

「ライフストーリーの語り」が若者に  
どのような効果をもたらすことができるのか  
－二段階の聞き取りの分析から－

明治学院大学社会学部社会福祉学科

2022 年度 卒業論文

指導教授 米澤旦教授

19SW1188 末永かりん

## 目次

序章 .....	4
第1章 ライフヒストリーとライフストーリー（自身の過去と語り） .....	2
第1節 ライフヒストリーとライフストーリーの概要.....	3
第2節 ライフヒストリー 過去を振り返るとは何か、効果と作用.....	5
第2章 ライフストーリーの語りとは何か.....	8
第1節 物語として人生を捉えるとは何か .....	8
第2節 ライフストーリー語りから期待できる効果と作用 .....	9
第1項 ライフストーリーはどのようなものであるか .....	9
第2項 効果・作用から調査において注意したいこと .....	10
第3節 調査の焦点・注意点 .....	11
第1項 自己開示の効果と作用 .....	11
第2項 信頼関係（ラポール） .....	12
第3項 ライフストーリーの真偽について.....	13
第4節 まとめ.....	14

第3章 インタビュー調査の結果.....	15
第1節インタビュー調査の方法と内容.....	15
第1項 調査の概要.....	15
第2項 調査方法.....	16
第3項 調査内容.....	17
第2節 インタビュー調査の対象者について.....	21
第3節 アフター・セッション内容.....	21
第1項-1 第1段階部分の聞き取り.....	22
第1項-2 第1段階 表まとめ.....	23
第1項-3 第1段階 考察.....	24
第2項 第2段階部分の聞き取り アフター・セッション内容と結果と考察.....	25
第2項-1 考察ブロック1 (Q3、Q4、Q5).....	25
第2項-2 考察ブロック2 (Q6、Q8).....	30
第2項-3 考察ブロック3 (Q7、Q9).....	35
第2項-4 考察ブロック4 (Q10).....	36
第2項-5 考察ブロック5 (Q11).....	38
第2項-6 考察ブロックの結果まとめと本論の限界について.....	41
第3項 新たな視点 今後の調査における期待.....	44

終章 結論 .....	45
参考文献.....	46
謝辞 .....	47

## 序章

本論文では、若者を対象とし、自身の過去を振り返るという過程と、それらを他者へ話すという自己開示がもたらす効果について検証していく。ライフヒストリー（インタビュー対象者自身の歴史）の聞き取り調査から、身近にいる本学明治学院大学の大学生を対象とし、インタビューを通して、ライフストーリーの語り（自身の歴史の語り）の過去である生き方を振り返ることによる、生の肯定にかかわる効果の期待を検証し、結果をまとめることを目的としている。

本研究を進める動機として、筆者の友人が自殺未遂を行ったという話を聞いたことをきっかけに、日本における自殺（自死）、とりわけ若者の自殺数の多さに衝撃を受けたことがあげられる。2020年から新型コロナウイルス感染症の流行により、世界中の人々は未曾有の状況が襲い、感染症の死者数は3万人を超え、現在も増え続けている。しかし、その裏側で自ら命を絶つ人の数が非常に多く、年間で2万1千人を超える。日本の自殺（自死）率が、先進国の比較の中でも高いことも問題視する。

自殺に至る背景は、厚生労働省自殺対策推進室が発表している、「令和3年中における自殺の状況<sup>1</sup>」から読み取ることができる。原因で最も多いのは9800人が該当した、「健康問題」である。健康問題（病気など）から、自殺を選択する人が多いと考える。健康問題は歳を重ねる毎に、増加する。一方で未来がある、20～29歳、30～39歳にしても、それぞれ2500人を超える人が自殺し、10～19歳も749人に上るが、原因は複合的であると言われ、明確な理由を定めることはできないものの、遺書や証言などから原因、理由づけがされ、カテゴリー化されていることがわかる。新型コロナウイルス感染症に伴って、国の感染拡大下の自殺対策としてSNSで寄せられた相談からは、「メンタル不調」が2万件を超えた。また、2020年ユニセフが行った調査報告<sup>2</sup>の、子どもたちの幸福度ランキング内の「精神的幸福度」は38か国中37位と低い。2022年NHKが独自に行った若者1万人<sup>3</sup>へのアンケートからは「今の自分に満足しているか」という質問には「満足している」という回答が半数以下であった。また内閣府が2020年に出した、「特集 今を生きる若者の意識～国際比較からみえてくるもの～」<sup>4</sup>の調査では、自己肯定感が先進国をはじめとした、アメリカ、イギリス、フランス、韓国、スウェーデン等と比べ、非常に低いことが見て取れる。以上の社会的背景に問題意識を持ち、先行研究を行い、若者にとって「生きていたい」と思えるために

---

<sup>1</sup> 厚生労働省自殺対策推進室 警察庁生活安全局生活安全企画課,「令和3年中における自殺の状況」.

<sup>2</sup> 教育家庭新聞,2020.9.9 掲載,「日本の子供の精神的幸福度は38か国中37位 ユニセフ『レポートカード16』で『子どもたちの幸福度ランキング』を発表」.

<sup>3</sup> NHK,「若い世代の“自己肯定感”は ～君の声が聴きたい～1万人アンケートより」.

<sup>4</sup> 内閣府,「特集 今を生きる若者の意識～国際比較からみえてくるもの～」.

はどのような方法があるか模索した。その結果、私自身の過去を振り返り、それを他者へ話すという経験から、自己受容感や自己肯定感を育むことができた体験をきっかけに、若者（本研究の研究対象は明治学院大学生に定める）の過去を振り返ることや、自らの過去を他者へ話す（自己開示）を行うことによる効果について研究したいと考える。

上記の社会背景を危惧し、この度「ライフヒストリー」という分野での自らの過去を振り返り、それを他者へ語りを通して開示すること（ライフストーリーの語り）によって、どのような効果が見られるのか、私自身の経験から、生き方にポジティブな効果をもたらすと仮説を立て、この度、対象者である若者を身近である、明治学院大学生に協力を仰ぎ、インタビュー・セッションを行うことができた。その結果から考察を行い、効果について明確にし、まとめたいと思う。本論文の章立ては以下のように行なっている。

第1章では、「ライフヒストリーとライフストーリー」について取り扱い、概要と方法、どのような効果が期待できるかを述べていく。

第2章では、ライフストーリーの語りに注目し、自身の歴史を他者へ開示することがもたらす効果の期待と作用についても述べていく。

第3章では、実際に若者、この度明治学院大学生3名を対象にインタビュー調査（インタビュー・セッション、アフター・セッション）を行った。実際に行ったインタビュー・セッションは、対象者の過去を実際に振り返ってもらい、聞き手である私自身に話してもらうという方法と取った。本論文では、ライフヒストリーの効果の検証であり、個人情報の内容が多いため、実際に行ったインタビュー・セッションの内容の記載は避け、アフター・セッションとして、実際にインタビュー・セッションを行った感想の聞き取りを行ったものを、本論文の分析データとして取り扱っている。アフター・セッションの結果から、考察、検証していく。

終章では、本論文で述べられたことのまとめと、実際のアフター・セッションの結果を元に、本論文の結論を明確にしたい。以上の章立てで本論文が構成されている。本論文の中には、特に個人情報の扱いは極力控え、インタビュー対象者に了承を得ている。そのため調査に関わってくれた対象者に深く感謝をし、この論文を書き上げたいという筆者の思いがある。

## 第1章 ライフヒストリーとライフストーリー（自身の過去と語り）

第1章では、卒業論文のテーマとしても取り上げている若者自身が「自らの過去を振り返り、他者へ自己開示（語る）すること」は、どのような効果をもたらすことができるかを検証するために、ライフヒストリーに注目した。第1章ではライフヒストリーの研究の概要と、どのような効果が期待できるのか、意義について述べていきたい。第2章からは「ライフストーリー」として他者へ自らの「過去を語る」に焦点を当て、自己開示するこ

とで期待できる効果についてみていく。

まず第1章を読むにあたっての諸注意として、「ライフヒストリー」と「ライフストーリー」の違いを、本論文での扱いを定めたい。第1節で詳しく述べる、ライフヒストリー、ライフストーリーなど単語の違いが見られるが、同類の研究で用いられる形として、インタビュー対象者に過去を話してもらい、得られた語りを研究の資料として扱われることには変わらない。本論文の第3章で内容を取り扱う、筆者が行ったインタビュー・セッション（調査）では、①過去を振り返る作業と②過去をインタビュアー（筆者）に語る（開示する）③アフター・セッション（インタビュー・セッション後の聞き取り調査）という3つの段階を経た資料によって調査を行なった。そのため、第1段階のライフヒストリー（自身の歴史の振り返りの作業）②第2段階のライフストーリーの語り（自身の歴史の語り）として2段階に分け、「ライフヒストリー」と「ライフストーリー」という言葉で区分して本論文では述べていくこととする。

## 第1節 ライフヒストリーとライフストーリーの概要

ライフヒストリーとは、社会学や社会調査の手法として位置付けられている。以上の調査法として位置付けられている「ライフヒストリー」ではあるが、文献や論文によって表現の仕方に多少違いが見られる。「ライフストーリー」「ナラティブ・アナリシス」「ケース・ヒストリー」「パーソナル・ヒストリー」「セルフ・ヒストリー」や日本では「生活史」「生活誌」などという言葉で表現されていることがある。これらは主に、調査者に向けて「インタビューなどを通して、自らの人生について語られるもの」として考えられている。しかし書籍や文献、論文などによって解釈や言葉の違いが見られることもあり、「ライフヒストリー」や「ライフストーリー」を一概に定義づけるのは難しい。言葉の表現は文献の著者や筆者に委ねられており、内容は同様のものを指していても「ライフヒストリー」や「ライフストーリー」などの表記に違いが見られることが、様々な文献に触れ分かってきた。本論文では、文献で使用される言葉の違いによって細かく区別することは行わず、広義に捉え、文献を取り扱う。そのため引用する文献によっては、言葉の違いが見られることを理解した上で読み進めてほしい。

本論文では、書籍「谷富夫編集『ライフヒストリーを学ぶ人のために』(世界思想社 2008)」の「1 ライフヒストリーとは何か」を参考に「ライフヒストリー」や「ライフストーリー」調査の全貌をおおよそ捉えられるように述べていきたい。「『ライフ・ヒストリー(生活史)』とは、個人の一生の記録、あるいは個人の生活の過去から現在に至る記録のことである。具体的には、口述史、自伝、伝記、日誌などがある。特に最近では口述史の聞き取りが、ライフ・ヒストリー法のメジャーな方法となっている」と示されている。口述史はオーラル・ヒストリーと訳されており、調査対象者へのインタビューを通して質問に答えてもらう対話形式で行われる。口述史とは調査対象者の生まれから、現在までの歴史を語ってもらうこと

