

調査・報告

## 「人生ストーリー」で思い出を語る意味

—大学公開講座を通して—

山本 真由美\*

The Meaning of Memories through Life Stories: In University Open Lectures

Mayumi YAMAMOTO

### 要 旨

日本の高齢化率は高く、平均寿命も長い。定年後から死ぬまでの期間、生きがいをもって生きることが必要である。本調査・報告では、徳島大学人と地域共創センター公開講座の受講者が、「人生ストーリー」という方法を用いて、自分の人生を振り返り、今後の人生の過ごし方への目安が得られるか、「人生ストーリー」の前後でどのような変化がみられたかを検討した。今回は COVID-19 の影響を受け、受講者は 3 名と少なく、個別にワークシートを使用しての振り返りを中心に行った。自分の人生を書いて振り返ることで、「自分の人生への捉え方が変わり、前向きになった」という回答が得られたことから、「人生ストーリー」を用いて、自分の人生を振り返ることは、その後の人生の生き方に積極的な意味を与える可能性が示唆された。しかしながら、受講者の中には、明確な変化のみられなかった者もあり、今後、調査対象者を増やして検討を続ける必要がある。

キーワード：「人生ストーリー」、定年退職、退職後の生き方

### 1. 背景と目的

#### (1) 社会における高齢者の現状

2021 年 10 月 1 日現在、65 歳以上人口は、3,621 万人となり、総人口に占める割合（高齢化率）も 28.9%となっている<sup>1</sup>。65 歳以上の人口（老年人口）が総人口（年齢不詳を除く）に占める割合（高齢化率）が 21 パーセント超の社会は、超高齢社会という。高齢化社会の要因は、①年齢調整死亡率の低下による 65 歳以上人口の増加、②少子化の進行による若年人口の減少<sup>1</sup>等がいわれている。

高齢化社会において高齢者の介護が課題となることが多い。介護の中で認知症への対応がしばし

---

\* 関西国際大学心理学部

ば課題になる。認知症は誰でもなり得ることから、周囲の人が認知症への理解を深め、認知症になっても希望を持って日常生活を送ることができる「共生」（認知症の人が、尊厳と希望を持って認知症とともに生きる、また認知症があってもなくても同じ社会でともに生きるという意味）社会を創っていくことが重要であるとされている<sup>2</sup>。日本における65歳以上の認知症の人の数は、2020年で約600万人と推計され、2025年には約700万人、つまり高齢者の約5人に1人が認知症になると予測されている<sup>2,3</sup>。

上記のことは、逆に考えると残る86～80%は健康な高齢者と言える。健康な高齢者については、2022年時点で、民間の団体や高齢者施設運営会社が、健康な高齢者の食事面、運動面、生活習慣上の特徴などを記載している<sup>4,5</sup>。本調査・報告で実施したような取り組みとその効果を報告することは、高齢者が健康を維持し続ける一つの取り組みとして意義があると考えられる。

## (2) 社会における高齢者の位置づけの変遷

2013年施行された「高年齢者等の雇用の安定等に関する法律の一部を改正する法律」によって、定年が60歳から65歳へ引き上げられた。2021年の改正「高年齢者雇用安定法」では、「70歳までの定年引上げ」「70歳までの継続雇用制度」などの措置を講ずる努力義務が新設された<sup>6</sup>。日本社会で、介護が必要な高齢者への施策が講じられる一方で、約30%を占める高齢者を生産年齢人口の穴を埋めるために労働力として活用しようという動きがある。定年年齢に60歳から70歳という年齢幅があるが、定年前後に次のようなことが課題になる。的場（2018）の調査では、男女ともに50歳代後半から60歳代のいずれの年代も70%は何らかの不安を感じており、「生活費が少なく不安である」と回答した人が男女ともに40%前後であり、経済面での不安を抱いている人もいることがわかった<sup>7</sup>。

## (3) 定年後に望む生活と実際の生活・生きがい

前節でみた調査によれば、定年後に望む生活として、男女ともに80%以上が「趣味の活動を楽しみたい」と回答し、「体力維持のために、スポーツクラブに通うなど、スポーツを楽しみたい」が男女ともに50%以上であった。多くの人は、定年退職後、趣味や体力維持のための活動をしたいと思っている。また、「介護」に直面している人も多いようで、「自分の親の介護や世話をしたい」という回答が50%強、「配偶者の介護や世話をしたい」と40%弱が回答しており、自分の親の介護のみならず、配偶者の介護に定年後の時間を使おうとしているようである。他に、地域における社会貢献活動にも目を向けようとしている人もいる。また、65歳以上の高齢者で収入を伴う仕事や社会活動に参加している人は、生きがいを感じている<sup>1</sup>。2019年の日本の平均寿命は、男性81.41歳、女性87.45歳であり、定年を65歳と仮定した場合、定年後、男性は16年間、女性は22年間ある。健康寿命を延ばし、心身ともに健康に生きるためには、定年前に定年後の自分の生き方の準備をする必要がある。

