

報 告

グループ回想法を用いた人生の振り返り

- 大学公開講座における回想法の事例をもとに -

山 本 真由美*

A review of life using group reminiscence therapy

Mayumi YAMAMOTO

要 約

回想法は単に過去を懐かしみ昔の思い出に浸ることを促すものだけでなく、過去を現在に活かすという心理的援助技法である。その上、回想が他者に語られるという点において、「分かち合う」という社会的機能も大きく関与する。本報告では、グループ回想法を用いて自分の人生を振り返るという作業を通して、過去を現在に活かし、それを未来に活かすことができるのかを検討することを目的とした。グループ回想法に参加したのは9名（男性5名、女性4名）であり、年齢幅は37～82歳（平均63.89歳）であった。8回のセッションで5テーマの回想法を実施した。その結果、5回の文章数は4回目の旅行をテーマにした回想法で有意に多かった。参加者別で文章数に有意差が認められなかった。「分かち合い」は、回想法の回数を経るに従って活発になった。今後、回想法を通して、回想を他者に語り、分かち合うことで過去を現在、未来に活かしているかを検討する必要がある。

はじめに

平成29年簡易生命表によると、男性の平均寿命は81.09年、女性の平均寿命は87.26年となり、高齢者人口は増加の一途をたどっている⁽¹⁾。社会で何らかの役割を担っていた時代から退いた後、15～20年間あることになる。エリクソンの心理—社会的発達段階⁽²⁾⁽³⁾では、成人中期は「生殖性 対 停滞」と言い、virtue（徳）概念、すなわち、「心理—社会的強さ」は「世話」と言う。成人中期は、自分が指導者であることを受け入れ、次世代の指導に関心を持ち、世話をしていくことを通して社会を前進させていく時である。それらの中心的役割から撤退することは、次の成人後期に移行して行くことである。成人後期は「統合性 対 絶望」と言い、virtue（徳）概念、すなわち、

* 徳島大学大学院社会産業理工学研究部

「心理—社会的強さ」は「英知」である。ここでは、自分の唯一の人生をそうあらねばならなかったもの、取り替えのきかないものとして受け入れることである。この成人中期から成人後期への移行は、成人中期の職業や家庭での貢献度に対する評価が重要となる。その評価の結果、満足感、何か意味のあるものを作り出した感、何かを成し遂げた感が生じたとすれば、成人後期の「統合性」の感覚の重要な源泉となる。もちろん、成人中期の発達課題「生殖性」は、60～65歳で完了するわけではなく、この年齢を過ぎれば、突然、「統合性」の発達課題に移行するわけでもない。人生周期でこの2つの発達段階は入れ子のようになっていると言える。社会での主要な役割からの撤退、親の病気や介護や死、配偶者の病気や介護や死、友人の病気や死、自分自身の健康状態の変化（老化）などのさまざまな出来事を体験する中で、喪失感と悲しみを感じる。その中で、親との思い出、配偶者との思い出、友人との思い出などの古い記憶を思い起こすことになる。そして、このことが自分自身の人生の再評価に繋がる。このような内省的思い起こしをバトラー（Butler,R.N.）⁽⁴⁾は人生回顧（life review）と述べ、「自然に起こり、普遍的に生ずる精神的過程」と定義している。人生回顧の過程は、回想、自分自身についての思考、過去の経験とその意味についての再考、および、「鏡像注視（mirror gazing）（鏡をのぞき込もうとしばらくの間、立ち止まり、鏡に映った自分に対して何かを言う）」などから成る⁽⁵⁾。バトラー（Butler,R.N.）は、成人後期に生じる人生回顧がこの時期の人たちの精神的健康に大きな影響を与えていると考え、その過程を援助するための方法を開発した。それは「ライフレビュー法（life review therapy）」と「回想法（reminiscence therapy）」と呼ばれている。回想法は、看護学・保健学・社会学・教育学等の学問分野だけでなく、博物館や公民館、自治体等で導入されている事例も多く見られる。筆者が管見する限りにおいては、心理学の分野では上記のような解釈が一般的に用いられる。両者を分けることは難しいが、前者は個人を対象とした、より治療的な方法として開発され、後者はグループワークとして参加者が交流することを主目的として開発されたものとされている⁽⁶⁾。回想法は単に過去を懐かしみ昔の思い出に浸ることを促すものだけでなく、過去を現在に活かすという心理的援助技法である。その上、回想が他者に語られるという点において、「分かち合う」という社会的機能も大きく関与するものと言える。