である。本論文の第 3 章で取り扱う、筆者が実際に行った調査方法も口述史の方法で行っている。

口述史での聞き取りで一般的に言われる、具体的な方法としては、対話を録音し、文字起こし、編集という流れである。呼称はさまざまではあるが、共通して言えるのは、基本的に個人、または集団の人生や経験の歴史の「語り」を資料とし、再編成しようとする手法である。常に社会は変動し続けている中で、不特定多数のアンケート集計といった調査と違い、ライフヒストリー調査では、「個人」に焦点を当てた調査となる。個人を対象としている調査方法であるため、代表性、客観性、妥当性、信頼性、真偽、概念化などについての資料としては、ライフヒストリーのような個人的記録は欠点を多く持っていると言われる。しかし、「生きられた現実」から乖離していると言われる社会科学領域が、調査対象者の個人的な経験や主観性、アイデンティなどを重視することによって、回収できるのではないかと期待されている方法でもある。

ライフストーリーを用いることの意義は、あるテーマを持ち、類似したグループを作り調査をすることで、共通点や相違点など見ることができることである。これまでの社会科学の調査では、書籍でも取り上げられているように、主にマイノリティである人びとの類似しているグループ(集団)に対して、個々人に調査を行い、社会的背景を踏まえ調査されてきた。少数グループ、マイノリティと分類される人々とは、トランスジェンダー、在日朝鮮人、アルビノ当事者や、大きな集団では「東京在住者」など住む地域でカテゴライズして調査をしているものもあった。

それ以外にもライフストーリーの特徴には様々なものがある。本論文で特に参考にしていく文献から、ライフヒストリーの概要が箇条書きでわかりやすく説明されていたため、以下に引用の項目を表 1 にまとめて提示したい(谷 2008)。

表 1 ライフヒストリー、ライフストーリーの概要

- (1) ライフヒストリー法は、個人の生活構造(生活世界と言ってもよい)に焦点をあてる。そして、人生の一時期、あるいは一生、さらには世代を超えた生きざまをも対象とし、そこで展開される生活構造の変遷や、世代間の文化の継承、断絶などを長いタイム・スパンで探究する。
- (2) ライフヒストリー法は、異文化を対象とし、それを行為者の動機に遡って内面から理解しようとするときに有効である。
- (3) ライフヒストリー法は、個人と組織・制度・システムを一挙に視野に入れ、個人史と社会史、主観的世界と客観的世界、これらの連動関係を把握しようとする。
- (4) ライフヒストリー法は事象の個別性、固有性を重視すると同時に、個別を通して普遍に至る道を志向する。個性記述の蓄積を通して類型構成へいたることができると。

- (5) 経験科学は事実に依拠して仮説の索出と検証をおこなうが、その「事実」には実主義的な事実と解釈学的な事実がある。経験科学の一方法としてのライフヒストリー法は、これらの両方の事実を捉えることができる。また、ライフヒストリー法はとくに仮説索出のプロセスにおいて強みを発揮する。
- (6) ライフヒストリーなどの質的データと量的と質問紙調査などの量的データとの相互補完関係によって、より豊かな研究成果を生み出すことができる。
- (7) ライフヒストリー調査の成否は、調査対象者とのラポール（信頼関係）にかかる部分が多い。
- (8) ライフヒストリー調査では、調査対象者との長時間にわたる双方向的なコミュニケーションがおこなわれるので、そこでは調査対象が自らの語りで自らを癒し（カタルシス）、自らの生の意味づけを再確認する（自己反省）、ことができる。同時に、調査者自身の自省の機会ともなりえる。
- (9) ライフヒストリー調査は、マイノリティ・グループの声をすくい上げられる。
- (10) ライフヒストリー調査によって得られた結果の公表にあたっては、プライバシーが侵害されることのないよう、調査対象者を匿名・仮名で表すなど、倫理的観点からの慎重さが要求される。

(谷 2008)

以上が本論文で参考とした文献である、『新版ライフ・ヒストリーを学ぶ人のために』（谷 2008）のはしがきに示されており、これらはライフヒストリー調査を学ぶものへ簡潔にまとめられたライフヒストリー、ライフストーリーの概要となっている。特に本論文で注目するのは、表1の(8)の項目である。その理由として、語りが自らを癒し、新たな意味づけが成される他、同時に調査者自身の自省の機会をも創出するという双方向的なポジティブな効果が期待できると考えるからである。以下でそれらの効果について詳しく見て行くとする。

## 第2節 ライフヒストリー 過去を振り返るとは何か、効果と作用

最初にライフヒストリー（自身の過去を振り返り）がどのような意味を持つかを検討する。過去を振り返る作業の中で、学生生活の締めくくりに就職活動がある。その際、まず初めに取り掛かるものとして「自己分析」がある。就職活動の書籍やインターネット記事などでも、自己分析を行うことが薦められている。これら就職活動に向け、行われる自己分析の中でもよく用いられるのが、これまでの過去を振り返りグラフにする作業である。これらは「モチベーショングラフ」、「人生グラフ」、「自分史」などと表されることが多く、自身の過去の体験や出来事を時系列に書き出し、プラス、マイナスのモチベーションの上下を俯瞰できるようにグラフとして書き出したものである。第3章で詳しく取り扱うが、本論文の調

査でもモチベーショングラフを用いてのインタビュー調査を行なっている。上記のように、過去を振り返るツールとして用いられていることが多い。就職活動で多用される、モチベーショングラフを作成する目的として「自己理解を深めること」が言える。就職活動の方向性や、今後の人生の生き方を考える機会となる自己分析のツールである。過去を振り返り、グラフにする過程では、過去を経験や出来事から自身の現在の位置を確認することができる他、過去のモチベーションの上下の揺らぎを理解することで、今後の未来も類推することができることは、改めて説明するまでもない。また自身の長所や短所も改めて把握することができる機会となる。一方で時として自身の歴史を振り返る作業では、思い出や出来事を想起させるため、トラウマ体験などが呼び起こされ、フラッシュバックが起こる場合もあり得る。また現状に悩みを抱えている場合、過去の喜ばしい出来事であっても、現在と比較することで自己嫌悪など、ネガティブに作用することがある。しかし過去を振り返る、すなわち自己分析は様々なポジティブな作用ももたらしてくれる機会と捉える。

同様の人生の振り返りは様々に行われている。過去を書き出すことを長年続けている、福岡県に「黄櫨（こうろ）の会<sup>5</sup>」という人生史サークルがある。会員が各々の人生史を書きあげ定期刊行されており、自己語りとしての自分史の作成を行っている。「自分史とは自己の経験を自己自信が描いた人生の物語を指す」（小林 2018: 109）と言われている。黄櫨の会で扱われる自分史は、自らの人生を文章によって表現しているのが特徴的である。「一つの作品に複数の時間が書き込まれており、そこに現在の意味づけや解釈を見出すことができる。現在の日常生活を書きながらも、過去の自己の経験が想起され、複数の出来事が結び付けられて書かれている。これは〈点と点をつなぐ connecting the dots〉行為の成果である。書かれた時間のなかに異なる時間が混在し、それらをつなぐ糸が現在の解釈である。その解釈によって、過去の出来事や経験は現在の自己へ表示的に向けられている」（小林 2018: 116）というように、過去を振り返ることで、過去と現在との点と点を結びつけ、新たな意味づけと、解釈がなされ、過去の出来事が現在の自己へ影響をもたらされる。また、「〈点と点をつなぐ〉行為は、現在の時点、すなわち振り返って書く自己にしかできない行為である。そして過去の出来事や経験を結ぶ糸は、現在の時点の意味であり、評価であり、解釈である」（小林 2018: 116）とある。また、「〈点と点をつなぐ〉という、過去の時点を現在の意図で結びつけて書く行為には、確認や納得、解釈のなかで新たな意味を見出し、自己自信にとって予想外の発見や再評価がともなうこともありうる。継続的に書く行為により解釈の繰り返しもあり、同じ出来事への異なる評価や意味づけも付与されうる。この行為こそ書き手にとって人生の物語を書く実践の中軸にあり、また書くことの醍醐味でもあるだろう」（小林 2018: 117-118）と表現されるように、「黄櫨の会」の文章として過去を振り返ることにして

---

<sup>5</sup> 「黄櫨の会」とは 1997 年から福岡県の八女で行われる自分史を作成する集まり。自分史図書館という私設図書館もあり、これまで出版された作品や関連資料などが管理されている。

も、第3章で詳しく述べているが、本論文での調査ツールとして使用したモチベーショングラフにしても〈点と点をつなぐ〉と表した、「過去を振り返り現在と結びつけの行為」を行う時点での過去と現在の意味や評価、解釈として考えることができる。また予想外の発見、再評価、繰り返し行うことで、同じ出来事への評価や意味づけにも違いが見られる場合があるため、「自身の過去を振り返る行為」は一度きりで完結するのではなく、長期的に継続して行うことによって変化があるものであり、何度でも再構成され、再更新されるものであり、その都度、その時点での評価や捉え方となる。

次に本論文で対象としている、若者、主に学生に視点を絞り、ライフヒストリーによって過去を振り返ることや、自己開示することにおいて実際の研究結果から、照らし合わせて見てみることにする。

実際に大学生に向けた、「自己理解深めるためのキャリア教育プログラム」を行った調査から、自己理解が、学生の自己効力感向上へ寄与したことがわかった。川瀬 隆千ら(2006)が大学生に行った「本学のキャリア教育プログラムが学生の自己効力感に及ぼす効果」の調査の中では、キャリア教育プログラムの講義を実施し、「講義の前後で質問紙調査を行ったところ、進路選択過程に対する自己効力感と結果期待は、有意な上昇結果が見られた。」<sup>6</sup>と効果が見られることがわかっている。「『キャリア設計』の講義は、適性検査による自己理解、社会人講師の講和による職業理解、グループワークによる進路探索、からなるプログラムの実施であった。」<sup>7</sup>といった講義内では、複数のコンテンツが含まれており、様々な段階を踏んだ調査結果であるため、それぞれのコンテンツ毎で都度調査を行っている訳ではないことがわかる。川瀬ら(2006)が行った講義のコンテンツに、「グループワークによる進路探索」というグループワークを行う過程があった。筆者の想像の範囲にはなってしまうが、グループワークでは多少なりとも自己開示(他者に話す)する機会が想定できるため、自己開示を行うことが効果の期待に繋がる可能性があると言える。自己開示(語り)については第2章で詳しく述べていくことにする。川瀬ら(2006)が行った「本学のキャリア教育プログラムが学生の自己効力感に及ぼす効果」の調査内容は具体的な方法の記載がなかった。したがって、過去を振り返るツールとして、自分史の作成やモチベーショングラフの作成等とプロセスが必ずしも、効果をもたらす確証は得ることはできなかった。しかし前述でもあるように「自身の歴史」を振り返ることは、自己理解へと結びついていると考えられる。効果や作用には個人差はあるものの、いずれにしても、対象が若者であっても「自己理解」の行為は効果が期待できるものであると捉える。筆者は自己理解におけるツールとして「自らの過去を振り返る行為」が有効な方法の一つであると考えており、また「自らの過去を振り返り、ライフストーリーを語る」ことはより効果があることと考える。

