

地域在住高齢者を対象とした 集団回想法の効果に関する一考察 —主観的幸福感、バウムテストを指標として—

A study of the effects of group reminiscence intervention
for community-dwelling elderly.
—An analysis on data from subjective well-being and Tree test—

佐々木直美
Naomi SASAKI

山口県立大学看護栄養学部看護学科
Department of Nursing and Nutrition, Yamaguchi Prefectural University

キーワード：地域在住高齢者、回想法、PGCモラルスケール、バウムテスト

Keywords：Community-dwelling elderly, reminiscence, PGC morale scale, Tree test

要旨

本研究は、回想法がなぜ効果があるのかを検討することを目的として実施した。地域在住高齢者8名を対象に、13回の集団回想法を行った。指標は、回想法開始1週間前（以下、実施前）と、6セッション目（以下、実施中）、13セッション目（以下、実施後）、終了1か月後（以下、1か月後）において、PGCモラルスケールとバウムテストを実施した。PGCモラルスケールでは、下位尺度の「孤独感・不満足感」において、実施前と実施後の間に有意な傾向が、実施中と実施後の間に有意差があり、改善がみられた。バウムテストでは、印象の変化に着目すると、回想法中のバウムの変化が大きく三種類に分類されると考えられた。すなわち、「回想法実施中は自分で立っていたが、実施後あるいは実施1か月後に支えが必要となる」、「実施前から実施1か月後を通しおおむね大きな変化がない、あるいは実施後に形態が変わり実施1か月後に若干バウムが豊かになる」、「回想法実施中に木が2本になる」であった。語りからの分析では【回想法の場は日常生活とは異なる特別な場】において、【自分のことを語る】という行為と【他者の体験や考えを聴く】という行為を通して起こる相互作用は【自分の体験を振り返る】ということにつながることで、そして【他者が自分の話を関心を持って聞いてくれる】ということは、豊かな振り返りを行う上で必要な要素と考えられた。また、このような安心できる場において、自分と他者との間での【感情の表出と共有】は心的に満たされるだけでなく、【葛藤の対象や出来事に対してこれまでとは別の視点から意味づけ出来る】ことや、【過去や今の自分を肯定的に捉えることが出来る】こと、【自他を尊重しつつ、皆でこれからの信条を共有する】ことにつながり、これからの生き方の選択や意思へと導くと考えられ、これらのことが回想法の効果であると考えられた。

The purpose of this study was to examine why the reminiscence intervention was effective. The group reminiscence intervention was performed 13 sessions for eight elderly people living in the community. Using

the PGC morale scale and Tree test as indices, these were performed one week before the start of the reminiscence intervention (before the intervention), the sixth session (during the intervention), the thirteenth session (after the intervention), and one month after completion (one month after the intervention). On the PGC morale scale, the subscale “loneliness / dissatisfaction” scores tended to be lower after the intervention than before the intervention, and lower after the intervention than during the intervention. There were no other significant differences. In Tree test, focusing on the changes in the impressions of the participants four times, it was considered that the changes in Tree were classified into three types. That is, “The tree stood on its own during the reminiscence intervention, but needs support after the intervention or one month after the intervention”, “From before the intervention to one month after the intervention, there was almost no major change or the form changes after the intervention, and one month after the intervention, the tree became slightly rich” and “Trees changed from one to two during the intervention”. According to the analysis based on the narrative, the following was considered: this interactions of <talking about oneself> and <listening to the experiences and thoughts of others> in <a special place that is different from everyday life in reminiscence group>, led to <reflect on one’s experience> and <others listen to their stories with interest>, and was a necessary element for a rich reflection. Also, in such a safe place, <Expression and sharing of emotions> by each other was not only fulfilled mentally, but also led to <objects and events of conflict could be meaningful from a different perspective than before> and <being able to perceive oneself positively in the past and present>, and <respect for oneself and others and share the creed in the future>, leading to the choice and will of the way of life in the future. This was thought to be the effect of the reminiscence intervention.

I. 諸言

Butler (1963) によれば、ライフレビューとは、積極的に過去の経験、特に未解決の葛藤の記憶を再生し、それについて吟味するように過去を振り返ることで、人生に対しての新たな意味づけがなされ、パーソナリティを再構成するものである。¹⁾

回想法の効果はこれまで先行研究にて述べられてきた。野村 (2018) は、地域在住の健康な高齢者に対して8回の集団回想法を実施し認知症の予防効果についての検討を試みた結果、回想法実施後および実施2か月後において、MoCA (Montreal cognitive assessment) や語彙流ちょう性課題からなる認知機能の上昇を確認したと報告している。²⁾ 菅 (2003) は、7回の集団回想法を実施したところ、セッションの進行に伴い、セッション内・外においてメンバー間交流が発生、展開していったと述べている。³⁾ また、認知症の施設入所高齢者を対象として回想法を行った研究において、中谷・山中・平田・鈴木・川野・天野 (2008) は回想法の場以外での高齢者の発話が増加したという報告⁴⁾ や、佐々木 (2003) による、軽度認知症高齢者を対象とした集団回想法において認知機能が上昇したという報告がある。^{5) 6)} このように、回想法はさまざまな指標を用いてその効果研究が積み重ねられており、臨床現場でも積極的に用いられている。また、回

想法のどのような過程や要素が、認知機能や心理的機能、対人交流等といった効果に結びついたのかという研究もすすめられている。志村 (2012) は、ライフレビューにおける聞き手の存在の重要性を挙げており⁷⁾、上倉・大高 (2013) も同様に安心できる場、受容・共感・自己一致という聞き手の在り方を挙げ⁸⁾、さらに、山口 (2002) は、聞き手の視点を取り入れた語り直しの重要性⁹⁾ を述べている。これをまとめると安心できる聞き手のもとで、聞き手とともに振り返りを行うということが、なぜ回想法が効果があるのかという問いに対して得られる1つの知見である。これまでの研究においては、聞き手は高齢者支援や心理支援に経験のある、どちらかという語り手よりも若手の聞き手が多い。すなわち聞き手からすれば「体験を教えてください」という姿勢を持ち、語り手からすれば「体験を次世代につなぐ」といった心理的働きがあると考えられる。一方、集団回想法を実施する場合、メンバー間の関係は、聞き手が同輩であり、同輩の聞き手は同時に語り手にもなる。これまで生きてきた場所は異なるが、戦争や戦後といった時代の流れを共有している高齢者にとって、仲間とともに振り返り語る機会となる。これらのことから、本研究では、聞き手の重要性に関する知見を深めつつ、地域在住高齢者を対象として、回想法の効果と、なぜ回想法が効果があるのかという

点に主眼をおいて検討を行う。回想法の効果については、心理的变化を評価する目的としてPGCモラールスケールとバウムテストを用いる。PGCモラールスケールは、高齢者研究において使われている指標であり、主観的幸福感が測定できる。¹⁰⁾ バウムテストは描き手の「人となり」を表すとされる (C. コッホ、1970)¹¹⁾。

筆者はこれまで6セッションあるいは8セッションの回想法を実施し、バウムテストを指標とし回想法の効果を検討してきた。そのうち特別養護老人ホームにおいて軽度認知症高齢者を対象とした報告では、発達段階にともなうテーマを用いて8セッションの集団回想法を実施した結果、回想法実施後はバウムのサイズの拡大や統一感がみられ、肯定的変化が認められた⁵⁾。この結果から、回想作業が自己表出をもたらし、肯定感や自信の回復を促したことを見出した。また老人保健施設において軽度認知症高齢者を対象とした報告では、発達段階にともなうテーマを用いて6セッションの集団回想法を行った結果、回想法開始前にはバウムテストを描くことを拒否したメンバーが、6回のセッションを終えた後のバウムテストでは描画に取り組む様子が見られた⁶⁾。しかしメンバーの中には、回想法開始前は、紙面にバランスよく位置付けられていたバウムが、回想法実施後はバウムが拡大しすぎて紙面におさまりに切れなくなるメンバーや、開始前は幹と枝があり枝の先にはすべての枝に忠実に実が描かれていたバウムが、実施後は「描きたくない。描いたら(回想法が)終わってしまうもの」とおっしゃった後、幹と枝のみの枯れ木を描くメンバーもいた。このように6回のセッションでは回想法開始前よりも形態が崩れているように見えるバウムが出現していた。このようにバウムの表れ方が異なった理由としては、個人の心理的特性や認知機能の程度も影響などさまざま考えられるが、その1つとして、セッション数の違いが考えられる。ここで挙げた2つの研究において共通する点として、施設の種類は異なるが、いずれも施設入所している軽度認知症高齢者であった。施設入所が与える心理的影響について、下仲・中里・長谷川(1981)は、施設に入所する高齢者を対象に入居直前、入居後3か月、入居2年目と継続的にDAP (Draw A Person: 人物画) を実施した結果、入居後3か月と比べて2年目は、統合性に問題がないが、絵のサイズがかなり小さくなっていることを見出した。このことから入居2年目に見られる描画サイズの変化は、自己を縮小させることによって施設生活に適応していることを反映していると考察している。¹²⁾ この結果を元に、先に述

