



## ジャーナリングの意義とその方法

その他のタイトル	An Exploration of the Significance and Method of Journaling
著者	中島 妃佳里
雑誌名	Psychologist : 関西大学臨床心理専門職大学院紀要
巻	3
ページ	21-30
発行年	2013-03-12
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10112/00018730">http://hdl.handle.net/10112/00018730</a>

---

## ジャーナリングの意義とその方法

### An Exploration of the Significance and Method of Journaling

---

中島妃佳里

関西大学臨床心理専門職大学院

Hikari NAKAJIMA

Graduate School of Professional Clinical Psychology, Kansai University

◆要約◆

ジャーナリングは、体験をプロセスすることによって予想を超えた内容が表現され、自己理解が進む方法である（池見、ラポポート、三宅, 2012）。本論はジャーナリングがどのような体験であり、どのような自己理解をもたらすのかについて検討する。まず『なぜか捨てられないもの』『なぜか使っていないもの』という個人的に意味がありそうなオブジェについてジャーナリングを実施し、後日振り返りインタビューを行った。そして得られたデータをTAE（Thinking At the Edge）のパターンワーク（得丸, 2008）を参考に整理した。この結果から、ジャーナリングの方法、見出されたパターン、ジャーナリングの効果の3点について考察した。ジャーナリングの方法をロールレタリング（和田, 2008）とエンプティ・チェアと比較検討したところ、対話の相手や気づきの特徴から、ジャーナリングは体験過程の性質に沿った方法であることが示された。そして、体験者の生き方を変えたり、その他の人々や状況に繰り返し現れ適用される「生きるヒント」のようなパターンを見出すことも可能な方法であること、陰性反応の少ない方法であることが考察された。

キーワード：ジャーナリング、ロールレタリング、エンプティ・チェア、Thinking At the Edge、パターンワーク

### Abstract

Journaling is a method of self-understanding in which writers process their own experiences and often discover something totally unexpected but meaningful to them. In this study, what the journaling process is and how it brings self-understanding are examined. First, participants did journaling with some item that they could not throw away and/or objects that were rarely used for some unclear reasons. Few days later, participants were interviewed about the journaling process. The data gathered in these interviews were examined from the viewpoint of TAE (Thinking At the Edge) Pattern Work (Tokumaru, 2008). The method of journaling, its patterns

and effects were analyzed. The result suggested that the method of journaling shows characteristics of experiencing, more so than characteristics of role-lettering and empty chair methods. Journaling also brought patterns that were useful in bringing about changes in the participants life. These patterns could be applied not only to the participants but to the population at large. Moreover, journaling was demonstrated to be a method with very limited adverse reactions.

**Key Words:** Journaling, Role Lettering, Empty Chair, Thinking At the Edge, Finding Patterns From Facts

## はじめに

ジャーナリング (Journaling) は、体験をプロセスする方法であり、アートセラピーなどで用いられている (池見、ラパポート、三宅, 2012)。ジャーナルとは日誌や日記という意味があり、一般的に日誌や日記を書くことは、気持ちの整理や自己理解に役立つとされている。

書くことを用いた心理療法にロールレタリング (以下 RL) という技法がある (春口, 1987)。RL は法務教官である和田 (2008) が、少年院を出院間際に母親から引受を拒否された少年に対して、心情の安定を図るため「少年から母親」「母親から少年」宛の往復書簡を書かせたことに端を発している。RL は、役割交換を行い相手に手紙で訴え合うことによって、自分の内心に抱えている矛盾やジレンマに気づかせ、自己の問題解決を促進する方法であり、ゲシュタルト療法のエンプティ・チェアをヒントに生まれた (春口, 2007)。

一方、池見、ラパポート、三宅 (2012) はアートと筆談し、体験をプロセスするジャーナリングという方法を報告している。これはアートを製作し「自分からアート」「アートから自分」という両方の立場に立って、筆談形式で対話を進めていくものである。アートセラピーは、アートを製作する過程とプロセスする過程がある。後者の過程とは、アート製作後に製作者が意味を探求していくことであり、作品から新しい意味を見出したり、新しい状況の生き方が示される場合がある。その方法は以下の4点がある。:

