小講演

高齢者のライフレヴュウの語りと心理臨床

山口智子
（日本福祉大学）

＜はじめに＞

近年，ナラティブ・アプローチが注目されています。この視点が臨床心理学にもたらしたものは，まず，①心理療法において，語りの形式，構造への関心が高まったことが挙げられます。これまでの事例研究では語られた内容が記述され，検討されることが多かったと思いますが，語りの形式や構造という視点から心理療法の過程を検討する研究が散見されるようになりました。そのほかに，②各心理療法技法を語りという視点で相対化できること，③臨床心理学と他の心理学の協働の可能性が広がったこと，④ナラティブや語りは心理学以外のさまざまな学問領域でも関心が高まっているので，心理学と他の学問領域の協働の可能性が考えられること，⑤心理療法と日常のコミュニケーションの共通点・相違点／連続性・不連続性を検討できることなどが挙げられます。

本セミナーでは，「高齢者のライフレヴュウの語りと心理臨床」をテーマとして，ナラティブ・アプローチの可能性，特に，③の臨床心理学と他の心理学（発達心理学）との協働の可能性として，高齢者の人生の語りを紹介し，高齢者が人生を語る意義を考えたいと思います。また，⑤の心理療法と日常のコミュニケーションの共通点・相違点／連続性・不連続性の視点から，「祖父母と孫の回想法」を紹介し，臨床家が「見守り手」となる臨床実践について考えたいと思います。

＜ライフレヴュウ：「未解決の葛藤」と「物語」の視点＞

まず，老年期に関する代表的な理論を簡単に説明します(Table 1)。

今回，テーマとしたライフレヴュウは，精神科医である Butler(1963)が提唱した概念です。Butler は，高齢者が死を意識することによって，過去を回顧すること（ライフレヴュウ：人生回顧）は自然なプロセスであり，未解決の葛藤を解決し，人生に新たな意味を見出すことができると，回想について肯定的な意義を指摘しました。従来，高齢者が過去を思い出すことは老化の現

Table 1 高齢者心理に関する代表的理論

研究者名	理論
R. Butler	ライフレヴュウ（人生回顧）
E. H. Erikson	老年期の危機　「自我の統合　対 絶望」
D. McAdams	ライフストーリ・モデル

れとして否定的にとらえられていたので，ライフレヴュウという概念提起と回想の肯定的な意義の指摘は画期的なものです。その後，欧米を中心に回想研究や援助技法としてライフレヴュウ法や回想法の実践が盛んに行われています。わが国でも，1990年代からライフレヴュウや回想が注目され，認知症高齢者に対する回想法や介護予防として地域回想法が行われています。次に，Erikson(1963)はライフサイクルを8期に分け，最終段階の老年期の危機を「自我の統合　対　絶望」としています。老年期に人生を振り返り，人生をかけがえのないものとして，ありのまま受け入れることが統合の感覚とすれば，つまらない人生だがやり直す時間は残されていないというのが絶望の感覚です。高齢者はこの相反する感覚のなかで，人生を問い直します。Butler もErikson も高齢者が人生を振り返ることの重要性を指摘しています。ここでは，さらに，ライフストーリー研究の第一人者である McAdams(1986)のライフストーリー・モデルを紹介したいと思います。McAdams は，Erikson のアイデンティティについて，自分が何者なのかという問いに対する答えはストーリー（物語）の形式になることから，アイデンティティとは自分が納得できる「よい物語」であると指摘しました。また，人生を3期（プレ神話期，神話期，ポスト神話期）にわけ，プレ神話期では自分で物語を作ることはできず，神話期である思春期，青年期に自己の物語を作るようになり，ポスト神話期である老年期は，人生の物語を完成させる時期としています。Butler も Erikson は過去の再吟味や未解決の葛藤を重視していますが，未解決の葛藤に着目しすぎると，認知機能の低下した認知症をかかえる高齢者には負担が大きくなります。そのようなことから，私はこの物語という視点が高齢者の心理臨床には必要であると考えています。

