

論文

当事者活動における日記指導の意義 第1報

—関係性に支えられた自己理解と知の伝承—

浅沼奈美

“Writing and healing”

The meaning of the first report of the diary guidance in the self-help group

—The tradition of the self-understanding supported by relations, and the wisdom—

Nami Asanuma

対人援助活動では自らの対人関係の傾向を知ることが重要である。この自己理解の一手法には援助の経過を「書き起こし」、自身を振り返る事例検討がある。一方病を抱える者が自らの生活を記録し、読み手との関係性に支持されながら自己との対話を深め、生き方の方向づけを行うこのあり方は、精神科領域では非対面精神療法として位置付けられ、日本では森田療法の中に日記療法として存在し、当事者活動である「生活の発見会」においても実施されている。そこで本研究は、当事者活動における日記指導の意義を明らかにするため、生活の発見会での日記指導経験者の語りを分析した。そこには仲間との学習経験や体験交流、回復者モデルとしての先輩指導者から受ける日記指導の中で、仲間の共感に支えられ、自己理解を深め、指導者を通じ森田理論を下敷きとした「生きる知恵」が、病に苦しむ仲間である「後輩」に「伝承」される手段として機能していたことが認められた。

キーワード 当事者活動における回復支援、日記指導、自己理解

1 はじめに

対人援助活動では、援助対象である他者を理解し、ニーズに合わせた援助が求められる。その際に、援助者自身が自らの対人関係の持ち方の傾向を知る等の「自己理解」を通してこそ、対象の理解を深めることが可能である。この「自己理解」の概念をソーシャルワークの分野ではBiestek (1957) が、『ケースワークの原則』の中で、ワーカーは知識と技能を修得する一部として実際に活動中の自分自身について進んで見つけ、専門家としての活動の中で彼の行為がいかに他人に影響するかを進んで観察するように、相当な程度までな

らなければならないとし、それ故にケースワーカーは、何よりも自らの態度や感情を十分に知っていることを意味する「自己覚知」を必要とすると説いている。

これらにみられる対人援助者の自己理解の手法は、指導監督者による個人や集団によるグループスーパービジョンの場を通して、他者との対話により自己理解を深めていく。足立・佐藤・平岡 (1996) と菅 (2001) は、援助の経過を「書き起こし」た記録を通して自分自身を振り返り、自己理解を深めるための事例検討の場や、援助職を育成する教育の場で実習日誌として活用する意義を

述べている。つまり、自分自身の行った援助行為を「書く」ことを通して、自己を見つめ、記述により他者に語ることで生まれる他者との対話が、援助者自身の訓育につながるとされる。そして、これらの「書く」過程は日記（日誌）を用いた、間接的な対話コミュニケーションともいえる。

一方、社会心理学の立場ではこの「自己理解」にいたる過程を「自己フォーカス (self-focus)」と呼び、押見 (2000) は「自分に注意が向くと自己対話が生じ、その結果、自分の持つ価値観に従って振舞おうとし始める」と述べた。また Fenigstein と Levine (1984) は、自分について書くことは自己への注意を高めることを示し、人は「書く」行為において「自己との対話」(自己フォーカス)を行い、自分の価値観に従い自分を律し、自分らしさを追求すると述べた。このように対人援助者以外にも自己理解は自らの生き方を考える過程に欠かせない。

これらのように自らの現実の生活を記録(記述)し、読み手との関係性に支えられながら自己との対話を深め、自らの生き方を方向づけていくこのあり方は、精神科領域では非対面精神療法として位置付けられ、日本では森田療法の中で日記療法として発展し、森田正馬 (1974) が、治療記録として患者の日記、通信療法、森田自身のコメントを自身の著作に書き記している。北西 (1996) は、この日記療法を、自己内省の契機を作り、主体的に自らの問題を克服する態度を助長し、治療者との日記を通したやりとりは、カウンセリングにも匹敵し自己理解を深め、不安を克服するとしている。そして自らのあり方を修正する原動力になり、記録として残るので治療者のコメントを繰り返して読むことができるなどの利点を挙げている。この森田療法では当事者が相互に回復支援を行う「生活の発見会」という活動が1970年に発足され自主的に奉仕活動を行ってきた。岸見 (1996) に

よれば、「生活の発見会」は、現在まで30年以上にわたり、森田理論に基づいて、悩みを克服した人たちが、同じ悩みを持つ人とともに、互いに助けあいながら実生活の中での、日記指導や体験談の発表などを通して、悩みの解決をはかってきており、現在では全国に150か所を超える集談会と、約6500人の会員が所属しているという。

斎藤 (2001) は「新しい世紀に精神医学に期待される役割があるとすれば、それは必然的に「関係とコミュニケーション」、そして「書くこと」に関わるものとなるだろう」と述べ、今後も対話形式による日記療法、「書くこと」は、ますます期待される。しかし、これらの森田療法を基盤とする活動において「書くこと」(日記、通信、そしてメール相談など)は重要な回復支援の手段であるが、今までその意義について十分に検討されたとは言い難い。そこで本研究では、森田療法による回復支援グループ「生活の発見会」の活動を通し、日記指導を経験した者の立場から、回復者自らの語りを分析し、病に直面している人たちの、自らの悩みを「書くこと」や「人とつながること」の意義を明らかにすることを目的とした。