次の第2章では「ライフストーリーを語る」に焦点を当ててみたいと思う。

---

<sup>6</sup> 青木万里,2009,「自己理解に関する文献研究」p.9より引用 埼玉純真短期大学

<sup>7</sup> 同上

## 第2章 ライフストーリーの語りとは何か

第1章では「自身の過去を振り返る」行為として、ライフヒストリーについて述べた。第2章では自身の過去を振り返り、「語る」行為に焦点を当て、ライフストーリーについて述べていく。

### 第1節 物語として人生を捉えるとは何か

前述したが、本論文では「ライフヒストリー」を「自身の過去を振り返ること」と定め、「ライフストーリーの語り」を「自身の過去を他者へ語る（自己開示すること）」とする。その上で第2章からは、「ライフストーリーの語り」に焦点を当てて見ていく。ライフストーリー研究とは、要約すると「人々が生きている過程で起こる出来事や経験を『物語る』というプロセスによって語られたもの」の研究のことを指す。これまでライフストーリーやナラティブ研究において多くの書籍を世に出したやまだであるが、その中で様々な著者の研究をまとめた「人生を物語る－生成のライフストーリー」（やまだ編 2000）の中でもやまだ(2000)自身が記している「ライフストーリー研究とは？」の部分によれば、「ライフは、人生、生涯、生活、生、いのち、生命、生き方を意味します。（中略）私は『物語』を、『2つ以上の出来事（events）をむすびつけて筋立てる行為

（emplotting）』と定義したいと思います」（やまだ編 2000: 2-3）とある。ライフを人生、ストーリー（物語）を2つ以上の出来事の結びつきを筋立てるものと筆者も本論文では捉え、第1章で触れた〈点と点のつなぐ〉と同義の表現として扱うこととする。やまだ(2000)は人間の記憶とは不確かなものであり、語られる「人生の物語」も必ずしも事実であるとは限らない。客観的に事実を追い求めたとしても、伝記やVTRなどで振り返ったとしても同じだけの時間を催すが、そこから理解できるものとは何か。必ず編集作業が必要となり、その編集作業が「物語化」の始まりだと言う。また、やまだ(2000)は私たち人間は外在化された行動としての存在ではなく、その瞬間ごとの行動を構成し直し、秩序づけた経験として意味づけを行っている（やまだ編 2000: 5）と述べている。そしてそれぞれの要素をどのように関連付けさせ、組織立て、筋立てるかが人生全体の意味を大きく変えてしまい、そこで成された意味づけが、語りの果たす役割であり、物語論の基礎部分である（やまだ編 2000: 5）と述べられている。

以上の引用から言えることとは、要するに人の人生とは、「まず、問題になるのは、その記録を見るには、実人生と同じだけの時間が必要なことです。しかし、時間が確保できたとしても、VTRで長々と些末な出来事が次々と継起するのを見るだけで、何かを理解できるでしょうか。何らかの編集作業が必要ではないでしょうか。その編集作業が『物語

化』の始まりなのです（やまだ編 2000: 5)」。でも述べられているように、どのように客観的に捉え、表そうとしても、「誰か」の解釈や編集作業が入ってしまっており、その時点で「物語化」され始めている。即ち人生とは誰かの解釈上に成り立つため「人の人生は物語」であると言える。また「人生」をどのように捉えるか、意味づけを行うか、語るかによって人生の意味が異なってくることもわかる。「自らの過去を語る」という行為は、自らの過去を捉え直す、意味付け直す機会の編集作業ともなり得る行為であると言える。

## 第2節 ライフストーリー語りから期待できる効果と作用

第2節では、項目が細かく分けられているが、ライフストーリーの語りに焦点を当て、期待できる効果と作用について見ていく。

### 第1項 ライフストーリーはどのようなものであるか

まず、「ライフストーリー（人生の物語）とは、その人が生きていく経験を有意義に組織し、意味づける行為」（やまだ 2000）であると述べられているように、ライフストーリーの意義を一言で表すとすれば、「経験を有意義に組織し、意味づけを行うこと」と言える。したがって以下、ライフストーリーの語りが、「①新たな意味づけを行うこと」、「②自身の理解や納得へと繋がる」の二軸で整理して述べていく。

まず、やまだ（2000）の文献から「①新たな意味づけを行うこと」について見ていく。「特に、物語を語り直す行為は、人生に新しい意味を生成する上で重要だと考えられます。私たちは、過去の出来事を変えることはできませんが、物語を語り直すことによって、過去の出来事を再構成することは可能だからです。また、その物語は、文化の物語によって色濃く染められていますから、個人の物語の語り直しは、暗黙のうちに組み込まれてきた文化の物語を見直すことにもなります」（やまだ 2000: 1-2）。これら、第1節でも述べたように、ライフストーリーとは自身の人生を物語として語ることにより、過去の捉え直しの機会となる他、取り扱いには注意が必要となるが、トラウマや過去の辛い出来事さえも捉え直し、意味づけの機会の創出になると言える。

次に「②自身の理解や納得へと繋がる」について、『物語としての人生』での井上（1996）から見て行く。「物語の重要な働きの一つは、自分の人生を自分自身に納得させるということにある」（井上 1996: 15）。また上記の井上に対し、小林（2008）は「自己の人生は物語として構成して理解し、自己自身で了解するために語られる。私たちは、物語化することによって自己の人生をそのようなものとして受け容れる。むしろ、了解できている人生を自己自身がつくるといってもいいだろう。自己自身が納得できる人生の物語とは、自己自信を肯定することにもなる。同時にその物語が他者によって認められるかどうかとこともまた重要である」（小林 2018: 125-126）。とした。ここで述べられていた物語の理由として、自分の人生を「自分自身を納得のため」とあるように、「①新たな意味づけを行うこと」で過去

の出来事などを再認識し、捉え直しや意味づけを行うことで、「②自身の理解や納得へと繋がる」の自分自身の納得となり、その結果が自己肯定へとつながっていくことがわかる。これら要約すると、人生を物語化することが、自分自身の人生の「新たな意味づけ」と「納得と肯定」となる。さらに井上(1996)は「私たちはいつも自己と人生に関する物語をつくり、語り、そのことを通して自分を納得させるとともに、他者からの確認や批准を求めている」(井上 1996:19-20)。と述べ、小林(2018)はそれに対し、ライフストーリーの語りでは、自己による了解と、他者からの承認による批准が人生の物語を成立させるために不可欠となると、述べている(小林 2018:126)。さらに小林(2008)は「自己を語ること、人生を物語ることは、自己へのベクトルと他者へのベクトルを同時にあわせもつ行為である。自己の人生の物語はまず自己自身が理解し、受け容れるために自己に語りかける。と同時に、他者に対しても語りかけなければならない。人生の物語はいかに読まれ、いかに評価されるかという他者による批准の場合は、人生の物語の制作者にとってもっとも肝要な点となる」(小林 2018:126)と述べた。

以上からまとめると、「自己を語る」とは、自らの理解や自身の過去への了解と同時に他者へも語りかける行為であり、他者の批准や評価があり、自他ともにベクトルが向いていることがわかる。第1章で取り扱った、「自身の過去を振り返る」行為とは、自身にベクトルが向いていたが、「語る」行為となれば、他者の登場が必須となるため、自他ともにベクトルが向くことがわかる。これにより「過去を振り返る」と「自身の過去を語る」の違いを見ることができ。想定されることとして、第1章で取り扱った「黄櫨の会」では文章として自らの過去を振り返り、自分史を作成行為であるため、「語る」といった言葉の意味合いに差異が生じるとも考えられる。

第1章で述べている「黄櫨の会」では出版を目的としているため、不特定多数の他者に向けられるため、誰の目に触れるかわからない。それに比べ、対話での「語り」は、まとめたものをどこかへ発表などでもしない限り、直接的な語りの伝達は、その場で完結する。したがって「語る」に対して、心の持ちようによっては、文章、対話に限らず、「語られる内容」に違いが出てくる可能性は十分にあるだろう。「語り」の内容の違いについては、結果論でしかないため検証を行いにくい。調査対象者へ「喋りやすかったか」といった質問の回答からや、ポジティブな捉え方への変化や、意味づけができたかの有無が判断基準として考えられる。筆者が想定する「対話での語りやすさ」においては、次節の第2項で詳しく扱う「信頼関係(ラポール)」が考慮されたスタンスが重要になると考える。次にライフストーリーの調査における効果や作用から、注意しておきたいことについて述べていく。

## 第2項 効果・作用から調査において注意したいこと

第1章 第1節で取り扱った『新版ライフ・ヒストリーを学ぶ人のために』(谷 2008)で記されているライフヒストリーの概要から想定される効果と作用から、調査時の注意について言及していく。

表 1 項目の (8) ではライフヒストリー調査が対象者へのポジティブな効果が期待できるといえるだろう。(8) の内容は、調査対象者との双方向的なコミュニケーションの中で、自らを癒すこと、また生の意味づけを再確認する機会となることが期待できるため、ライフヒストリー調査では、調査対象者（明治学院大学生）への効果が期待できる方法として有意義であると言える。一方、項目にも書かれているが課題も多いのが、この調査の難儀な部分である。特に課題になる項目は (7) 信頼関係（ラポール）の構築と考えており、次項で詳しく述べることとする。また、卒業論文でライフストーリーを取り扱うため、(10) のプライバシーにも注意して行わなければならない。期待をしている (8) についても課題がある。自らを癒すというポジティブな効果のみならず、自己反省の機会にもなり得るため、調査対象者の捉え方によって変化があるが、反省によって次の人生のステップにポジティブに効果をもたらす場合もある。しかし、考えられることとして自己嫌悪や辛い過去のフラッシュバックの回想の機会になってしまう可能性もある。(7) の信頼関係構築と同時にインタビュー調査の方法で事前準備にも気をつける点が多くなることが予想される。効果と作用を改めて綴ると、人の人生は物語であり、編集作業を行うことで、辛い過去だけでなく、喜ばしい出来事や転機なども改めて意味づけ、語り直すことが可能となり得る。これらは、「語る」度に、人生の中で何度でも「捉え直し・意味づけ」の機会の創出が期待できる。また、語る相手や語っている人自身の状況や、環境、ライフステージの変化時期などによって大きく違いが出ると考えられる。したがって、その都度、過去の編集作業の機会として期待できると言える。ライフヒストリーを語ること、即ち「ライフストーリーの語り」は人にとって効果が期待できる機会となると言えるだろう。