①リスニング (傾聴); ②ゲシュタルトセラピー

の方法; ③フォーカシングの問いかけ; ④ダイアログ (対話) (池見、ラパポート、三宅, 2012)。本論で用いるジャーナリングは④にあたり、ゲシュタルト的な色彩を帯びた方法である。

ジャーナリングを取り上げた文献や研究は日本ではまだ少なく、筆者が調べた範囲ではわずか2件に留まっている。池見、ラパポート、三宅 (2012) はアートにジャーナリングを用い、ジャーナリングは予想を超えた内容が表現されることで自己理解が深まる方法だと記している。また姫路 (2013) は、ジャーナリングの対話の流れについて論じており、ジャーナリングを行うことで、アートが自分に伝えている本質的な意味やその時の自分の感情を知ることができる」と記している。

では、ジャーナリングとは一体どのような体験なのであろうか。またどのような自己理解がもたらされるのであろうか。本論では、この2点について論じていく。

また現在、ジャーナリングはコラージュや「源」のワーク (池見、ラパポート、三宅, 2012)、手のワーク (姫路, 2013) などアートと行われることが多い。しかしアートに限らず、個人的に意味がありそうなオブジェなど様々な相手と行うことが可能だと考えられる。そこで本論では生活の中で、はっきりとは感じられるがまだ言葉になっていない感じを重視し、『なぜか捨てられないもの』『なぜか使っていないもの』を用いて行った。

---

## 方法

[協力者及びジャーナリングの相手]：臨床心理学を専攻する大学院生10名に、ジャーナリングの相手 (Partner、以下P) である『なぜか捨てられないもの』『なぜか使っていないもの』を1～2点持参してもらった。例えば、昔買ったがなぜか1度も使用していないマグカップ、大掃除の度捨てようと思うがなぜか捨てられないキーホルダーなどである。

[手続き]：以下の手続きに従って実施した。( )内の時間配分は目安である。①同意書記入 (5分)、②持参品について2名1組でシェア (10分)、③教示 (5分)、④ジャーナリング (20分)、⑤体験について2名1組でシェア (15分)、⑥振り返りシート記入 (10分)。手続き②と⑤では、ICレコーダーでの録音を行った。教示は姫路 (2013) を参考に、ジャーナリング開始前、開始後10分時、終了2分前に行った。教示を以下に示す。

**開始前** これから皆さんにジャーナリングというワークをして頂きます。ジャーナルとは日誌や日記という意味がありますが、書くことによって自己理解を深めていくことを一般的に「ジャーナリング」と呼んでいます。これから自分が持ってきた『なぜか捨てられないもの』『なぜか使っていないもの』と対話してもらいます。まず、持ってきたものとの時間をゆっくりとります。そして書く際は質問から始めます。「あなたは誰ですか？」という問いかけから始めましょう。そして耳を傾けて、何か聞こえてきたと思ったら、それを書いていきます。「あなたは何を伝えていますか」というフォーカシングの問いかけも使ってみましょう。その後は、持ってきたものと筆談するように続けていってください。それについて考えたり、心配したりせず、思い浮かぶままに書いていきます。それでは、これから20分程時間を取りますので、始めてみてください。

**開始後10分** 開始してからちょうど10分経ち

ました。終わった人は静かに待っていてください。もし書き直したくなったり、書き加えなくなったら、思うようにしてください。まだ対話をしている人は、時間はたっぷりあるので、対話を続けていってください。

**終了2分前** 終了2分前です。終わった人も、そうでない人も、伝え残したことはないかなあとか、聞いてみたいことは聞けたかなあとか、確かめてみてください。終わった人はそのまま待っていてください。対話をしている人は、そろそろ終わりの時間が近づいていることを伝えて、丁寧にお別れができるようにしてくださいね。

[データ収集]：ジャーナリング終了後、協力者の持参品の写真撮影を行い、後日協力者全員に個別インタビューを行った。インタビューは半構造面接で行い、ICレコーダーへ録音した。インタビュー内容は、『Pの変化の有無』『対話している自分自身の変化の有無』『もし気づきがあれば、気づきの箇所と内容』の3点を共通項目とし、それ以外に筆者が気になった点について聞き取りを行った。