＜研究１：高齢者はいかに人生を語るのか＞

ここで，2つの研究を紹介したいと思います。詳しい内容は山口(2004)をご参照ください。

1つは，高齢者は人生をどのように語るのかです。23名の高齢者に，ご自身の人生を話していただくライフストーリー面接を行い，過去の出来事が否定的な感情をともなって語られる「未解決の葛藤」があるのかと再評価する「統合の試み」があるのかの組み合わせから，4つの類型に分類し，類型の特徴を検討しました(Table 2)。類型の特徴については，Table 2 に示した項目（他者の死，戦争，重要な他者，縁やバチなどの文化的観念，自己の特徴など）が語られるのかどうかを評定し，対象者の 60%以上が語る場合を類型の特徴とし，その内容の特徴を（　）に示しています。Figure1 は，類型の特徴から考えられる人生の語りの枠組みと自己の特徴をまとめたものです。

Table 2, Figure 1 を見ると，未解決の葛藤がなく，統合の試みがある「積極肯定型」は他者の死や戦争など否定的な出来事を語りますが，それらを受容し，肯定的に意味づけています。「人生は困難を乗る超えること」という語りで，自己の特徴は「人の和を大事にするというのがずっとある」など過去を包括する自己を語ります。過去・現在・未来を関連づけ，「子どもの頃にできなかったので，これから書道を習いたい」など未来の目標も語ります。未解決の葛藤，統合の試みがない「事実報告型」は「過去の挫折を考えてもしかたがない」という諦めを語り，自己の特徴は「現実的で昔のことは考えない」と語ります。未解決の葛藤があり，統合を試みる「評価活

発型」は過去の葛藤に肯定的な意味づけを模索し，社会的価値観に対して否定的，または，両価的で，自己の語り方は多様です。未解決の葛藤があり，統合の試みがない「評価保留型」は過去を他者や社会の視点で解釈します。「私は…」という形では自己は語りませんが，他者との関係を語る形で自己が浮き彫りになります。

４つの語りのバージョンから考えると，葛藤があれば，全ての高齢者が解決を試みるわけではなく，「事実報告型」のように葛藤の解決を指向しない語りがあると思います。また，人生の語りも自己の特徴も類型によって異なり，人生の語り方と自己の特徴は関連があります。言い換えると，人生は自己の一貫性を維持するように語られると言えるかもしれません。

研究１から考えると，高齢者が過去を語る意義には，①葛藤の解決だけでなく，②自己の一貫性の確認や③新たな意味の生成（未来の目的）も含まれます。では，未解決の葛藤を解決するとはどういうプロセスなのでしょうか？

Table 2 高齢者の人生の語りにおける類型の特徴

項目	積極肯定型	事実報告型	評価活発型	評価保留型
他者の死	○(受容)	－	○	○
戦争	○(肯定面も言及)	○(事実羅列)	○	○
重要な他者	○(肯定・世代継承)	－	○	○(過去解釈)
社会的価値観	○(受容・主体性)	○(諦め)	○(否定・両価的)	○
文化的観念	－	－	－	－
自己の特徴	○(肯定・過去包括)	○(特性「現実的」)	○	－
評価パターン	過去・現在・未来:肯定	現在:肯定		
関連づけ	○	－	○	－

「積極肯定型」:「人生は困難を乗る超えること」
　自己の特徴　:「人の和を大事にするというのがずっとある」

「事実報告型」:「過去の挫折を考えても仕方がない」
　自己の特徴　:「現実的で昔のことは考えない」

「評価活発型」: 過去の葛藤に肯定的な意味づけを模索
　自己の特徴　: 自己の語り方は多様

「評価保留型」: 過去を他者や社会の視点で意味づけ
　自己の特徴　: 直接は語らないが，他者との関係を語る

Figure 1 ：高齢者はいかに人生を語るのか（人生の語りと自己）

＜研究２：高齢者の語りは時の経過の中で，どのように語り直されるのか＞

研究２では，高齢者の語りは時の経過のなかで，どのように変容するのかについて，２年半の間に４回のインタビュー調査を行いました。ここでは，未解決の葛藤を語り直した事例Ａさんの語りを取り上げます(Table 3)。

Ａさんは妻の死後，嫁との折り合いが悪く，独り暮らしです。第１回の前半では「仕事しかないつまらん人生」と繰り返し，調査者は＜一生懸命働かれたのでは？＞と応えました。Ａさんはそのことばを取り入れ，後半では「一生懸命仕事をしたとは言える。長男だし他の選択はなかった」と視点を転換し，さらに，「それは卑怯ないい方かも」と問い直しています。第２回，調査者のまとめたライフヒストリーを読み，「全くこの通りです。生活に関係ない人にずばずば話せるのはスカッとする」と言い，第３回，Ａさんは自らが書きなおしたレポートを持参しました。レポートには「充実感」「全力投球」ということばが加えられ，「学業の断念」「廃業」という否定的な経験が「子供の教育」と関連づけて，自分の言葉で肯定的に語り直しました。第４回では「本当は上の学校に行きたかった」と進学を断念した思いをしみじみ語り，新たに父や祖父，息子とのつながりが付け加え，「嫁には恨まれたけど，そんなに悪い人間じゃない」「家族にみてもらうのは難しい」という過去の意味づけが施設入所の決意につながったと考えられます。