べた2つの研究においてセッション数の違いによるバウムの表れ方について考察すると、回想法実施前のバウムは紙面に適切に収まり、形態やバランスも保っており、施設での生活になじむために自己を縮小しつつもバランスを取りながら生きている様子が伺える。林(2012)は、5セッション実施した事例から、ライフレビューは、家族歴や生育史の聴取に應える形で徐々に自発的回顧が始まる「インテイク期」、次に自発的回顧が増え、さらに追加的記憶が想起されて統合されていく中盤の「活性期」、そして面接終盤に至り、ライフレビューから現実的話題に戻っていく「収束期」という3期に分けられると述べている。¹³⁾ このことから、先で紹介した研究においてバウムの形態の崩れが生じたメンバーについては、活性期途中で回想の中断を余儀なくされ、十分な納得や満足が得られない状態で終わることが影響した可能性がある。このことから考えると、セッション数の点においては対象者の都合もあるため何回が良いとは言えないが、語り手の振り返りの速度も考え、対象者が十分な振り返りが出来たと感じるようなセッション数の準備をしておくことは重要と考え、本研究では13セッションを設定した。

一方、回想法がなぜ効果があるのか、という点については、語りの内容や語り方を内容分析の手法¹⁴⁾ を参考に検討していくことにより検討を行う。またセッションの設定については、自身の人生を振り返り語る場合、過去から遡り語っていただくことが自然でスムーズな回想を促すため、発達段階に即したものとした。

以上のことから、十分なセッション回数、自然な回想を促しやすいテーマを準備し、十分な振り返りが可能と考える環境を整備した上で、地域在住高齢者を対象として、集団回想法の効果およびなぜ効果があるのかについて検討を行う。

II. 方法

1. 調査時期 2005年に実施した。

2. 対象者

I 県に居住し、生涯学習や活動を定期的に行うJ会に所属する高齢者全員(約100名程度)に回想法の趣旨(回想法の方法、実施場所、時間、実施頻度)を説明し、自由意志で参加を募った。その結果、8名から参加の申し出があったため、その8名(Aさん、Bさん、Cさん、Dさん、Eさん、Fさん、Gさん、Hさん)に対して集団回想法を実施した。対象者の基本属

性は表1に示す。リーダーは集団回想法の経験がある筆者が行った。

表1 対象者の基本属性

メンバー	年齢	性別	元の勤務状況	勤務年数	居住形態
A	70	男	公務員	40	配偶者と同居
B	70	女	教員	6	配偶者と同居
C	71	男	公務員	31	配偶者と同居
D	69	女	専門職	37	配偶者と同居
E	69	女	接客業	11	1人暮らし
F	72	男	会社員	36	配偶者と同居
G	74	女	接客業	20	子と同居
H	75	男	会社員	47	配偶者、子と同居

3. 指標

①改訂版PGCモラルスケールは、Lawson(1975)によって開発された主観的幸福感を測定する尺度であり、17項目から成り立ち、2件法で回答するものである。10) なお、PGCモラルの総得点以外に、「老いに対する態度」、「孤独感・不満足感」、「心理的動揺」という下位尺度を持つ。得点が高いほど、主観的幸福感が高く、老いに対する態度が受容的であり、孤独感・不満足感が低く、心理的動揺が少ないことを示す。

②バウムテストは、Koch (1970) によって開発されたものであり11)、A4の画用紙と4Bの鉛筆、消しゴムを用いて「実のなる木を1本描いてください。出来るだけ十分に描いてください」という指示で行った。

4. 実施方法

(1) 回想法の実施方法

セッションにおけるテーマは、発達段階に沿ったものとし、表2に示す。時間は1セッションにつきおおむね90分以内とした。セッションは、祝日は除いて週1回実施した。セッション実施前に顔合わせを行い、そして、13回のセッションを行い、実施後1か月後にフォローアップセッションを行った。なお、テーマにおいて10代と20代に関しては、前半と後半に分け他の年代と比べて長めに時間をとることとした。これは対象者が10代、20代の頃は戦争、戦後を体験されている年代であり、振り返り語ることへの葛藤がみられると考えたため、十分な時間をとることが必要と考えたためである。実施場所は、閑静な部屋で行った。なお回想を促すような小物は置かず、お互いに顔を見ながら話ができるように机といすを配置した。

表2 回想法のテーマ

セッション	調査票・バウム・PGC実施の有無	テーマ
# 0	実施	顔合わせ
# 1		自己紹介・子ども時代
# 2		10代前半
# 3		10代後半
# 4		20代前半
# 5		20代後半
# 6	実施	30代
# 7		40代
# 8		50代
# 9		60代
# 10		70代
# 11		80代
# 12		90代
# 13	実施	これまでの振り返り
フォローアップ	実施	現状報告

(2) 指標の実施スケジュール

集団回想法セッション開始1週間前(ここでは指標1回目と示す:以下、「実施前」と表記)は、調査票にて、基本属性、健康状態、外出機会の頻度、友人との接触機会の頻度、運動機会の頻度は選択式で回答を求め、毎日心がけていること、最近困ったこと、最近嬉しかったことについては自由記述で回答を求めた。セッション6回目(指標2回目:以下、「実施中」と表記)、セッション13回目(指標3回目:以下、「実施後」と表記)、終了後1ヵ月後(指標4回目:以下、「1ヵ月後」と表記)は基本属性を除いた調査票を実施した。なお、健康状態、外出機会の頻度、友人との接触機会の頻度、運動機会の頻度、毎日の心がけや最近困ったことや嬉しかったことについて聴取したのは、それらが普段と比べて回想法中かなり変化がみられるようなことがあった場合、その変化自体が語りやその他の指標に影響を与える可能性が高いと考えられたため、そのメンバーを結果の分析から除外することを考慮したためである。また、この調査票に加え指標1~4回目ではバウムテスト、PGCモラルスケールを実施した。

5. 分析方法

PGCモラルスケールにおいては、「総得点」および下位尺度である「心理的動揺」、「老いに対する態度」、「孤独感・不満足感」について、実施前、実施中、実施後、実施1ヵ月後においてFriedman 検定を行い、その後有意差が確認された場合は、Wilcoxon の符号

付き順位検定を行った。バウムテストにおいては、4回のバウムを並べて、その形態に関する印象の比較を行った。回想法がなぜ効果があるのかを検討するべく、語りの内容や語り方の特徴を見出すために、逐語録を繰り返し読み、内容分析の手法¹⁴⁾を参考に回想法の効果につながると考えられる「個人の語り」と「メンバー同士のやりとり」をコードとして抜き出した。その後、類似したコードを集め、サブカテゴリーを作成し、類似したサブカテゴリーを集めカテゴリーとした。なお、バウムテストの印象評定および語りの分析については、心理臨床の専門家とともに検討を行った。

5. 倫理的配慮

セッション中は、話したいことを話す、話したくないことは話さなくてよい、セッションの中で聞いたり話したりした個人情報に関することは他の場では漏らさないという約束で行った。また語りをICレコーダーにて録音を行うことに同意を得た。研究参加中であっても中断することが可能であることを伝えた。また学会発表や論文投稿による公表について説明を行った上で、結果の公表の際も個人が特定されることはないことを伝えた。

IV. 結果

1. 対象者の参加状況

1回以内の欠席がありセッションに継続して参加したのは7名であった。それ以外の1名は回想法以前より実施しているボランティアに参加するため、参加が6割程度であった。そのため、以下の分析には継続して参加した7名を対象とした。