#### (4) 新型コロナウイルス感染症の影響を受けた公開講座の開催状況

筆者は、2019年度から社会人を対象とし、心理学のさまざまな分野へ興味関心を持ち、理解を深めてもらうこと、社会人、特にさまざまな意味で第一線を退いた65歳以降の人々に、今までの自分の人生を振り返ることを通して、これからの人生を前向きに生きて行くことを目的に一般市民向けの公開講座を開催してきた<sup>8,9</sup>。

新型コロナウイルス感染症は、COVID-19と言われるように2019年末に始まり、2020年4月16日に日本国政府は緊急事態宣言発令を全都道府県に拡大した<sup>10</sup>。その影響を受け、2020年度の公開講座は中止となった。2021年度も新型コロナウイルス感染状況は、小康状態になったり、再拡大したりを繰り返していたが、「三密の回避」やワクチン接種など感染予防対策が進む中、2021年度は公開講座を実施できることになった。

今まで実施してきたような対面講座を毎回実施できるかどうかかわからないこと、受講希望者が対面を希望されず、書面でのやりとりでの受講を希望される可能性があることなどを考慮し、今まで実施してきたようなグループワークではなく、今回は、受講者と講座実施者のワークシートを用いた個別のやりとりを軸とし、受講者の許可が得られれば、グループワークも実施するという方法に変更した。

#### (5) 目的

本調査・報告は、徳島大学人と地域共創センター公開講座に参加した社会人を対象とし、自分の「人生ストーリー」を記述して作成し、それを基に受講者と公開講座実施者が話し合うというワークを行い、公開講座受講の前後で自分の人生についての見方が変わったか、変わったのであればどのように変わったのかを明らかにすることを目的とした。

## 2. 方法

### (1) 研究参加者

徳島大学人と地域共創センターの公開講座「発達心理学を用いて過去から未来へ」の受講者は、3名（男性1名、女性2名）であった。平均年齢は、64.7歳（62.9～66.8歳）であった。

### (2) 実施期間

2021年5月13日から7月8日の毎週木曜日10:00～11:30の90分間で、開催回数は9回であった。

### (3) 公開講座の進め方

公開講座回数全9回のうち、第1回から第2回は、新型コロナウイルス感染症の影響により書面でやりとりを行った。書面で講座全体のガイダンスと心理検査の目的を説明し、心理検査を各自が

実施、採点した。各自の心理検査結果の意味を書面で個別に説明し、配付した。

第3回以降は、郵送でのやりとりと対面での参加というハイフレックス方式を採用した。第3回で生涯発達における心理社会的課題、「人生ストーリー」の実施方法、「人生ストーリー」を用いて自分を振り返る意味の説明を行った。第4回から第8回まで、「人生ストーリー」の作成と振り返りを実施した。第9回は、「人生ストーリー」のまとめと第1回で実施した心理検査と同様の心理検査を実施し、講座全体の感想を質問紙で回答してもらった。最後の心理検査結果は、報告書として作成し、事務担当者から受講者に郵送した。

#### (4) 心理検査

本調査では、主観的幸福感尺度<sup>16</sup>、ビッグファイブ短縮版パーソナリティ検査<sup>17</sup>、エリクソン心理社会的段階目録検査<sup>18</sup>という、以下に述べる3つの心理検査を用いて調査を実施した。

主観的幸福感尺度：「あなたの人生を振り返ってみて、満足できますか」などの13項目（設問）から構成されており、「はい」か「いいえ」の2つの回答のうち、どちらかを選択する2件法で回答する検査である。項目によって「はい」に1点か0点が付与されたり、「いいえ」に1点か0点が付与されたりする。合計点は0から13点の範囲に得点化される。得点が高いほど主観的幸福感が高いと評価される。

