」と呼ばれる。外傷的な辛い経験の「打ち明け（confiding）」にはしばしば10年以上の年月が必要となることを指摘している。広島の被爆者で、被爆後20数年を経てようやく語れるようになり、被爆体験の「語り部」になった女性を筆者は思い出す。

他方、Neimeyerは‘sense-making’や‘reconstruction of meaning’と表記する。人間は物理的事実ではなく「物語的真実」（narrative truth）を生きる。その真実を発見し再構成することがsense-makingでもある。

1．ライフイベントとしての死が、生の基盤となっている自らの信念の有効性を確認することもあれば、打ち砕いてしまうこともある。

最初の前提は一見分かりづらいが、とても大切な前提であると思う。死についての信念、例えば死生観に沿った死に方を経験するなら、人はその死を受け入れやすい。例えば、長寿を全うした老衰は「自らの信念の有効性を確認する」ことになる。また教師が溺れかけている子どもを助けて、自分は溺れて亡くなったとしたら、これも英雄的行為として「信念の有効性」を確認することになるかもしれない。反対に突然の予期しない死は「当たり前の」生活を崩し、自らの信念を打ち砕いて無効にしてしまう。

突然の悲惨な死の場合、「なぜこんなことが…」、「どうして今…」という強い思いが現れる。そして自然な経験の一貫性が壊れ、混乱し、当たり前の世界が喪われ、存在論的なスピリチュアルな「問い」が湧き上がってくるといえよう。

英国の代表的な死別研究者であるParksの用語を借りると分かりやすい。パークスによれば、人々は一人ひとり固有の「想定された世界 assumed world」を生きていると仮定される。その「想定された世界」が喪われ、新たな意味を探し求めざるをえないのが外傷的な死別体験である。だから高齢者の老衰は「想定された世界」での出来事であるので容易に受け入れられる。「なぜ」という問いもあまり生起しない。

「想定された世界」についてニーマイヤーは以下の4つの要素に分けている。

① 当たり前の（習慣的な）世界
② 実際的、情緒的な関わりを持つ世界
③ 将来の待ち望んでいた世界
④ 他者との繋がりの中にいる自分

これらの世界の喪失が「想定された世界」の喪失である。④の要素は少し強調しておきたい。「自分」というのは周囲との関係性の中で生成されてくる。生活する「場」の中で「自らの分」をわきまえて生きている。例えば、母という意識は子どもがいてはじめて抱くことができる。つまり我々は"relational self"として生きている。だから、「関係」の喪失は自己喪失でもある。

2．悲嘆はきわめて個人的なプロセスで、十人十色の過程である。つまり、その人特有の内面的なプロセスで、「自分とは何者か」という感覚と切っても切り離せない。

喪失に伴う悲嘆の経験はきわめて個人的なプロセスで、共通した「段階」を辿るわけではない。人それぞれに生き方が異なるように、死別の悲しみ方も人によって異なる。

例えば、ノルウェーの画家Munch（1863-1944）は5歳の時に母親が病死し、さらに14歳で姉をも結核で亡くしている。その姉の亡くなったときの家族の情景を描いたのが、次頁の「病室の死」（写真3）である。Neimeyerがよく引用するAttigの本の表紙絵でもある。

姉のソフィエの死に遭遇して、家族や親戚がそれぞれ異なる姿勢で、それぞれの悲しみに耐えている。同じ家族であっても悲しみは一様ではない。まさに十人十色の悲嘆の姿を見事に示している。

だからこそ既成の概念を適用して悲嘆に暮れ

る人をみない方がよい。1 人ひとり喪失の実相と望みを理解していく必要がある。このような理解の仕方は心理臨床に通底した見方でもあると思う。かつて河合隼雄先生が「心理臨床において、マニュアルはなく、発見的な営みである」と強調されたことと同根である。

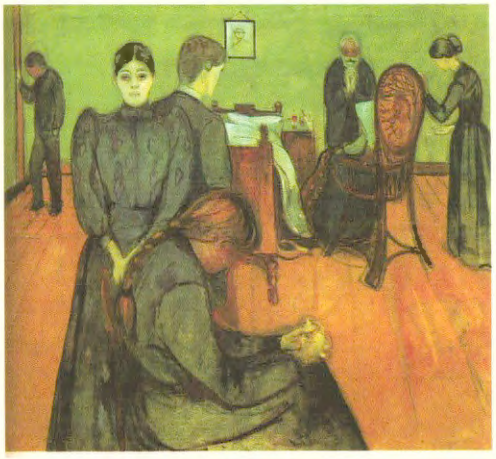

写真３：病室の死（1896）

人間は文字通り「人と人の間」に生きている。「関係的自己」(the relational self) を生きている。だから大切な人を喪うと関係的自己を喪う、アイデンティティを喪う。その意味で、Attig,T. の概念を援用するなら、世界を「学び直し (re-learning)」、自己を「学び直す」プロセスが必要となる。Attig は以下のように説明している。

