

親への感情的ニーズの完結による自己の癒し グリーフリカバリーメソッド®による主体的プロセス

吉岡 文・タイタノ中村若葉・戸川明美・後藤裕美・向千鶴子・角田温子・佐藤早苗・百瀬知世

(WHAT リカバリー株式会社)

はじめに

大人が抱える慢性的な心理的苦痛の背景には、成長過程で大きな影響を受けた親との関係において、満たされてこなかった感情的ニーズが存在し、それが現在の心理状態を拘束している場合が多い。本発表では、グリーフリカバリーメソッド®(以下、GRM)を用いて、親への未完結な感情を完結させることにより、どのような心理的変容が起こり、現在の心理的困難への対処にどう影響するのかについて、検討した。

GRMは、海外では、45年以上の実践実績があり、数百万人以上の体験者が長年の感情を完結し繰り返し苦しまなくなったと高く評価している。しかし日本国内ではあまり知られていない。ここで日本人クライアントの本メソッド実践の現状を報告し、日本での補完心理療法としての活用についても多くのご意見を賜りたい。

方法

GRMは、全9回のワークショップを通じて2例の主要人物への感情を完結するプログラムであるが、特に初めて受ける方には「親への感情」に取り組むことをお勧めしている。親は対人関係の基盤であり、その後の関係における感情の状態に重大な影響を与えるからである。2021年から2025年にかけてオンラインで実施されたGRMに参加した日本人成人196名の中から、親への感情の完結に取り組んだ参加者について、その感情の変化を分析した。参加者は、事前同意のもと匿名で参加し、GRMプログラムの課題としての「感情の歴史年表の書き出し」「感情の言語化と語り」「感情の分別と完結の準備」「感情への別離・完結」の作業を実践した。終了後の体験談をもとに、親への感情の完結と心理状態の変化を検討した。

結果

参加者は、親との多くの体験を通して、自分の中に生じた親への様々な感情に気づき、拾い上げ、それがあるがままに認めた。そして繰り返し苦しむことをやめ完結させることを自ら納得して選択し、その過程の作業を進めた。親への感情の完結のプロセスを通して、「慢性的な憂鬱の正体は親への罪悪感であったことに気づいた」「恒常的な怒りの根底には寂しさや悲しさがあったことに気づけた」「本当は愛されたかった」「責めることをやめられた」「親の価値観から自由になり、自分本来の生き方を取り戻せた」といった変化が多数見られた。また、自己否定感や他者不信に関連する感情が癒やされることで、現在の人間関係への向き合い

方に前向きな変化が見られるケースも確認された。

考察

GRMは、認定スペシャリストのガイドのもと、クライアントが、自ら課題を実践することを通して、自己の感情を完結する。クライアントは、本メソッドに従い、自らの手で親への感情を完結することで、成長過程での感情的喪失を根底から癒すことができ、自己理解が深まり、心理的変容と回復を手に入れることができた。日本人は感情を抑制する傾向にあるが、本メソッドの課題には提出義務はなく、他者を意識せず書き出すことができ、感情の自覚と言語化にも優れている。パートナーと信頼関係を築き支え合う仕組みも課題を進める推進力になっている。感情的ニーズを癒す補完心理療法として、本メソッドの可能性が示唆されたと考えている。

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>

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、同意を得ています。
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。

キーワード：グリーフリカバリーメソッド®，
感情的ニーズ，親子関係