### 第 3 節 調査の焦点・注意点

第 3 節では、調査の焦点と注意点と題して、①自己開示、②信頼関係（ラポール）、③真偽の 3 つのトピックで見ていく。

その前に、さらに自己開示に焦点を当てて、過去を語ることに限定せず、「自己開示」がどのように人に対して効果と作用があるかについて見ていく。

#### 第 1 項 自己開示の効果と作用

ここからは「ライフストーリーの語り」に限定せず、自己開示を行うことが人にとってどのような効果をもたらすか、以下で取り扱う。

自己開示とは、榎本（1997）は「自己開示とは、自己を他者に知ってもらうために自分自身をあらわにすること」（榎本 1997: 3）としている。また自己開示の意義として、以下 5 つの要素を持ち合わせていることを述べている。①自己への洞察を深める、②胸の中に充満した情動を解放する、③孤独感をやわらげる、④自分より深く理解してもらう、⑤不安を低減する、（榎本 1997: 63-64）とした。榎本（1997）は、大学生を対象とした調査を

行っており、その中でも自己開示動機尺度の調査からは、最も親しい友人への自己開示の量が多いことがわかった。質問項目の中でも、特に良いことがあったときや、思いがけない発見や腹が立つ出来事など「情動解放的動機」として自己開示していることがわかった。(榎本 1997: 64) しかし、自己開示をしたくてもできないことの懸念から、榎本 (1997 年)は自己開示の心理的抑制要因についての調査を行い、以下 3つの因子があると述べている。「1、現在の関係のバランスを崩すことへの不安」「2、深い相互理解に対する否定的感情」「3、相手の反応に対する不安」の 3 因子があると表記している (榎本 1997: 79)。以上から言えるのは、自己開示には以上の①～⑤の意義があり、大学生を対象とした調査によると「最も親しい友人へ」の自己開示の量が多いことがわかる。しかし、自己開示を抑制する要因についても触れており、1～3 の 3 因子があることがわかった。3 因子からもわかるように、対象者の心理が自己開示傾向 (本論文では頻度、深さなどは言及していない) を左右することが言えるだろう。最も親しい友人であっても、自己開示への抵抗があることから、信頼関係について次の第 3 項で見ていくとする。

その前に筆者の見解も述べたい。近年は、インターネットやスマートフォンの普及により、SNS も目まぐるしく発展し続けている。現在に至っては若者、主に大学生のスマートフォン所持率は高く、SNS で自らの生活や思考を気軽に発信することができる。SNS 上での一方的な自己開示は容易となり、手軽なコミュニケーションツールが多様に増加している。しかし一方で相互での深いコミュニケーションの機会が向上しているとは思えず、本論文のテーマで定める「ライフストーリーの語り」といった深くその人自身を知る機会は現代の流行とは逆行しているかもしれない。しかし、匿名であるが故に言いたい放題の SNS の問題が生じているなか、一人の人生を深く知る機会、自らの人生について改めて振り返る機会が、若者の自己効力感や幸福感、不安の低減、自己肯定感の向上のためのツールとして、筆者は「ライフストーリーの語り」に大きな期待を抱いている。

## 第 2 項 信頼関係 (ラポール)

語る上で、必ずしも関係が深く、友好的であることが、「語る」ことができる条件とは限らないと筆者は考える。またインタビューが行われる環境によっても、語る内容に違いがみられるだろう。ライフストーリーの調査を行う上では、本人の心理的安全性が確保できている環境や状態であることも望ましいと考える。以下、谷 (2008) のライフストーリーの概要一覧から、(7) 信頼関係 (ラポール) について見ていく。

桜井 (2002) は、ラポールについて以下のように述べている。ラポールとは、対象者と調査者の両者間が友好的な関係性が成立していることを指す。特に面接などの調査を行う際に、調査による客観性は重要であるが、客観性を強化してしまうことで、対象者との関係性が崩れ、得られる結果に影響を及ぼし正確なデータを収集することが困難になると考えられている。そのため両者間の一定の友好関係を成立させることが重要となる。また、「オーバーラポール」として過度な関わりや親切心、相手 (対象者) との同一化により、調査者の

客観性が保つことができなる場合もある（桜井 2002: 64）という。したがって、インタビューなどの調査の上でラポールは欠かせないスタンスではあるものの、近すぎても客観性を保てないことや、離れすぎること、調査対象者の自己開示に影響を与えてしまうことがわかる。ここでは、「一定の友好的関係」として表されているが、具体的な内容については記載がないため、距離感についてはインタビュアーに委ねられている。親しさについては、「人それぞれの心地よさ」というものがあると言えるため一概に説明は困難だろう。注意として調査者は、遠すぎても、近すぎても客観的に分析ができなくなることを心得ておきたいと思う。ライフストーリーの調査に限らず、インタビューや対話形式の調査ではインタビュアーの判断、スキルが調査の結果を大きく左右することが難しさであるが、そこを十分に理解し、調査を行うことが望ましいスタンスと言えるだろう。

次にライフストーリーの語りで課題としてあげられる、真偽について本論文でのスタンスと起こり得る問題について述べていく。

### 第3項 ライフストーリーの真偽について

本論文での調査では真偽の判断基準を定めておらず、真偽については対象者が語りの中で仮に偽りを話していたとしても、問題ないと捉えることとしている。本論文では、語られたことが真実か偽りかは、直接的に本論文に影響をもたらさないと判断している。これについては様々な意見があるだろうが、偽りであったとしても本人が語りたいように、語ってもらうことを目的と定めているためである。そもそも「真実」や「偽り」について本論文では取り扱わないが、筆者の見解も述べておく。前述でも記しているように、実際に起きた「事実」であっても、そこには人それぞれ視点や背景、感情も上乘せされており、捉え方によって真偽は異なってくると捉えている。誰によって語られるか、それを誰がどのように「真実」と「偽り」と区別するかについては、本論文の検証したい論点から離れてしまうため取り扱わない。またライフヒストリーやライフストーリーの研究の目的とし、第1章でも述べている『新版 ライフ・ヒストリーを学ぶ人のために』（谷 2008）のはしがきに示されていた、「(3) ライフヒストリー法は、個人と組織・制度・システムを一挙に視野に入れ、個人史と社会史、主観的世界と客観的世界、これらの連動関係を把握しようとする」からも分かるように、ライフストーリーでの口述資料は「生きられた現実」を記し、個人史から社会史へ、主観的世界から客観的世界への資料ともなる。社会史や客観的世界を捉えるには、個人の口述にも真偽が重要事項となるが、本論文での取り扱いは「自身の歴史の語りにどのような効果があるか」の検証であるため、真偽については今回取り扱わない。ただし本論文で行なった調査において、事実とは異なる「語り」を行っていたとして、本人の自己嫌悪感の増長になる可能性は捨てきれないことも事実としてあり得ると本論文の執筆にあたり、念頭に入れている。

#### 第4節 まとめ

ここから、第2章をまとめていく。第1節に論じた「物語として人生を捉える」では、要約すると「人の人生は物語」と表した。誰の人生であっても、その人生を捉えようとする際には、誰かの解釈によって存在している。そう仮定するならば、「人生（過去）」をどのように捉えるか、意味づけを行い、語るかが重要と言える。

第2節、では、「ライフストーリーを語る上で期待できる効果と作用」について見てきた。第1項では、ライフストーリーとはどのようなものであるかについてまとめた。まず端的にライフストーリーとは、「経験を有意義に組織し、意味づけを行うこと」であるとし、「①新たな意味づけを行うこと」、「②自身の理解や納得へと繋がる」の二軸で整理して説明をしている。そして、ライフストーリーの語りは過去の出来事を再構成できる機会であり、ツールであり、自己自身で了解するために語られるとした。これにより、自己肯定感の向上へも繋がっていくと言える。また「語り」の行為の中では他者による批准、承認が存在するため、ベクトルが自他ともに向けられる。即ち、相手に伝える（語る）ことへの意識も存在すると言える。したがって、「自身の過去を振り返る」のみの行為では自分自身との対話であるが、「過去を語る」行為では他人の評価や理解は付きまとう。よって、ここでは「自身の過去を振り返る」作業と「過去を語る」プロセスにおいての違いも見ることができた。

第2節、2項では、さらに想定される「効果・作用から、調査において注意したいこと」について見ていった。注意点として、過去のトラウマの出来事の回想や信頼関係（ラポール）、プライバシーの扱いがあげられた。過去の取り扱いへの懸念があるが、人生の中で何度でも「捉え直し・意味づけ」の機会の創出となると効果の期待を高めた。

第3節では、調査の焦点と注意点について、①自己開示、②信頼関係（ラポール）、③真偽の3つのトピックでそれぞれ詳しく見ていった。

まず第3節、1項は自己開示の効果と作用について述べた。「自己開示とは、自己を他者に知ってもらうために自分自身をあらわにすること」（榎本 1997: 3）と定義し、大学生を対象とした研究結果から、自己開示には、①自己への洞察を深める、②胸の中に充満した情動を解放する、③孤独感をやわらげる、④自分より深く理解してもらう、⑤不安を低減する、（榎本 1997: 63-64）の意義があることがわかった。また自己開示の心理的抑制要因の3因子にも触れ、課題も見えた。しかし調査結果から、「最も親しい友人」への自己開示量が多いこともわかった。第3章で詳しく取り扱うが、本論文での調査対象としたのは明治学院大学生の筆者の友人たちに協力してもらったため、調査者が他人であることと比べると、本研究結果として開示量が多いことは言えるだろう。したがって、本論文での調査者と対象者の関係からの検証結果は効果が発揮しやすいと言える。

第3節、2項では信頼関係（ラポール）について述べられた。ラポールはインタビューにおいての友好的関係性のことを指す。関係性として近すぎず、遠すぎない「一定の友好的関係」が客観的なスタンスを保ち、正確なデータを得るために望ましいとされた。

第3節、3項では、「ライフストーリーの語りの真偽」について、本論文でのスタンスと起

こり得る問題について述べた。本論文では、対象者のライフストーリーの語りの真偽については言及しないとした。調査の目的が、真偽を問うものではなくライフストーリーの語りが、どのような効果をもたらすことができるかについてであるため、語りの中で偽りを話していても、調査に直接関わってこないと判断したためである。そもそもその人の人生の出来事に「真実」「偽り」区別できない。しかし注意として、偽りを話したことで嫌悪感を抱くなど、マイナスな作用が生じる可能性はあるが、調査の論点ではないと筆者が判断した。

以上が第2章のまとめである。第2章は、「ライフストーリーの語り」の可能性を見ることができた。調査においての問題点や、注意や配慮したい部分などはいくつか上げられたが、総じて意義を振り返り、「ライフストーリーの語り」はその人にとってポジティブな影響を与えられる可能性が高いと言える。いくつかの問題点や、今後改良していく部分はあるが、非常に効果が期待でき、希望があるツールになるだろう。

次の第3章では、本論文で行なった調査の内容となる。インタビュー方法や段階など分け、3名の明治学院大学生に調査を行ない、見えてきた記録と結果となっている。

### 第3章 インタビュー調査の結果

#### 第1節 インタビュー調査の方法と内容

まず、ライフヒストリーないし、ライフストーリーの調査の結果は十人十色と言っていいほど、そもそも研究の前提を揃えて行うことも困難であり、一般化しづらい。そのため、結果に対しての個人差が広いのが特徴的であると言える分野である。そのため、調査で何を明らかにしたいかを明確に持つことが重要である。本論文で明確にしたいのは「ライフストーリー」自体の内容の分析ではなく、「ライフストーリー（自身の過去の語り）によって期待できる効果の検証」であると言うことを改めて押さえて、調査の方法と内容についてみていくこととする。

