

## 報 告

『京都文教大学グリーンケアトポス「Co＊はこ」』の  
立ち上げと今後について

倉 西 宏

1. 大学に付属したグリーンケア活動団体  
『京都文教大学グリーンケアトポス「Co  
＊はこ」』の立ち上げとその活動内容

2021年8月より、筆者が代表者として京都文教大学グリーンケアトポス「Co＊はこ」の活動をスタートさせた。本論では21年度11月現在までの「Co＊はこ」の活動報告を行い、その上で今後の活動の方向性について検討したい。

「Co＊はこ」の主な活動内容は次の3点である。

- (1) 死別体験を経験された方々の臨床心理学的サポート活動・グリーンケア活動
- (2) 死別を経験された方々の理解やサポート・又はグリーンケアについての啓発活動
- (3) 死別を経験された方々をサポートする、またはグリーンケアに携わる人材育成

活動の中心は「(1)」であり、より具体的に言うと「死別体験をわかちあう会」の実施である。「(2)」「(3)」は今後の活動計画として挙げているものである。

「(1)」について2021年度は3種類のグループを運営している。それは①死別経験がある方はどなたでも参加可能なグループ、②配偶者(妻・夫)を亡くされた方みのグループ、③お子様を亡くされた方みのグループ、の3つである。

2. グリーンケアトポス「Co＊はこ」の  
名の由来について

グリーンケアを行える小さな空間を作りたいというところから「小箱」を連想した。濁音を取り、グリーンケアでは心理療法やカウンセリングの技法なども取り入れ実践する予定のため、「Counseling」の頭文字の「Co」を用いた。また「Co」は「共に」という意味もあり、ともに寄り添い進んでいくという意味も込めて名付けた。こころをはこぶ作業であるとも思い「こころ、はこぶ、こころ」の頭文字にも結果的になっている。また、「トポス」とは「場」を意味する言葉で、グリーンケアを行う守られた場を表現して名付けた。

## 3. わかちあいの会について

## (1) 目的と特徴

当初、21年度は死因と喪失対象は限定しないグループのみでの活動の予定であった。しかし参加人数が毎回10名を超える状況であることと、参加者の方々の多数の希望から、先に述べたように3つのグループを実施することとした。今後も可能な限りグループをより細分化して複数のグループを準備して運営することを考えている。複数のグループを準備する理由は、選択肢を増やすためである。わかちあいの会を

探しておられる方はなかなか自分が参加可能な場を見つけることが難しい場合がある。自分自身にフィットする場を、一つの団体の中で準備するという事は、他のグリーフケア団体ではあまり行われていないように思われる。グループを増やし、ここに来れば、フィットする場が見つかるような団体を目指したい。

また、この会で重視したいものとしては参加者同士の「共通性」と「他者との違い・個性」という相反する側面を両立させることである。一体感を得るには類似した体験を経ているということは重要だろう。そして共通性の体験と共に「わかちあえないもの」が存在することに気づいていくことも重要だと考えている。そういった「共通性」と「個性」に出会える場として機能したいと考えている。

## (2) わかちあいの会における「枠」

### ①時間と場所

時間帯はグループによって異なるが、21年度は平日の午前と日曜の午前・午後に実施し、実施時間は90分としている。場所は賑わいのある商店街の中にある京都文教大学のサテライトキャンパスである。JR、京阪、近鉄の3路線が最寄り駅としてあるため、交通の便に優れている。可能な限り時間は午前に実施したいと考えている。理由としては平日の場合は学校に通う子どもをお持ちの方でも来れるようにということと（お仕事が平日お休み・お仕事をされていない場合等のみだが）、終了後に個人が参加体験を振り返れるような時間があるようにと考えてのことである。ただ、様々な状況の方々がおられると思われ、全ての方に適した曜日や時間帯を設定する難しさを感じている。

### ②守りとしてのルール

安全な場を提供するために、参加される方に以下のルールを守っていただくことをお願いし

ている。

#### 【約束事】

- 他の参加者を否定する・攻撃するような発言・行動はしない
- 誰かが話している時は、その話を遮らない
- 途中の退席・中座は可能で、途中でお帰りになる場合は、お声かけいただく
- 心身の不調を感じられた場合は申し出ていただく
- 求められていないアドバイスはしない（誰かがアドバイスを求めた際は伝えても良い）
- ここで話された内容は、外では話さない（守秘義務）
- 話さない、ということが認められる（その場合は「パスです」等と伝えてもらう）。

上記のルール設定を行っているが、これらの中で散見されるのが、ついアドバイスをってしまうということである。ここが破られると、容易に参加者を否定する形で伝わることもある。ここについては丁寧に参加者に伝え、もしアドバイスが行われた際には、その場で介入したり、終えてからアドバイスをを行った方への禁止の再度の確認、またアドバイスを受けた方へのフォローが必要になる。わかちあいの会は良くも悪くも「やりっぱなし」になる場合がある。そのため、いかに丁寧にできるかが課題であると言える。そのため、より構造化された方法や、個別面接等のフォローができるような設定を行った上で、実施していくことが必要だと考えている。