2. 回想法実施中の健康状態等について

健康状態、外出機会の頻度、友人との接触機会の頻度、運動機会の頻度についてそれぞれFriedman 検定を行ったところ有意差はみられなかった。つまり、身体的および外的要因は、回想法実施中は、実施前と比べて変化はなかった。また毎日の心がけと、最近困ったことや嬉しかったことについても、回想法に影響すると考えられる大きなライフイベントはみられなかった。

3. PGCモラルスケールについて

PGCモラルスケールの「総得点」、「心理的動揺」、「老いに対する態度」、「孤独感・不満足感」、「心理的動揺」の結果を表3に示す。実施前、実施中、実施後、1か月後について、Friedman 検定を行った結果、「総得点」、「老いに対する態度」、「心理的動揺」で有意差はみられなかった。しかし、「孤独感・不満足感」については、有意差が認められたため、Wilcoxon の符

号付き順位検定により一対比較を行ったところ、実施前と実施後の間に有意傾向が認められ ($z=0.89, p<.1$)、実施前に比べて実施後は、「孤独感・不満足感」が低い傾向にあった。また実施中と実施後の間に有意差が認められ ($z=2.12, p<.05$)、実施中に比べて実施後は、「孤独感・不満足感」が低かった。

表3 PGCモラルスケールの結果

	実施前	実施中	実施後	1か月後
総得点	11.14 (2.54)	12.42 (2.70)	13 (1.41)	12.43 (1.99)
老いに対する態度	3.29 (1.25)	3.86 (1.07)	3.71 (1.38)	3.71 (1.25)
孤独感・不満足感	3.86 (0.90)	3.57 (0.98)	4.57 (0.79)	4.14 (0.69)
心理的動揺	4 (1.83)	5 (1.83)	4.71 (1.50)	4.57 (2.15)

数値は平均 (SD)

4. バウムテストについて

バウムテストは形態に関する印象の比較を行った。メンバーの4回のバウムを図1に示す。なお、()にはメンバーが紙面の裏に書いた木の名称を示している。

Aさん：実施前（りんご）、実施中（柿）のバウムは地面があり、葉があり実がついている。実施後（キウイ）、1か月後（キウイ）のバウムは、果樹棚から垂れ下がる様子が見られる。

Bさん：実施前（りんご）、実施中（いちぢく）、実施後（びわ）、1か月後（ぶどう）が描かれている。筆圧は総じて薄い。実施前は下に垂れ下がった枝が実施中は上向きになっている。実施1か月後は葡萄棚が描かれている。

Cさん：実施前（柿）、実施中（みかん）、実施後（みかん）、実施1か月後（ぶどう）であり、通して形態は大きく変化がみられない。

Dさん：実施前（山柿）、実施中（柿）は2本の幹で描かれているが、実施後（柿）は一本幹となっている。実施1か月後（夏みかん）には再び二本幹となり、筆圧も濃く、豊かな葉や実が描かれている。

Eさん：実施前（りんご）、実施中（柿）の形態は類似している。実施後（バナナ）は、バナナの幹に見える太い部分に線を描くことによって、幹上開を回避している。実施1か月後（みかん）は主要な枝を2本にすることで、幹上開が目立たなくなっている。また実施前はバウ

ムが浮いた状態であるが、実施中以降は紙面の下を地面のように用いて描いている。

Fさん：実施前（つげ）は、地面がなく、枝の先も幹の先も切り取られた様子で、大きな洞が見えている。実施中（つろがねもち）には、地面が出来、新たに1本の木か芽のようなものが出現し、2本の木が描かれている。実施後は、豊かな地面の上に小さな木（万両）が描かれており、木の横に寄り添う物が存在感を放っている。実施1か月後（みかん）には、豊かな地面の上に、やはり先端が切り取られた幹が描かれ、枝の先には大きな実が描かれている。洞があるのは実施前と同様である。

Gさん：実施前（柿）は地面がなく、樹冠に比べて幹が長い。実施中（柿）はうっすらと地面が表れ、2本の木が描かれた。実施後（ぶどう）は地面の上でたくさんの実をつけている。実

施1か月後（みかん）は地面もあり、樹冠と幹の長さのバランスもとれており、たくさんの実がなっている。

5. 語りについて

回想法の場で展開された個人の語りあるいはメンバー間のやり取りの中から、回想法の効果につながると考えられるコードを抜き出して以下に示す。各項の最初にサブカテゴリーを下線で示し、セッション回は#で示す。なお、紙面の関係ですべてのコードは載せていないが、サブカテゴリーについてはすべて示した。なお、サブカテゴリーに該当するコードを斜体で示している。

(1) 他場では個人の過去の話をあまりしない

#12 (メンバー同士のやりとり)

E：私が話すことでなんかなるのかなあと最初のうちは思っていましたけど、*だけどそのうち皆の話を聞く方が*

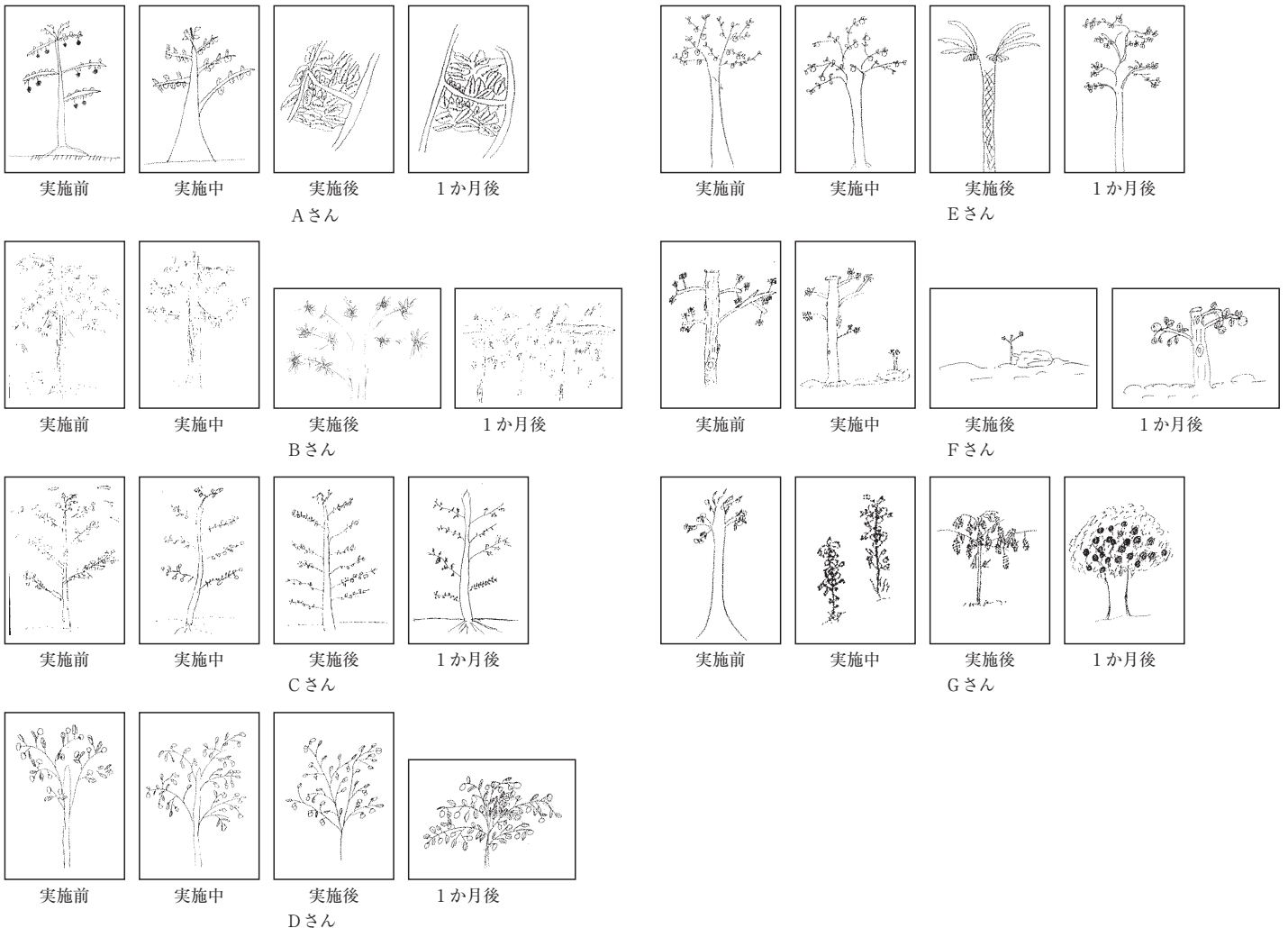


図1 メンバーのバウムテスト

楽しくなって、それでいいんだと思うようになりましたね。

D：最初は不安だったんですよ、男性もいるし。でも参加してよかったと今は思っています。全然経験していないことというのはこの年になったらやっぱり不安なんですよ。

A：この年になって、こんな話するなんて思ってなかったですからね。

#13（個人の語り）

C：うなづいたりあいづちを打ったりして十分に聞いてもらえるかと話している人も楽しい、喜びを与えるということが分かりました。あまり私生活や自分のことを話す機会はありません。