[データ整理]：得られたデータを『ジャーナリング体験』『ジャーナリングで得られたこと』の2点にまとめた。前者は手続き⑤とインタビュー記録を参考に整理した。後者は、振り返りシートやインタビュー記録から各協力者が得られたことだと思われるものを見出し、TAE (Thinking At the Edge) のパターンワーク (得丸, 2008) を参考に整理した。

---

## 結果

ジャーナリングで対話する自分をS (Speaker)、相手をPとし、協力者をA～Jで示す。

### 1. ジャーナリング体験

協力者のジャーナリング体験を【方法】【SとP】【気づき】【実施後】に4分類し、各項目に該当する感想を述べた協力者の合計人数を表1に示す。また表1に挙げた項目の該当数が最も

表1 ジャーナリング体験

		計 (人)
方 法	自然に展開していった	10
	自由さがジャーナリングを深めたような感じがした	8
	自分の気持ちを伝えたことで気付きに繋がった	4
	話しはじめに努力を要した	3
	言葉が湧き出てくる	3
	時間が足りず、途中で終わってしまった	2
SとP	Pが変化した	10
	Pが自分のことを良く知っている感じがした	9
	口調が変化した	8
	Pに優しさ／あたたかみを感じた	7
	Sの態度も変化した	6
	気づけば自分と対話していた	3
気づき	気づきは相手の発言の中にあった	10
	予期していなかったことが生じて、気づきになった	9
	なんとなく感じられていた、“今” 自分に必要なものに気づいた	9
	今まではっきりと感じられてはいたが、気づいていなかったことに気付いた	8
	“今” の自分の状況（あり方・生き方）に気付いた	8
	“今” の自分の状況（あり方・生き方）に重なった	8
実施後	今後の自分のあり方を変えようと前向きな気持ちになった	8
	オブジェを大切にしたい気持ちが生じた	4
	オブジェが本来の機能を超えた力を持っているように感じた	4
	ジャーナリングの体験が今も活きている気がする	4

多かった A さんのジャーナリング記録を表2に示す。

【方法】とは本法に対する感想の項目である。例えば「話しはじめに努力を要した (A. G. J)」協力者もいるが、協力者全員が「自然に展開していった」と述べており、ジャーナリングは初期段階で取り組みにくさを感じることもあるが、その後自然に展開していく方法であることが分かった。

次に【SとP】は、SとPの変化や感じたことを整理した項目である。「Pが変化した」体験は協力者全員にみられ、AもP1～P3、P4～P9、そしてP10と「小人→超越的な存在→自分」に変化したと報告し(表2)、他にも「ツンとした態度の男の人から、デレた男の子になった(H)」

と報告があった。また、Pの変化に伴い「Sの態度も変化した(A. H. J)」感じがあったり、「Pが自分のことをよく知っている感じがした(A. D. G)」 「Pが自分の支えであるように感じた(D. I)」と様々に感じていたことが分かった。

【気づき】は、協力者が得られたと感じた気づきの性質について整理した項目である。「予期していなかったことが生じて、気づきになった」「なんとなく感じられていた、“今” 自分に必要なものに気づいた」という体験が、協力者のほとんどで共通していた。また「“今” の自分の状況（あり方・生き方）に気づいた／重なった」など、今自分が生きている状況に関連した気づきや事柄が展開されていたことが明らかになった。