### (3) スタッフ

1グループにつき、最低2名を設定している。状況によっては3、4名配置して行う場合もある。21年度は毎回10人を超える人数の参加者があるため、参加者を2グループに分けて実施することもある。そのため、現在は毎回4名のスタッフは準備している。スタッフは本学大学院修了生、大学院生、学部生を中心に実施している。

### (4) わかちあいの会の進め方

#### ①受付

コロナの関係から、来談時に全ての方に氏名と住所・連絡先の記載を行っていただいている。ここで記入いただいた情報は「Co＊はこ」では保管せずに大学が保管するもので、コロナ対応のためだけに用いるものである。その後、名札シールを用いて、この会での自身の呼び名を決めて記入いただき、胸に張り付けていただいている。

イスを円状に配置しており、スタッフの席はあらかじめ決めておき、空いているところを自由に選択して座っていただく。

#### ②はじまりの会

ファシリテーターより会の簡単な目的を説明した上で自己紹介を行う。自己紹介は2巡する。1巡目は「自身の氏名、今の気持ち」とし、2巡目は「自身の氏名、どなたを、いつ、どういったことで、亡くされたのか」を短くお話いただくようにしている。ここでも「パス」はありとしており、話せる範囲で良いことにしている。また、この自己紹介では「短く」と伝えるも、この時点である程度まとまりのお話をされる方もおられるが、長くなりすぎない限りは見守るようにしている。

#### ③自由なわかちあいのスタート

ファシリテーターから、自由にお話をして

らってよいことを伝え、参加者の語りを待つ。基本的には誰かが話されることが多いが、参加者が話された内容をベースに話題をファシリテーターから提供することもある。

#### ④終わりの会

最後にスタッフも含めて全員一言ずつ感想の共有を行う。その後、感想のアンケートも記入してもらっている。内容は、氏名や連絡先などの個人情報（参加日程を定期的に案内できるようにするため。郵送を希望しない場合はチェックしてもらう形）、亡くされた方の死因、時期、関係等も記載してもらい、最後の感想の共有で表現できなかった感想がある場合は記載してもらい、次回以降に役立っている。

### 3. わかちあいの会への参加に関する準備性について

参加される方々は様々な状態の方がおられる。参加はされるも自らは話さないことをきちんと堅持される方、話すかどうか迷い「話す—話さない」の間におられる方、内側にあるものをとにかく表現したい状態である方、主体的に自身の内側のを味わいながら表現する方、他者の語りを聞きたいと思われた方、他者との交流を求めておられる方、自身の成功体験を他者に伝えたい思いをお持ちの方、等々である。このような様々な状態の方が参加されるため、相互に影響を与え合い、力動が生じる。

わかちあいの会ごとに目的は異なるだろうが、心理臨床的立場から考えると、死別体験にまつわる何かを主訴とした相談の場である。そうであるならば、死別体験にまつわるそれぞれが抱える「何か」を扱っていく、またはそれらを展開できるような場にしていくことを目的にする必要がある。そのためにもそれぞれの方の状態を見立てていくことは必要で、その一つの

視点として「準備性」という観点が挙げられるかもしれない。この準備性については「即自性」と「対他性」という観点から検討することが可能であるように感じているが、会を運営していきながらわかちあいの会に必要な見立ての視点について検討を深めていきたい。

#### 4. 会のオープン性とクローズド性

##### (1) 完全にオープンな会

死別体験をわかちあう会には大きく分けて2つある。それは誰でも参加可能ないわゆるオープンな会と参加条件・限定があるクローズド性のある会である。死因や年代、喪失対象を分ける会も多く存在するが、それらは完全なオープンな会ではないが条件さえ満たせば誰でも参加可能という意味ではオープンだとも言えるかもしれない（条件が有する会については次に論じる）。オープンな会では、毎回誰が参加するかが参加者もスタッフも事前にわからない。こういった会では個人の参加体験の連続性やグループ力動の連続性が生じにくいように思われる。毎回参加者が異なるので、集団力動は毎回異なるものとなり、回ごとを貫いて生じるグループの変容と個人の変容の動きが生じづらい可能性がある。スタッフも、毎回参加者が異なるので、回の力動をどう理解し、どう動きを捉えて関与していけばよいのかということが難しい。ただ、オープンな会は予約も不要のところが多く、参加のしやすさという肯定的側面が存在する。死別体験をわかちあう会への参加については、特に初めて参加するかどうか、という際には大きなハードルが存在している。その際に予約が不要であるということは参加のハードルを下げることにはなる。

もう1点重要な点としては、予約が不要であるため、迷っている人も参加が可能になってし

まう。迷っている場合、自身が死別体験に取り組む準備性が整っていない場合がある。その場合、会への参加が否定的な体験となってしまう場合がある。例えば、他のメンバーや集団の雰囲気に乗って自身がまだ言語化するには負荷が高い内容についても、つい言葉にしてしまうことが生じる。すると、自身のバランスが崩れたり、侵襲性を感じて苦痛を体験してしまうことがある。そういった危険性を有しているということを、オープンな会を実施する際には考えておく必要がある。そう考えると、参加前にインテイク面接を行うということは安全性やグループをより効果的に機能させるためには有効だろう。ただ、全ての方にそれを実施するとすると、それはオープン性の良さを消すことにもなり、悩ましいところではある。