#13（個人の語り）

E：個人的な話をするのは普段ないですよ、そんなに親しくないのに話をするのは。私のことも話して他の人のことも聞いて。

#13（個人の語り）

A：近所の人にもどこそこの出身で、とか話すことはありませんでしたからね、ここで話せたのは本当に嬉しかったですね。

(2) 事実の語り

#1（メンバー同士のやりとり）

A：兄弟が多かったからね、弟と駒遊びをしました。

H：いちごとりにいったりね。

D：小さいときは用事ばかりしていた気がする。疎開して山に行って食べれるもの食べよった気がする。

H：昔はお金がみんななかったから。貧乏という意識はなかったけど、みんなが同じだと楽しいんですよ。

(3) じっくりと思考しながらの語り

#7（個人の語り）

C：転勤も多くてなかなか自分の思うような仕事は…。職場以外のことは取り立てて話すことはありません。…職場での人間関係とか、なかなか組織の中でやっていくことは難しいことですね。…めぐりあわせとか、行った先の上司とか。一生懸命やっても、ぎくしゃくしたりして（適度な沈黙を挟みながらじっくりと考えながら話される）。

(4) 1つの話題に関して、皆で活発に自由に考えや体験を語る

#2（メンバー同士のやりとり）

F：体育の時にわら人形に向かって竹やりの練習をしてい

た。

B：私らなぎなたしよった。

F：竹やりでね。

D：なぎなたはなかったけど。

E：先生が教えよったですよ。

G：楽しいこともつらいこともありましたよ。両方あるからいいんじゃないかな。

D：忘れたいと思っても忘れられんこともある。

G：それは忘れたいと思うから案外忘れんのよ。

E：自分で忘れていく。

G：でも時間がたつと憎しみのある気持ちとか薄れるじゃないですか。

B・E・D：そうねえ。

F：やっぱり時の流れというのはね。

#6（メンバー同士のやりとり）

E：本当は主人が自動車免許をとるんですけど、お酒を飲むから私にとれとれって言って。免許取った日から主人の送り迎え。日中は仕事をして帰って食事の支度して、主人の時間に合わせて迎えに行く。車の運転をしているときはいつやめようかと思っていた。慣れた道はいいんですけど、私はいやいや免許とったので下手でしたよ。夜、走るとトラックがはさんでくる。スピードをゆるめると主人がスピードを出せてって言って。でもこわいんですよ、はさまれて。

B：運転するのって厳しかったんでしょ。

E：すぐ先生に叱られるんですよ。

G：講習していてもね、緊張するよね。

E：そうそう、コース回ったりね、難しいよね。

G：昔は女性が少ないから緊張するよね。

B：私が行くって言ったらね、主人が女が運転するのかって馬鹿にするのよね。

E：お酒飲むでしょ、主人は。だから横ですぐ寝るのよね。今のようないい車じゃないからね、道が見えないんですよ。週1回は釣りに行くんだから。

#9（メンバー同士のやりとり）

H：忙しくて追いまくられて、時代が変化するのでね。

こっちも仕事の幅が広がって自然と勉強したんですよ、世の中は容易ではないことが分かった。生きるためには希望をもつていい仕事が見たいよね。いよいよゴールが見えてきたからね。

F：われわれの年はね。

H：70代は最後の橋を渡らんといけん。でも60代は楽しかったですからね。

F：組織の中で働くのは環境もあるわけだから。

H：自分と周囲の関係で生きていくしかないよね。

(5) 他者の語りを聞き、自己の体験を振り返る

2 (メンバー同士のやりとり)

E: (母が子どもの頃に家を出て行っていないから) 学校の参観日でも母親が他の子は来ているのに、うちの母はいないでしょ。だから体育館のすみっこにずっといて、担任の先生が心配してね。

Th: ずいぶんつらい思いを…。

E: だからそれのおかげでね、仕事で辛いことがあっても乗り越えてこれたかな。…なんか涙が…あの頃を思い出すといい思い出がないから、でもまあ時々は聞いて欲しいかな。

G: 私は今の話を聞いて両親に感謝しなくてはいけない。

(6) 語りを関心を持って聞いてくれる聞き手がいる

2 (個人の語り)

H: 貧乏はなほだしいよね、でも貧乏だと思わなかった。皆、平等だった。お金持っている人も買えなかったんじゃないけん。

F: 息子にそんな話しても聞いてもらえんけど、当時、欲しくても物が不足しとるから買えんから。

10 (個人の語り)

D: 話を聞いてもらうのは精神上いいんですね。で、今後は機会があったら高齢者でもよく話を聞いてあげようと思います。だんだん気持ちが軽くなるんですね。気が晴れると思うんです。

11 (個人の語り)

F: 前向きでないよね。当面は80まではクリアせんと。兄弟も一昨年バタバタと亡くなって一番上が78歳で、それはクリアせんとといけんと思っている。私のおやじが82で亡くなったんですが、100まで生きれるか分からないけど、努力せんといけん。こんな昔の話をして、これから聞いてくれる人がいるか分からないけど。少年の頃からの話をして今日は80代だけど、1日1日をクリアして元気で生きていくことしか考えられないね。

(7) 個人的なことを語り、それに対して聞き手が関心を持ってくれることの喜び

13 (メンバー同士のやりとり)

A: 近所の人にもどこそこの出身で、とか話すことはありませんでしたからね、ここで話せたのは本当に嬉しかったですね。

C: うなづいたりあいづちを打ったりして十分に聞いてもらえると話している人も楽しい、喜びを与えるということが分かりました。あまり私生活や自分のことを話

す機会はありません。ここで話しているとなつかしく思い出されて、苦労だと思っていたけど、そう苦労でもなかったかなと思ったりして、これからの人生をしっかりと生きていきたいと思いました。

F: 最初から比べるとおしゃべりになりましたな。80、90までみんな頑張って、みんな生き方は違うけど、頑張っていくのがね、寂しいけど。

(8) 共通の体験を通して、感情を共有する

2 (メンバー同士のやりとり)

F: 思い出したくないことがありますね。小中学校は戦後ですからね。

H: 私は反対。一番なつかしい。いまだに皆で旅行するのはそのときの仲間。いろいろ意見があると思うけど、みんな同じじゃない。

F: K (Kは県名)は何回も爆撃を受けてね。同級や先輩が亡くなった。誰が亡くなったとか考えたくない、思い出もあるけどそういう面の方が多い。どうしてもそういう話になる。

Th: つらい体験をされましたものね。

F: 90%そうですね。

H: さっきした話は自分は小学校のときの仲間の話だった。中学の時は自分もあなたと同じだった。

F: ええ、ええ (大きく頷く)。

(9) 辛く苦しかった体験に対し、他者から質問や共感を受ける。

2 (メンバー同士のやりとり)

B: 小学校のときにL (Lは県名) からI (Iは県名) に疎開して来たんですけどね。言葉がぜんぜん違うでしょ、もうLに帰りたいばかりでしたね。

H: どんな言葉が大変でしたか。

B: I (Iは県名) は言葉が悪かったんですね。女の子でもいびせえとか言って分からなかったんですね、すごく嫌だったんですね。

H: そうですね、分からんですもんね、I 弁は。

(10) 辛く苦しかった時代の中にあつた喜び

2 (メンバー同士のやりとり)

H: 昭和の時代を生きてきて、貧乏の世界ですよ。皆、履くもんがなくなった。皆、裸足ですよ。授業終わったらいろいろして遊ぶわけ。裸足で。下駄いうもんもあつたけど、大変な時代だったよ。