最後に【実施後】は、ジャーナリング終了後

表2 Aさんのジャーナリング記録

	《A》S	P
S1	あなたは誰ですか？	小 人
P1	ジャリジャリのグロスです。気持ち悪いでしょ。	
S2	うん。まあ、全然つけてないしね。折角プレゼントでもらっておいて何やけど。	
P2	ジャリジャリした感じが似てるもんね。	
S3	何と？	
P3	人間関係。	
S4	どういうこと？	
P4	スムーズさに欠けてる。全体はキレイだけど、よくよく見ていくと、あちこちにひっかかるものがある。高校んときのがそうだったね。今はもう限られた人としか付き合わない。そういうとこ。	超越的な存在
S5	だって、しんどいもん。人づき合いがよくないのは、よく分かってるけど、私は小さいコミュニティの中で生きてて良いのよ。	
P5	高校んときの友だち、どんどんいなくなるよ。皆、仕事で昇格してって、えらくなって。東京に行く奴も、海外で仕事する奴も。結婚する奴もいる。母親になる奴もいる。	
S6	そういう昔の友だちとの関係がジャリジャリしてるってこと？ いなくなるとマズいのかな？	
P6	マズい人もいる。マズくない人もいる。誰がいなくなるとマズいかは分かるよね？	
S7	あーうん。KとLと、M。	
P7	ちゃんと大事にしてないと、ジャリジャリが増えてたまって、皆いなくなるよ。連絡とってる？	
S8	そういえば、最近とってない。	
P8	本当はとりたい、とか、とらないと、って思うよね。	
S9	そだなあ。確かに。何か忘れてたわ。	
P9	そうやって忘れてくのがジャリジャリなんだよ。気持ち悪いでしょ。	
S10	うん。大事な人なのにね。何で放ってたんやろ。	
P10	忙しいのが言い訳になってなんじゃない？ 忙しくするのも良いけど、たまには息抜きしな、皆も待ってるよ。	自 分
S11	そうねえ、そうだと良いねえ。	

感じたことについて示した項目である。ここでは「1つ1つ書き置いていこうと思う (E)」など「今後の自分のあり方を変えようと前向きな気持ちになった」という感想や、選んだオブジェそのものを「大切にしたい気持ちが生じた (C. I)」という感想がみられた。また「ジャーナリングの体験が今も活きているような気がする (C. D)」と、体験がその後も色濃く残っていることも明らかになった。

## 2. ジャーナリングで得られたこと

協力者全員がジャーナリングにおいて「気づきがあった」と報告していた。そこで報告された部分を中心に、各協力者が得られたことだと思われるものを取り上げ、パターンを見出した。表3に示す。

『データ』は協力者の「気づきがあった」と報告された部分である。『パターン1』は各協力者が得られたことだと思われるパターンを示し、『パターン2』は、パターン同士を交差 (crossing) させ、さらにパターンを見出した。『パターン

表 3 ジャーナリングで得られたパターン

協力者	データ	パターン 1	パターン 2
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 忙しくするのも良いけど、たまには息抜きしな</li> <li>• 本当に納得できるのは自分の言葉だ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 忙しくするのも良いけど、たまには息抜きしな</li> </ul>	たまにはひとやすみしよう
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 逃避するときも、大事だよ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 逃避するときも、大事だよ</li> </ul>	
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自由でいいよ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自由でいいよ</li> </ul>	自由とは、直感と感性を信じること
D	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自分の直感・感性を信じて</li> <li>• 出しおしめないで、必要なときには使って</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自分の直感・感性を信じて</li> </ul>	
E	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 言葉の重み</li> <li>• あなたを表現している言葉ならなんでもいい</li> <li>• 1つ1つ、言葉にしよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1つ1つ、言葉にしよう</li> </ul>	表現しよう
F	<ul style="list-style-type: none"> <li>• わくわくする気持ちを忘れないで</li> <li>• 子どもの頃みたいに自由に表現してみよう</li> <li>• 1つに選べなくてもいいんだよ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• わくわくをかたちに</li> </ul>	
G	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 外身はボロボロだけど、中身はきれいなまま</li> <li>• 外見にとらわれないで、本当のところを見て。</li> <li>• 大事なところをちゃんと見なさいよ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 外見にとらわれないで、本当のところを見て</li> </ul>	
H	<ul style="list-style-type: none"> <li>• そのまま進め</li> <li>• なくなったときに初めてわかることがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• なくなったときに初めてわかることがある</li> </ul>	
I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自分だけの、自分のための</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自分だけの、自分のための</li> </ul>	
J	<ul style="list-style-type: none"> <li>• そこには自分が宿っている</li> <li>• 輝いていたころの自分を捨てることなんてできない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 輝いていたころの自分を捨てることなんてできない</li> </ul>	