ビッグファイブ短縮版パーソナリティ検査（Ten Item Personality Inventory: TIPI-J）：Costa と McCrae が人格（パーソナリティ）の生涯発達研究を視野に入れて開発した人格インベントリーである。ビッグファイブ（5因子）とは、「外向性（Extraversion）」「調和性（Agreeableness）」「誠実性（Conscientiousness）」「神経症傾向（Neuroticism）」「開放性（Openness）」の5つである。「活発で、外向的だと思う」などの10項目（設問）から構成されている。「1：全く違うと思う」から「7：強くそう思う」までのどれかに回答するという7件法の検査である。各因子は2項目から成っている。エリクソン心理社会的段階目録（Erikson Psychosocial Stage Inventory: EPSI）：Erikson の自我の漸成理論に基づき、8段階毎に7項目、計56項目（設問）から構成されており、「1：全く当てはまらない」から「5：とてもよく当てはまる」までのどれかに回答するという5件法の質問紙である。項目例としては、「私は、一所懸命に仕事や勉強をする」などである。8つの下位尺度別に7項目の集計を行い、合計して総得点を算出する。それぞれの段階別得点はパーセント変換され、達成度を示す。

#### (5) 「人生ストーリー」

##### ① 人生を語る方法の種類

人生を語る方法として回想法<sup>11</sup>、ライフレビュー、ライフストーリーインタビュー等がある。一般に回想法は生活の質（quality of life: QOL）を高める楽しみ・喜びの提供や自己への自信の回復を目的とし、記憶を想起させるために写真や道具を用いることも多いとされる方法である<sup>12,13</sup>。日本

では、回想法は認知機能改善に効果があるとして、施設に入居する高齢者や認知症高齢者に対してグループ回想法として多く実施されている<sup>14</sup>。今までの公開講座では、グループ回想法を実施し、公開講座受講者間で話し合うという方法を用いてきた。今回の公開講座では、新型コロナウイルス感染症の影響で対面での公開講座が、いつ実施できなくなるのかわからなかったため、別の方法を検討することとした。ライフレビューは、人生の再評価や過去・現在・未来の継続性の確認、統合の促進を目的とし、対象者と実施者が1対1で行い、楽しいものだけでなく不愉快な思い出に触れることもあり、構造的かつ評価的な手法で人生全体を振り返らせるものであるとされている<sup>12,13</sup>。ライフストーリーインタビューは人生の歴史的真相ではなく、生きられた人生の経験的真相を表そうとするものであり、対象者と実施者両者の信頼関係の形成が重視される<sup>13</sup>。ライフレビューとライフストーリーインタビューは、1対1が原則であり、不愉快な思い出に触れることがあったり、信頼関係が重視されたりするため、対面での講座には、合わないと判断した。

本公開講座では、Atkinsonの「人生のストーリーを語る」という手法を用いた<sup>15</sup>。

## ② 「人生ストーリー」とは

Atkinsonは、「人生ストーリー」には人生の全体性を示してくれる道具、自己発見の道具、ストーリーを語ることで自分自身の新たな面に気づけるという要素があり、心理的機能、社会的機能、神秘的機能、宇宙的機能の4つの機能があると述べている<sup>15</sup>。同氏の著作では、一人の人生のストーリーは、他の人との関わりでできているため、その人の人生のストーリーを語ることを通して、他者との関わりと自分という存在、人間以上の神聖な存在に気づくと記されている<sup>15</sup>。同氏による「人生ストーリー」の4つの機能は以下のようにまとめられる。

**心理的機能：**何度も葛藤に直面することによって、経験を秩序づけ、人生を主観的にも客観的にも眺められるようになることである。例えば、子どもの頃の想像力を40年後に思い出し、時が来るまで自分の人生の中で抑圧されていた自我の1部を再確認し、しっかりした自己意識を持てるようになるなどである。

**社会的機能：**社会的秩序の中で、その人の位置を明確にし、維持させるものである。正しい生き方のモデルが明確でなくなっている現在、自分自身の経験や感情が周りの人々のそれらとどのように調和していくのかを自らの力で見つけ出そうとする必要がある。自分自身のことを知れば知るほど、他のすべての人々は自分と似ている存在であると気づくようになる。

**神秘的機能：**言葉では表せない究極の神秘に遭遇した時、敬意の念、健康な気持ちを感じるということである。ストーリーは、一瞬にして奥深い見解、年齢や経験を上回るような知恵や教えを与えてくれるというものである。

**宇宙的機能：**人生についての本質的なことや自分自身の真実や進むべき道を知り、全体としてどのように関わるか、自分のストーリーが他の全ての人のストーリーとどのように関わるか、自分のストーリーが他の全ての人のストーリーとどのように調和されるのかということに気づくことである。

「人生ストーリー」では、自伝的に考えたり、話したり、書いたりすることを通して、経験は自分独自のものであるという考えから自分の経験は他者のものと共通していると考えを変えることを通して、私たちの人生の中核をなすテーマや一貫した筋道を見つけた結果、今ある私たち自身の存在そのものをそのまま喜んで受け入れるかもしれない。