「この世界を『学び直す』とは何か。自分の傍に愛する人がいないという状態で、この世界をどう生きていくのか、これからどう行動するのかを、再び学ぶことでもある。そして心の中に再生する故人のイメージと象徴的に対話し、共に生きることを学び直すのである。」

3．グリービング（悲しむ営み）は我々が能動的に行う営みで、受動的に降りかかってくることではない。

大切な人に死なれることは、どうしようもない無力な体験である。きわめて受け身的な体験である。しかし、その体験とどう向き合い、どう戦うかは能動的な営みである。グリーフ（悲嘆）は受け身的な感情であるが、動名詞のグリービング(悲しむ営み）は悲しむ主体の営みが求められる。フロイトが仮定した「愛のエネルギーの撤収」モデルは必ずしも妥当ではなかったが、その喪の過程でモーニングワークが必要としたのは適切であった。グリービングとは死別後の能動的な「ワーク」であるのだから。

死別後は色々な「選択」を生きなければならない。遺体と対面するのか、しないのか。喪失と向き合って涙を流すのか、そこから目を逸らして仕事に取りかかるのか。遺品を片付けるのか、そのままに残しておくのか。こうした一連の「選択」を強いられる期間が喪の過程でもあると言える。

Dual Process Model：オランダの Strobe & Schut はストレス理論の視座から興味深いコーピング・モデルを提起した。それは伝統的・内面的な「悲嘆の作業」のみが重要なのではなく、仕事などの日常にコミットして立て直そうとする別のワークも同様に重要であることを示した。見方を変えれば、ひたすら喪失と向き合うのでなく、日常の現実に逃避（回避）する時間も必要であると指摘したのである。

① Loss-oriented coping
「喪失志向のコーピング」で、喪失と向き合う内的なワークが中心になる。

② Restoration-oriented coping
「回復志向のコーピング」で、喪失の問題から離れて日常生活をやり抜くワークである。

これらの二種類の異なるコーピングを交互に用いる必要があるというわけである。これを「二重過程モデル（通称 DPM)」と呼ぶ。

もしグリーフ・カウンセリングを行うなら、このような現実的な選択や意志決定が適切に出来るように、そして二重過程のコーピングが可能にな

るように、セラピストはファシリテートすることになろう。

4. グリービングは喪失によって問われている個人的な意味世界を確認したり、再構成したりする行為である。

大きな喪失に直面すると前述の Strobe たちが明確化したように二つの作業が求められる。まず内面的な作業であるが、生き甲斐を含む「想定された世界」が崩れた以上、仮の想定された世界を見出して辻褄合わせをする作業がある。そして外面的な作業、亡くなったことに伴う幾多の手続きや片付け、滞っている仕事や日常の雑事処理である。

前者の作業を少しずつやり抜く過程で「意味の世界の再構成」と呼ばれる営みをしなければならない。換言すると、喪失以前に想定していた人生の歩み方が不可能になり、大きな混乱と無力状態に陥る。ニーマイヤーは「ある章の途中で中心人物を失った物語」という喩えを用いている。そのままでは展開のしようがなくなったわけで、「物語 narrative」の筋書きに大幅な変更を加えざるを得ない。複雑な悲嘆と称される深刻な喪失ほど筋書きのギャップと矛盾は埋めがたい。だから時にカウンセリングによる手伝いが必要になる。意味の再構成が進むことによってようやく納得という事態が芽生える。

こうして喪失への「適応は人生の物語における筋の一貫性を取り戻す営み」でもあり、カウンセラーはその努力と変容に同行する立会人でもあるといえよう。

トラウマ後の成長：英語の慣用句で“silver lining”という言葉がある。どんな暗雲でもその雲の縁は太陽の光で銀色に輝いているということから「希望の光・明るい兆し」などの意味が生まれた。日本的に言うと、「朝の来ない夜はない」、「冬来たりなば春遠からじ」などの慣用句と通底する言い回しである。

ある死別調査で、悲惨な喪失に遭遇すると「4割くらいの人は何も得ていない、失っただけ」と回答したが、他方でグリーフ・ワークの途上で「贈り物」を得た、「精神的に成長」したと回答する者も少なからずいる。

このような喪失との苦闘の末に得られる精神的な成長（獲得）を「post-traumatic growth」（post-traumatic stress の対語）と呼ぶことがある。例えば自己認識や対人関係の深まりがみられることなどである。