#### 第1項 調査の概要

まず、この度行った調査の概要について説明する。以下の3つ段階を経た調査である。

表2 調査の段階表

段階	調査内容、方法
第1段階	自身で過去を振り返る作業 「モチベーショングラフ作成」
第2段階	自身の過去を調査者に語る（自己開示） 「インタビュー・セッション」
第3段階	段階1、段階2の過程を振り返る 「アフター・セッション」

上記3段階の過程を踏んで、調査を実施している。この度、本論文での分析対象は第3段階部分での聞き取り調査である「アフター・セッション」の内容である。以下段階の目的と

調査の詳細について述べる。

第1段階目の目的は、自身の過去を振り返る作業の時間をとってもらうことが目的である。日常生活の中で、これまでの人生を振り返る機会を創出し、改めてその機会を意図的に提示し、それらが対象者にとってどのような気持ちや、捉え方に変化があるかについて見ていきたいと思ったためである。本論文ではこれらの過程をライフヒストリー（自身の歴史）として捉える。また第2段階で行う、インタビュー・セッションを効率的に行うことも目的でもあるが、根本の狙いとしては、ライフストーリーを語ることの効果について検証したいため、対象者自身のみで行った作業段階と、過去を語ることの違いを見るためである。

第1段階の作業の詳細は、セッションシートを2つ用意し、主にはモチベーショングラフの作成を依頼した。

第2段階の目的としては、「自身の過去を語る」である。第1段階での作業を経て、グラフを見ながら、調査者である筆者に語ってもらった。第1段階でも触れているが、本論文では、「過去を語る」ことの効果についての検証であるため、自身で過去を振り返ることと、語ることに分けて調査結果の違いを見たい狙いがある。以下、第2段階、第3段階の過程での調査方法について詳しくみていく。

## 第2項 調査方法

本論文で調査のために行ったライフストーリーの第2段階インタビュー・セッション、第3段階アフターセッション（調査）はZoom<sup>8</sup>を利用し、完全オンラインで実施した。そのため、インタビュー・セッション時に使用する部屋や環境づくりについては特にこちら側からの指定はせず、インタビュー対象者に完全に委ねている。第2章でも述べている、ライフストーリーの調査の弱点でもある個々の違いが大幅に現れてしまうことについて、インタビュー・セッションの相手である筆者、即ちインタビュアー（調査者）との関係構築の度合いだけでなく、環境によっても語りに違いが出てくると考えられることは、ここで改めて押さえておきたい。

第1章で詳しく述べているが、ライフストーリー等の研究は「通常、インタビューによって個人の経験的語りが録音され、文字おこし（トランスクリプトの作成）がなされ、一つのまとまりをもった語りとして再構成されたものが研究資料としてのライフストーリーである」という説明が基本的な方法である（桜井 2012: 6）。これらのプロセスが踏めていれば、ライフストーリーの研究として扱うことができ、その他インタビュー等の調査で語りを聞く上で使用する資料や道具、媒体、質問内容は調査者に委ねられている。一般的にライフストーリーなど語りを聞くことを目的とした調査方法として、本論文では、書籍「やまだようこ編『ナラティブ研究 語りの共同生成』（新曜社 2021）」を参考とした。6章「1 医療とナラティブ」では医療現場における語りで医療者と患者の関係性で行われるライフスト

---

<sup>8</sup> Zoomとはクラウドコンピューティングを使用したWeb会議サービスのこと

ーリーの調査方法が記され、5つの関係モデルが紹介されている。(やまだ 2021: 229-234)

- ① 一方向関係モデル (伝統的な診断・治療・権威的關係)
- ② 二者関係モデル (対面関係、対話としてのナラティブ)
- ③ 三項関係モデル1 (並ぶ関係のコミュニケーション)
- ④ 三項関係モデル2 (仲人関係のコミュニケーション)
- ⑤ 三項関係モデル3 (見守り関係のコミュニケーション)

それぞれの説明は割愛するが、今回の形式をわかりやすく表現するならば「② 二者関係モデル」で実施している。②は相手と自分の二者対話、対面関係であり、二者で行っているが、①とは違い医療現場等で知識を持った権威的關係ではなく、②は対話が中心に置かれ、カウンセリングやセラピーなどでこれまで用いられることが多い方法である。しかし、やまだ (2021) は「③ 三項関係モデル1」を提案している。その理由として、②の「二者関係のモデルでは、両者が対抗する関係性になりやすい。問答が『はい』『いいえ』になると、自発的会話がスムーズに進まなくなる」とやまだ (2021) は主張する。③関係モデルは、並ぶ関係のコミュニケーションと説明されており、相手と自分 (説明内では医療者と患者) が並行して座り、二者が向き合わず、同じ方向を見る位置にいる。同じ姿勢であり、同じ方向を見ることにより、共同注意 (joint attention) する相違の關係になり、感情や情動が共鳴的に伝わりやすいと言う (やまだ 2021: 231-232)。そのため、③のモデルの方がより相手の語りが引き出しやすいと言うことが想像できる。本論文での調査は、Zoom を利用したオンラインでのインタビュー・セッションであったため、対象者との位置で表すならば、姿勢は②の実施となった。しかし、Zoom の操作機能として画面共有を行い、対象者が事前に記入したセッションシートをお互いの PC 画面に映し出し、同じものを見ていたため、内容としては③を参考とした。③の關係モデルの特徴である、同じ方向を向くとは言い難い部分はあるが、対象者と調査者は同様のものを見ていた。

上記の①～⑤の關係モデルは医療現場での実践での資料であり、医療者と患者の關係でのモデルとなっているため、②と③の關係モデルを参考にしているが、本論文は治療目的として調査を行っていないわけではないことは改めて確認しておきたい。やまだ (2021) は②の二者關係モデルは両者が対抗する關係になりやすいと特徴を指摘しており、問答が「はい or いいえ」になると、自発的な語りや会話がスムーズに進まなくなることを懸念している。姿勢としては②の關係モデルを本論文では採用したが、この懸念は質問の内容である程度の姿勢や位置で指摘されている部分はカバーが可能であると考え。次に質問の内容で詳しく説明する。

### 第3項 調査内容

第1節、1項で表しているが、本論文では3つの段階の調査を行なっている。順番が前後してしまう部分があるが、対象者に事前に依頼したセッションシート①、②の作成とアフター・セッションで聞いた質問の内容部分についてみていく。

まず第 1 段階、セッションシート①では、インタビュー対象者の現状を簡単に把握するために以下の質問をした。

表 3 セッションシート①

●質問

いくつかの質問をします。答えは主観的で構いません。

Q1、生活をしていてあなたはどのような時に幸せを感じますか？

Q2、幸せグラフの最大を 10 とすれば、現在はどれくらい幸せですか？(数値で教えてください)

・その理由もあれば教えてください。

Q3、その幸せには持続性を感じますか？

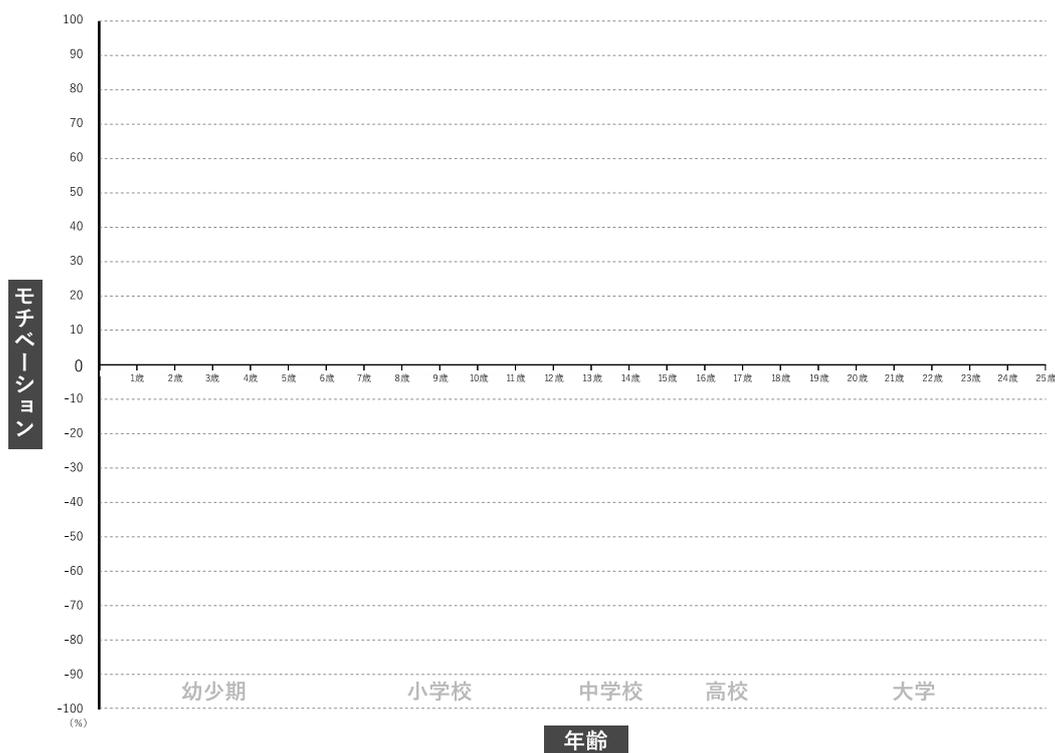


図 1 モチベーショングラフ作成シート

上記の表 3 Q 1~Q3 を対象者に事前に行ったセッションシート①での質問項目である。

セッションシート②はモチベーショングラフの作成を依頼した。以下の図 1 モチベーショングラフ作成シート参照。

横軸（x 軸）を時系列に年代順での出来事を記入してもらい、縦軸（y 軸）をモチベーションとして簡単に位置付けてもらい、点を打ち、出来事とそれによって変動したモチベーションを見ることができる作業シートである<sup>9</sup>。モチベーショングラフの作成は、ライフヒストリーである自身の過去を振り返ってもらう重要なプロセスである。モチベーショングラフを用いた経緯としては、自らの過去を順序立てて捉えられるほか、俯瞰し把握できることがメリットであり、一番の特徴としては、事実だけの振り返りだけでなく、モチベーションとして自身の内面の気持ちに触れ直し、グラフにすることで最終的には全体を俯瞰して見るためである。