本公開講座で、このような「人生ストーリー」を用いたのは、新型コロナウイルス感染症の影響で対面での講座が開催できなくなった場合でも、受講者と講座担当者が個別にメールや郵送という方法で自分を振り返ることができること、対面での講座が開催出来た場合でも、人生ストーリーを互いに語り合うことで、自分の大切な体験と洞察を他人と共有できること、自分自身の体験と感情について、よりはっきりとしたものの見方を得ることができること、そうすることで人生に大きな意味が与えられ、人生が明確になれば、自己認識が深まり、より肯定的な自己イメージと自尊心を得ることができると考えたためである。Atkinsonは、ストーリーは人生の全体性を示してくれる道具、自己発見の道具であり、ストーリーを語ることで自分自身の新たな面に気づけると述べている<sup>15</sup>。自分のストーリーは、他の人のライフストーリーを反映したものだから、語る過程で人間という存在以上のもっと神聖な存在があることに気づく。個人の「人生ストーリー」は、他の人々と共通した経験、モチーフ（動機・理由・主題）、感情を取り扱う。ストーリーは人の成長に直接関係する究極の関心事、出来事、感情、信条を伝えることで私たちの人生を先人の人生とつなげる。

### ③ 「人生ストーリー」の語りと段階

人生とは、自らを1つの状態から解き放ち、自らの認識や能力を拡大する新しい状態を獲得し、他者に大きな影響を与えながら、その新たな状態で生きていくプロセスである。Atkinsonによれば、「人生ストーリー」は、「別離」（始まり・誕生）、「行動」（中盤・葛藤）、「帰還」（終わり・解決）の枠組み段階で語られると述べている<sup>15</sup>。

第1段階は、別離（始まり・誕生）であり、冒険への呼びかけがなされる。ある場所から次へと向かう旅立ちであり、その時、ある状態から次の段階の状態へと導く内なる別れが伴う。例えば、引越、結婚、離婚、妊娠、進学、就職、重い病気にかかる、新しいものの見方を知ることなどである。

第2段階は、行動（中盤・葛藤）であり、これから訪れようとする困難に立ち向かうために部分的に生まれ変わることである。一旦始めたプロセスを先へ進み続けるため、向上するために何らかの形で以前よりも困難な障害を克服することである。例えば、本当の願望を抑え、犠牲にする、生命に関わる病気に苦しむ、厳しい経済負担を強いられる、達成する手段がないにも関わらず達成するように期待される、仕事に就けないなどである。人は、多くの個人的苦悩を経験し、自分の内面に潜んでいるものを理解し、全てを受け入れなければならない。このことは、隠れた自分の可能性に気づき、利用することを手助けし、自分自身を再生に導く。

第3段階は、帰還（終わり・解決）である。再生の経験や平穏さの感覚を味わった後、次に何を

すべきかという課題に出会う段階である。何らかの外部の要因で帰還することが妨げられるか、復帰することに十分なサポートを受ける経験をし、人生の中で経験する避けることのできない不信や批判を受け入れることを学ぶ。例えば、最も親しい人々からのサポートを得たり、他人によって必要にされ、歓迎されていると感じたり、受け入れられていないと心配し、打ちのめされたり、不安定になったりすることが生じる。自分のことが正しく理解されず、見下され、つまらないものだとみなされても、気落ちすることなく、素晴らしい冒険の後、「新しい自分」として日常生活に帰還することが重要とされる。

#### (6) 研究同意書

公開講座第1回目に講座参加者に研究同意書に基づき、研究について説明を行い、公開講座の最終回に3名全員から書面にて研究への同意を得た。

### 3. 結果と考察

#### (1) 心理検査

「人生ストーリー」を実施する前後の回（第1回と第9回）で実施した結果は以下の通りである。

##### ① 主観的幸福感尺度

第1回目の平均値は9.3点（得点範囲5～13点）、第9回目の平均値は10.3点（8～13点）であった。平均点について第1回と第9回で有意差はなかった。13点が満点であり、数値が高いほど生活満足度が高いとされている。「人生ストーリー」のワークを行った後、グループ内の得点幅は小さくなっていった。

年齢が高いほど主観的幸福感が高いという報告がある<sup>19</sup>。本講座受講者の平均年齢は64.7歳であり、高齢者の枠にぎりぎり入っていない年齢である。年齢以外の要素が主観的幸福感に関係しているかもしれない。

##### ② ビッグファイブ短縮版パーソナリティ検査

それぞれの得点が高い場合の一般的特徴としては、外向性：社会的でおしゃべりで活動的、調和性：他者に思いやりがあり、柔軟、誠実性：強い意志を持っており、慎重で信頼できるタイプ、神経症傾向：心配性で精神的に弱く、不安定、開放性：外的世界に好奇心を持っており、独創的で革新的である。