2 「書くことと回復」の理論的根拠

筆者が行った調査 (2003) では、1988年～2002年までに雑誌等に掲載された国内外の論文やインターネット上のWebサイトを「書くことと回復」をキーワードとして検索された論文は29件で表1に示した。これらを「書く」行為を行う対象者別に分類した。また「書く」ことがどのように「回復」に寄与したかを各論文の内容からキーワードを抽出し、KJ法を用い更に分類した。これらの結果を以下に記す。

対象者は7つに分類された。①終末期医療関係(がん患者やその家族、死別経験者等) ②母子保健関係(育児中の母親、保育士、心理士) ③学校

関係（小学生、女子高生、不登校、大学生）④身体疾患患者関係（喘息・リウマチ、早期胃がん）、⑤精神疾患関係（ヒステリー、摂食障害、不安障害）⑥障害関係（ホームレス、身体障害）、⑦その他（一般、看護師）であった。また「書くこと」と回復に関する要因としては ①自己を見つめる振り返る ②思考を整理し深化させる ③表現することでのカタルシス ④他者との関係を深める ⑤自己の権利意識の強化の5つのカテゴリーに分類された。

終末期医療関係の対象者では、「書くこと」での回復は、表現することでのカタルシスを示し、自分を見つめ、思考を深化させ、つながりを持たせるとされた。「書くこと」で表現し悲しみの感情を解放する重要さと、現実を直視する行為は終末期の患者やその家族の死の受容のプロセスに欠かせず、死別家族には思い出を想起し、記憶の修正が癒しとなる場合もみられた。また「書くこと」は、同じ子後不良患者同士や死別経験のある家族の集まりへのつながりをもたらし、当事者を支えることにつながっていた。

また母子保健関係では、子育て中の母親が「書くこと」で他者とつながることにより、孤立無援感の減少に役立っていた。更に子供の小さい時期の母親にとって、「書く」ことは簡便で有益な方法とされていた。そして親や親を支える保育士や心理士が、児の日常の様子を記録し、お互いの考えを伝え合えるという利点がみられた。育児ノートに、母親や保育者が相互に、児を通して自己を見つめ、率直なやりとりがなされる関係が子育てを支援していた。

学校関係では、対象者が健康度が高く、自己を見つめ、思考を深化させることが十分可能であるが、発達途上であり自己を確立する上でも、他者や社会とのつながりも同様に重要とされている。中でも、学童期に書く作文は、自由な表現を促す

役割を果たし、思春期では交換ノートを活用した信頼関係の形成が悩みの解消にも効果的とされていた。高校生や大学生では「書くこと」が、思考の深化を促し、仲間や社会とつながることになっていた。

身体疾患関係では、早期胃がんの手術に対し、ノートに「書くこと」により自己を見つめ、ガンに対する否定的な認知を修正するのに役立っていた。中でも喘息や慢性関節リウマチ患者では、苦痛を表現することでカタルシス効果が見られ、身体症状も軽減されていた。

精神疾患関係では、他者とのつながりを得ながら同時に自己を見つめる作業を、進めていく場合が多いが、思考を深化させるというよりも、むしろ「書くこと」で他者や社会とのつながりをつくることに意味があるとしていた。更に表現することでの癒しの効果も見られた。

障害者関係では、自己について「書くこと」は障害者の有り様を率直に伝え、家族等の周囲と良い関係を築き、また障害によるストレスを表現し軽減した。またホームレスが、自らの人生の記述で、自らの価値を再確認し、生きる力としての権利意識が生まれていた。

その他の健康な成人では、自己を振り返り思考を深化させ、インターネットへの書き込みでは、他者とつながることが多く、カタルシスや人権意識の強化も見られた。

以上より「書くこと」は自己との対話をもたらし、思考を深め表現することによるカタルシスや他者や社会とつながるとされていた。この過程そのものが人間としての権利を再生し、生きる力を生むことに帰結すると考えられた。そこには自己フォーカスという機能を使って現実を直視し、認知レベルの修正や無意識の統合の過程がある。また現実の行動を促し、葛藤への対処法を発見できる。そして表現することで未知の自分と出会い、