次に第 2 段階の目的は、第 1 段階で行った振り返った自身の過去を元に、「過去をインタビュアー（筆者）に語る（自己開示する）」ことである。本論文ではこれらの過程をライフストーリーの語り（自身の歴史を語る）と捉える。セッションシート①、②を資料として、オンラインでインタビュー調査を行った。実際に調査者に記入してもらったシートを画面共有し、対象者とインタビュアーの共通認識を合わせながら話を聞いていく。まずセッションシート①で記入してもらった現在の状況について触れ、共通理解を持つ。その後セッションシート②のモチベーショングラフから、対象者がトピックとしてあげ、記入した出来事を中心に話を進めていく。主に、モチベーションには上がり下がり、そのどちらでもない平行線の状態があるため、それぞれに名前を付け、お互いに共通認識を揃えた。グラフの捉え方は、プラス期、マイナス期、中間期としている。主に年齢やライフステージの移り変わり、モチベーションの上がり下がりの点を重心的に、過去のエピソードなどを聞き取り、対象者へ語ってもらった。この第 2 段階では個人差はあるものの、大体の目安として 1 時間前後インタビュー時間を取ってもらい、深く話を聞いていく。主には、対象者の話を丁寧に聞き出すことに注力し、特に時間配分など決めずに行った。過去は対象者それぞれに違いが見られるように、個人差があるため、インタビュアーである私自身の興味を持った観点で話を広げることもある。インタビュー・セッションで特に気をつけた注意点として、話の内容を決して否定しないということである。出来事をインタビュアーの尺度でジャッジしないことも心がけているものの、筆者の性格上、ポジティブな返答をしてしまっていることもある。

次に第 3 段階では、「アフター・セッション」と名づけ、第 1～2 段階を経て、それぞれどのように気持ちや過去の捉え方に変化が見られたかについて、インタビューを行っている。アフター・セッションで聞いた質問項目は以下の表 4 の通りである。

---

<sup>9</sup> 使用したモチベーショングラフの作業シートは以下のサイトのテンプレートを利用している。NIKKEI TOTAL SOURCING <https://nikken-career.jp/special/3758/> サイトより。

表4 「ライフヒストリー」 過去の振り返り

- Q1、過去を振り返る（モチベーショングラフを作成する）に当たって、ポジティブな気持ちの受け取り方、見え方の変化はありましたか？
- Q2、過去を振り返る（モチベーショングラフを作成する）に当たって、ネガティブな気持ちの受け取り方、見え方の変化はありましたか？

「ライフストーリー」 自己開示

- Q3、マイナス期の部分を話したことによって、その事柄の受け止め方、見え方の変化はありましたか？
- Q4、プラス期の部分を話したことによって、その事柄の受け止め方、見え方の変化はありましたか？
- Q5、中間期や印象に残っていない期間などの受け止め方、見え方の変化はありましたか？
- Q6、インタビュー・セッションは今後の人生の見方にポジティブな変化がありましたか？  
または今後、セッションを行ったことで変化があると感じますか？
- Q7、Q6、の質問で「はい」と答えた方のみ  
マイナス期、プラス期、中間期どのような話の時のタイミングでポジティブな見方の変化を感じられましたか？  
また今後どのように変化していくと思いますか？
- Q8、インタビューセッションは今後（未来）の人生の見方にネガティブな作用があると感じましたか？（例：思い出したことによって、今後の生き方にマイナスに響いた。改めて客観的に捉えると、辛くなった、自己嫌悪状態になった等）
- Q9、マイナス期、プラス期、中間期どのような話のタイミングでネガティブな見方の変化を感じられましたか？  
・また今後どのようにネガティブに作用していくと感じますか？
- Q10、定期的に行うことはポジティブな効果が期待できると感じますか？
- Q11、セッションシート①、②の記入、インタビュー・セッションを終えて現在考える、あなたの過去、現在、未来を（最高10点満点として）点数をつけるとすれば、何点ですか？  
過去： 点 /現状： 点 /未来： 点

以上の質問項目で答えてもらった。アフター・セッションの所要時間は30分前後で行っている。

## 第2節 インタビュー調査の対象者について

明治学院大学生へのインタビューの調査では、上記3つの段階を踏んで対象者3名に協力を仰ぎインタビュー調査を行った。以下の表に対象者の概要と、調査者であるインタビュアー(筆者)との関係性や関係歴を簡単に記した。対象者の選定は、筆者の友人としている。対象者3名とも所属や学年は統一している。また関係性や関係歴にはあえて、ばらつきを持たせている。筆者なし、対象者と大学1年次の時に知り合い交流を行ってきた者と、知り合って2年目であるが、興味関心がお互いに似ており、関心を向けている活動も共に行なっている者など筆者との関係性(歴)はばらつきを持たせた。また所属や学年といった属性については、この度身近な若者として筆者の所属する明治学院大学の大学生を対象とし、学部学科学年を統一した。

表5 調査対象者一覧表

①対象者	②属性(所属・学年)	③性別	④調査者との関係性(歴)
ストーリーNo.1 Aさん	明治学院大学 社会福祉学科4年生	(男性)	友人 知り合って4年目 講義の重なりが多い
ストーリーNo.2 Bさん	明治学院大学 社会福祉学科4年生	(女性)	友人 知り合って4年目 講義の重なりが多い
ストーリーNo.3 Cさん	明治学院大学 社会福祉学科4年生	(女性)	友人 知り合って2年目 同じ団体や同じゼミに所属

①対象者：それぞれAさん、Bさん、Cさん、(Dさんと)仮で名前をつけ、アフターセッションの内容について見ていくこととする。ストーリーNo.をつけている。

②属性(所属、学年)：

③性別

④調査者(筆者)との関係性(歴)

## 第3節 アフター・セッション内容

「ライフヒストリー」過去の振り返りの第1段階部分に焦点を当て、第3段階であるアフター・セッションのインタビュー内容を以下で記している。調査者である筆者が、あらかじめ質問項目を用意し、それに対して回答してもらった。アフター・セッションのインタビュー内容は、対象者との対話形式で行った。以下の口述筆記は、Zoomのレコーディング機能を活用し、録画、録音された対象者のありのままの言葉で表記している。読み手に文脈や

意味が伝わるように、筆者が、まる括弧 ( ) を用いて、言葉では語られなかった意味として持っていた言葉を用いて補足説明をしている箇所がある。口述筆記の文字起こしからは、読み取りづらい点がいくつかあるが、重要なポイントには下線を引いてある。そのため下線部分と考察ブロックのみ読んでもらっても問題ないよう工夫している。また「表6 I『ライフヒストリー』 過去の振り返り 第1段階 口述筆記 表まとめ」として重要な点だけ表にまとめてあるため、表のまとめ部分と考察を読むことでも内容は理解することが可能となっている。

#### 第1項-1 第1段階部分の聞き取り

表6 I 「ライフヒストリー」 過去の振り返り 第1段階 口述筆記

Q1、過去を振り返る（モチベーショングラフを作成する）に当たって、ポジティブな気持ちの受け取り方、見え方の変化はありましたか？

Aさん：グラフを作成することで、（自分の）人生に浮き沈みが激しいなと思った。特に大きく変化はなかった。（自分が育ってきた）環境がよかったからかな。特に大きないじめとかないし、良い人間関係を築けていたなと（振り返って感じられた）。過去にこんな出来事があったんだという気持ちになった。

Bさん：グラフを書いている時、言葉にする前は、「え、大丈夫かな？」と思った。書いていて、「自分波乱万丈の人生じゃん！」って「なかなかいい人生じゃん」みたいな風には思えなかった。書いてみて、色々あったな～と冷静な気持ちになった。ポジティブになれたのは言葉に出してからかな。

Cさん：グラフが全体的にマイナスにならなかったなと、書いていて、モチベーションがマイナスになってないから、それがそう（いう結果に）なったなと見た時に、それはポジティブだったかな。この出来事しんどかったなとか、このこと大変だったなとかはあったけど、トータルに広い目、大きいところを見た時に、自分はモチベーションは下がってないし、前向きに思うことが多かったなって思ったから（グラフを）プラスにしたから、そう（ポジティブ）かな。全体的に見た時に、グラフはこうあるけど（マイナスの方まで行くことが可能だけど）自分の線はこの辺（高め）だなと思ったから、それはポジティブだったかな。

Q2、過去を振り返る（モチベーショングラフを作成する）に当たって、ネガティブな気持ちの受け取り方、見え方の変化はありましたか？

Aさん：Q1と同様の解答。

**Bさん**：ちょっと自分の人生に不安になっちゃった。自分の過去がこんなになっちゃって、かりん（調査者）に引かれたらどうしようとか思ったりしてたんだけど。辛い出来事（として表現しており、筆者の意向によりあえて具体的な名称については伏せる）があったりしてたから、どうしようと思っていたけど、かりん（調査者）の聞き方ひとつにしても、すごい話しやすい感じだったから。（でも）ネガティブかポジティブかって言ったら、ネガティブ寄りだったのかな、私の人生に限っては。要素はない。その人の人生によるんだと思う。私は隠したい部分があったから。人にはなかなか言わないところがあったから、どう（捉える）かな～とか、それがあってネガティブよりだったのかなと思ったりはした。大学の人には（話は）本当にしていない、今は元気だから。中学生のすっごく楽しかった時期（プラス期）を思い出している時はすっごくポジティブな気持ちだった。時期による、私は波がある人生だったから、でもポジティブな気持ちの時期もあった。

**Cさん**：なんだろう。いつも（こういうの）書くときに、小学校はあんまり低くないから、6年間って長くてあまり（環境の）変化がないから。モチベーショングラフを書いていて、ネガティブはなかったかな。そういうことあったよね！って感じ。セッションシート①での質問で「幸せですか？」的なことの質問があって、私は幸せだと思ったし、かりんちゃん（調査者）が何を持って幸せとしているのか、でも主観的で大丈夫って書いてあったから、そうやって書いたけど、自分の環境恵まれていると思っているから、これまでの環境がそう（幸せ）だと思っているから、だからモチベーションがマイナスになることはないなど思ったのね。その中（モチベーションの）上下はあるけど、プラスの中で（モチベーションの上下を）私は考えたかも。マイナスにモチベーションがなる（下がる）ことってなかったなと思って。それは環境に恵まれていたってことに対する感謝っていうのもあるかもしれない。だから、0～100の間で（モチベーションの上下が）動いているかなと思ったかな。だからそうした（マイナスには行かないグラフを作成した）。

## 第1項-2 第1段階 表まとめ

表7 I 第1段階「ライフヒストリー(過去の振り返り)」口述筆記 表まとめ

回答 ピックアップ	Q1	Q2
ストーリー No.1 Aさん	・過去の出来事を振り返ることができた。	・Q1と同様の回答。
ストーリー	・自らの人生を冷静に見ることができ	・自らの人生に不安になった。

No.2 Bさん	た。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・(話す前提で取り組んでいたため)過去のことで相手に引かれたらどうしようか不安になった。</li> <li>・過去の経験によってポジティブよりもネガティブな傾向に感じた。</li> <li>・言葉に出してポジティブになった。</li> <li>・プラス期の部分はとてもポジティブになった。</li> </ul>
ストーリー No.3 Cさん	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グラフを書くことで客観的に自らのモチベーションの高さの位置を確認ができ、ポジティブな気持ちになった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・これまで生きてきた環境が恵まれていたという理由からグラフはマイナスに行くことはなかった。</li> <li>・幸せであると実感した。</li> <li>・モチベーションがマイナスに下がることはなかった。</li> </ul>