年齢別男女別の60歳代の平均値と本講座受講者の得点を比較した。男性の場合、外向性8点（平均7.83）、調和性11.5点（平均10.21）、誠実性9.5点（平均8.51）、神経症傾向6点（平均7.58）、開放性10点（平均7.94）であった<sup>20</sup>。受講者の場合、外向性、調和性、誠実性、開放性が同年齢同性の平均よりも高くなっており、神経症傾向は同年齢同性の平均よりも低くなっていった。女性の

場合、外向性 12 点 (平均 8.44)、調和性 8.5 点 (平均 10.45)、誠実性 7.5 点 (平均 8.50)、神経症傾向 8.75 点 (平均 7.88)、開放性 9 点 (平均 7.49) であった。受講者の場合、外向性と開放性、神経症傾向が、同年齢同性の平均よりも高くなっており、調和性と誠実性は、同年齢同性の平均よりも低くなっていた。

Table 1 TIPI-J の第 1 回目と第 9 回目の平均値

項目\実施回	1 回目	9 回目
外向性	10.7	10.7
調和性	9.3	9.7
誠実性	7.3	9.0
神経症傾向	8.0	7.7
開放性	9.0	9.7

第 1 回と第 9 回の平均値を記したのが、Table 1 である。第 1 回と第 9 回の平均値で有意差があった項目は、「誠実性」( $t(2) = 5, p = 0.02$ ) であり、「人生ストーリー」終了後に高くなっていた。他の項目に有意差は認められなかった。つまり、「人生ストーリー」実施後に意志が、それまでよりも強固となり、慎重に考え、自他を信頼する傾向が高まったと言える。

### ③ Erikson 心理社会的段階目録

Erikson は、人間の生涯を乳児期、幼児期、遊戯期、学童期、青年期、初期成人期、成人期 (中年)、成熟期 (高齢期) の 8 つの段階に分けた。それぞれの発達段階に「構成要素」と呼ばれる達成すべき発達課題があり、それが達成されなければ「危機」に陥るという「自我の漸成理論」を考え出した。以下に各段階の「構成要素」の特徴を述べる。

乳児期：構成要素は基本的信頼である。常に同じ状態で必要なものを与えてくれる存在が連続していること、自己を信頼し、自分の諸器官の能力も信頼することで獲得される。

幼児期：構成要素は自律性である。この時期に身体の筋肉が成熟し、養育者から離れ、自分ひとりで自分の好きなおもちゃで遊び出したり、養育者に手伝われたりすると嫌がったり、怒り出したりするようになる。

遊戯期：構成要素は自主性である。この時期は、持てるエネルギーを駆使し、失敗をすぐに忘れ、望むものに接近しようとする。

学童期：構成要素は勤勉性である。この時期は、一定の道具の使用や技能に勤しむことで勤勉性を発達させる。

青年期：構成要素は同一性の確立である。他者の目に自分がどのように映っているかに関心を持ち、今までのさまざまな環境から習得した役割や技能を現在の役割とどのように結びつけられるかを考える。

初期成人期：構成要素は親密性である。相手が自分と異なる部分を持っていることに直面した時、その異質性を尊重し、互いに尊重することである。

成人期 (中年期)：構成要素は世代性である。世代から世代へと引き継がれていくあらゆるもの、子ども、事物、技術、思考、芸術作品などを生み出し、育むことである。

成熟期（高齢期）：構成要素は統合性である。次の世代の創造者、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。

EPSIのプロフィールでは、段階別の合計得点をパーセンタイル変換し、パーセンタイル値を5段階に分けている。ここでは、5段階を5点から1点に変換した。次のパーセンタイル値の横の括弧内の数字が5段階の値である。90%以上（5）は、非常に達成度が高い、90～70%（4）は、かなり達成度が高い、70～30%（3）は、ほぼ達成されている、30～10%（2）は達成度はやや低い、10%未満（1）は達成度が非常に低いとされている。

Table2 EPSIの第1回目と第9回目の平均値

構成要素	第1回	第9回
信頼性	3.67	3.33
自律性	4.33	3.33
自主性	2.67	2.67
勤勉性	2.67	3.00
同一性	2.67	3.33
親密性	3.00	3.00
世代性	3.67	3.00
統合性	2.67	3.67
合計	2.67	3.00