表1 「書くことと回復」に関する文献一覧 (対象別)

| | |
|----|--|
| No | <終末期医療関係>5件 |
| 1 | 1996年/Soffa VM.「Artistic expressions of illness.」Altern Ther Health Med. May;2(3):63-6. |
| 2 | 1997年/井田めぐみ「悲嘆反応の回復過程における「書くこと」の意味」精神神経学雑誌99(12):1212 |
| 3 | 2002年/ナンシー・モーガン「ケアする人のためのケア」「ケアする人のケア」日米共同プロジェクト報告書P70-72 |
| 4 | 2003年/O'Connor M, Nikolett S, Kristjanson LJ, Loh R, Willcock B.「Writing therapy for the bereaved: evaluation of an intervention.」Palliat Med 6(2):195-204 |
| 5 | 2004年/倉嶋厚「喪の悲しみを癒す 書いて受け入れた妻との死別」http://www.nhk.or.jp/fnet/info/tue/30603.html |
| 6 | <母子保健関係>2件 |
| 7 | 2001年/竹田伸子「電子メール相談における「書くこと」と心理治療的関わりある子育て支援活動の試みの中で」甲子園大学紀要C人間化学部編5:47-63 |
| 7 | 2002年/山根美保「口下手な私を書くことで思いを伝えた親との関係づくり 特集1親との関係づくりと子育て支援 各園の実践から」季刊保育問題研究198(12):26-33 |
| 8 | <学校関係>4件 |
| 8 | 1999年/森絹江「女子高生のための書くことの本 あなたがあなたであるために」ユック舎 |
| 9 | 2002年/Chandler GE.「An evaluation of college and low-income youth writing together: self-discovery and cultural connection.」Compr Pediatr Nurs25(4):255-69. |
| 10 | 2002年/中川和美・島田久美子・宮澤千鶴子「思春期患児における再登校へのアプローチ 心を開いた交換ノート」日本精神科看護学会誌45(1):159-162 |
| 11 | 2003年/書くことと私(学級通信より)http://homepage2.nifty.com/m-age/ikeuchi/sidou-text/kakukoto. Html |
| 12 | <身体疾患関係>2件 |
| 12 | 1999年/Smyth JM, Stone AA, Hurewitz A, Kaell A.「Effects of writing about stressful experiences on symptom reduction in patients with asthma or rheumatoid arthritis」JAMA Apr 14;281(14):1304-9. |
| 13 | 2002年/神崎初美・城戸良弘「胃切除を受ける早期胃癌患者に対する認知行動療法 セルフエフィカシーと心理的ストレスに対するノート記述と面接による介入効果」日本看護科学会誌22(4):1-10 |
| 14 | <精神疾患関係>5件 |
| 14 | 1988年/久保田幹子・中村敬・北西憲二他「身体化を伴う強迫性恐怖への森田療法 外来での日記を中心とした関わりから」森田療法学会誌(9):129-136 |
| 15 | 1995年/Mishara AL.「Narrative and psychotherapy-the phenomenology of healing」Am J Psychother. Spring;49(2):180-95. |
| 16 | 1999年/森島章仁「手紙(葉書)の意味とその精神療法的効用 摂食障害の1症例を通して」精神科治療学14(6):667-675 |
| 17 | 1999年/森脇みどり・若林奈美「日記を書くことにより感情が安定した、ヒステリー患者との関わり」日本精神科看護学会誌42(1):554-556 |
| 18 | 2002年/黒崎優美「書くことと対象とのlinkについて字を書けないと訴える青年」奈良大学大学院研究年報(7):262-248 |
| 19 | <障害関係> |
| 19 | 1997年/Mosely E.「The pen can heal」Disabil Rehabil19(10):452-5 |
| 20 | 1997年/Wolf KA, Goldfader R, Lehan C.「Women speak. Healing the wounds of homelessness through writing.」N HC Perspect Community 18(2):74-8 |
| 21 | <その他>9件 |
| 21 | 1993年/Torem MS.「Therapeutic writing as a form of ego-state therapy.」Am J Clin Hypn 35(4):267-76 |
| 22 | 1999年/浜田 尚夫「本を書くことで人につながる一本を書くことの勧めー」Kuramae Journal No.937 1999 2/3月号よりhttp://village.infoweb.ne.jp/~jitugen/tham4.html |
| 23 | 1999年/島山とも子「【看護記録はケアの道具】からはじめよう書くことで自分の関わりを日々振り返る 患者と看護婦の相互作用の記録が看護を変える」ナース・マガ1(1):31-36 |
| 24 | 2002年/ふみ ひとひら「書くこと=存在すること」http://fumi-hitohira.hp.infoseek.co.jp/column02.html |
| 25 | 2002年/杉本卓「サイバーカルチャーとリテラシー インターネットにおける書くこと」千葉工業大学研究報告人文編39:59-64 |
| 26 | 2003年/つなぶちようじ「Healing Writing書くことで癒される、文章ワークショップ」http://www.t3.rim.or.jp/~yoji-t/Healing Writing.html |
| 27 | 2003年/溝口研究所「状況をひらく・状況と人間」http://www.asahi-net.or.jp/~dv2i-mzgc/index.html |
| 28 | 2003年/TAC学院長による人生悩み相談室http://www.tac-school.co.jp/sodan/sodan_103.html |
| 29 | 2003年/日記の達人塾へようこそ！http://chiharu.side4.jp/elearn/hyogen2000/nikki/nikki_index.html |