G: 裸足でね。

D: うんうん。

- H：貧乏はなはだしいよね、でも貧乏だと思わなかった。皆、平等だった。お金持っている人も買えなかったんじゃないけん。
- F：息子にそんな話しても聞いてもらえんけど、当時、欲しくても物が不足しとるから買えんから。
- H：小遣いをもらえない。私らは30銭よ。今の300円くらいよ。紙芝居とか金平糖とか。
- F：それでも嬉しかったけどね。

(11) 葛藤の対象に対して別の視点を語る

3 (個人の語り)

- E：この年になって人の痛みがちょっとは感じられるかな。親がいなくてもちゃんと生きて来られているから。おばあちゃんが教えてくれたおかげで人を助けて人のあたたかみがあれば生きていけるかな。だからここに来て何かの縁で、みんな知り合ったでしょ。縁を大事にしたい。私は一人で、それは死ぬまで背負うていかんといけんが、不幸と思わん。ときどき母を恨むことがあるけど、あれが母の生き方だったのかなと思うこともある。

(12) 過去の出来事に対してこれまでとは別の視点から意味づけ出来る

13 (個人の語り)

- C：うなづいたりあいづちを打ったりして十分に聞いてもらえると話している人も楽しい、喜びを与えるということが分かりました。あまり私生活や自分のことを話す機会はありません。ここで話しているとなつかしく思い出されて、苦勞だと思っていたけど、そう苦勞でもなかったかなと思ったりして、これからの人生をしっかりと生きていきたいと思いました。

(13) 辛く苦しかった体験から信条を得る

2 (個人の語り)

- E：終戦後、家族で引き揚げていったんです。祖母の仕事、百姓を、学校から帰ったら野良仕事ばかりして、いもなんかを作って食べられるのが精いっぱい、あのころ、子どもだからという意識はないですよ。中略。だから、楽しいよりもどうして自分で生きようかというのが強かったですね。だからかわいくない子どもだったと思うんですよ。とにかく祖母と二人でいかに生きるかしかなかったですよ。おばあさんもいつまでも頼らんで生きていきなさいよと自立心をすごく言っていて。なんでも自分でせんにゃあいけん、人を頼っちゃあいけん。人に物を借りたらそれに気持ち

を添えて返すという形で恩返しする。だから一人でもなんとか挫折せずやって来れたかなと思って。おばあさんのおかげかな。

6 (個人の語り)

- G：商売するときのしきたり、知らないことが多くて失敗したらいけないから。苦しかったけど、身につけるまで5、6年かかりましたからね。でも成功しましたからね。子どものPTAもしたりして。なんでこんな苦勞せんといけんかと一人で泣くこともあったけど、子どもは私が苦勞しているの知ってるから手伝ってくれて。でも頑張ったから、料理もできるし車のれるし、人と話もできるしよかったなあと。あの時代の苦勞を考えると少々ことは乗り越えられる。早いうちの苦勞はしたほうがいい。

(14) これまでや今の自分の頑張りに目を向けて、自身を肯定的に評価する

4 (メンバー同士のやりとり)

- G：終戦になって時代が変わってきた。親に育ててもらったのは感謝してるけど、自分の努力もあったから今がある。
- F：私も、一歩前進、一歩前進でやっていた。

7 (個人の語り)

- E：大型販売店で食器のところでした。パートなのに責任者にさせられた。お嫁さんに出すときに食器を同じ柄で揃える時代だった。結婚するので食器を揃えてもらえませんかと言われると私に対応する。勉強もしに行ったり。パートだから給料はよくなかったけど、責任を持たせられる仕事というのが良かったですね。食器は売り上げがいいねと言われると来月も頑張ろうと思ったりして。自分が選んだものをお客さんが気に入ってくれると良かったと思いましたよね。売れるとうれしい。包装も習ったり。家庭でつらいこともあったけど仕事は頑張りましたね。

9 (個人の語り)

- F：私は会社もやめて時間もあって、今は音楽がある。これが張り合いになっている。これがなくなったら私もダメかなと思って。

9 (個人の語り)

- E：今、ある会に出ていまして、いろいろな年齢の人がいて、キャンプに行ったりいろいろな行事があるのですが、一人暮らしの人の集まりに行くとき会話も親しみもある。私はその中のおばあちゃん役です。本当は家では一人だけ外に出たら同じような人がいるからしっかりやらないといけないと思うんです。皆さん、同

じような思いをしておられて、昨日はありがとうとか電話をもらえると良かったなあと小さな喜びがある。

9 (個人の語り)

D: 毎日ずっと懸命に大型販売店で洋服の直しの仕事をしていたところを急にやめることになって、明日は来なくてもいいと言われてもどこへも持っていきようがないんですよ。気が収まるまで3年くらいかかったんです。毎日ほかのことを考えず、大型販売店の仕事のことばかり考えて生活していたので。仕事はもとお金儲けでしていたんだけど、やってみたら好きになっていたんで仕事は続けようと思って。今は人の下で働いているけど、洋服の直しだけはやめない。

(15) 若手に経験を伝えることを通じて年配者としての役割を果たす

9 (個人の語り)

G: (腕を見込まれて食堂の立て直しを依頼され、週3日間だけそれをしに食堂に行っていたときのこと)物を炊く時の順番から教えてね、味をみながら。私が行かない日は皆が明日はこれをするんですがどうしたらいいですかと熱心に聞いてきて。そこでは半年の契約が2年半になった。60代は人に教えることで勉強になりました。自分が知ったことは惜しげもなく全部教えましたよ。コツもね。教えることで、また違った私の人生を歩みましたね。学んだことを次の人に伝えることが出来た。

13 (個人の語り)

E: 個人的な話をするのは普段ないですよ、そんなに親しくないのに話をするのは。私のことも話して他の人のことも聞いて。人に迷惑をかけないように1年でも長生きしようとか、お迎えがくるまで努力をしてみようと。若い人と話をして、若い人に教えてあげられることも多少は残っているかなと。聞き役でも出来るので、まだ死んじゃいけないと思って。

(16) 互いに労わりあい励ましあう

10 (メンバー同士のやりとり)

F: 妻は私が先に逝くんだらうと思っている。
G: その方が男性も奥さんも幸せ。
F: ああ、元気でおらんといいね。
G: お坊さんのお説法でね、今日が一番若いっていうのがある。なるほど。明日より今日が若い。
F: まあ元気で頑張りましょう。
E: これまでは結果じゃない?でもこれからは違うよね。
G: 年をとったら我をとって柔らかくなる。

E: 半分はまだ残っているんだものね。
F: 明るく元気で、これが共通語ですよ。
G: まだまだね。
E: 頑張りうね。
B: 母は80代でもね、結婚式に行きよったよ。
E: 80めざして頑張りう。まずは75、それから80。
F: 元気であれば、出来るから。
G: そこまで生きていくのに、一つ一つ意味があつて。
E: 長いスパンだとくじけそうな気がする。だから1年ずつ。なんか弱気になりそうで。だから自分にムチをうつ(笑)

(17) 老いや出来なくなっていく変化を認め、その中で自分が出来ることをみつける

9 (個人の語り)

D: 山登りも60歳で初めて入れてもらって登ったんですけどね、最近では体力の限界も感じてあまり登らないようになった。なんか抜け切れたような感じなんです。あまりにも働きづめで働いてきたからかもしれません。

10 (メンバー同士のやりとり)

C: これまでではいろいろなことがあっても対応してこれでしたがね、終着駅が近いかと。本には老後の楽しみがあると書いてあったけど、老後の楽しみはなかなか分からない。いろいろなことをあれもこれもしないでカットして気楽にやった方がいいかなと思ったりしています。いかに自己実現をしていくかを見つけていくのが大変なことだと思います。死ぬまでそれを考えて生きていくのは難しいことじゃないかなと。今思うのは、人の話を聞いてあげることは大変喜ばれること。人をサポートしながら助け合いながらやっていく。言うのは簡単ですが、実際にやるのは難しいことではないかと思う。
G: 70代どれだけ元気でおられるかなと自分の体のことを考えて、年をとると健康を考えて。あんな人もいたなあ、こんな人もいたなあと思いつきながら。それが出来る人生で良かったなあと思いますね。もうやらなければならないことってないでしょ。料理のボランティアしたらって言われるけど、これからボランティアを始めるのは大変なこと。これから材料や皿を揃えたりして。こういう味付けしたらおいしいとか周りの人に少しでも教えるのでいいかなと思っています。
A: 私は株の変動を見るのがおもしろい。
F: 私は年は上の方ですけどいろいろなところに出かけて行っている人とコミュニケーションをとって。それを吸収して。いろいろな人と話を交わすことが自分