1]では「忙しくするのも良いけど、たまには息抜きしな (A)」など各協力者が得られたことが個別的なものに見られた。しかしパターンワーク (得丸, 2008) に従って交差すると「たまにはひとやすみしよう (A. B)」 「表現しよう (E. F)」などのパターンを見つけることができた (『パターン 2』)。

## 考 察

### 1. ジャーナリングという技法

表 1 に示した 4 つの観点から、表 2 を参考に考察する。まず表 1 の【方法】について、次に S と P の関係性について考察する。さらに【気づき】の性質について体験過程理論から考察し、【実施後】の状況についてもみていく。なおこれらは RL とエンプティ・チェア技法との比較から展開していく。先に、RL とエンプティ・チ

ェアについて概説しておく。

RL は文通形態で展開される方法である。対象者は非行少年が多く、実施は時間を特に設けず、1 人になれる静かな場所で行う。手紙の対象人物は、少年⇔父親 (母親)、少年⇔祖父 (祖母)、少年⇔兄弟 (姉妹)、(いじめの) 加害者⇔被害者などがある (春口, 1987)。RL には 10 日間集中的に行う連続 RL と、週に 1、2 回行う断続 RL の 2 種類がある。一方ゲシュタルト療法のエンプティ・チェアは、空椅子に心の中で人物を置いて対話する方法である (百武, 2004)。2 つの椅子のうち一方に本人 (クライエント) が座り、もう一方に対話をしたい人物か、自分の中のもう 1 人の自我、夢に登場した気になる人物や物などを置いて対話する (百武, 2004)。やり取りは“今、ここ”と“私”を重視し“今” “どう思う” “私は” “どう思う” と役割交換しながら対話を進めていくものであり (パールズ,

1990)、会話というリアルタイムのやり取りで展開される方法である。さて、両方法について概観していくと、ジャーナリングの【方法】は、展開していくうえでのSとPのやり取りの違いや、かかわり方の違いがあることがいえるだろう(表2)。

以上からRLは文通形態のやり取りであり、またエンプティ・チェアは、空椅子に座りなおしながら役割交換を何度も繰り返すリアルタイムのやり取りであるといえる。その点でジャーナリングはエンプティ・チェアのように、対話の中でSとPの役割を交換しながら進めていく、リアルタイムのやり取りを行う方法であるといえる。

さらに、Pとのかかわりについてもジャーナリングは両方法と異なっている。RLは、特に定めなく両者が思いの丈を吐き出していき、エンプティ・チェアは「“今” どう思う」「“私は” どう思う」と伝え合うかかわりである。一方ジャーナリングは「あなたは誰ですか」という問いかけから始まり、「あなたは何を伝えていますか」というフォーカシングの問いかけを行うことを勧めている(池見、ラパポート、三宅、2012)。つまり、ジャーナリングはRLのように「思っていることを吐き出すというものではない」(池見、2010、p.206)し、“今、ここ”や“私”を重視したかかわりを行うエンプティ・チェアとは異なり、フェルトセンスに問いかける応答(池見、ラパポート、三宅、2012)を用いたかかわりを行うものだといえる。これによって、その後の展開も異なると考えられ、得られる気づきの内容も違って来るだろう。これについては後の【気づき】において論じていく。

次に【SとP】にもジャーナリングの特徴を見ることができる。それはアートや何らかのオブジェをPに選ぶという点と、Pが変化していく点である。

RLで取り上げる相手は、クライアントの問題に即して決定する必要がある(小林、2007)、多くの場合、親や抱える問題の重要人物であっ

たりする。一方エンプティ・チェアは、クライアントが葛藤している他者や自己を座らせて対話する方法(百武、2009)だが、それに限らず百武(2004)は自分の身体症状や身体そのものを置くことを提案していたり、倉戸(1998)は夢に現れたテニスラケットを、池見(2010)は夢に登場した短距離旅客機を置くなど、その用法は幅広い。この点でPの選出は、RLとは異なっていることが明らかである。次にPが変化していく点だが、エンプティ・チェアは、人以外のものを置いていった報告があるものの、その相手はそれぞれテニスラケットや短距離旅客機のままで展開し、気づきへと至っている。一方ジャーナリングは、「小人→超越的な存在→自分」(表2)などのように、必ずしもオブジェのまま対話していく体験ではないことが窺える。このようにPが様々に変化する理由として、筆者はPがオブジェそのものではなく、オブジェを通して感じられる、フェルトセンスだからだと考える。