孤立していた人間が他者や社会との再結合で、人間として回復していくことが可能であることが示唆されていた。

3 研究方法

本研究は「被日記指導者」の指導を受けた経験と日記指導に対する考え、「日記の指導者」の指導者自身が過去に受けた日記指導の経験と現在の日記指導に対する考えを明らかにすることを目的とした。そしてこれらの当事者活動における日記指導と回復の過程を分析し、日記指導者と被日記指導者の相互のやりとりやその関係について明らかにすることとした。なお調査には倫理面に配慮し事前に研究の趣旨やデータの取り扱いなどについて十分に説明を行い承諾を得た。

調査方法は、対象者の選定に生活の発見会理事長の協力を仰ぎ、協力のえられた日記指導経験者7名と、被日記指導経験者は、指導者からの推薦や基準型学習会参加者で協力が得られた18名を対象とした。さらに、その中で実際の日記指導者と被指導者の組み合わせ11組をやりとり分析の対象とした。本稿は、初回インタビューの対象者である日記指導者1名と被指導者1名の組み合わせ1組の結果をとりあげた。

研究期間は、平成16年7月3日～10月30日で、会場は生活の発見会事務局会議室及び対象者宅等を利用した。

インタビュー方法は、半構造化面接による聞き取り調査とした。

質問内容は、「被日記指導者」には、①日記を書く過程における変化②指導者の言葉に対する受け止め③日記を書く前後の変化④書く行為は、自分にとってどういうものか⑤読み手との関係をどう感じたか等を尋ねた。また、特に指導を受け、効果的と感じた点や腑に落ちなかった点は、実際の日記箇所を提示してもらい、実際の日記の指導者

にもその意図を確認した。次に「日記の指導者」には①自分が過去に日記を書いた過程での自身の変化②指導者の言葉に対する自身の受け止め③日記を書く前後の自身の変化④書く行為は、自分にとってどういうものか⑤指導者（読み手）との関係をどう感じたかを尋ねた。さらに⑥印象に残った自分の日記による回復支援の実例、成功例・失敗例、⑦日記指導を通じた自分の変化等を尋ねた。そして「日記指導者と被指導者の組み合わせ」調査者それぞれに、自分が意図して書いた日記のポイントとその反応について尋ねた。

分析方法は、質的研究方法を用いることにした。本研究方法を採用した理由の一つは本研究が「日記指導者」や「被日記指導者」が受けた日記指導の経験と日記指導の意味や、当事者活動における日記指導と回復過程について明らかにすることであること。二点目としてこの回復過程に「日記指導者」と「被日記指導者」の相互関係がどのように関与したのか、その意味などについても明らかにするなど、いずれも図1に示すようにウヴェ・フリック（2002）の述べる「ある所与の状態がいかに成立したか、対象が以下に発展するのか、変化するのかの記述設問」であり、山本・萱間・太田等（2002）が述べる「現象に密着した概念を形成し、理論化する」ために有用な方法と考えた。

調査は「日記指導者」と「被日記指導者」のインタビュー内容を調査対象者の承諾を得てテープに録音し、記録を書き起こし逐語録とした。この

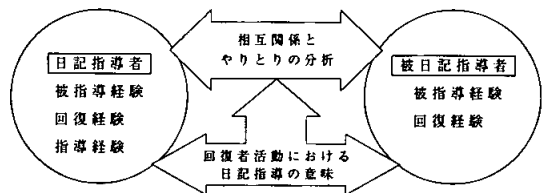


図1 本研究の枠組み

逐語録を分析データとし分析を進めた。まず逐語録の内容から文節を読み取り特異的な記述を抽出し、コーディングを行った。次にこれらの中核となるカテゴリーを抽出し概念形成を図った。そしてこれらの複数のカテゴリーの相互の関係を考察し（軸足コーディング）ストーリーラインを形成した。また「日記指導者」と「被日記指導者」の相互関係の分析は、両者の中核カテゴリーを付け合せ、相互のやり取り分析を行った。

4 結果

本稿は対象者のうち「被日記指導者A氏」と「日記の指導者B氏」の1組の分析を行うこととする。

(1) 「被日記指導者A氏」の語りから抽出された中核カテゴリーとその小項目分類(表2)

「被日記指導者A氏」の語りから、以下の3つの中核カテゴリーと11の小項目が抽出された。<日記以外の場面での印象が信頼の決めて>というカテゴリーには、「日記にいたるまでに会って出会った人が信頼できる印象」「伴走者としての見守られている安心感」「誠実さから信頼を持てる」が小項目として分類された。また<自らの体験を生かした助言で、何を話してもいい安心感がある>は、「先輩として対等に話をしてくれる」「森田だけを絶対視しない柔軟さ」「気付いたところ

を評価し、認めてくれるのでやる気がでる」「押し付けでなく、自ら気づくプロセスを大事にしてくれる」「励ましてもらえるので、もっとわかってもらいたくなる」が、<森田理論に基づく基準型学習会>は、「日記と連動した自己を見つめる場や仲間がある」「一貫した姿勢が、信頼でき混乱しない」「自分を捉える視点が広がる」が小項目としてそれぞれ分類された。

(2) 「日記指導者B氏」の語りから抽出された中核カテゴリーと小項目(表3)

