

特集3 第15回広島大学心理臨床セミナー

## ナラティブと心理療法

岡本祐子

(広島大学大学院教育学研究科)

最近、心理臨床や医療、発達心理学の領域で、「ナラティブ」、「物語り」に関心が寄せられ、語ることによって自分の経験をとらえ直し、その心理的意味を理解することの重要性が注目されている。心理臨床の分野に限ってみてもナラティブや物語りをテーマとした議論は活発に行われている。しかし、ナラティブや物語りという同じ言葉を用いながら、それぞれの立場にはかなり相違が見られ、臨床場面において、ナラティブ・アプローチという視点や形がどのように有効であるか、明確にされていないのが現状である。本セミナーでは、心理臨床の世界に焦点を絞り、心理臨床実践の中にこのような概念と視点を導入する積極的な意義や具体的な方法について学び、討論した。

セミナーには、ナラティブ研究や臨床実践の第一線で活躍しておられる3名の先生方をお招きした。森岡正芳先生には、基調講演として、ナラティブ・アプローチから見た心理療法の理論と実際についてお話しいただいた。先生の独自の「物語り論」は、非常に魅力的である。次に、小嶋由香先生と山口智子先生には、ご自身のこれまでの臨床心理学研究と臨床経験をもとに、ナラティブ・アプローチの具体的な実践についてご講演をいただいた。小嶋先生は、人生半ばで重篤な障害を負った方々が、心理療法を通して、どのように自身の経験を捉え直し、後の人生を方向付けていかれるか、山口先生は、高齢者が人生をふり返る語りを通して、どのように生きる意味をつかんでいくのかという問題がテーマであった。いずれもナラティブ・アプローチならではの臨床実践の具体を学ぶことができた。広島大学大学院心理臨床学コースの院生・教員とともに、広島市内の臨床心理士養成大学院の教員や院生も多数参加し、活発な討議が行われた。

### ナラティブ・アプローチからみた心理療法

森岡正芳 (神戸大学大学院人間発達環境学研究科)

ナラティブ・アプローチは保健医療や、心理学、社会学、教育学など幅広い分野で関心がもたれ、西洋諸国でも同様の同時代的な動向である。研究と実践を切り離さず、生きている現実を生き生きと記述しつつ、サポートにも役立ちうる魅力あるアプローチである。しかしナラティブという概念はあまりにも包括的で、領域や研究者によっても多様であり、いささか混乱を招いているようにもうかがえる。

人の生は他者の期待や欲望が色濃く反映している。ナラティブの視点を導入することで、そのような他者の欲望に色づけられた人生を一つの「物語」として再解釈する力を得る。変えようのない事実や、関係そのものも、語りのあり方で意味づけが変わり、あらたな現実を生んでいく。セラピ

一におけるナラティブ・アプローチはこのようなナラティブの特徴を積極的にセラピーに用いていくという立場である。トラウマ体験や抑うつをサポートに効果を発揮する実践が報告されている。ナラティブのどの特徴に力点を置くかで、セラピーの様相は異なるが、物語という形式、構造をもとに体験を秩序づけ、再構成することに主眼をおき、クライアントの抱える否定的な体験を自己から切り離さず受容し、自己の回復へと導くセラピーの立場を広義のナラティブ・アプローチと名づけてよいだろう。狭義のナラティブ・セラピーとはホワイトとエプストンら家族療法の一学派をさす。ナラティブという概念は立場を異にするセラピーの各学派をつなぐはたらきが期待されている。

演者の臨床経験から考察すると、クライアントの語りを「ストーリー」として聴くこと、意味を生み出す行為、「腑に落ちる」こと、「自己内関係」を育てること、不連続の中に連続を見出すことなどが、ナラティブ・アプローチの要諦である。

### 人生半ばで障害をもつこと(脊髄損傷者)の語りと心理臨床

小嶋由香(梶山女学園大学)

突然の出来事によって障害を負うという体験は、身体面の変化だけでなく、その人の人生においてさまざまな分断を生じさせる。本セミナーでは、演者自身がセラピストとして関わった、人生の半ばで事故や病気により身体に重篤な障害を負った脊髄損傷者の心理療法での語りを報告した。特にその一例として、終身介護施設に入所中の脊髄損傷者との心理療法事例を具体的に取り上げた。健常時の人生と障害を負ってからの人生が分断されて体験されていたものが、心理療法場面での語りを通して、連続性を持った人生として再構成され、また、自我異和的なものとして体験されていた障害後の身体が、身体感覚が語られることで自己の一部として再認識されていく様子が見られた。そして、これらの「人生の物語」と「身体の物語」が、障害により分断された自己の全体性の回復を促進すると考えられた。

### 高齢者のライフレビューの語りと心理臨床

山口智子(日本福祉大学)

急速な高齢化が進む中で、高齢者の心理を理解することは急務の課題である。また近年、高齢者の自殺や犯罪が増加している。しかし、高齢者への心理臨床実践はまだ十分とは言えないのが現状である。エリクソンは老年期の危機を「自我の統合 対 絶望」と指摘した。パトラーは高齢者が過去を回顧することは自然な過程であり、過去の葛藤を解決し、人生に新しい意味を見出す積極的意義があるとし、ライフレビュー(人生回顧)という概念を提唱した。本セミナーでは、演者の研究の中で得られた事例をもとに、高齢者が人生をどのように語るのか、語りがどのように変容するのかの具体的な内容を紹介した。高齢者が人生を語ることそのものが、心の発達・適応に意味をもつ。また演者が実践してきた「祖父母と孫の回想法」は、手応えのある高齢期の心理臨床実践である。この回想法の中では、臨床家が直接の「聴き手」ではなくでは「見守り手」となることが重要である。