本報告では、グループ回想法を用いて自分の人生を振り返るという作業を通して、過去を現在に活かし、それを未来に活かすことができるのかを検討することを目的とした。

方 法

(1) 参加者

徳島大学大学開放実践センターの講座「発達心理学を用いて過去から未来へ」に参加した9名であった。年齢は37～82歳（平均63.89歳）であり、性別は、男性5名、女性4名であった。

(2) 実施期間

2018年5月31日から7月19日の毎週木曜日計8回、10:00～11:30の90分間であった。

(3) 実施方法

8回の内訳は次の通りであった。

①講座の進め方（アクティブラーニングとは テキスト第1章、配付資料）

アクティブラーニングについて、テキストを用いて説明し、主観的幸福感尺度、特性5因子尺度を実施した。

②発達のプロセスについて（テキスト第3章・第4章、配付資料）

生涯発達、発達段階、発達理論について、テキストを用いて説明した。合わせて、守秘義務（相手を傷つけない、傷つけるおそれのあることをしない、一人ひとりを人間として尊重する、秘密を守る、インフォームド・コンセント（十分な情報を得た（伝えられた）上での合意）を得、相手の自己決定権を尊重するなど）と個人情報保護（個人情報（生存する個人に関する情報であって、当該情報に含まれる氏名、生年月日その他の記述等により特定の個人を識別することができるもの）について、大学開放実践センターで収集管理しているもので、それ以外の使用は、法律に違反することになること）についても説明した。

③発達段階における発達課題について（テキスト第4章、配付資料）

エリクソンの心理—社会的発達段階について、テキストを用いて説明した。

④心理療法とグループ回想法の説明（配付資料）

心理療法について説明し、次回から実施する回想法の具体的方法について説明した。

⑤グループ回想法（1）（配付資料）

EPSI（the Erikson Psychosocial Stage Inventory：エリクソン心理社会的段階目録検査）の回答と結果集計を行い、グループ回想法1回目（テーマ：親について）を実施した。テーマについて15分間で記載してもらい、その後1人ひとりの発表を15分間（出席者全員で15分間）、その後分かち合いを15分間実施した。

⑥グループ回想法（2）（配付資料）

前回の振り返りを行った後、グループ回想法2回目（テーマ：中学校時代、高校時代にあなたの心の居場所、属している所について）、グループ回想法3回目（テーマ：お風呂、入浴について思い出したこと）をそれぞれ15分間で記載してもらい、その後1人ひとりの発表を15分間（出席者全員で15分間）でもらい、その後分かち合いを15分間で実施した。

⑦グループ回想法（3）（配付資料）

前回の振り返りを行った後、グループ回想法4回目（テーマ：旅行について思い出したこと）を15分間で記載してもらい、その後1人ひとりの発表を15分間（出席者全員で15分間）でもらい、その後分かち合いを15分間で実施した。分かち合いに時間が取られたので、もう1つのテーマを次回に行うことのできることを得た。

⑧まとめ（配付資料）

前回の振り返りを行った後、グループ回想法5回目（テーマ：小学校時代の出来事について思

い出したことを15分間で記載してもらい、その後1人ひとりの発表を15分間（出席者全員で15分間）で実施してもらい、その後分かち合いを15分間でしてもらった）を実施した。その後、主観的幸福感尺度、特性5因子尺度、EPSIを実施した。

グループ回想法の回での発表順は、その時に着席した順で実施した。まず、テーマについて個別に事前に配布した用紙に記載してもらった。発表時と分かち合い時の発言内容は、実施者が記録用紙に記載した。