### 第1項-3 第1段階 考察

#### I 第1段階「ライフヒストリー(過去の振り返り)」口述筆記 考察

上記ではライフヒストリーと定めた過去の振り返りの作業として主に、第1段階のセッションシート①、②で作成してもらった内容から、対話形式での聞き取りの結果をピックアップしており、ここでは3人の回答から、考察を述べていくとする。この調査では、それぞれ3つの期を設定している。図1からもわかるように、表には左のy軸がモチベーションの上下を記録するパーセンテージ(%)が記載されており、対象者は過去の出来事をパーセンテージで表してもらった。ここで、プラスとマイナス表示となっているが、本論文で取り扱う、プラス期とマイナス期、中間期は区別して使用している。第1段階で作成したセッションシート②のモチベーショングラフは非常に個人差が出やすいものである。そのため、必ずしも「y軸」のモチベーションパーセンテージがプラスになるとは限らない。それはマイナスも然りである。そのため、本論文ではプラス期、マイナス期、中間期を設定し、表し方を統一させたい。対象者の作成したシートの上下を指標とし、上っている時期をプラス期(例えば、-20%であっても、対象者作成シート②の高い位置にあればプラス期とする)、下がっている時期をマイナス期(例えば、80%であっても、対象者のグラフが下がっていればマイナス期とする)、中間期は、そのどちらでもない、点と点で結ばれた間の線を指すこととする。これらを前提に回答を見ていくこととする。

主に第1段階のセッションシート①と②の作成過程の気持ちや感情の変化について語ってもらった。表6Iの表まとめから、過去を振り返る過程で広義的に捉え、「自らの人生を客観視することができた」という要素が共通していた。「自らの人生の客観視」を対象者の言葉から分解していくと、ポジティブな感情の要素が見えてくる。対象者は自らの人生を振り返ること、主にセッションシート②のモチベーショングラフの作成で可視化できたこと

により、結果として客観視しやすくなったと考察する。ただ過去のエピソードを振り返るだけのワークではなく、本論文の調査で用いて自らの過去をグラフにして、モチベーションの上がり下がり可視化して捉えることによって、自らの過去の捉え直しを行うことに繋がり、それらがポジティブな感情へと変化したと回答している。しかし、ここで注意したいのが、Aさんの指摘するように、過去にトラウマ等の経験がないため、当時苦しんだことも、今現在の本人が幸せと感じている場合は、ポジティブに捉え直す傾向があることである。またその逆に、現在に不満や環境に対して不安定である場合は、必ずしもポジティブに変化するとは言い切れないことも想定できる。本論文の調査では個人差があり、過去の出来事や環境に依存している結果とも言えるだろう。

まとめると、過去の経験（トラウマ等も含む）、現在の状況や環境によって大きく左右する事が考えられる。今回調査をした3名は、本人たち曰く、過去にトラウマと言われる経験がないことが、第2段階でのインタビュー・セッションにて分かった。

さまざまな心理学分野に関わる文献からも、トラウマの開示の取り扱いには注意が必要であると記されていたことも、理解している。この度の調査対象者には、過去にトラウマの経験がない（と話していたが、本論文では真偽については問わないため、必ずしもトラウマが全くなかったとは断言はできない事も考えられる）という前提で、考察をしたい。

## 第2項 第2段階部分の聞き取り アフター・セッション内容と結果と考察

以下では自己の人生の語りについてインタビューした。アフター・セッションの質問内容と、回答結果の考察を行っていく。理解しやすいよう、考察をブロック毎に分け、それぞれブロック毎に考察をしている。

### 第2項-1 考察ブロック1 (Q3、Q4、Q5)

表8 II 「ライフストーリー」 自己開示

Q3、マイナス期の部分を話したことによって、その事柄の受け止め方、見え方の変化はありましたか？

Aさん：中学校の時とか人間関係辛かった時もあったなと、話す中で感じた。（話したことは）今に影響があるとかではなく、「あんなこともあったな〜」というくらい。

Bさん：マイナス期を話している時は、すごいポジティブになった。話ことで、自分なりに整理をしながら、口に出していくと、整理がついて、話しちゃったから、（話す前に不安に思っていた）あ〜っていうの（感情）は払拭された。マイナス期の話は少し緊張しちゃってた

かなと。カミングアウトする（感覚）、ただそれだけの緊張。

Cさん：話す相手がかりんちゃん（調査者）だから、これまでいろんなこと話したじゃん？だから、いろんなことを話すことに抵抗はなかったし、でも私はどちらかという、初めましての人でも話せる状況（人）だったら、話すことはできるかなと思うけど、でもより（同じ）学校行っていて少し私のことを知ってもらっている状況で話すというのは、話しやすかったし、「話しやすい」という（ことが）ポジティブに繋がった。自分のグラフのことで話すと、私の中で…なんというかな…こう、マイナス（期）の小学校とか中学校とかのマイナス（期）を話すとき、その時、小学生の私、中学生の私はその日常で起きた（当時は）マイナスなことを人に話すのはあまり得意じゃなかったのね。前も中学校の時のこと（マイナス期）をどうやって言えばいいかわかんなかったといったように、楽しかったことを話すのは話しやすいけど、自分が嫌だって思ったことを人に話すのは、あんまり得意じゃなかったのね。多分それって、思い出さないと話せないし、思い出すと、それってしんどくなるから、だから話したくない、話し方がわからないと思っていたけど、段々それを人に話せるようになってきて、それを今日（セッションで）も話せたから、「あ、話せるようになってきたな」って自分で思ったのはポジティブだった。思い出すことは確かに、愉快的なことではない（笑）、楽しくないことだし、自分が嫌な思い出を話すことは確かに愉快じゃないけど、なんかそれを人に話せるようになったっていうのは、自分の中で悪いことではじゃないなという認識はあるから、だからネガティブではない感じ。思い出す時は自分の中であんまり嬉しくないけど、話せたっていうのがポジティブかな、どちらかと言えば。

Q4、プラス期の部分を話したことによって、その事柄の受け止め方、見え方の変化はありましたか？

Aさん：大きな変化は特にない。振り返ることができてよかった。グラフにして、新しい環境になるとモチベーションが下がり、いい人間関係が築けているとモチベーションが上がったりする。知ることができてよかった。話すことによって、特性や傾向を話すことで整理して理解することができた。普段こんな（過去を振り返り話す）ことがないから、逆にありがとう。

Bさん：プラス期はプラス期のまま。いい時だったな～そのままポジティブ（気持ち）だね。

Cさん：楽しいことを話せることは楽しい！感じかな。思い出して楽しいことを話すのは楽しいし、でも話してて、どこまで話していいか？とか、楽しさ伝わるようにどうやって言え

るかは思った。それは、自分の楽しかったことを伝えたいけど、どういう言葉を選んだら伝わるかなとか、伝えたいって思うから、どうやって（話したら）伝わるかなと、多分思っていた。（グラフを書き出しているよりも話している方が）楽しかった。

**Q5、中間期や印象に残っていない期間などの受け止め方、見え方の変化はありましたか？**

**Aさん**：特になし。

**Bさん**：ネガティブになったとかそういうのはないな～。大事な時期だったなと思えたから、という事はポジティブな受け取り方ができたんだと思う。グラフにしてみると、波がないところがある、そこを図形にすると味気なく見えるけど、話すとなにもなかった訳ではなかったし、小さい頃とか、言葉にするとその線に色が付く感じというか、ポジティブな受け取り方ができたんだと思います。

**Cさん**：変化がないから、話すことがあんまりなくて、あまり感情の変化もない感じだったかな。

表9 II 「ライフストーリー」 自己開示のまとめ

Q3、Q4、Q5	ストーリーNo.1 Aさん	ストーリーNo.2 Bさん	ストーリーNo.3 Cさん
プラス期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感情に大きな変化はない</li> <li>・良い機会だった</li> <li>・話すことで、自身の特性や傾向の整理がつき、理解できた</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特に大きな変化はなく、プラス期の話であるため、そのままポジティブな感情だった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しい話をする気分も楽しかった</li> <li>・伝えたいと思うからこそ、楽しさを共感してもらうためにどう話せばよいかを考えさせられた</li> <li>・第1段階のグラフへ書き出すことよりも、第2段階の話している方が楽しかった</li> </ul>
中間期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特に変化はない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ネガティブになることはなく、改めて認識できたことによりどちらかといえばポジティブになった</li> <li>・第1段階でグラフにした</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・話すことがあまりなかったため、感情の変化はあまりない</li> </ul>

		ら、中間期はただの線であるが、何もなかったわけではないため、思い出して話すことで、なんでもなかった線が色付いた	
マイナス期	・人間関係で辛かった時のことを思い出の一つとして思い出した	<ul style="list-style-type: none"> <li>・話している時はポジティブになった</li> <li>・話すことで整理がついた</li> <li>・話す前にどう思われるか不安だったが、話したことで不安は払拭された</li> <li>・マイナス期の話をするときはカミングアウトするように少し緊張した</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調査者とのこれまでの関係性があったため、マイナス期を話すことに抵抗はなかった</li> <li>・初対面の人にも話すことに抵抗はあまりないが、事前に自分を知ってくれていたため、話やすく、それらがポジティブな感情へと繋がった</li> <li>・思い出すと辛くなるため、マイナス期を話したくなく、話し方がわからなかったが（これまで家族にしか話したことがなかったが）今回のセッションで話せたことが、自信となりポジティブな感情に繋がった</li> </ul>

表9より Q3～Q5 の回答から、考察していく。それぞれプラス期、中間期、マイナス期として3つの期に分けて回答してもらっている。

プラス期では、3人中2人が特に大きな感情の変化がないと回答している。元々プラス期は良い出来事やモチベーションが高い期であるため感情としてはポジティブを維持できているようである。Cさんの「楽しい話をすることでより楽しい気分になった」という回答から、よりポジティブな感情を増長させることができたといえる。これはセッションが楽しい時間だったと言えるかもしれない。また、第1段階であるセッションシート①、②の作成時では語られなかった、「伝えたい」「共感してもらいたい」といった発言から、語ることによって、より話し手が「語り」を工夫していることがわかる。「語る」行為には、必然的に相手が必要となるため、第2章、2節、1項で、「他者による批准、承認が存在する」こと述べたことをCさんの回答で示すことができた。また、ただ自身の思い出として振り返るだ

けでなく、それを伝えることに楽しさがあつたと回答している。

中間期では、思い出として記憶が鮮明ではないためか、特に変化が感じられない様子が伺える。しかし注目したいのが、Bさんの語りである。人生のハイライトとして残りづらい記憶を思い出すことで、点と点を結ぶだけの線が色付いたという趣旨の発言についてである。ライフストーリーの語りにおいて質問を受け、時間をかけて話すことで、思い出に残りにくい当たり前の日常にも、「何かがあつた」と改めて記憶に落とし込む時間としての機会となった。