「日記指導者B氏」の語りから、以下の7つの中核カテゴリーと20の小項目が抽出された。<ラッキーな先輩との出会い>のカテゴリーでは、「日記指導を受けた経験」「見守ってもらった経験」「安心感の中で受けた指摘」「誠実さの姿勢の大事さ」が小項目として分類された。<同じ経験者として支援する>では、「安心感と先輩としての経験の提供」「自信がなく不安な心理への誠実な対応」「受講生の気持ちをわかる必要性」が、<受講生への基本的な理解と共感>では、「学習会参加者の向上心を認める」「表現内容を読み取る努力」、<指導よりも対話>では、「受講生に押し付けでなく気づけるように」「学習会講師とコンビを組んで気づきを促す」、<森田理論の下敷き>では、「森田との適度な距離感」「人が先にあって

表2 「被日記指導者A氏」の中核カテゴリーとその小項目分類

| | |
|------------------------------|---|
| 日記以外の場面での印象が信頼の決めて | 「日記にいたるまでに会って出会った人が信頼できる印象」 「伴走者としての見守られている安心感」 「誠実さから信頼を持てる」 |
| 自らの体験を生かした助言で、何を話してもいい安心感がある | 「先輩として対等に話をしてくれる」 「森田だけを絶対視しない柔軟さ」 「気付いたところを評価し、認めてくれるのでやる気がでる」 「押し付けでなく、自ら気づくプロセスを大事にしてくれる」 「こちらのことを考え励ましてもらえるので、もっとわかってもらいたくなる」 |
| 森田理論に基づく基準型学習会 | 「日記と連動した自己を見つめる場や仲間がある」 「理論的な背景に基づく一貫した姿勢が、信頼でき、混乱しない」 「自分を捉える視点が広がる」 |

表3 「日記指導者B氏」の中核カテゴリーと小項目

| | |
|------------------------|--|
| ラッキーな先輩との出会い | 「日記指導を受けた経験」 「見守ってもらった経験」 「安心感の中で受けた指摘」 「誠実さの姿勢の大事さ」 |
| 同じ経験者として支援する | 「安心感と先輩としての経験の提供」 「自信がなく不安な心理への誠実な対応」 「受講生の気持ちをわかる必要性」 |
| 受講生への基本的な理解と共感 | 「学習会参加者の向上心を認める」 「表現内容を読み取る努力」 |
| 指導よりも対話 | 「受講生に押し付けでなく気づけるように」 「コンビを組んで気づきを促す」 |
| 森田理論の下敷き | 「森田との適度な距離感」 「人が先にある理論がある」 「個人の特性にあったアドバイス」 「わからないときは無理をしない」 |
| 学習会の一部としての日記指導 | 「日記以外の場での受講生の理解や対話の尊重」 |
| 日記指導により人とつながり、自己実現と満足感 | 「さびしがりやの日記での対話」 「時間的・精神的負荷を覆す充足感」 「人の役に立てている満足感」 「何とかしてあげたいという気持ち」 「世話になったことへのお返し」 |

理論がある」「個人の特性にあったアドバイス」「わからないときは無理をしない」、＜学習会の一部としての日記指導＞では、「日記以外の場での受講生の理解や対話の尊重」、＜日記指導により人とつながり、自己実現と満足感＞では、「さびしさを癒す日記での対話」「時間的・精神的負荷を覆す充足感」「人の役に立てている満足感」「何とかしてあげたいという気持ち」「世話になったことへのお返し」が小項目としてそれぞれ分類された。

5 考察

(1) 「被日記指導者」と「日記指導者」の日記指導経験の意味

「被日記指導者」と「日記指導者」の中核カテゴリーのキーワードと相互の関係を図2、3に示しそれぞれの語る日記指導経験の意味と回復過程について考察したい。

「被日記指導者A氏」の語りから抽出された中核カテゴリーとその小項目分類相互の関係は、以下のように考えられた(図2)。同じ体験をした仲間や先輩が存在し、押し付けではない理解や共感が得られた。そして肯定的な評価としての支持や励ましを受けて喜びが感じられ、これは自己理解へ向けてのやる気をもたらし、また森田理論と理論に基づく活動は、指導に一貫性をもたらし、更に日記以外の場での指導者B氏の姿勢も信頼感を増すことになった。これらのB氏との安心感のある関係の中で、A氏に現実の対処法を獲得する日記指導が行われ、更に自己理解が進んで行ったと考えられた。この過程は、当事者活動である生活の発見会という自助グループとしての、回復を促進する相互支援のありかたを示していたといえる。同じ経験を持つ仲間の共感を得て、肯定的な自己評価のフィードバックを得る、これは「ありのままの自分」でよしとする森田理論とあいま

て自己受容を促進する。そして自己フォーカスすなわち、自己を見つめていく自己理解の作業を可能にした。しかし、この過程であるべき自己像とかけ離れた、現実の自己像に直面する。この時傷ついた自尊感情を支え、相手の力を信じその生き方や頑張りを認める存在が不可欠であり、それが同じ悩みを持ち、苦しさに共感できる仲間である導き手、日記指導者であると考えられた。その関係の中心は「信頼感」であり、等身大の自分を理解し、ありのままの自分を生きる回復に向けた支援で導かれ、不安の軽減が図られると考えられた。