全ての回の終了後、3つの心理検査結果を記した文書は、大学開放実践センターを通して郵送した。

(4) 研究倫理について

本報告を執筆するに当たり、9名の方に個別に文書を郵送し、同意を得た。

結 果

(1) グループ回想法実施回別の文章数について

図1と表1は、回想法実施回別の平均値と標準偏差である。繰り返しのない二元配置分散分析を実施したところ、 $F(1,4) = 2.91, P = 0.037$ で有意差が認められた。4回目の旅行についての回想法で、文章数が最も多かった。

図2と表2は、参加者別の平均値と標準偏差である。繰り返しのない二元配置分散分析を実施したところ、 $F(1,8) = 1.14, n.s.$ で有意差が認められなかった。参加者は発表時間が15分間とわかっていたため、お互いに配慮したので、文書数に個人差がなかったと考えられる。Eは、標準偏差が大きくなっている。4回目の旅行の回で饒舌になり18文章話していることが、影響しているとも考えられる。

表1 回想法実施回別平均値と標準偏差

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
平均値	4.33	5.88	4.63	8.00	5.22
標準偏差	2.00	2.80	1.30	4.62	1.48

図1 回想法実施回別平均値と標準偏差

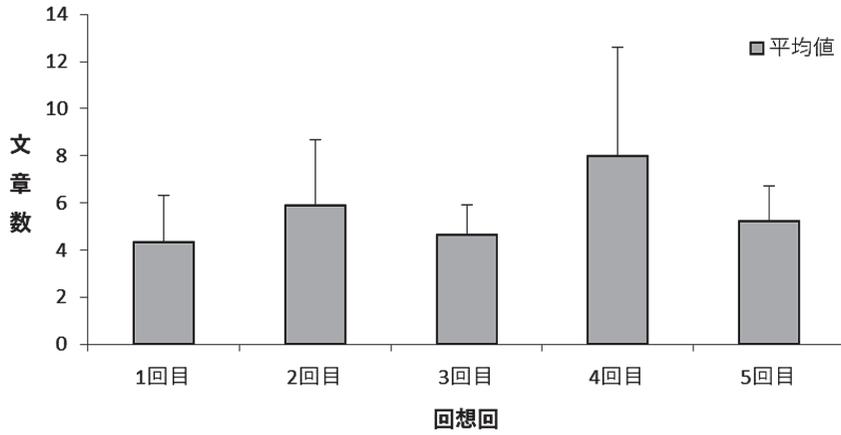
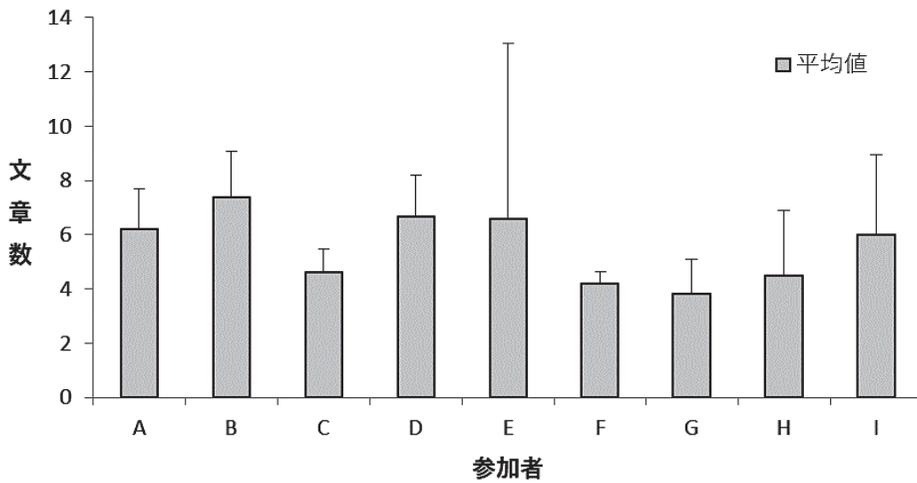