パーセンタイル変換した5段階の第1回と第9回の平均値をTable2に示した。第1回と第9回の値を比較した結果、合計と8項目のいずれにおいても第1回目と第9回目で達成度に差は認められなかった。講座の開始時、終了時ともに、それぞれの発達段階の発達課題は、段階3の「ほぼ達成されている」であった。受講者で第1回と第9回の達成度に差が認められたのは2名であった( $t(7) = -2.049, p = 0.04$ ;  $t(7) = 2.380, p = 0.02$ )。2名の傾向は異なっており、1名は第1回目が第9回目よりも達成度が高く、もう1名は第9回目が第1回目よりも達成度が高いという結果になった。

## (2) 受講者の「人生ストーリー」の語りと心理検査の結果

受講者の「人生ストーリー」の語り、「別離」（始まり・誕生）、「行動」（中盤・葛藤）、「帰還」（終わり・解決）の3つの枠組み段階での記載内容からどのような違いが見られるのかを検討し、3つの心理検査の結果を第1回と第9回で比較した。

### ① 受講者Aの場合

受講前の方が受講後よりも達成すべき発達課題の達成度が高かった受講者Aの「人生ストーリー」は、主に自分の現在の家族、原家族、仕事に関わる内容であった。第1段階では、新しいルーティンワークの仕事を始め、規則正しく暮らすことで気持ちが安定することを知る。その時の援助者は、主に友人、先輩であった。そのことを通して、自分を認められるようになり、視野が広がり、自分の立ち位置を考えるようになる。その時に生じた困難は、仕事に関することではなく、自分自身の父親の死であった。父親の死に直面し、父親はどう生きたかったのか、残された家族でどのように生きるかを考えた。第2段階では、残された母親の世話を引き受けるが、自分の努力だけではどうにもならないことがあることに気づく。また、そのストレスから体調を崩した。母親の病状が進む

中で介護を続ける。自宅介護ではなく、自分の家と母親の家を往復する日々が続いた。その移動時間や場所が変わることで気持ちがりフレッシュできることに気づく。そのような状況下で、原家族の支援、現家族のサポート、話を聴いてくれる友人の存在があり、仕事と介護のバランスを取れるようになった。母親の老いの道は自分の行く道でもあることに気づいたと述べられている。第3段階では、母親の死を経験する。介護をやりきったという自覚、母親からの感謝の言葉もあり、報われたと感じる。仕事があることが自分の助けになっていると感じながらも、いつまで仕事を続けるかを考えている。

以上が、受講者Aの「人生ストーリー」である。この受講者は、主観的幸福感、ビッグファイブ短縮版パーソナリティ検査では、「人生ストーリー」実施前と実施後で、変化はなかった。「人生ストーリー」は、先ほども述べた通り、家族と仕事、自分自身の体調についての語が多い。その中で、自分がいろいろな人のサポートを受けていること、他の人も苦勞していることが語られている。それらに対する感謝の思い、自分自身を受け入れているという記述はなく、頑張っている自分、自分を支えてくれる周りの人のことの記述があった。このことから、まだ第3段階に到達していない可能性が考えられる。つまり、人生の振り返り途中で講座が終了し、第2段階の葛藤の段階にあり、揺れている段階にあるため、受講前の方が心理社会的段階目録の発達段階は達成度が高くなったと推測できる。

## ② 受講者Bの場合

受講前より受講後の方が心理社会的段階目録の達成すべき発達課題の達成度が高かった受講者Bは、「人生ストーリー」の3つの枠組み段階を通して、1つのテーマをさまざまな視点から検討し、今後は社会貢献と趣味の両立を図りたいという記述でワークシートが終了している。

第1段階では、生まれて初めて、全身麻酔による外科手術を受けた。術後の状況がわからず、医師やインターネットから情報を得ることで、術後の状態をイメージできたものの、思うように身体が動かないことに困難を感じた。それなりにさまざまな工夫をするようになった。第2段階では、職場復帰を果たしたものの、以前のように動けず、周りが助けてくれたことから、人間一人ですることは、たいしたことではないこと、自分でしなくても、誰かが助けてくれることに気づくとともに、新たに今までは自分で責任を負っていたことに気づく。今までは仕事中心の生活だったが、健康が一番だと考え、退職後のことを考えるようになる。第3段階では、定年退職後に再就職することになっていたが、それをやめ、ボランティア活動を始めた。自分の健康を維持しながら、社会貢献活動と趣味の両立を図りたいという記述で終わっている。

以上が、受講者Bの「人生ストーリー」である。受講者Bも、主観的幸福感、ビッグファイブ短縮版パーソナリティ検査では、「人生ストーリー」実施前と実施後で、変化はなかった。「人生ストーリー」実施前と実施後ともに、主観的幸福感は満点であり、ビッグファイブ短縮版パーソナリティ検査結果も当該受講者の「外向性」「調和性」「誠実性」「開放性」は、同年代の平均よりも高く、