一方、「日記指導者B氏」の語りから抽出された中核カテゴリーと小項目分類相互の関係は以下のように考えられた(図3)。まず日記指導を森田理論に基づく当事者活動である生活の発見会の基準型学習会の「一部」と位置づけていた。そして「日記によるつながり」を当事者活動における相互支援という視点から、信頼関係の構築を重視し、

対等な関係性を日記指導者は意識していた。また日記指導者が、自らの病の経験を自己開示することで、相互に深い理解が得られ、安心感や共感を生むことにつながっていた。被日記指導者は、回復モデルである先輩の支援者を獲得し、一方、日記指導者は回復支援を行うことで、自らの回復を感じ相互に満足感を生んでいた。そして、病に悩む自分を受け入れ、支援してくれた仲間とともに、自らも他者の支援者として向き合うことで、自らの経験を生かし自己実現を図っていた。

(2) 「被日記指導者A氏」と「日記指導者B氏」の日記指導に関わる経験の相互関係

次に「被日記指導者A氏」と「日記指導者B氏」の日記指導に関わる経験について相互の関係を表4に示した。ア)はく同じ仲間と良い出会いの経験>を「被日記指導者A氏」も「日記指導者B氏」も同様に経験していた。またイ)で日記指導を受

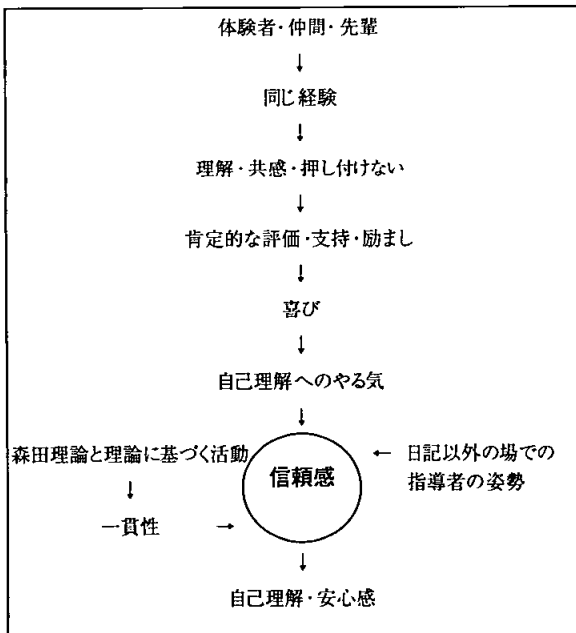


図1 「被日記指導者A氏」回復過程

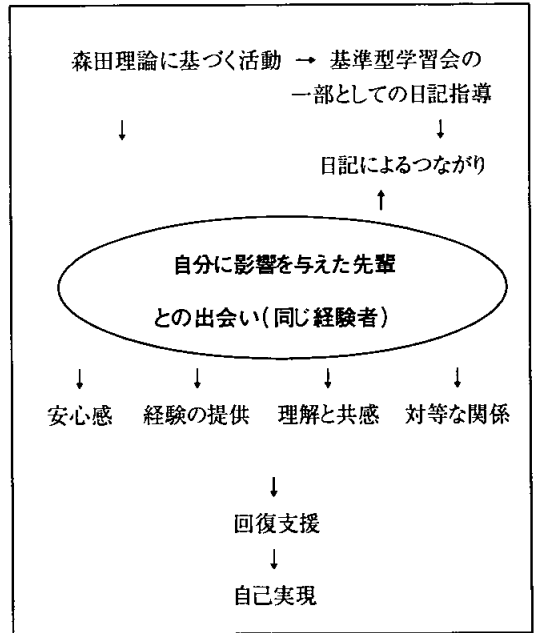


図2 「日記指導者B氏」の回復過程

表4 「被日記指導者」と「日記指導者」の日記指導経験の相互関係

| 被日記指導者 (A氏) | 日記指導者 (B氏) | 日記指導者 (B氏) の過去の経験 |
|---|---|---|
| ＜出会いの印象＞ 最初の事務局で対応してくれた会員や集談会の世話人も良かったんですよ、非常に信頼できる感じのかただったんで、いいかなと思った | ア) 同じ出合い経験 | ＜出合い＞集談会世話人が自分の話をわかってくれた、会長のあったかい柔和な目、人を包み込む感じ、こういう人のいるところでやっていけばいいなと思った。 |
| ＜日記指導者の印象＞伴走してくれている感じ、この人だったらわかってくれる安心感、日記指導している間だけでなく今後も説明せずわかってくれるような安心感、 | イ) 先輩たちは、自分の延長線上にいて、われわれを見守っていてくれる人 | ＜日記指導を受けた経験＞そのままこちらのいうことが伝わる経験、見守ってくれる感じ |
| 学習会の体験交流のコメントも非常に誠実さを感じた。信頼できる。誠実に対応してくれている感じ、最初から徹頭徹尾、非常に誠実な方、非常に信頼できる。 | ウ) 誠実さの姿勢の伝承 | 仕事で悩んでいたとき、「誠実」に対応すればよいと指摘され、はっとした。 |
| 他の人の話で自分と全く同じと思うことが多く、それに対するBさんのコメントが、まさにポイントをついてる感じ、あうい感じの人じゃなかったら、自分はやっぱり書かないと思います。 | エ) 学習会全体の中での、コミュニケーションとかの一つとして日記を見ている。日記の文章だけ、字面だけのやりとりでは、非常に危険、日記の中でのコミュニケーションとしている。 | |
| 本人が日常生活で気づいてく過程を大事にしてくれた、ああすればいいとか、こうすればいいとかとかいうんではなくて、ここの部分がいいとか、こうこうこういところが素晴らしい、これでいいんだ、私の経験では、これこれこういう場合はこうだったとか、本人の気づきだとかを大事にしてくれる。 | オ) 最近心がけているのは引き気味にしている、自分の方からいうのではなく、相手が求めに対して適切に対応していく、以前は自分の方から良かれと思うことを良かれと思って押し付け気味になる危険性があった。 | |
