

心理療法における小さな物語と大きな物語



研究ノート

野村 晴夫*

Psychotherapy, Micro-narrative, and Macro-narrative

Key Words : Psychotherapy, Narrative, Memory

語りによる癒し

古来、人と話すことには、話している本人を癒す働きがあることが知られ、19世紀末には“talking cure”すなわち「お話療法」として、治療法の位置づけを得て、今日に至っている。では、なぜ、「お話」が「療法」になるのだろうか。誰しも人と話していて、気分がすっきりしたり、考えがまとまったりした経験を持つだろう。したがって経験則としては、わかりやすい。だが、反対に、人と話していても、気分が減入ったり、考えが行き詰まったりすることもある。この違いは、どこにあるのだろうか。お話療法は、今日の心理療法やカウンセリングに発展して、その効果や効果要因の研究が進み、これらの場面で人と話すことのメカニズムの解明が、試みられてきた。

こうした背景の下、私は、「お話」が「療法」になるメカニズムを、語りや物語(narrative)という観点から探っている。語りや物語は、出来事を時間経過や因果関係に基づいて筋立てる行為やその産物を指し、ここでは大きく分けて二つの意味で用いる。一つは、上述の通り、実際に人を前にして個人が紡ぎ出す発話行為としての語りである。もう一つは、聴き手を含む社会に流布している言説としての語りである。この二種類は、個人的で小さいマイクロな語り・物語と、社会的で大きいマクロな語り・物語と

もいえる。

個人による発話行為としての語りは、常にその人の意のままになるとは限らない。語りたくとも、相手が聞く耳を持たなければ、ためらうだろう。あるいはまた、周りに受け入れられるように、意に反して、語らざるを得ないこともあるだろう。小さな語りは、大きな物語に縛られる。その一方、相手が聞く耳を持ち、周りが自分を受け入れてくれるならば、その人自身の意に沿った語りが生まれる。小さな語りは、大きな物語に支えられもする。

小さな物語が引き起こす記憶の変容

心理療法の中で、個人の発話行為としての小さな語りが影響をもたらす一側面に、記憶がある。心理療法を訪れる相談者すなわちクライアントは、現在の問題や症状、将来の不安などに悩む中で、促されずとも、過去について語る。なぜ、どのようにして現在の問題や症状が生じ、将来、それらがどのように解決や治癒に至るのか説明するためには、過去に言及するほかない。

しかし、こうして語られる過去は、ただ頭の中の記録を再生するような単純なものではない。クライアントの現在の状態や、セラピストの聴き方によって、過去の出来事の一部は省略されたり、誇張されたりする。過去について語っている内に、今までは忘れていた過去が突然よみがえったり、語るたびに変わったりもする。したがって、語られる過去というものは、静的ではなく動的なものである。そして、この動的で即興的な語りの性質が、正に心理療法の効果をもたらす中核的な要因となる。

ただし、以上に述べてきたことの多くは、心理療法に携わる者の間で経験則として知られていても、十分に検証されてきたとは言い難い。そこで私は、地域在住の健康な人から研究参加の協力を得て、心

* Haruo NOMURA

1970年11月生まれ
東京大学大学院 教育学研究科 博士課程退学
(2003年)
現在、大阪大学大学院 人間科学研究科
教授 博士(教育学)
専門/臨床心理学, 生涯発達心理学
E-mail : haruon@hus.osaka-u.ac.jp

理療法を模して過去を語る場面を設け、その語り方が記憶に与える影響を調べた¹⁾。具体的には、思い出話さながらに、過去の出来事を語ってもらったインタビューの後に、日常生活でふとした拍子に思い出したことを日記に記録してもらったのである。

すると、インタビューを経て、過去の出来事に対する意味づけが変わったり、その出来事に込められた感情が変わったりした人がいることがわかった。たとえば、ある高齢女性は、インタビューで自身の幼少期に言及し、仕事一筋の亡父には、育ててもらった記憶がないと語っていた。しかし、後日見せてもらった日記には、その父が自分を幼稚園に送り迎えしてくれていた記憶が記録されていた。インタビューで語られた過去とは食い違う過去が、その後、不意に思い出されたのである。この食い違いには、本人も驚いていた。

そして、これらの人々のインタビューから、こうした変容を引き起こされた要因を探った。その要因の一部は、表1に示した通り、語っている現在において過去の出来事をどのようにとらえているのか、また、語っている現在に対して過去の出来事がどのように影響しているのかといった、過去と現在の関係性から整理された。過去の出来事ではあっても、それを現在思い出すと強い感情が喚起されたり、現在でも問い直し続けたりしていると、インタビューでそれを語ったことによる影響が大きいことが推察された。一般に、記憶を思い出すこと、すなわちリハーサルは、その記憶の固定化に通じるが、このよ