「神経症傾向」は低かった。当該受講者は、定年退職前に大病を患い、そのことで、自分の健康が大切であること、仕事は自分がやらなくても周囲が助けてくれることに気づいた。手術で助かった命と身体を、今後は他の人を助けるために使おうと決め、実行に移している。第3段階「帰還」(終わり・解決)の段階にあり、新たな課題を見つけ、それを実現しつつあるといえる。

### ③ 受講者Cの場合

受講者Cも受講者Aと同じく「人生ストーリー」開始前の方が心理社会的段階目録の発達課題の達成度が高かった。第1段階では、妊娠をきっかけとして、新しい家族と原家族を比較し、原家族に頼るしかなかったことが語られた。第2段階では、新しい家族との離別を経験し、原家族に心配をかけられないという思いを抱きつつ、自分探しを始めた。第3段階では、頼れるのは自分だけであり、自分を主張することの意味も考えるようになった。第1段階から第3段階までを通して語りが少ないのが特徴であった。語りが少なかったり、空欄が多かったりする理由として、講座実施者との信頼関係の築き方が不十分であった可能性、自分のことを開示しなくなかった可能性、自分の人生の振り返りが十分ではない可能性などが考えられた。主観的幸福感は、第1回目と比べ、第9回目は数値が高くなった。ビッグファイブ短縮版パーソナリティ検査では、外向性と誠実性は第1回目と第9回目に変化がなく、高いままであった。神経症傾向が第1回に比べて第9回目は低くなった。この2つの心理尺度の結果からは、本講座は何らかのプラスの影響を及ぼしていたとも考えられる。当該受講者は、発達課題の内容についての関心が高く、それへの質問が多かった。自分の人生を模索している途中、つまり、Atkinsonの枠組み3段階の第2段階にあると思われる。

以上から、「人生ストーリー」は、今回の実施で、自分の人生を振り返り、そこに関わる人々を思い出し、感謝し、他者に対して、今の自分は、何ができるかを改めて考える一つの手がかりになったと思われる。

## 4. まとめと本報告の限界

筆者は2019年度から徳島大学における市民向けの公開講座の中で、中高年者を対象にしたグループ回想法を実施してきた。参加者の平均年齢は3回を通して同じであるが、年齢幅は年々小さくなっている。定年後の人生に気づき、自分の生き方を見直すために講座に参加している人が多くなってきている。今回は、新型コロナウイルス感染症の影響で、人生を振り返る方法としてグループ回想法から「人生ストーリー」という手法に切り替えた。その結果、受講者からは「なんとなくわかった」とか、「わかりにくかった」という回答があり、説明が不足していたと考えられ、今後は、もっとわかりやすい説明を検討する必要がある。そのような中、「『人生ストーリー』を作成することで、自分の人生への捉え方が変わり、前向きになった」という回答も得た。自分の今までの人生を専門家と共に振り返ることは、定年後の生き方に積極的な意味を与える可能性が示唆された。

日本は長寿社会となり、定年年齢を65歳とした場合、学校生活後の就労等の生活は、学校生活

の倍以上の年数がある。定年退職を、その終わり、区切りと考えると定年退職は人生に大きな意味をもたらす。今回の「人生ストーリー」の記述にあったように、これからも周りに支えてもらいながら、仕事を続けていこうとする人、定年後の再就職先が決まっていたが、それを辞退してボランティア活動をしようとする人、定年を迎える年齢に達しながら自分の人生の模索を続ける人など、定年後の生き方はさまざまであり、「人生ストーリー」は人間の数だけある。定年退職、65歳から70歳を一つの区切りとして、「人生ストーリー」を用いて、自分の人生を振り返り、今後の生き方を考えることは、高齢者個人にとって、今後の人生をより豊かに生きるための有用な手段の1つになる可能性はある。

次に、本調査・報告の限界点について述べる。今回の講座受講者は3名であり、統計的な数値を算出したが、これは、3名の受講者の結果という意味であり、一般化は難しい。また、「人生ストーリー」の記述も、個人が特定される可能性があるため、概略にとどめた。今後は、対象人数を増やし、「人生ストーリー」が個々人に果たす役割について、より精緻に検討することが課題である。