の成長につながる。70代の青春、成長です。Cさんが言われた通り、あんまり忙しいのはない方がいいから、前は詩吟もしていたけれどやめて、自分にあったことをやって。

E：私は子どもが先月、M（Mは県名）に転職になったんです。一緒に住んでいなかったのですがたまには会う間柄でしたからね。もう子どもがいなくなって私は現実的に一人になるんだなあ。70になって本当に一人で生きていくことを私にきなさいという試練を神様が与えてくださったのだと。健康も友達作りもね、しないといけない。相手の話を聞きながら私も聞いて、相手の気持ちが理解できるようでありたい。70というのは人生の締めくりだと思っています。食器もね、いいの置いていたんだけど、これからお客さん来ることないから使おうと。そんな儀式をするようになりましたね。いいかどうか分かりませんが、寂しいのもありますが前向きにね。

G：まだ人の役に立つことができますからね。

#14（メンバー同士のやりとり）

D：物忘れが減った気がする。それで気持ちが楽になった。年をとったらむなしくっていいことないという気持ちが少しなくなった気がする。ここで語れたように、誰とでもお付き合いしていくことが大事で、ちょっと見ただけでは人と親しくなれないことが分かりました。あと家の中でもおしゃべりすることが多くなった。

E：そうやって自分の変化に気づくこと自体が、もう変化してるよね。

(18) 新たなことにチャレンジしている自身を肯定的に評価する

#13（メンバー同士のやりとり）

D：今年、老人会の役が回ってきた。断ることもできたけど、はい、やりますって言ったんです。60過ぎているから役を他の人に回したらどうですかと近くの人に言われたんですけど、引き受けた。でも最終的に一番良く動いたのは私だったんじゃないかと思う。これまでは私、自分のことしか考えていなかったから、私で出来ることなら人のためにやっということ。

B：昔はずるずると生きてきたような。最近、近所で一人暮らしの人相手にボランティアをしないかと言われて、2、3人でいくことにしたんだけど、勉強になる。この場で、皆さんが苦勞されたお話とか聞かせてもらって、ああ、自分ももっと頑張らねばという感じがすね。

(19) 皆でこれからの生き方や信条を語り合う

#11メンバー同士のやりとり）

F：声に出して読むとかこうしたらいいと言われても、三日坊主でね、新聞は読むんだけどね。後でいいわと思うと忘れてる。すぐにやるようにせんと。忘れる方が多いんだから。

G：80になってあれしたい、これしたいというのがあれば、80代になっても大丈夫な気がする。ぼーっとしとったらぼけそうな気がする。

F：前向きでないとね。当面は80まではクリアせんと。兄弟も一昨年バタバタと亡くなって一番上が78歳で、それはクリアせんとといけんと思っている。私のおやじが82で亡くなったんですが、100まで生きれるか分からないけど、努力せんといけん。こんな昔の話をして、これから聞いてくれる人がいるか分からないけど。少年の頃からの話をして今日は80代だけど、1日1日をクリアして元気で生きていくことしか考えられないね。

E：70過ぎると人生は余りと思うからね、健康管理を一番にして無理をせずに仲間づくりというか外になるだけ出るようにして。大きいことは出来んけど、人と話し合っって心が和むようなことがあれば人助けになることもある。あと10年あるからね、悔いのないように。人の輪を大切に生きていくしかないかな。

D：私は70代のうちにゲートボールとグランドゴルフのお仲間に入れてもらって、それをしながら食事の支度を三度三度自分でする。私は今日からでも日記つけてみようかしら？すらすらと書けないんですよ、何もないかもしれないけど、70代の私でつけてみようかと思う。

G：日記もね、置く場所を決めておいてね、身近なところにおいておかないと。

D：年をとったらみんな知恵を出し合っってね。

G：思うばかりではだめよね。年をとったらね、したいなと思ったらすぐする。

<皆笑い>

B：85歳の人でも、園芸とか積極的にしてる人がおっってね、カラオケもしたりして。85歳でもすごいからその人を目標にしてるんですけどね。その人目標にしているから、80代といってもそんなに深刻に考えていないんですよ。日記はいいなと思って、天気くらい。いろいろ書くと人に読まれると嫌だから。

D：いいじゃない。

F：日記は何時に起きたとか、天気とか、自分のやり方でもいい、やってみるのが大事。

#12（メンバー同士のやりとり）

- D：経験していないから、想像ですね。
- E：いいイメージがないね、85くらいまではなんかイメージあるけど、90はね。
- F：80はなんとかクリアしそうだけど、90の壁はね。私の周りで92の人がいる。皆に迷惑をかけてはいけんな、と。
- G：向かっていくしかないよね。
- E：90だとかなり足腰も弱ってると思う。あたたかいときや出れるときは出かけて、家にいるときは好きな音楽を聴きながら過ごしたりして、一人は確実に一人ですからね、一人で生きる方法をなんか出来ることを探して、自分なりに喜びを見つけてなるべくひきこもらないように、体の調子を考えながら、周りに迷惑をかけないように、努力はしたいと思う。それを続けていって延長線上に90が来ればいいな。
- D：食事をやめんように。食事の支度を嫌がらず90までやっていこうと思う。うちの母も花とレース編みしかできなかった。でも先生の所に習いに行ってたから。母もできたから私もやれるんじゃないかと思うんですよ。
- B：母は96だけど歩くのが遅い。今は入院していますけどね、母を見てると90前半、旅行もしていたので、大丈夫だとは思うんですけどね。私も足は大丈夫なようにしてますけどね。90代で亡くなると眠るように亡くなるというのでね、母もそうなるのかなと。少しでも長生きして楽しんで死にたい。
- G：90まで生きるのには努力しかない。
- A：体も悪くなって、毎日、運動してくださいって病院で言われたけど、出来ないことも増えてきて。でも生きていることに感謝して。
- C：平均寿命からすると80代まで生きれるのか不安はあるけど。なかなか体も年をとってきてなかなか90代まで生きれるとは思いますが、ここまで来たので前向きに頑張っていきたいなと思います。
- F：親に感謝して、足腰鍛えて、自分に合ったやり方でやるしかないということですよ。

IV. 考察

1. PGCモラールスケールについて

PGCモラールスケールの下位尺度である「孤独感・不満足感」において、実施前と実施後の間に有意傾向、実施中と実施後の間に有意差がみられた。孤独感・不満足感の項目は、「さびしいと感じることがありますか」、「生きることは大変さびしいと思いますか」、「今の生活に満足していますか」などからなる。この

得点の変化は、回想法の場で自己を語りながら同輩であるメンバーとやり取りする中で、体験や感情を共有できる他者がいることに気づき、今の自分自身の受け入れにつながった表れであると考えられる。

2. バウムテストについて

各メンバーの4回のバウムの印象の変化に着目すると、バウムの変化が大きく三種類に分類されると考えられた。すなわち、「回想法実施中は自分で立っていたが、実施後あるいは実施1か月後に支えが必要となる（Aさん、Bさん）」、「実施前から実施1か月後を通し、おおむね大きな変化がない（Cさん）あるいは実施後に形態が変わり、実施1か月後に若干バウムが豊かになる（Dさん、Eさん）」、「回想法実施中に木が2本になる（Gさん、Fさん）」である。

一つ目のパターンである、「回想法実施中は自分で立っていたが、実施後あるいは実施1か月後に支えが必要となる（Aさん、Bさん）」では、Aさんは「実施後」および「実施1か月後」に果樹棚とキウイが、Bさんは「実施1か月後」に葡萄棚が描かれた。Aさんの「実施前」のバウムは、細い根っこで浮き上がった木を支えており、「実施中」は、逆に幹の根元が太すぎている。その2枚の違いを見ると、一生懸命立とうとしてバランスをとるのだが（実施前）、それを続けていると苦しいため、幹を過剰に太くせざるを得なかった（実施中）ようにも見える。しかし、「実施後」および「実施1か月」には、棚にぶら下がることで、安定感も見られ、菌や実も一つ一つがしっかりとそれと分かるように描かれている。一見、棚が描かれると自身の力で立てられない弱さや支えが必要になったというネガティブな印象を受けるが、高齢者の場合は、自分が出来なくなることを認めることも重要であり、適切に何かや誰かを頼りにすることも生きていく上で必要である。このような棚を描いた2人は、回想法を経験することにより、人（棚）とともに生きること、その中で、自分なりの葉や実を充実させ輝かせることにたどり着いたと考えることもできる。