##### (2) 半クローズドの会

###### ①参加条件が定められている会

「条件」とは死因、喪失対象者との関係、参加者自身の年齢、等の条件がある会が存在する。それに加えて、例えば緩和ケア等がある病院において、その病院で家族を亡くされた方のみで行われる会等もこれに含まれる。その病院で家族を亡くした方を対象として実施されている会は、外部の方が自由に参加ができないという意味でクローズドであるが、その病院に関わっている場合は参加が自由であるということから「半」クローズドと分類できるだろう。このような参加条件が定められる場合は、参加者が類似の体験をしている場合が多いため、体験を共有できやすいと感じることは増えることが考えられる。

###### ②予約が必要な会

遺族会のほとんどは予約不要の場合があるが、適切な人数を設定するために予約が必要な場合がある。その場合は完全なオープンという

ことではないところから、半クローズド、と分類できるだろう。予約を行うため、参加前から会への参加や死別体験について、参加者自身が逡巡し内的に触れていく機会があることが想像され、参加の準備性が高まることが考えられる。また運営側も人数調整を行うことが可能のため、参加者により適切な時間を提供可能となる。

### (3) 完全なクローズドの会

では完全なクローズドの会とはどういったものか。人数上限を設け、その参加者についても登録を行い、毎回同じメンバーとスタッフの固定で行うグループである。これは回数も定めた特定のプログラムとして行われる場合もあるが、参加者は固定するが内容は通常の遺族会のような自由にわかちあい・語り合うという場である場合もあるだろう。

このような形式は参加者の参加のハードルをより上げるようにも思われるが、参加する意思を自身で明確化させて参加することになり、同じメンバーという点から守りも増すことが考えられる。また、準備性が高まっている方が申し込まれることも多くなるかもしれない。そしてより積極的に自身の体験を扱うという、内的な凝集性も高まるだろう。集団療法として「わかちあいの会」を見た場合、このクローズドで毎回同じ参加者が参加する会の場合は、集団力動・グループ全体の変化に連続性が生じることが考えられる。そのため、より専門性も求められることにもなり、専門家が行う必要性も高まることが考えられる。このような完全クローズドの場合は、申込時に個別面接を実施も可能である。グループに参加することが適切であるのかどうかのアセスメントも本来は行うことが必要であり、そういった機会を持つことができる。そしてそれぞれに対して、自身の現状理解やグループへの参加の目的等を確認して進めていくこと

が可能になり、グループ参加途中やグループ参加後にも個別面接を設定して、丁寧にフォローを行いながら進めていくことが可能になる。

オープン性とクローズド性の特徴はまだまだ存在していると考えられ、それらを理解し、情報として整理していくことが、運営者や利用者の利益につながると考えられるため、実践を行いながら検討を進めていきたい。

## 5. 今後の活動計画について

### (1) 多種多様なグループの運営

「Co＊はこ」ではこのオープン・クローズドで挙げたような様々な形態のグループを複数実施していくことを最終的な目標にしている。選択肢を増やし「Co＊はこ」に繋がれば必要な場に出会える、というものにしていきたい。22年度には完全クローズドの会を実施したいと考えている。そのためにはスタッフの確保とトレーニング、活動の広報、予算の確保等、課題は多い。ゆえに、大学を拠点として行うことはメリットがある。学生を中心に人材の確保が可能であること、安定して無料で用いることができる実施場所を確保することも可能であること等が考えられる。

### (2) 持続可能にすること・グリーフケア活動が広がるための「経済性」の視点

持続可能にしていくには、予算も必要になる。研究ベース・研究を前提とした枠組みで行うことで研究費からその運営予算を確保すること、外部の活動助成への申請、また今後はクラウドファンディング等も可能であるのか検討を行いたいと考えている。グリーフケア活動が広がらない大きな要因は、グリーフケアを仕事として食べていける人が少ないからである。つまり、この活動はボランティアベースで行われること

が多く「お金にならない」のである。活動自体が経済性を生み出しづらいことであることは承知しており、筆者もこの活動を通してお金儲けをしたい等は全く考えていない。しかしこのままでは草の根運動で留まり、必要な方々に必要なサービスの提供ができない。ゆえに、グリーンケアで食べていけるような人を増やす仕組みを検討することは、グリーンケアが広がっていくためには重要だと考えられる。

最後に、当活動に関する連絡先を記載しておきたい。ご参加希望の方や「Co\*はこ」を紹介したいと考えられた専門家の方々、スタッフを希望される方がおられましたら、お気軽にお問合せ下さい。

代表者：京都文教大学臨床心理学部 准教授  
倉西宏

メールアドレス：h-kuranishi@po.kbu.ac.jp

倉西研究室電話番号：0774-25-2512（留守電設定になっていることが多いので、その場合は必ずお電話番号を留守電に入れていただくようお願いします）