Table 3　Ａさんとの面接状況および語られた内容　山口(2008)一部改変

回	面接状況と語られた内容
1	面接では，「小学校の頃は勉強ができて旧制中学に進んだが，中学は３年まで。成績から公立に進むことはできない。どうせ家業を継がないといけないと自分の意志で中退。現在，センターで話を聞いて分かるのは中学に行ったお陰」と語る。「40代，50代は仕事しかないつまらない人生だった。ただ暮らすために仕事一点張り。つまらん生活したな。どうしてこういう人生だったのだろうか」と虚空を見つめて何度も語る。調査者が＜一生懸命働かれたのでは？＞に「働くのは働いたなあ」と言い，後半では「うん。一生懸命仕事をしたとはいえるなあ。厳しい競争で生き馬の目を抜くようだった。一生懸命せざるを得なかった。長男だし，他の道の選択はなかった。けど，それは卑怯な言い方かもしれん。自分を通さなかった」と語る。
2	調査者がライフヒストリーを見せると，「100%，全くこの通りです。……先生におもねるわけではないけれど，白を黒とも黒を白とも言えることを納得させるのは大変な仕事，四つに組んでやってほしい。こうやって話すと先生がまとめて発表する。それが高齢者の理解に役立てば嬉しい」と語る。
3	「先生がまとめたものを土台にして自分なりにまとめたので読んでください」とレポートを持参する。レポートには「40代から50代は仕事だけの生活であった。当時は個人経営の零細企業で，同業者同士食うか食われるかの全くゆとりのない生活だった。私なりに全力投球したなあと思い，ある意味では心の充実感をもつことができた。…私の生活時間帯は子どもの教育に全力投球，自分の中学中退のことを思い子どもには万全を尽くしてやろうと考えた。長男は大学を卒業し，次男は大学院に進学。これで親としての子供への役目は果たしたと充実感を覚えた」と書き，過去はより肯定的になっている。
4	開口一番，「施設に入ることになりました」と言う。経緯を尋ねると自ら役所に相談に行ったことを話し，「息子らも嫁もよくしてくれるが，前に嫁といろいろあったし，家族に看てもらうのは難しいなあと思う。自分のことができなくなったときはプロの人に看て欲しい。で，そこに行くことに決めた」と晴れやかな表情。印象に残る出来事を尋ねると「本当は上の学校に行きたかったし，上の学校に行っていたらもう少しましな生活ができたかなあと思う。＜もう少しましな生活？＞私らの時代ではもう少し経済力があったらなあと思うけど，あの時代は家業を継ぐのが当たり前の時代だった。自分の代で仕事はやめた。時代の流れには勝てんで，まあ，それは仕方がないね。父や祖父が仕事をして土地を残してくれたので施設に入れるでありがたい。息子らもよくしてくれて，次男が出張の途中で施設に立ち寄り職員の人に挨拶をしてきてくれた」と語る。

未解決の葛藤の統合について，A さんの語りから考えると，他者のことばを取り入れ，評価の視点を転換し，新たな意味を加味して語り直す複雑なプロセスです。未解決の葛藤を語り直すには，語る場所と語る力と聴き手が必要です。認知機能が低下している認知症の方は統合ができるのでしょうか？高齢者の語りを理解するとき，未解決の葛藤に着目しすぎると，認知機能の低下した高齢者の不安を増長するかもしれません。以前，有名な女性歌手 B さんが母親について，目の前にいる娘はわからなくなっても，「B の母である」ということは忘れなかったとインタビューで話されていました。B さんを歌手にし，マネージャーとして，母として支えた誇りや苦労が想像されます。「B の母である」は余分なものがそぎ落とされた究極の人生の物語のようです。高齢者の心理臨床では，人生を生きぬいてきた物語，その人らしい物語という視点が重要ではないかと思います。