次いで、二つ目のパターンである、「実施前から実施1か月後を通し、おおむね大きな変化がない（Cさん）、あるいは実施後に形態が変わり、実施1か月後に若干バウムが豊かになる（Dさん、Eさん）」についてである。「実施後1か月後」でバウムが豊かになっているのは、回想法を経てこれまでの自分の生き方をふり返り、これからの生き方を再考することで、これからの自分に自信と期待が持てるようになってきた表れと考えられる。

最後に、三つ目のパターンである、「回想法実施中に木が2本になる（Fさん、Gさん）」についてである。FさんもGさんも、調査票への記入の様子や語りの様子からみても、1本の実のなる木を描くといった教示が理解できていなかったとは考えにくい。途中で出現した2本のバウムには、この時に何かの心的変化があったと考えられる。ここではFさんのバウムに注目する。まず「実施前」において、幹の先が切り取られているのは、Fさんが戦争で大切な人々を亡くしたことによる喪失感や心的外傷の表れによるものかもしれない。「実施中」においては、「実施前」にはなかった地面が表れる。木の種類は変わったが、「実施前」のバウムに描かれていたと思われる木が紙面の左側に描かれ、その右に、厚みのある地面のようなところから小さな芽が表れている。そして「実施後」には、「実施中」に描かれていた右側の小さな芽と考えられる木が主体として描かれている。「実施中」のバウムで厚みのある地面と思われたものは、もしかしたら石である可能性もあるが、その石のようなものは木に触れるか触れないかのところに位置しており、木の成長を阻んでいるような印象は受けない。むしろ一人で立っている木に寄り添うような様子で描かれているようにも見える。「実施1か月後」には、十分豊かな地面の上に木が立っている。これは「実施中」から出現したあの小さな芽が大きくなったように見える。あいかわらず樹幹の先端は切り取られているが、小さいなりにしっかりと葉や実をつけている様子が伺え、4枚のバウムを並べてみるとあたかも木の成長を追って見ているような印象を受ける。一方のGさんは、「実施前」は樹冠に比べて幹が長かったが、「実施中」に2本の木が描かれた後、「実施後」および「実施1か月後」では、幹と樹幹のバランスが大変良くなっている。この二人のメンバーに実施中に現れる2本の木は何を意味するのかという点であるが、その1つとして2本とも描き手であるという解釈が考えられる。Fさんは過去について2セッション目で「思い出したくないことがある」と話していたが、他メンバーと体験を共有し、共感され、少しずつ語りが増えいき、13セッション目では、「ずいぶんおしゃべりになりましたな」と語っている。先に述べた小さい芽のそばにある厚みのあるものが地面なのか石なのか不明であるが、地面だとすると同輩とのやりとりという栄養が小さい芽（Fさん自身）が出てくる土壌となった可能性もあり、石だとすると自らにじっと残る喪失体験であろうが、それは小さな芽の成長を阻むもので

はなく、それと寄り添いながら芽は木になり大きくなっていっていると捉えることが出来ると考える。幹の先端の切り取られた様子からは、喪失感や心的外傷体験が大きく残っていることが伺えるが、それと同時に、安定感のある地面の上でしっかりと養分を蓄え、幹（人生）に葉や実をならせているFさんの姿が伺える。もう1つの解釈としては聞き手の存在という見方である。聞き手の存在に関しては以下の考察に示す。

3. 語りについて

ここでは、結果で示した語り方や語りの内容について、類似したものを集めサブカテゴリー（以下、〈〉で示す）とし、サブカテゴリーからさらに類似したものを集めカテゴリー（以下、【 】で示す）とした。その結果が表4である。このカテゴリーを使って表したものが図2であり、本研究で得た回想法の効果であるといえる。

〈他の場では個人の過去の話をあまりしない〉というメンバーにとって、【回想法の場は日常生活とは異なる特別な場】であった。そういった場で、〈じっくりと思考しながら〉語ったり、〈1つの話題に関して、皆で活発に自由に考えを語る〉といった【自分のことを語る】という行為、【他者の体験や考えを聴く】という行為による相互作用は、【自分の体験を振り返る】ということにつながり、その振り返りが再び、語る－聴くという行為に展開される。それは個人内で起こっていることであるが、一方で、重要なのは、〈語りに関心を持って聞いてくれる聞き手がいる〉、〈個人的なことを語り、それに対して聞き手に関心を持ってくれることの喜び〉といった【他者が自分の話に関心を持って聞いてくれる】ということである。今回のメンバーにおいても、「個人的なことを話す場はない」、「今後は誰も聞いてくれないかもしれない」という言葉がいくつか見られた。高齢者一人一人が過ごしてこられた人生を、若手であれども同輩であれども、敬意を持ってしっかりと聴く他者がいるということは、豊かな振り返りを行う上で、必要な要素といえるだろう。ただ聞き手が若手であれば、振り返りながら、同時に相手が分かるように体験を伝えるため、客観的な目も持ちつつ語るが必要となってくるかもしれない。しかし同輩が聞き手であれば、一つ経験を語れば「ああ、そうだった」と分かってくれたり、「そうそう自分も」と【感情の表出と共有】ができることで、自身の感情に集中でき回想もスムーズに進むと考える。これについては序論で述べた志村(2012)⁷⁾の指摘通りであることが確認できた。

表4 語り方や語りの内容

カテゴリー	サブカテゴリー
回想法の場は日常生活とは異なる特別な場	他の場では個人の過去の話をあまりしない
自分のことを語る	事実の語り
	じっくりと思考しながらの語り
	1つの話題に関して、皆で活発に自由に考えや体験を語る
他者の体験や考えを聴く	他者の語りを聞き、自己の体験を振り返る
他者が自分の話を関心を持って聞いてくれる	語りに関心を持って聞いてくれる聞き手がいる
	個人的なことを語り、それに対して聞き手が関心を持ってくれることの喜び
自分の体験を振り返る	他者の語りを聞き、自己の体験を振り返る（再喝）
感情の表出と共有	共通の体験を通して、感情を共有する
	辛く苦しかった体験に対し、他者から質問や共感を受ける。
	辛く苦しかった時代の中にあった喜び
葛藤の対象や出来事に対してこれまでとは別の視点から意味づけができる	葛藤の対象に対して別の視点を語る
	過去の出来事に対してこれまでとは別の視点から意味づけ出来る
	辛く苦しかった体験から信条を得る
過去や今の自分を肯定的に捉えることが出来る	これまでや今の自分の頑張りに目を向けて、自身を肯定的に評価する
	若手に経験を伝えることを通じて年配者としての役割を果たす
自他を尊重しつつ、皆でこれからの信条を共有する	互いに労わりあい励ましあう
	老いや出来なくなっていく変化を認め、その中で自分が出来ることをみつける
	新たなことにチャレンジしている自身を肯定的に評価する
	皆でこれからの信条を語り合う

