

グリーフリカバリーメソッド®による ストレス対処 日本での検討

○吉岡文¹・タイタノ中村若葉¹・戸川明美¹・後藤裕美¹・向千鶴子¹・太田川晴美¹・角田温子¹・池田陽子¹・佐藤早苗¹・西尾香¹・水間真理¹・百瀬知世¹

(¹WHATリカバリー株式会社)

キーワード: グリーフリカバリーメソッド®, 感情, ストレス

目的

本研究の目的は、ストレスに起因するつらい感情（グリーフ）に対して、根本的かつ安全な感情処理を促し、心理的安定や気力の回復を支援するグリーフリカバリーメソッド®の有効性を、日本人を対象に検証することである。グリーフリカバリーメソッド®は、国際的に広く実践され、科学的効果も報告されているストレス対処法の一つであるが、日本国内では、引きこもり、依存、自殺といった深刻な社会問題があるにもかかわらず、十分に認知・普及されていない。そこで本研究では、日本人196名の体験前後のデータに基づき、グリーフの軽減度および感情変化を分析し、本メソッドのストレス対処法としての有効性を検討した。

方法

本研究では、18歳以上の日本人を対象に、インスタグラムを通じて募集しオンラインで実施されたグリーフリカバリーメソッド®のワークショップ参加者のデータを用いた。精神科に通院中の参加希望者については、主治医の許可を得たうえで、緊急時に連絡可能な身近なサポーターの情報を提出することを参加条件とした。ワークショップは、日本語で週1回・各回2時間、全9回・約3か月間にわたりオンラインで提供され、認定スペシャリストの指導のもと、感情を扱う個別課題に取り組む形式で実施された。参加者はニックネームを使用し匿名性を確保しながら、毎回、安全確保のための誓約確認を行った。最終回終了後には、無記名の満足度調査とあわせて、グリーフの軽減度や感情の変化について評価を実施した。

結果

2021年8月から2025年3月にかけて、つらい感情に悩む成人233名がグリーフリカバリーメソッド®のオンラインワークショップに参加し、そのうち229名（継続率98%）が全9回のプログラムを完了した。満足度調査には196名（回収率86%）が回答し、年齢層では45~54歳が最多（47%）、性別は女性が97%を占めた。参加者の85%が基礎編グループコースに参加していた。ワークショップでは、1回につき2名の対象者に関するグリーフに取り組む形式で実施され、開始時の感情の強度を100%とした場合、終了後のグリーフの自己評価は1例目で平均28%、2例目で平均26%にまで軽減され、有意な感情の変化が確認された。

考察

ストレスに起因するつらい感情は繰り返し生じ、心に持続的な負担を与える。一般的なストレス解消法は一時的な効果にとどまり、根本的な解決に至らないことが多く、依存を助長するリスクもある。グリーフリカバリーメソッド®は未完結の感情を完結させる構造化プログラムであり、本研究では参加者の多くにおいてグリーフの有意な軽減が認められた。この結果は、本メソッドが感情の処理を通じてストレスの根本的対処に有効である可能性を示唆しており、今後は多様な対象や長期的効果の検証が求められる。日本における新たなストレス対処法としての普及が期待される。

引用文献

James, J.W., Friedman, R., WHATリカバリー株式会社 訳, 吉岡文 翻訳監修 (2022). *グリーフリカバリー・ハンドブック—20周年記念拡大版—* アーク株式会社 発行 (James, J.W. & Friedman, R. (2009). *The Grief Recovery Handbook - 20th Anniversary Expanded Edition* - Harper Collins Publishers.)

Nolan, R.D., Hallam, J.S. (2019). Measurement Development and Validation for Construct Validity of the Treatment: The Grief Recovery Method® Instrument (GRM-I). *American Journal of Health Education*, 50:2, 99-111. <https://doi.org/10.1080/19325037.2019.1571962>

Nolan, R.D., Hallam, J.S. (2019). Construct Validation of the Theory of Grief Recovery (TOGR): A new paradigm towards our understanding of grief and loss. *American Journal of Health Education*, 50:2, 88-98. <https://doi.org/10.1080/19325037.2019.1571964>

※開示事項 利益相反開示；発表に関連し、WHATリカバリー株式会社と利益相反関係にあります。個人情報保護と適切な配慮；厳密なデータベース管理体制のもと実行しております。研究協力者の同意；各参加者の方から、研究利用としてデータ公表の可能性があることについて、同意を得ていません。プライバシー；個人が特定できないようにし、プライバシーを守っています。

(YOSHIOKA Aya, TAITANO NAKAMURA Wakaba, TOGAWA Akemi, GOTO Hiromi, MUKAI Chizuko, OTAGAWA Harumi, TSUNODA Atsuko, IKEDA Yoko, SATO Sanae, NISHIO Kaori, MIZUMA Mari, MOMOSE Tomoyo)