＜研究３：心理臨床の展開としての「祖父母と孫の回想法」＞

次に，心理臨床への展開として，「祖父母と孫の回想法」を紹介したいと思います。研究を通して，高齢者の語りをいろいろ聴いてきたけれど，高齢者は誰に自分の人生を語りたいのだろうと思うようになりました。研究者なのか？家族なのか？若者なのか？臨床家なのか？そのとき，物語を継承したいのは孫ではないかと考えました。また，学生相談の経験から，大学生（青年期）の孫を聴き手とした回想法は高齢者だけでなく，青年期の孫にも意味があるのではないかと考えました。そこで，「祖父母の孫の回想法」のマニュアルを作成して，研究協力者 18 名（祖父母 9 名と孫である大学生 9 名）に回想法を行ってもらい，その効果を検討しました（Figure 2）。

目的：「祖父母と孫の回想法」の開発と効果の検討

方法：研究協力者 18 名（祖父母 9 名と大学生 9 名）

結果：「祖父母の孫の回想法」で心身の不調なし
　　祖父母の PGC モラール・スケール：有意差なし
　　祖父母のバウムテスト：①サイズの変化
　　②位置の変化
　　③樹幹の消失と葉の出現
　　孫の自我同一性尺度：有意差なし
　　自由記述の分析:祖父母・孫とも肯定的記述が多い

考察：肯定的な効果が認められる場合もある。
　　しかし，実施には配慮が必要
　　→臨床家が「見守り手」として関わる

Figure 2 ：「祖父母の孫の回想法」

その結果を簡単に紹介すると，回想法を行うことで心身の不調を訴える協力者はありませんでした。祖父母を対象としたPGCモラール・スケールや孫を対象とした自我同一性尺度では回想法の前後で有意差はありません。祖父母を対象にしたバウムテストでは，①サイズの変化，②位置の変化，③形態の変化がありました。①サイズの変化は，30%以上の拡大が認められたのは2名，10%以上の拡大は1名，縮小は20%以上の縮小は1名，縮小率は10%未満が3名です。②位置の変化では，左への移動が1名，右への移動が1名，左への傾斜が1名です。③形態の変化では，葉の出現・増加3名，樹冠の消失2名，右の強調1名，地面の描写2名，地平線の広がり1名，左への移動・傾斜2名，幹とつながりのない枝の減少と切り株の描写1名，太い幹の消失と2本幹の出現1名です。これらの変化のうち，「サイズの変化」と「形態の変化」に着目すると，①拡大群，②葉出現群，③その他の3群にまとめることができます。①拡大群：事前事後で形態は変化せず，木の大きさが拡大したものは3名であり，木のサイズの変化からは，回想法は自我や自己イメージに関連し，自尊心を高めるなど自己高揚的な影響をもたらす可能性があると考えられます。②葉出現群：形態について，事前では樹幹が描かれていたが，事後には樹幹が消失し，葉が出現したものや葉が増加したものは3名であり，葉の出現や増加からは，回想法は対人交流を活性化させる可能性があると考えられます。③その他：①②のような共通性が見出せないもので，変化としては切り株の描写や幹が2本になったものであり，切り株からは，つらい過去を思い出す可能性などが考えられます。

また，祖父母の自由記述は，「嫌な思い出を語る事により長い歩みの末に今が幸せに感じられる事を改めてかみしめています」<ライフレヴュウ>，「将来，不幸な出来事に出会った時に，昔聞いたことを思いだして力強く生きてくれれば幸い」<世代継承性の感覚>，「心のつながりが出来てよかった」<親密性の向上>などです。このような自由記述の分析から，祖父母である高齢者は孫に人生を語ることによって，記憶を活性化し，ライフレヴュウの機会を得るだけでなく，孫とのつながりや世代を継承するという感覚を得ると考えられます。

孫の自由記述は，「親近感がわいた」<祖父母との関係性の変化>，「人はただうまく生きていくことなんてできないんだと思い，勇気づけられた」<時代や人生の理解>，「祖父母の話を聞いて…自分自身のことについて深く考える必要がある」<生き方を考える>などです。このような自由記述の分析からは，孫である大学生は祖父母の語りを聴くことによって，祖父母の理解を深め，より親密な関係を築くと考えられます。さらに，祖父母の語りから自分の過去を振り返り，時代や人生を相対化した視点で過去・現在，未来をとらえ，将来の生き方の指針を模索すること，すなわち，時間的展望を促進する可能性があると考えられます。