ジャーナリングにおけるPは、対話の中でSに気づきをもたらす発言をしたり、その形を変化させたりしている。ジェンドリン(1998)は、[変化をもたらす]発言はフェルトセンスから語られるものであるとし、これはジャーナリングにおいて気づきだと感じられる発言が、全てPから語られていることと一致している(表1)。また、ジェンドリン(1998、p.52)が、フェルトセンスは「最初はただ、はっきりしない雰囲気・質として感じられる」とし、それが体験的一步を重ねることで進んでいき、変化(shift)していくとしているのと同様に、Pもオブジェを通して感じられるフェルトセンスに問いかけていくことで変化している。以上から筆者は、Pはフェルトセンスであり、ジャーナリングは自分のフェルトセンスと対話する方法だと考える。さらに、Pがフェルトセンスであるとするなら、「Sの態度も変化した」ことも「シフトとともに、クライアントの態度全体も体験過程の様式も変化」(ジェンドリン、1998、p.70)する

ことからうなずけるだろう。Pというフェルトセンスの変化とともに、Sの態度全体も変化したのである。

【気づき】で報告されている協力者の体験は全て、体験的一步が起こったときに感じられるものと一致している。「予期していなかったことが生じて、気づきになった」ことも、体験的一步がどんなものであるかを前もって知ることはできないことと（ジェンドリン, 1998）、「“今”の自分の状況（あり方・生き方）に気づいた／重なった」ことも、特定の問題や状況についてのからだのセンス（感覚）であるフェルトセンスから、体験的一步が起こることによって「あり方全体の布置」（ジェンドリン, 1998, p.70）が変わることと重なっている。以上からジャーナリングにおける【気づき】とは、体験的一步であると考えられる。このように考察していくと、ジャーナリングにおいて得られる【気づき】とは、対決から受容へ向かうRLとも、相手が分離した自分の一部と気づき、自己を統合していくエンプティ・チェアとも異なる。【気づき】の性質は体験的一步なのである。

【実施後】に協力者の多くが「1つ1つ書き置いていると思う（E）」と前向きな気持ちになったのも、ジャーナリングで起きた体験的一步の中に自分の「生きていく方向」（ジェンドリン, 1982, p.92）が感じられたからだと言えないだろうか。また、以前にはただ感じられていたことが、今実際に「意味がある」（ジェンドリン, 1999, p.190）ようになったことから、「オブジェが本来の機能を越えた力を持っているように感じた」のかもしれない。

## 2. 見出されたパターン

ある人が語る話の要点が個人的なものではなく、他人にも共有できるものはTAEで「パターン」と呼ばれている（得丸, 2008）。TAEはアメリカの哲学者ジェンドリン（Eugene Gendlin）が考案した発想法である。TAEは14のステップから構成されており、パターンを見

つけるワークは第6～8ステップに記されている（得丸, 2008）。TAEを文章表現に応用した得丸（2008）は、パターンとは「多くの状況に適用できる一般的なもの」であり、そこに多くの実例が含まれているとしている。例えば「うさぎとかめ」という話は、「油断すると失敗する」という教訓を教える話であり、「油断したうさぎがかめに追い抜かされてしまった」実例を含んでいる。そして「油断大敵」はパターンであるといえ、「油断大敵」という場面は人生一般に繰り返し表れ、誰にとっても役立つものである（得丸, 2004）。今回ジャーナリングで得られた気づきから、見出されたパターンを以下に示す（表3）。

AとBのパターンは「たまにはひとやすみしよう」であり、これは『一休さん』の「あわてないあわてない、ひとやすみひとやすみ」という言葉と同じパターンだといえる。そこには、「忙しくするのも良いけど、たまには息抜きして、友人と連絡を取ってみよう（A）」「やるべきことことから逃げて、休むことも大事だよ（B）」という実例や、忙しくする小坊主たちに向けて、あわてないよう諭すという実例が含まれている。