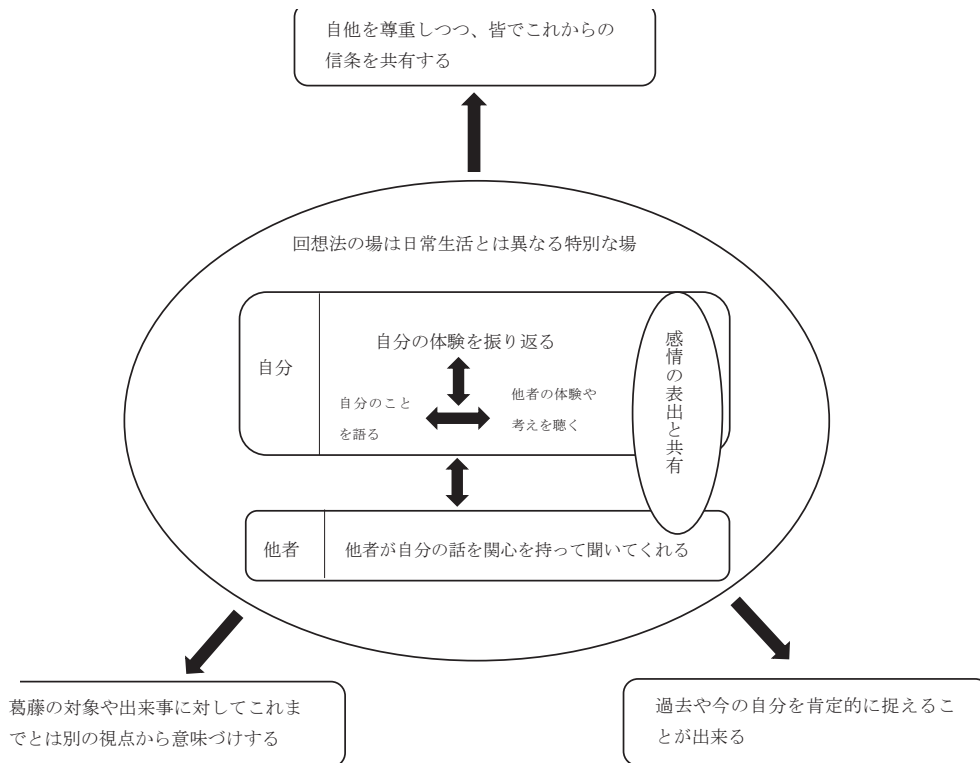


図2 本研究で得られた回想法の効果

このような安心できる場で、語り、聞き、聞いてもらえることで感情を表出し共有し、また振り返るという営みが、ある一定以上のセッション数の中で繰り返されることで心的に満たされ、回想法の効果を生み出す土台となっているのではなかろうか。こういった場や他メンバーの存在が、安定感を持って語り手に感じられることにより、【葛藤の対象や出来事に対してこれまでとは別の視点から意味づけ出来る】ことや、【過去や今の自分を肯定的に捉えることが出来る】こと、【自他を尊重しつつ、皆でこれからの信条を共有する】ことにつながっていくと考えられる。【葛藤の対象や出来事に対してこれまでとは別の視点から意味づけ出来る】ことには、＜葛藤の対象に対して別の視点を語る＞、＜過去の出来事に対してこれまでとは別の視点から意味づけ出来る＞、＜辛く苦しかった体験から信条を得る＞が含まれ、【過去や今の自分を肯定的に捉えることが出来る】ことには、＜これまでや今の自分の頑張りに目を向けて、自身を肯定的に評価する＞、＜若手に経験を伝えることを通じて年配者としての役割を果たす＞が含まれる。いずれも、葛藤や苦難を乗り越えてきたゆえに得たものであるが、意味づけを変えたり、肯定感として感じられることは、メンバーがあらかじめ持っていた考えや感覚である可能性もある。しかし、回想法の場で言葉で語ることにより、自分の考えや意識として自分の中に再度取り込み、自分の一部となっていくといえるだろう。また、【自他を尊重しつつ、皆でこれからの信条を共有する】は、＜互いに労わりあい励ましあう＞、＜老いや出来なくなっていく変化を認め、その中で自分が出ることを見つける＞、＜新たなことにチャレンジしている自身を肯定的に評価する＞、＜皆でこれからの信条を語り合う＞が含まれるが、同輩とともに将来への不安感や弱さを表出、共有しつつも、それを否定することなく、年代にあうように縮小した生活空間の中で自分に出来ることを見出し肯定感を持つことができていた。ここには、メンバー同士がまさに同志であり、各メンバーの信条を語るによりグループで共有したことは、再びメンバー個人の思考の幅を広げたり、自らを支える力強い信条となって、これからの生き方の選択や意思へと導いていくことが伺えた。

V. まとめ

本研究では、回想法の効果となぜ効果があるのかという点を検討するため、集団回想法を行った。今回は、セッション数を13回として行ったが、十分な振り返り

が出来たと考えている。たとえ短いセッション数だとしても、その中で対象者が満たされる進め方の工夫を行うことが重要ではなかろうか。また、今回はテーマにおいて過去の振り返りだけでなく、未来も含めている。その理由として人生はこれから先の未来もそれに含まれると考えたためである。こういった未来のテーマが【自他を尊重しつつ、皆でこれからの信条を共有する】を引き出した可能性がある。よって、テーマを過去だけに特化した場合には、なぜ回想法が効果があるのかという問いについて本研究では見出せなかった要因が表れる可能性がある。本研究の参加者は、個人の語りや過去の語りを普段はすることがないと感じ、他者に聞いてもらえるということが喜ばしく、それを今度は自分が他者にしてあげたいと感じるメンバーが複数おり、それを生活上において実行に移していた。よって、序論で述べた菅（2003）³⁾や中谷ら（2008）⁴⁾が述べている対人交流の促進や発話の増加を本研究においても確認できたといえる。今後も回想法が臨床現場で用いられることを望むが、その効果のみに終始せず、なぜ効果があるのかを検討を積み重ねることにより、どの現場でも同様に効果が表れる実施方法に近づくのではなかろうか。今後も、高齢者一人一人が、施設にいても地域にいても、自分の人生を振り返り、そこから自分の存在に価値を見出し、肯定感が高められるような場が提供し続けられることを望む。

付記

本研究は今から約15年前に実施したものをまとめたものである。そのため、本研究の対象者の年齢と同程度の対象者に現在、回想法を実施した場合には、語りの内容が異なる可能性がある。

謝辞

まず、研究にご協力くださった8名の対象者の皆さんに心より御礼申し上げます。それとともに、公表が遅くなってしまったことを心よりお詫び申し上げます。

本研究は、「〇〇の指標に有意差があったので回想法が効果があった」と話す著者に対し、故上里一郎先生から「回想法はなぜ効果があるんだろう」という質問を受け、私自身、ほんやりとした回答しか出来なかったことが、ずっと心にありました。ここに、その時の回答をお示しするとともに、大切な疑問を投げかけてお導きくださった上里先生に御礼を申し上げます。

参考文献

- 1) Butler,R.N.: The life review An interpretation of reminiscence in the aged, *Psychiatry*,26,65-76,1963.
- 2) 野村 信威：在宅高齢者におけるグループ回想法の認知症予防効果、高齢者のケアと行動科学、23、11-21、2018.
- 3) 菅 寛子：グループ回想法施行に伴うメンバー間交流の質的变化、25(3)、315-324、2003.
- 4) 中谷淳・山中克夫・平田和子・鈴木せん・川野禎之・天野貴史：認知症高齢者の日常会話場面におけるグループ回想法適用に関する研究－発話時間と話題の共有時間による相互交流からの検討－、日本認知症ケア学会誌、7(3)、525-534、2008.
- 5) 佐々木 直美・上里 一郎：特別養護老人ホームの軽度痴呆高齢者に対する集団回想法の効果の検討－MMS、行動評価、バウムテストを用いて－、心理臨床学研究、21(1)、80-90、2003.
- 6) 佐々木 直美・上里 一郎：施設入所高齢者を対象とした回想法の効果について、広島国際大学心理臨床センター紀要、(2)、2-12、2003.
- 7) 志村ゆず：ライフレビューと回想の心理学的意味に関する研究、人間学研究、10、45-54、2012.
- 8) 上倉安代・大高基恵子：回想法による認知症の人の心理的な変化を追って、心理臨床学研究、31(1)、118-128、2013.
- 9) 山口智子：人生の語りにおける語りの変容について－高齢者の回想に関する基礎的研究－、心理臨床学研究、20、275-286、2002.
- 10) Lawson,M.P.; The Philadelphia Geriatric Center Morale Scale; A revision, *Journal of Gerontology*,30,85-89,1975.
- 11) C.コッホ（著） 林 勝造・国吉政一・一谷彊(翻訳)：バウム・テスト－樹木画による人格診断法、東京、日本文化科学社、1970.
- 12) 下仲順子・中里克治・長谷川和夫：施設入居と老人の適応（2）：人格機能面を中心にして、社会老年学、14、49-64、1981.
- 13) 林 智一：高齢者の昔語りの心理臨床的意義に関する研究－「こころの生涯学習」を支援するライフレビュー面接－、大分大学高等教育開発センター紀要、4、23-36、2012.
- 14) Krippendorff K.（著） 三上俊治（訳）：メッセージ分析の技法：「内容分析」への招待. 勁草書房、東京、1989.