このように，「祖父母と孫の回想法」には祖父母と孫の双方に発達促進的な意味があると考えられます。しかし，高齢者がつらい体験を思い出すことや孫が今まで聞いたことがなかった話を聴いて心理的負担を感じる場合もあります。「祖父母と孫の回想法」の実施には配慮が必要で，臨床家が「媒介者」「見守り手」として関わる必要があると思います。

＜おわりに：今後の展開＞

これまで紹介した研究1，2の「人生の語り」研究はナラティブ・プローチの臨床心理学と心理学の協働の可能性を示します。研究3の「祖父母と孫の回想法」は臨床と日常のコミュニケーションの連続性に関わると考えています。今後の高齢者臨床の展開を考えると，これまでの高齢者に対する心理臨床は心理療法が主な実践です(Figure 3)。臨床家は個人心理療法としてのライフレヴュウの聴き手です。高齢者の心理臨床実践はまだまだ不十分で，臨床家が高齢者の語りを聴く事は残念ながら多くはありません。しかし，「祖父母と孫の回想法」のように，臨床家が，「媒介者」や「見守り手」として，間接的に関わる方法もあります。森岡(2006)は回想法を学ぶ過程で，祖父と故郷を巡る旅に出かけ，その経験をまとめました（Table 4)。これは文章の一部ですが，素敵な文章で，祖父と孫の深い交流が感じられます。高齢者は，映画『野いちご』のイザク博士のように思い出の地を訪れることで，より深い振り返りの機会を得るかもしれません。祖父母と孫が旅に出かける世代間交流，世代継承を促すライフレヴュウや，人生の終焉を迎える人と家族が故郷への旅に出かけるターミナル・ライフレヴュウ，戦争体験を振り返るライフレヴュウなど，臨床家が「媒介者」「見守り手」となることで，故郷への旅，家族の豊かな交流，世代継承が促されます。「見守り手」になることによって，面接室や個人心理療法の枠にとらわれない心理臨床の展開も期待できるのではないかと考えています。ご清聴ありがとうございました。

Table 4　世代継承を促すライフレヴュウ　　森岡(2006)より一部抜粋

「祖父が孫に伝えるもの」

はじめに：

「縁つなぎだ。」そう言って津和野の旅の終わり頃，駅でぽつりと私に言いました。祖父の津和野の町への想いを，そしてその足跡を孫の世代へまで繋ごうという祖父の切な願いはこうして実現されたのでした。祖父が一体どこから来て，どこへ行こうとしていたのか，私は何も知りませんでした。戦争の時代を超えて，激変していく世の中を目の前に生き抜いてきたその面影は，今もなお祖父の姿に深く刻まれています。この旅を通して祖父は，孫に当たる私に多くの歴史とその足跡を見せました。故郷の津和野で，祖父が思い出の場所や人を私に会わせ，また挨拶をしていく姿に，老いていくという実感のなかで残そうとした祖父の生きざまを，私は拾い集めるようにして後ろをついて歩きました。津和野への旅は，そんな祖父が私に残そうとした遺言のように，これで最後になるのかもしれないという故郷への一つのけじめのようでした。

（略）

おわりに：‘振り返る’という前向きさ

回想法について勉強する為に試みた，祖父との一週間にわたる旅を通して，振り返るということの力強さを教わった気がしています。振り返るということは，むしろ前を向いているんだと，祖父から教わりました。自分の人生を，故郷を，足跡を振り返り，見つめ，辿る。「まとめようと思ってる」と幾度と口にした祖父の言葉はきっと，その人生とともに，心の中を見つめられていたからこそできたのだと思います。この回想法という療法を知ってから，前向きさという言葉が好きになったのは，祖父のおかげかもしれません。ただ明るさを指すものでもなく，がんばれといっているのでもない。この言葉のあたたかさと力強さに，老いを見つめていく人の切なさが少しでも拭われることがあればと思います。　（略）

- 個人心理療法としてのライフレヴュウ

臨床家：聴き手として

（しかし，高齢者の臨床実践は少ない）

＋

そこで，

- 世代間交流，世代継承を促すライフレヴュウ
- 人生の終焉を迎える人と家族のターミナル・ライフレヴュウ
- 戦争体験を振り返るライフレヴュウ

臨床家：①聴き手として

②媒介者として

③見守り手として

Figure 3　今後の展開