またCとDの「自由とは、直感と感性を信じること」は、「何をするにも自由でいいよ（C）」や「自分の直感や感性を信じて出し惜しみせず使って（F）」、道しるべがあちこちにある時は心の声に耳を傾けて（ピーター, 2010）という実例を含んでいるといえる。

次にEとFの「表現しよう」は、「自分の気持ちを1つ1つ言葉にしよう（E）」「自分がわくわくするものを、好きなようにかたちにしよう（F）」、思いのままに絵や作文を書こう（ピーター, 2009）という実例を含んだパターンといえる。

Gの「外見にとらわれなくて、本当のところを見て」というパターンは、「友達や自分の外見ばかり見なくて、本当のところを見て（G）」、「ものごとは心で見なくてよく見えない」（テ

グジュペリ, 2006, p.108) という実例を含んでいる。

Hの「なくなったときに初めてわかることがある」というパターンは、「オブジェであるふせんが全部なくなったとき初めてわかることがあるかも (H)」という実例や、邪魔に思っていた木を切り倒すとなぜか寂しく、なくしてはじめて自分を支えてくれた木の存在に気づく (佐野, 1992) という実例を含んでいる。

Iの「自分だけの、自分のための」というパターンは、「持参したオブジェは自分のためだけに使いたい (I)」という実例や、自分だけの色を持たないことに悩んでいるカメレオンが、自分だけの色を求めている (レオ, 1978) という実例を含んでいるといえる。

Jの「輝いてたころの自分を捨てることなんてできない」というパターンは、胴が長いことで大会で優勝した自分の体に誇りを持ち、避けられていた雌犬にアピールして結婚する (マーグレット, 1978) という実例を含んでいる。

このように協力者が得られたものは、一般的に人々の心に残るメッセージのようなものであることがわかる。「パターンは、ある文化、ある状況の下で、そのつど見いだす人と物 (対象) の相互作用によって作られ」るものであることから (得丸, 2008, p.67)、ジャーナリングはある状況において見出した個人的なオブジェと対話し、相互作用することによって生じる気づきから、パターンを作り出すことも可能な方法だと考えられる。

しかし、ジャーナリングによって得られるパターンは、Pに何を選ぶかによって異なるだろう。今回選んだオブジェは『なぜか捨てられないもの』『なぜか使っていないもの』であり、「今まではっきりと感じられてはいたが、気づいていなかったこと」に気づいたと報告されている (表1)。これは今まで「なぜか捨てられない」「なぜか使っていない」ものに向き合った結果、今まで感じられていたが、目を向けてこなかった自分の大事なところと向き合うこととなり、

気づきに至ったと考えられる。パターンは人と物 (対象) の相互作用によって作られるものであることから (得丸, 2008)、取り上げたオブジェによって相互作用は異なり、気づきの内容も異なると考えられる。

以上からジャーナリングとは、個人が生きる状況の中で、その都度取り上げるオブジェと自分の相互作用を促進する方法だといえ、その相互作用からパターンを見出すことも可能な方法であると考えられる。そしてそこで得られた気づきは、取り上げるオブジェによって異なると考えられるが、「生きるヒント」として体験者の生き方を変えたり、その他の人々や状況に繰り返し表れ適用されるものだといえよう。

### 3. ジャーナリングの効果

今回ジャーナリングを試行したのはわずか10名であり、効果を論じるまでには至っていないものの、各自充実感を得た様子であったこと、辛かったという報告がなかったことから、ジャーナリングは陰性反応が少ない方法であると仮説できるだろう。

次に、協力者全員が肯定的な「生きるヒント」を得た点にも注目すべきだろう。全員が臨床心理学の大学院生ではあったが、本法の実施には専門的知識は必要としていない。それにもかかわらず体験者が今後の生き方を変えていこうと感じるほどの「生きるヒント」が得られたということは、ジャーナリングの意義だといえるだろう。