| 何でも話せる安心感を与えてくれた、誠実に毎日対応してくれる。まさに自分が体験されて自分が乗り越えてきた方だと、アドバイスが非常に具体的で自分の言葉で書いてくれた。 | カ) 同じ悩み苦しみを経てきた人達という安心感、だから悪戦苦闘しているのが非常に自分としてはよくわかる、自分の経験からもう少しこうすればいい展開になるということが見えるので、ちょっとでも伝えてあげたらなと思った。 | |
| 支持、評価してくれる、大事なとこに気付きましたねとかポイントゲットだねとか、ますますやる気になる | キ) 自分の経験から発見会に来る人は、自信がない、不安、こう思うんだけど、果たしてどうなのかしらとか、それをまわりからいやそれでいいんだよとか、いや客観的には、こういうこともあるんだよとかいってもらえると非常に安心感、もし間違いを指摘されればああそうかと思える。 | |
| こちらのことを考えてくれる気持ち大きい、ご自身も似たようなことで悩まれていることが、よくわかる、かえってそれが信頼できる。コメントで「それでいいんだ」とか、「その調子」とかのコメントは、実際にもっと書いてみようかなと、アドバイスされたが、なんか励ましてもらってると思った。それに一人だと毎日絶対、こんなに続かない、もっとわかってもらいたいだとか、 | ク) 気持ちをわかってほしい、理解してほしい、賛成を得られなくても、自分のいっていることがちゃんと伝わっている、そういうことが大事と段々より強く思う、そのことをまず一番大事にしようと、そのことができれば本人の力でどんどん進んでいける、そのことをちょっとお助けすればいいんじゃないかなと、学習会に来る人は、基本的には良くなりたいたいと思ってくる人達、生活も精一杯やっている | |
| 高飛車なところをまったく感じない、自分は経験者、年上だとかでは全くものをいってなくて、一人の先輩のような感じ、非常に誠実で驕ったところがないというのが信頼できるなと思った。 | ケ) 日記指導というよりも、日記を通じたコミュニケーションという感じにとらえている。 | |
| 森田と距離を持ちたいと思う、浸りきるのではなくて | コ) 自分も森田だけでは自己理解がいかず、森田にある意味不満を抱きながら、交流分析の本を読んだり、それから内観法、AC、カウンセリングを受けてみたり、それが全部蓄積というか集約されて役立った。 | |

けたA氏が、日記指導者であるB氏との関係の中で感じた「安心感」は、指導者であるB氏自身がかつて日記指導を受けたときに感じた、「見守られた経験」と同様のものであり、B氏が先輩から受けた支援をA氏に伝える伝承行為と考えられた。ウ)のA氏が感じたB氏の「誠実さ」は、B氏自身が過去に受けた日記指導の中で、受けたアドバイスであり、そのことが言語以外のB氏の姿勢としてA氏に伝わっていた。つまりB氏へ語られた森田理論に基づく生きる知恵を身につけたB氏の非言語の姿勢としてA氏に伝承されていた。これはア)と同様に、生活の発見会の活動そのものに森田理論が根付いているといえよう。

またエ)では日記以外の場で、他者へのアドバイスするB氏やその人柄を見て、A氏は感心し信頼を深めていた。これはB氏が、日記を全てとせず、それ以外の場を大切にしている考えが、A氏に伝達されていた。オ)は、A氏がB氏の指導を「自ら気づくようにしてくれた」と感じていたが、B氏もまた過去の自分を反省し、相手の求めに対応しようとした意図が適切に伝わっていた。