表2 参加者別平均値と標準偏差

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
平均値	6.20	7.40	4.60	6.67	6.60	4.20	3.80	4.50	6.00
標準偏差	1.48	1.67	0.89	1.53	6.47	0.45	1.30	2.38	2.94

図2 参加者別平均値と標準偏差



(2) 回想内容について

第1回目は、テーマが親についてであった。幼小期の親のことを語る参加者が多かったが、現在の親の姿、例えば、「高齢だが元気」「数年前から認知症。今までは（母親に）良い印象はなかったが、今は可愛い」などの言動があった。また、直前の人の言葉に引きずられるような発言も見られた。「後15～20年生きたい。・・・、孫と一緒に」との言葉に引きずられ、次の参加者から「孫がノロウイルスで・・・」とテーマと直接関係のない発言が見られた。

この回は、分かち合いの時間がうまく取れなかったこともあり、うまく機能できず、発言はなかった。

第2回目のテーマは、中学校時代、高校時代にあなたの心の居場所、属している所についてであった。部活、委員会、勉強、高校進学などで頑張ったことに関する発言があった。参加者の中学校・高校の年代がほぼ同じであったため、共有できることが多かったと言える。第2回目でも、分かち合いは活発ではなく、意見交換はなかった。

第3回目のテーマは、お風呂、入浴について思い出したことであった。上述したように年代が似ているので、同じような発言として、「五右衛門風呂」、「親と一緒にお風呂に入ると、肩まで入り、100数えないと出してくれなかった」というものがあった。分かち合いが生じるように、発言の途中で執筆者がファシリテータ的役割を果たすことを意識し、＜数えないと出さないというのは〇〇さんのお子さんには？＞というような発言を行った。すると、参加者が自身の回想内容を話している途中で、回想内容に合わせた質問が生じるようになった。例えば、「なんで肩までというのかな？」→「肩から風邪引くというじゃない」とか、「100数えないと出さないというのは、今は心臓に悪い」→「今は半身浴、(しかし、)半身浴は身体が温まらない」→「風呂の蓋を首のところまで持って来ると良い」など、現在の参加者自身の健康法についての話合いが生じた。

第4回目は、旅行について思い出したことがテーマであった。参加者の最初の人「小中学生(の時のこと)は忘れた」と最初に話し、結婚40周年記念で友達夫婦と4人で海外旅行した思い出が語られた。「海外旅行」が、この回はキーワードになり、次の参加者からは、成人初期のアメリカ旅行の話が語られ、また、別の参加者からはベトナム旅行で水あたりをして大変だったという話が語られ、近隣の人達とのニュージーランド旅行の際、トレーラーで家を運ぶのを見たことなどが語られた。それ以外では、修学旅行の思い出、家族旅行の思い出が語られた。全員が発表し終わり、分かち合いの時間になった時、参加者から積極的に他の参加者の発言に対しての質問や意見が出た。例えば、「トレーラーで家を運ぶ時の渋滞はどこまで続いたのか」→「トレーラーがレストランに入るまで」、「ステーキでっかい？」→「でかい。ハンバーガーも200～300g(の大きさ)、コーラ(1,000円)もでかい」、「タマゴ投げられたって？」→「ワインをがぶ飲みして、街を大きな声(を出して)で歩いていた。うるさかったので生卵を投げられた」、「遠足はどの辺に？」→「AからB川」という発言から第2次世界大戦時の食べ物、空襲警報、それぞれの父親がどこに戦争に行ったのかなどというように参加者の思い出を引き出すような発言が見られた。「水あたりして、観光と

かは？」→「ベトナムがひどかった。友達は観光していたが、自分はホテルのトイレに閉じこもっていた。旅行に行くときの水あたり」→「(自分は海外に行く時) ミネラルウォーターを10本は持って行く」、「水もだめ」のように旅行の際の留意点のようなことも参加者間で語られた。