また表1【方法】において「時間が足りず、途中で終わってしまった」例も報告されているが、ジャーナリングを終えた約1か月後にフェルトシフトが起こったという事例 (池見、ラバポート、三宅, 2012) や、実施後「ジャーナリングの体験が今も活きている気がする」(表1) という報告がある。このようにジャーナリングは、実施中に新しい理解が起きなかったり、途中で終わってしまったとしても、体験者の中に生き続け、ある時新たな理解をもたらしてくれるな

ど、生き方を変えるような力を持ったものと言えないだろうか。

本論を通して、ジャーナリングは自己理解が深まるだけに留まらず、「生きるヒント」をもたらしてくれる方法であると結論したい。

## 謝辞

本論文執筆にあたり、ご指導賜りました池見先生に心より御礼申し上げます。また関西大学心理学研究科池見研究室の皆様から大変貴重なご示唆を受けました。感謝致します。

## 文献

- ジェンドリン, E. T. (1982): 『フォーカシング』村山正治、都留春夫、村瀬孝雄 (訳) 福村出版 Gendlin, E. T., *Focusing*. New York, Bontam Books, 1981.
- ジェンドリン, E. T. (1998): 『フォーカシング指向心理療法 (上) — 体験を促す聴き方』村瀬孝雄、池見陽、日笠摩子 (監訳) 金剛出版 Gendlin, E. T., *Focusing-oriented psychotherapy: A Manual of the Experiential Method*. New York, The Guilford Press, 1996.
- ジェンドリン, E. T. (1999): 人格変化の一理論『セラピープロセスの小さな一歩』池見陽、村瀬孝雄 (監訳) 金剛出版 Gendlin, E. T., *The Theory of Personality Change, Personality Change*. New York John Wiley & Sons, 1964.
- 春口徳雄 (1987): 杉田峰康 (監修) 『役割交換書簡法: ロールレタリング: 人間関係のこじれを洞察する』創元社.
- 春口徳雄 (2007): ロールレタリングの技法とは『現代のエスプリ第 482 号』至文堂.
- 姫路美香 (2013): フォーカシングとアートの実践: 手のワークとジャーナリングを中心に 関西大学文学部 2012 年度心理学専修卒業論文.
- 池見陽 (2010): 『僕のフォーカシング=カウンセリング: ひとときの生を言い表す』創元社.
- 池見陽、ローリー・ラパポート、三宅麻希 (2012): 『アート表現のこころ: フォーカシング志向アートセラピー体験 etc.』誠信書房.
- 小林剛 (2007): 「書くこと」による感情と思考の統合と自己洞察『現代のエスプリ第 482 号』至文堂.
- 倉戸ヨシヤ (1998): ゲシュタルト療法『現代のエスプリ第 375 号』至文堂.
- レオ・レオニ (1978): 『じぶんだけのいろ』谷川俊太郎 (訳) 好学社.
- マーグレット, R (1978): 『どうながのプレッツェル』渡辺茂男 (訳) 福音館書店.

- 百武正嗣 (2004): 『エンプティ・チェア・テクニク入門』川島書店.
- 百武正嗣 (2009): 『気づきのセラピー: はじめてのゲシュタルト療法』春秋社.
- パールズ, F. S. (1990): 倉戸ヨシヤ (監訳) 『ゲシュタルト療法: その理論と実際』ナカニシヤ出版 Perls, F. S., *The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy*. USA, Science and Behavior, 1973.
- ピーター, H (2009): 『っばい』中川千尋 (訳) 主婦の友社.
- ピーター, H (2010): 『ほしをめぐして』野坂悦子 (訳) 岩崎書店.
- 佐野洋子 (1992): 『おぼえているよ おおきな木』講談社.
- 杉田峰康 (2007): ロールレタリング技法とゲシュタルト療法『現代のエスプリ第 482 号』至文堂.
- サン=テグジュペリ, A. (2006): 『星の王子さま』河野万里子 (訳) 新潮文庫.
- 得丸さと子 (2008): 『TAE による文章表現ワークブック』図書文化.
- 東映アニメーション (2005): 『一休さん ビクターエンタテイメント』
- 和田英隆 (2008): ロールレタリング (役割交換書簡法) の原点『ロールレタリング研究』8: 1-12.