カ)では同じ経験をしてきた仲間や先輩として自らの経験を伝えるB氏に誠実さを感じ、安心感を得て経験者からの具体的なアドバイスも得られていた。キ)ではB氏は自らの経験を生かして、A氏に自信が持てるように適切に言葉により励まし、できたことを認め、自己評価の低さに苦しむA氏を支持している。ク)でB氏は、A氏を認めていることを伝えていくことだけで、A氏自らの力で気づくことが多いと、相手の回復力を信じている。この相互信頼は、A氏が「もっと自分のことをわかってもらいたい」と「自分を書くこと」につながり、これが自己を見つめ、自己分析を促進し、自己理解を深めたと考えられた。

ケ)のB氏やかつてB氏を指導した指導者が、同じ仲間として「自らの経験」を振り返り、会に

通う者の心情を共感的に理解し、相手の努力を認める姿勢が、A氏の自己開示を促進し、自己理解の入り口を作っていた。コ)で、「同じ仲間として日記指導」をしているとB氏が述べるように相互支援の「コミュニケーションツール」として日記を捉え、確実にA氏には、高飛車でないB氏の態度として伝わっていた。またサ)では森田理論だけに染まりきらず、B氏自身も他の療法を学び、押し付けでないあり方が、当事者の主体性を尊重し、森田に浸りきりになりたくないというA氏の考えに共鳴していた。

(3) 当事者活動における日記指導の意味

上記の結果を見ると、「日記指導者」及び「被日記指導者」双方が当事者活動としての生活の発見会の活動の中で、好感の感じられた人との「出会いの経験」という共通の経験をもつことがあげられた。これは「同じ病や苦しみをもち仲間」との出逢いを通し、一人で悩み孤立していた者が、再び他者とつながることで回復の第一歩を歩きだしていた。杉本(2000)は、「日記を仲立ちとした結びつきを、単に送り手(書き手)が発したメッセージを受けて(読み手)が受け取るという関係でとらえることはできない。一つの共同体の中での共同行為としてとらえることは重要である。」として「書くこと」と「読み手の」存在を相互関係的にとらえている。またハーマン(2001)も心的外傷の回復において無力化、孤立無援化されている者が、回復するには他者との再結合が必要としている。森田理論に基づく、仲間との学習経験や体験交流、回復者モデルとしての先輩指導者から受ける日記指導の中で、仲間の共感に支えられ、自己理解を深め、指導者を通じた森田理論を下敷きとした「生きる知恵」が、病に苦しむ仲間である「後輩」に「伝承」されているということが明らかになった。今後、さらに多様な事例の

分析を集積し、当事者活動における日記指導の意義を明らかにしていく予定である。

「本報告は、財団法人メンタルヘルス岡本記念財団の研究助成金による」

辞

本研究に快くご協力くださった生活の発見会の会員の皆様、第95回基準型学習会の黒田講師、藤本講師、また同期の仲間たちに心から感謝申し上げます。

参考文献

- 浅沼奈美 (2004) ; 「書くことと回復」に関する理論的背景、(財) 岡本メンタルヘルス記念財団 (平成15年度) 研究・活動報告書
- 足立毅・佐藤俊一・平岡蕃 (1996) : 第10章 対人援助とソーシャルワーカーになること「ソーシャルケースワーク 対人援助の臨床福祉学」中央法規
- ウヴェ・フリック (2002) : 「質的研究入門<人間科学>のための方法論 小田博志・山本則子・春日常・宮地尚子訳」春秋社
- 押見輝男 (2000) : 自己との対話 日記における自己フォーカスの効果、現代のエスプリ、391 : 129-141
- 菅野信夫 (2001) : 第2部 事例の報告と研究の仕方 4章心理臨床における記録「心理臨床家のための事例研究の進め方 山本力・鶴田和美編」北大路書房
- 岸見勇美 (1996) : われらが魂の癒える場所 森田療法と長谷川洋三、ビジネス社
- 北西憲二 (1996) : 第10章 森田療法と認知療法「認知療法ハンドブック上巻 大野裕・小谷津孝明編」星和書店
- 久保田幹子・中村敬・北西憲二他 (1998) 「身体化を伴う強迫性恐怖への森田療法 外来での日記を中心とした関わりから」森田療法学会誌 (9) : 129 - 136
- 斎藤環 (2001) : 書くことと語りこと (創刊25周年記念企画コミュニケーションの危機 - 21世紀の人間関係を考える)、本、26 (2) : 16-18
- ジュディス・L・ハーマン (2001) : 「心的外傷と回復 増補版 (中井久夫訳)」みすず書房
- 杉本卓 (2000) : 日記リテラシー、現代のエスプリ、391 : 153-165
- Duval, S. & Wicklund, R.A. (1972) : A theory of objective self awareness. New York: Academic Press.
- Biestek, F.P. (1957) : The Casework Relationship, 「ケースワークの原則 (田代不二男・村越芳男訳)」誠信書房
- Fenigstein, A. & Levine, M. P. (1984) Self-attention, concept activation, and the causal self. Journal of Experimental Social Psychology, 20, 231-245.
- 森田正馬 (1974) : 森田正馬全集第二巻、白揚社
- 山本則子・萱間真美・太田喜久子・大川貴子等 (2002) : グラウンデッドセオリー法を用いた看護研究のプロセス、光文堂