

グリーフリカバリーメソッド®の日本での検討

○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, #}

(¹ WHAT 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

Research on the Grief Recovery Method® in Japan

Aya YOSHIOKA¹, Wakaba TAITANO NAKAMURA^{1, #}, Akemi TOGAWA^{1, #}, Hiromi GOTO^{1, #}, Chizuko MUKAI^{1, #}, Harumi OTAGAWA^{1, #}, Atsuko TSUNODA^{1, #}, Yoko IKEDA^{1, #}, Sanae SATO^{1, #}, Kaori NISHIO^{1, #}, Mari MIZUMA^{1, #} and Tomoyo MOMOSE^{1, #}

(¹WHAT Recovery Co., Ltd.)

Key Words: Grief Recovery Method®, Emotion, Stress

グリーフは心のつらい感情全般を指し、その感情を放置すると心身に悪影響を及ぼすことが知られている。これを根本的かつ安全に癒すグリーフリカバリーメソッド®は、科学的にその効果が実証され、世界中で実践されている。しかし、日本では、多くの人々がグリーフに苦しみ依存や自殺の問題が深刻化しているにもかかわらず、本メソッドは普及していない。本研究ではグリーフリカバリーメソッド®の効果を日本人196名を対象に検証した。

方 法

対象は、18歳以上で、インスタグラムを通じてオンラインワークショップに参加した。精神科通院中の方は主治医の許可を得て、身近なサポーターの連絡先を提供。ワークショップは、グリーフリカバリーメソッド®を日本語で、オンラインで提供し、1回2時間、週1回、全9回、3ヶ月間実施。認定スペシャリストの指導のもと、参加者は感情を扱う課題に取り組んだ。参加者はニックネームで匿名で参加し、安全を保つために毎回誓約を確認。最終回終了後、無記名で満足度調査を実施し、グリーフの軽減度を評価した。

結 果

2021年8月から2025年3月までに、つらい感情に苦しむ成人233名がグリーフリカバリーに参加し、うち229名(98%)が最終回まで継続した。満足度調査には196名(回収率86%)が回答し、年齢は45～54歳が最多(47%)、性別は女性が97%を占めた。参加コースは基礎編グループが最も多く(85%)を占めた。開始時を100%とした終了後のグリーフの程度は、1例目で平均28%、2例目で平均26%と大きく軽減されたことが確認された。

考 察

ストレスによるつらい感情は繰り返され、一般的な解消法では根本解決にならない。グリーフリカバリーメソッド®は感情を完結させ、心を苦しみから解放し、私たちに本来の気力を取り戻させる。ストレスの根本解決法として日本での活用が期待される。

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

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>