長い時間をかけて意味世界の再構築がなされ、シルバー・ライニング（希望の光）を見出せるようなサクセスフルなモーニングが遂行されることが望まれる。

写真４：silver lining **の例**

5. 我々は、残された者としてのアイデンティティを形成したり、作り直したりする

すでに述べたように自分とは「関係的存在」である。だから家族や社会システムの文脈が悲嘆する者に大きな影響を与える。その意味でも遺族には「適切な」ソーシャルサポートが必要となる。たとえば家族といる時に事故死した子どもの親御さんに対して、心から哀悼の意を表すのか、暗に親の不注意を責めるのかによって悲嘆の過程は異なるであろう。

深刻な喪失は故人との関係の中で生成されていたアイデンティティの変容を余儀なくされる。ある種のアイデンティティは相手があって初めて相

補的に形成される。かつて反精神医学の旗手であったLaingはそのようなアイデンティティを「相補的アイデンティティ」と呼んだ。夫の「妻の役割」を大切に生きてきた女性は、死別によって妻としてのアイデンティティを変更して、代わりに未亡人というアイデンティティを社会から付与される。そのアイデンティティをどう引き受けるのか、引き受けないのかが問われてくる。

要するに、喪失とモーニングは人生の移行の時であり、象徴的な意味で「繭」の時期である。そして蝶へと変身するメタモルフォーシス（変容）の時であるともいえる。

V. ニューウェーブの到来

1917年に発刊されたFreudの『悲哀とメランコリー』から約90年、喪失と悲嘆の理論は洗練され変貌しつつある。Freud, Lindemann, Bowlby, Parks, Raphaelらの伝統的な喪失・悲嘆論に対して、Worden, Attig, Stroebe, Rubin, Klass, Neimeyerらの諸理論はさしずめ悲嘆学のニューウェーブということができる。ニューウェーブの研究者たちのモーニング／グリーフに関する鍵概念を参考までに列記しておこう。

① Worden：モーニングと4つの課題
② Attig：世界の「学び直し」
③ Stroebe：2重過程モデル（DPM）
④ Rubin：2-Track（行程）モデル
⑤ Klass：（喪失後も）継続する絆
⑥ Neimeyer：意味の再構築

これらのニューウェーブが出現し、相互に影響し合い、推敲されながら、「認知的・関係的・構成的な」理論モデルが統合的に形成されつつある。新しい潮流の方向性を見極めると、一つは「絆」の（切断ではなく）継続ということ、二つめは悲嘆者の主体的、個別的なワークを認識すること、三つ目は人生の物語、意味を再構築することにあると思われる。こうした潮流の一端に、筆者は今夏のNeimeyer体験を通してリアルに触れることができたわけである。

ただし注意しなければならないこととして、悲嘆研究のニューウェーブの到来によって伝統的な喪失・悲嘆論の意義がなくなったわけではないことを付言しておきたい。LindemannやParksは言うに及ばず、Freudの対象喪失論も本質的な価値は生き残っていると、筆者は考えている。学術研究にも「流行」があるが、そのトレンドに流され過ぎないで伝統的、歴史的な「不易」の価値を看過することなく評価していく姿勢が大切であると思われる。

最後にNeimeyerの著書から「悲嘆の旅路（grief journey）」について言及されている箇所を引用して終わりにしたい。

「グリーフはよく旅に喩えられます。大切な何かを失った者はまったく見知らない世界を歩くよう促され、二度と“以前の場所に戻ることはない旅”だと考えられます。また旅の途上で色々な人生の決断を迫られます。残念なことに旅のガイドブックはありません。一人一人の旅の形は異なってはいますが、家族や友人などの「同伴者」と一緒に目的地やペースを相談しながら歩いていきます。カウンセラーといえども必ずしも道案内人（コンサルタント）ではありません。道中の不安を分かち合いながら一緒に歩き抜く存在です。」（一部、修正加筆）

（『大切なものを失ったあなたに』）

【文献】

Attig,T.（1996）*How We Grieve:Relearning the world.* Oxford University Press.

Harvey,J.H.（200）*Give Sorrow Words.* Brunner/Mazel. 安藤 監訳（2002）「悲しみに言葉を」誠信書房.

Neimeyer,R.（2001）*Meaning Reconstruc-*

tion and Experience of Loss. American Psychalogical Association. 富田、他、訳 (2007)「喪失と悲嘆の心理療法」金剛出版.

Neimeyer,R. (2002) *Lessons of Loss.* 鈴木 訳 (2006)「大切なものを失ったあなたに」春秋社.

Neimeyer,R. (2008) Symptoms and Significance : Reconstructing Meaning after Bereavement. 心理臨床学会第 27 回大会 (配布レジュメ) : 以下からダウンロード, http://web.mac.com./neimeyer

山本 力 (2006)「喪失と悲嘆に関する鍵概念ーキーワード 32 の定義の試み」. 心理教育臨床の実践研究, No. 5.

[注] Neimeyer の HP の URL を下記に記す。
http://web.mac.com/neimeyer/iWeb/Site/About%20Me.html