第5回では、第4回の回想法実施時に実施する内容を1週間後に実施した。テーマは、「小学校時代の出来事について思い出したこと」であった。この回は、講座の最終回であり、3つの心理検査を実施することも含まれていたため、参加者は、その前回は回想法を実施することに同意していたが、時間配分的に発表後の分かち合いは短い時間となった。語られた内容は、プールの代わりに川で水泳の練習をしていた話、初めて家にテレビがやってきた話、委員の話、絵をノートに描いた話、マラソン大会に出た話、秘密基地を作った話、不登校の話などであった。分かち合いでは、不登校の話を行った参加者に「不登校になった理由はいじめか」という結構ストレートな質問が他の参加者からあった。当該の参加者は「違う」と言い、「その時は理由がわからなかったが、大人になって理由がわかったので、親は知らない」などと語られた。すると最初に質問した参加者から「自分の子どもは、いじめが原因不登校になった。クラス替えて自分の子どもといじめた子どもが離れるまで、学校に行かなくても良いと言った」ことが語られた。結構重い内容であると実施者は感じたが、当事者の二人は、どのように感じたのかは不明である。

以上、9人の回想についてまとめた。

考 察

本報告では、グループ回想法を用いて自分の人生を振り返るという作業を通して、過去を現在に活かし、それを未来に活かすことができるのかを検討することを目的とし、大学開放実践センターの講座を受講した9名の成人にグループ回想法を実施した。

グループ回想法は、個人の経験の再構成という側面と共に、回想を通してグループでの対人交流が大きな要素となると言われている⁽⁶⁾。

グループ回想法のグループを構成する参加者に対する留意点として、①人は新しい試みに対して戸惑いを持つことを理解し、配慮すること、②「何のために来ているのか」というグループの目的や枠組みを参加者に理解できるように伝えること、③1人ひとりの参加者がグループに参加した時の状況を予め想像して、グループの特性を把握するようにすることなどがある⁽⁶⁾。①に関して、初回のセッション終了後に、皆の前で話したくないと相談に来た参加者がいた。その人には無理のない範囲で参加して構わないこと、言いたくなければ、そのことを講座実施者に伝えてもらえれば配慮する旨を伝えたことがあった。②に関しては、講座案内の概要に「日本は高齢社会となり、人生は長くなっています。人生の中で人間はさまざまな経験をします。本講座ではその意味を考えて行きます。本講座では、エリクソンの発達理論に基づき、各発達段階の課題についての理解を深めます。その後、心理療法の1つである回想法を用いて、自分の人生を振り返って行きたいと思えます。その振り返りを通して、今からの人生の意味を考えて行きたいと思えます。」と明示した。グルー

ブ回想法第1回目に「今から直せるのかな」という不安を述べた参加者がいたので、参加者は講座の目的を理解して参加したと考えられる。③については、グループ回想法前に情報を個別面接で得るとことは行わなかったが、グループ回想法を実施するまでの4回のセッションで心理検査を実施し、参加者1人ひとりの特性を理解するように努めた。

グループ回想法で実施するテーマの設定について①発達段階に沿って幼年期から現在までの各時代からテーマを選ぶライフレビュー的なテーマの設定、②個人の発達に関わらず、例えば戦争やオリンピックなどの大きなイベントなど歴史上の出来事の時代的な推移に沿ったテーマの設定、③時系列に関わらず、対象者の個人史やグループ全体の地域特性などを基にしたテーマの設定などの方法がある⁽⁶⁾。講座4回目のセッションで、回想法の歴史、目的、方法などを発達段階との関わりも含めて説明を行った。このセッションで上記のテーマ設定について例を挙げて説明したところ、①については参加者の反応が得られたが、②と③は参加者の反応があまりなかったので、①を中心に3(4)回5テーマを設定した。