うに、思い出し方によっては、むしろ記憶が変容され得るプロセスは、記憶の再固定化(reconsolidation)と呼ばれている。

心理療法における大きな物語

過去についての語り方が、当の過去の記憶を変容させ得ることを紹介してきたが、こうした場面では、通常、聴き手が存在している。上述の研究例では、聴き手は、語りを促す最小限の働きかけ以外には、原則的に傾聴に徹していた。そうした抑制的な聴き方をされても、語り手に与えられた影響は小さくなかった。ましてや、影響が与えられることがそもそも企図されている心理療法において、日常会話とはいくらか異なる能動的な聴き方をされて語るならば、なおさらである。

そして、この心理療法の理論は400種類あると言われるほど、細分化されている。それぞれが焦点を当てるのは、過去の親子関係や、現在の対人関係、物事の見え方など、様々である。一般に、セラピストは、これらの理論のいずれかに依拠するか、あるいはいくつかを折衷して、心理療法に臨む。このように様々に異なる焦点化は、何が原因で問題や症状が生じ、どのようにそれらが解決、治癒するかといった筋立ての差異を生む。筋立てが理論として体系化され、心理療法に携わる専門家の間や、ひいては、より広く社会に共有されれば、それは大きな物語といえるだろう。いずれの心理療法理論という大きな物語の筋立てに依拠するかによって、セラピストは、

表1 記憶の変容を促した語りの要因

現在を圧倒する過去	過去の出来事とわかっていても、それを思い出すと生々しい感情がよみがえったり、言葉にしようとしてもそれが難しかったりする。 「今も泣けてくる」、「言えずに抱えている」
現在に浸出する過去	過去の問題が解決されないまま残されていたり、過去についての後悔があったりして、過去の経験と割り切ることが難しい。 「家族と和解できていない」、「不本意に退職した」
現在から欠落する過去	経験したということは覚えているものの、その経験の重要な場面の記憶がなかったり、過去の出来事についての疑問が残ったりしている。 「記憶がない」、「なぜこうなったのかわからない」
現在に吟味される過去	過去の経験を整理したり、そこから教訓を得たりしている。 「話しながら整理できた」、「今考えればこれが救い」

注) かぎ括弧は、発話例を示す。文献1) より一部修正して転載。

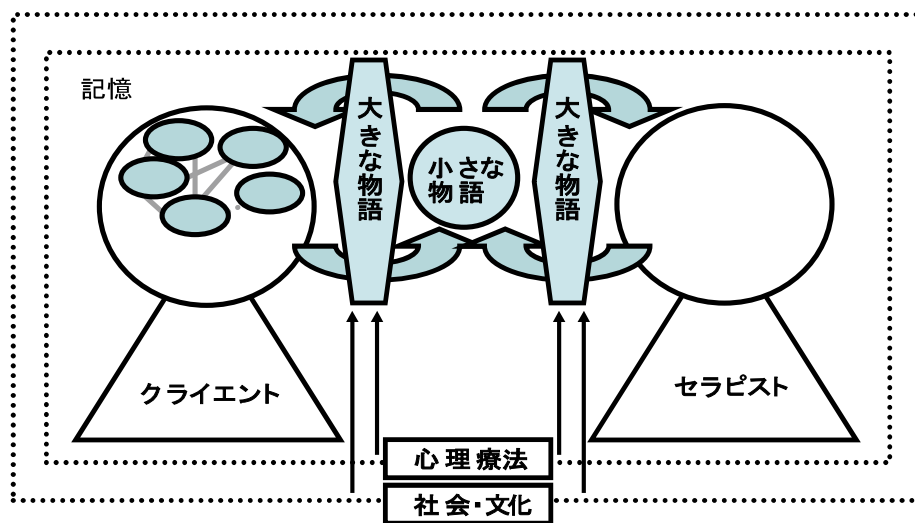


図1 物語の観点から見た心理療法 文献2)より一部修正して転載

クライアントの語りの内、ある部分を重点的に聴き、ある部分を詳細に尋ねる。そこまで意図せずとも、セラピストには、おのずと聴くところ、尋ねるところの濃淡が生じる。

言葉という社会的共有物を媒介にする以上、個人の小さな語りは、必ずしもその人の自由になるものではなく、大きな物語としての社会の制約下にある。その制約から、自分の体験を言葉にし難かったり、体験にそぐわない言葉を強いられたりもする。心理療法では、理論に依拠したセラピストという聴き手を得ることによって、クライアントは、小さな語りを新たに紡ぎ、あるいは、ささやかに変える。その結果、過去の体験の意味づけや、それに伴う感情が変容する。つまり、心理療法における語りには、クライアントとセラピストとの間の協同生成的な性質

がある³⁾。「お話」が「療法」になる理由の一端は、心理療法という場における小さな物語と大きな物語の交渉過程にある。

文献

- 1) 野村晴夫 (2016). 自己語りと想起が促す生活史の再編：中高年期の調査の演繹的・帰納的分析. 心理臨床学研究, 35, 4-14.
- 2) 野村晴夫 (2016). クライアント・ナラティブと心理療法の多元性. 大阪大学大学院人間科学研究科紀要, 42, 257-272.
- 3) 野村晴夫 (2020). 病の語りと心理療法. 山中浩司・石蔵文信 (編) シリーズ人間科学：病む. 大阪大学出版会, Pp.89-107.