## 謝辞

本調査・報告をすることに同意くださった受講者の皆様に記して謝意を申し上げます。

## 5. 引用文献

1. 内閣府 2022 令和 4 年版高齢社会白書（全体版）（PDF 版）高齢化の状況  
[https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/zenbun/04pdf\\_index.html](https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/zenbun/04pdf_index.html)（2022.7.14）閲覧
2. 厚生労働省 2022a 知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス 総合サイト 認知症  
[https://www.mhlw.go.jp/kokoro/known/disease\\_recog.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/known/disease_recog.html)（2022.7.14）閲覧
3. 内閣府 2018 平成 29 年版高齢社会白書（概要版）認知症高齢者数の推計  
[https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2017/html/gaiyou/s1\\_2\\_3.html](https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2017/html/gaiyou/s1_2_3.html)（2022.9.12）閲覧
4. 公益財団法人長寿科学振興財団 2019.6.11. 健康長寿とは  
<https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/index.html>（2022.10.5）閲覧
5. 日本ロングライフ株式会社 2020.7.1 老後の生き方  
[https://www.j-longlife.co.jp/column/article/the\\_secret\\_of\\_longevity/](https://www.j-longlife.co.jp/column/article/the_secret_of_longevity/)（2022.10.5）閲覧
6. 厚生労働省 2022b 高齢者雇用安定法改正の概要～70歳までの就業機会の確保のために事業主が講ずべき措置（努力義務）等について～  
<https://www.mhlw.go.jp/content/11600000/000694689.pdf>.（2022.7.14）閲覧
7. の場康子 2018 定年退職前後の生活の変化 第一生命経済研究所  
<https://www.dlri.co.jp/pdf/ld/2017/wt1802.pdf>（2022.7.14）閲覧
8. 山本真由美 2019 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、徳島大学大学開放実践センター紀要、28、49-58

9. 山本真由美 2020 中高齢者にとって人生を振り返る意味について—大学公開講座を通して—, 徳島大学人と地域共創センター紀要, 29, 33-43
10. 岡部信彦 特集 2020 COVID-19 これまでの出来事の総括 (chronology), 日本内科学会雑誌, 109 (11), 2264-2269 nichinaishi-109-11-article\_2 (2022.7.24) 閲覧
11. Butler, R. N. 1963 The life review : An interpretation of reminiscence in the aged, *Psychiatry*, 26, 65-75
12. 大島優生 2012 高齢者を対象とした回想法の研究に関する概観, 福山大学こころの健康相談室紀要, 6, 91-97
13. 矢吹 章 2018 ライフストーリーインタビューが高齢者の心理社会的発達に及ぼす効果, 高齢者のケアと行動科学, 23, 46-61
14. 大西由佳子・鈴木千絵子 2021 認知症高齢者における回想法の効果に関する文献研究, 姫路大学看護学部紀要, 12, 17-26
15. Atkinson, R. 1995 *The Gift of Stories: Practical and Spiritual Applications of Autobiography, Life Stories, and Personal Myth Making*, Westport, Connecticut, USA: Bergin & Garvey (塚田守訳 2006 私たちの中にある物語 人生のストーリーを書く意義と方法 ミネルヴァ書房)
16. 橋本成仁・厚海尚哉 2015 高齢者の余暇活動と主観的幸福感に関する研究, 土木学会論文集 D3 (土木計画学), 71(5), 1567-1576
17. 小塩真司・阿部晋吾・カトローニ ピノ 2012 日本語版 Ten Item Personality Inventory (TIPI-J) 作成の試み, パーソナリティ研究, 21(1), 40-52
18. 中西信男・佐方哲彦 1993 EPSI エリクソン心理社会的段階目録検査, 上里一郎 (監修) 心理アセスメントハンドブック, 西村書店, 419-431
19. 渡邊 弘・恵 明子・安村 明 2021 高齢者における主観的幸福感と認知機能の関連性, 熊本大学社会文化研究, 19, 185-194
20. 川本哲也・小塩真司・阿部晋吾・坪田祐基・平島太郎・伊藤大幸・谷 伊織 2015 ビッグ・ファイブ・パーソナリティ特性の年齢差と性差: 大規模横断調査による検討, 発達心理学研究, 26 (2), 107-122

## Abstract

In Japan, the rate of elderly people is high, as is the average life expectancy. Therefore, from the day of retirement until the end of one's days, it is imperative to lead a worthwhile life. In this report, the author examined whether participants in an open lecture at the Center for Community Engagement and Lifelong Learning Tokushima University used the life story method to look back on their lives and obtain guidelines for how to spend their future lives, and what changes were observed before and after the life story. Due to the influence of COVID-19, there were only three participants in this course, so the focus was on individual reflections using worksheets. The participants responded that writing and reflecting on their lives changed the

way they viewed their lives and made them more positive, suggesting that reflecting on one's life using a life story may have a positive meaning for the way one lives one's life in subsequent years.