グループ回想法のセッティングは、週に1回程度、1回60分間～90分間程度とされている⁽⁶⁾。本セッションは、この頻度で実施した。

グループ回想法の実施時に留意する点として、①肯定的な記憶に焦点を当てること、②辛い経験の記憶に面と向かうこと、③悲嘆によって隠された記憶を力づけること、④自己愛的でない記憶を促すことなどがあり、実施者は一般的なカウンセリングに対する理解と回想法に対する理解が必要であると言われている⁽⁶⁾。本講座の2回目のセッションで、方法のところ述べたように守秘義務と個人情報保護について配付資料に基づき説明を実施した。この説明が契機になったのかどうかについて今回聴き取りを行っていないため証拠はないが、今回の本講座参加者は、分かち合い時、お互いに肯定的な記憶を引き出すような質問をしていた。グループ回想法の5回目のテーマ「小学校時代の出来事について思い出したこと」では、参加者は不登校の思い出を語った。最後のセッションで参加者同士の信頼関係が深まっていたからか、他の参加者から「不登校になった理由はいじめか」というストレートな質問があった。不登校の思い出を語った参加者には、②の辛い経験の記憶だったと言えるかもしれない。他の参加者からの質問に対して、大人になってからわかった理由を明確に回答していた。この参加者は、不登校体験についてどの位の期間、どの程度の深刻さで悩んでいたのかはグループ回想法では知る由もないが、その話し方、表情などから、今は心の整理ができていたように感じた。また、「不登校になった理由はいじめか」と質問した参加者も、その場で、自分自身の辛い体験を述べ、自分自身の対応が今となっては良かったと判断しているような様子であった。

今回の講座は、全8回のセッションから構成されており、グループ回想法はそのうちの3回(最後のセッションに1回追加したので、実質4回)であった。参加者それぞれが、回想法実施の目的を理解し、運営に協力的であったため、グループ回想法の最終回のセッションで少し深まった内省も生じたように思う。

グループ回想法を用いて自分の人生を振り返るという作業を通して、過去を現在に活かし、それを未来に活かすことができるのかを検討してきた。セッション数は多くなかったが、効果は得られた可能性はあると言える。

今後も継続してグループ回想法を実施し、資料を重ねていくことを通して、グループ回想法が、自分の唯一の人生をそうあらねばならなかったもの、取り替えのきかないものとして受け入れるための1つの心理療法であることを示していきたい。

引用参考文献

- (1)厚生労働省 (2018) 平成 29 年簡易生命表の概況
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life17/dl/life17-15.pdf> 20190126 検索
- (2)Kimmel, D.C. (1990/1994 ADULTHOOD AND AGING an interdisciplinary, developmental view 3edition. John Wiley & Sons, Inc. (加藤義明監訳 下川昭夫・渡邊芳之 高齢化時代の心理学 6章 p.355-358.
- (3)山本真由美 (2017) 発達心理学をアクティブに学ぶ 北大路書房 p.75-76
- (4)Butler, R.N. (1963) The life review: An interpretation of reminiscence in the aged *Psychiatry* 26, p.65-76.
- (5) Kimmel, D.C. (1990/1994 ADULTHOOD AND AGING an interdisciplinary, developmental view 3edition John Wiley & Sons, Inc. (加藤義明監訳 伊藤真一 高齢化時代の心理学 10章 p.606-614.
- (6)石崎淳一 (2007) II部6回想法 (高齢期の心理と臨床心理学 下仲順子編 培風館)p.257-270.

Abstract

The reminiscence therapy is not only the one that encourages the immersion in old memories nostalgic of the past, but also the psychological aid technique to make use of the past to the present. Moreover, as the reminiscence is narrated to others, the social function of “sharing” is also greatly involved.

In this report the author aimed to explore the possibility of utilizing the past to the present through the work of looking back on one’s own life using group reminiscence therapy and make use of it for the future. Nine people (5males and 4 females) participated in the group recollecting method. The age was 37 to 82 years (average 63.89 years). The author carried out five themes of this reminiscence therapy in 8 sessions. As a result, the number of sentences in five times was significantly larger in the 4th reminiscence therapy with the theme of traveling. There was no significant difference in the number of sentences expressed by participants. “Sharing” became

more active as the number of reminiscences increased. From now on, through reminiscence, it seems necessary to explore how to use the past to the present and future by telling others reminiscences of the past and sharing them.