マイナス期では、I 第1段階「ライフヒストリー(過去の振り返り)」口述筆記でも触れられているが、トラウマなどの経験が過去の捉え方に大きく左右されることは前提として抑えておく。その上で、本論文のインタビュー・セッションで対象とした3名には、トラウマと呼ばれるほどの大きなネガティブなトピックが見られなかったことが、第1段階、第2段階から伺えた(開示した内容が真偽かの判断は本論文では取り扱わない)。そのため過去にトラウマの要素がなかったことを前提として考察したい。Aさんは思い出として客観的に過去を見ることができたと、第1段階と同じ回答が見られた。Bさん、Cさんに関しては話すことでポジティブに捉え直せたと回答している。話すまでは調査者(筆者)にどのように捉えられるかを心配していたBさんであったが、話したことで不安が払拭されたと回答した。わかりやすい例として、カミングアウトする前の緊張感があつたと表している。このBさんの回答に対して、調査者の反応の態勢として、否定をしないことを心得ていたため、受け入れられたという認識を持ったのだろうと考察する。Cさんは調査者である筆者との関係性があつたことで開示できたと話している。ここでは調査者と対象者とのセッション以前の関係性がスムーズな自己開示と効果をもたらしたことがわかる。Cさんは辛かった経験をどのように他者へ開示していいか悩んでおり、これまで家族にしか開示できていなかったが、今回のインタビュー・セッションで語ってくれたことを機に、「話せる」という自信になり、ポジティブな感情へと繋がりを見せたと話す。一種の成功体験と捉えられる。

プラス期、中間期、マイナス期の考察から、包括的に見えてきた要素を表10(1)〈プラス期、中間期、マイナス期の考察を包括的に見えてきた要素を以下にまとめ〉として以下にまとめてみる。

表10 (1) 〈プラス期、中間期、マイナス期の考察を包括的に見えてきた要素を以下にまとめ〉

- ①客観的に捉えられるようになった
- ②話すこと(開示)により、ポジティブな気持ちへと変化した(捉え直すことができた)
- ③過去の出来事に対して以前とは異なる意味づけができた
- ④日常に楽しい時間が増えた(話している時間が楽しいと思える)
- ⑤過去の出来事への了解
- ⑥成功体験となった

以上の要素が考察のまとめである。

## 第2項-2 考察ブロック2 (Q6、Q8)

Q6～Q9の考察は、考察のグループ分類が「Q6、Q8」を考察ブロック2とし、「Q7、Q9」を考察ブロック3として定め、質問の順序通りではない。対象者の回答のナンバー振り分けは対象者への質問の順番である。本論文では、対象者の回答をより段階的に理解できるよう、あえて執筆の方で並べ替えを行っていない。したがってグループの分類は考察のため、質問順序で並べていないため、読みづらい部分があるが注意して読み進めていただきたい。

まず、以下、表11がQ6～Q9の考察ブロック2の回答となる。

表11 考察ブロック2 回答

Q6、インタビュー・セッションは今後の人生の見方にポジティブな変化がありましたか？  
または今後、セッションを行ったことで変化があると感じますか？

Aさん：そうだね。環境が変わるとモチベーションが変わるっていうのが、グラフから読み取れたから、これから社会人となる上で心構えができた。これから下がるのか、(特性を知ったことで) 対策もできるかなと。

Bさん：自分の人生振り返ってみて、少しずつ自分の中で築き始めていたことがあったんだけど、改めてあまり私の過去を知らない人に私の過去を話すことによって、全部が意味があったんだというの改めてできて、ポジティブな捉え方を最近できはじめてはいるなと思っていたんだけど、このインタビュー・セッションというきちんとした場を設けてもらって、それがすごい確信に変わったっていうのがあったんだよね。いいこともあったし、悪いこともいっぱいあったけど、でも総じて全部自分の糧になった。「(糧に) なったのかな～」(っていうところから)、「(糧に) になったんだ！」って断定のところに行けたかなというのすごくあった。今後の人生に見方としてあると思うけど、いいこともいっぱいあると思うし、同じくらい辛いこともあると思うんだけど、辛くても、私は大丈夫って思えるようになったと思う。

Cさん：恵まれた環境だから、(グラフの線が) マイナス (方向へ) がないと言った通り…難しいな、どうだろう。環境とか、周りの人に助けてもらったなって振り返って実感があるから、

きっとこれからもそうなんだろうなと思った。だから、助けてもらった人とかどんどん増えていくけど、その人たちとの関係は大事にしたいなと思っている。これからのことはわかんないじゃん？私は今、ひとまず、精一杯やるっていうのをやってるのね。結構今まで、やり切ったって思うことはたくさんあって、中学の部活をやり切ったから、別にソフト（ボール）続けなくてもいいかと思ったし、高校時代も生活が大変だったけど、十分やり切ったと自分で思えること結構あるから、それを思い続けたい。やり切ったって思いつづけられるように、その時頑張ろうってのはこれから（スタンスと）そうしたいなと思っている感じかな。（セッションを行ったことによる変化がないように感じられるが）気づいたのは、振り返って話したから、ここ（周りの人や環境に）助けられたなと気づけた。トータル的に思い出して助けてもらってたな、私のこれまで（の機会で）っていうのはあんまり感じ（たこと）ないから、それは、「大事にしよ」って思ったのは、（モチベーショングラフを）書いたり、インタビューしてもらったりっていうのはあったかもしれない。

#### Q7、Q6、の質問で「はい」と答えた方のみ

マイナス期、プラス期、中間期どのような話の時のタイミングでポジティブな見方の変化を感じられましたか？

また今後どのように変化していくと思いますか？

Aさん：（グラフの）プラスからマイナスに下がっている時。

Bさん：全部（の期）がポジティブな見方へと確信に変わった。

Cさん：（マイナス期の時）中学生の時の話って、今思い出すと家族以外にするの初めてだったの。

自分の中で嫌な思い出で、でも話してたら、あの人（登場人物のことを指して）ってそういう人だったんだなって（客観的に）話しながら、思った。そのことを思い出して話そうと思ったり、そんな機会もないから話さなかったけど、話しながら、思った〇〇（インタビュー中に出てきた、対象者が嫌な思いでとして語った登場人物）も不安定だったんだろなってことは、話しながら思ったけど。話しながら思ったのは、中学のことだから、高校で中学でそういうこと（嫌なこと）があったけど、高校でもうちょっと身近な友達としてバックグラウンドにいろんな経験をしてきた子がいて、日常生活の中で不安定的になるんだとか、一緒に生活していて知ったし、大学の福祉科でも多少そういうことも学んだから、その（当）時は「なんだこの人」、しんどいなと思っていたけど、その後いろんな人と出会って、自分ともっと近い世代でそういうふう（不安定）になっている友達を見たり、勉強したから思えたっていうのはあるかもしれない。段々知識とか、知っていること

が増えていって、ずっと思い出してなかったけど、今日話して（振り返ることで）そうなのかなと思ったって感じかな。中学の時のこと話したことがなかったって言ったじゃん、なかったから、それをあの人不安定な人だったのかなって言えた、そう捉えられたことは、ポジティブかも。その時のことを客観的に見られるくらい俯瞰的に話できるようになったんだってというのは、しんどかった自分が、良い思い出ではないから「思い出」という言葉が合ってるかはわからないけど、当事者から思い出になったっていうのはあるかもしれない。

**Q8、インタビュー・セッションは今後（未来）の人生の見方にネガティブな作用があると感じましたか？（例：思い出したことによって、今後の生き方にマイナスに響いた。改めて客観的に捉えると、辛くなった、自己嫌悪状態になった等）**

**Aさん**：自分自身にはないかな。少し、新しい環境、挑戦に構えてしまうこともあるかもしれない。

**Bさん**：ネガティブな作用はないです。これには。

**Cさん**：うーん。そんなにないかな。さっき言ったように、振り返られてよかったっていう、ネガティブなことも基本的に自分で感じ取れるようになったというのが、ポジティブだから、ネガティブなことでも、よりネガティブにはならなかった。だし、振り返ることは悪いことじゃないって思った。

**Q9、マイナス期、プラス期、中間期どのような話のタイミングでネガティブな見方の変化を感じられしたか？**

・また今後どのようにネガティブに作用していくと感じますか？

**Aさん**：（プラス期では捉え方に対して）気持ちの変化としてはなかった。これが陰湿ないじめとかを受けていた人がいれば、そういう人はネガティブに感じたりするのではないかなと個人的な感想（を持った）。客観的に振り返ることができたことは、今後人生を生きていく上では大切だなど、心構えとして捉えることができるから、プラス（ポジティブ）に感じた。（過去を振り返るだけでは現在には）特に影響はないかもしれない。（スポーツをやってきて、続けてきて、代表に選出されたりやってきたりといった実績を残してきたことは）今に影響がある。（これまでの人生でのハイライトは）こんなことあったくらいで今に影響はないけど、（調査者に）話して、反応があると嬉しく思った。

マイナスはない。それほど（これまでの人生が）マイナスだと思っていないから。  
（中間期は）ただ振り返られた。回想的に出来事を思い出した。

**Bさん**：ネガティブな作用はない。

**Cさん**：ネガティブな（マイナス期の）話をしたタイミングに変化した。だけど、ネガティブには  
ならなかった。

次に Q6、Q8 の回答にて、「インタビュー・セッションが今後の人生の見方にポジティブ、  
またはネガティブな変化がありましたか？」というそれぞれ2つの質問に対しての回答を、  
ポジティブとネガティブに分けて表として以下表 12 にしてまとめた。

表 12 考察ブロック 2 まとめ

Q6、Q8	ストーリーNo.1 Aさん	ストーリーNo.2 Bさん	ストーリーNo.3 Cさん
ポジティブ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自らの特性を知ることができ、これから社会人になる上で心構えができた</li> <li>・今後の対策にもなるのではないかと思えた</li> <li>・客観的に振り返ることができることは今後人生を生きる上で大切だと感じた</li> <li>・これまで達成してきたことも第1段階では出来事として捉えていたが、話し、反応があると嬉しかったため（自信となり）ポジティブな見方になった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全ての出来事が意味のあることで、現在に繋がっていることを実感した</li> <li>・過去の総じて自身の糧であると断定できた</li> <li>・最近ポジティブな捉え方ができていたが、改めてセッションという機会によってポジティブな捉え方の確信を持つことができた</li> <li>・将来、辛くても「大丈夫」と思えるようになった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・振り返って話したことで、周囲の人や環境に助けられてきた過去だと気づいた</li> <li>・気づいたことで、周囲や環境を大事にしたいと思った</li> <li>・ネガティブな話でもネガティブには変化はしなかった</li> <li>・話すことで嫌な思い出の人物のことを客観的に見ることができた</li> </ul>
ネガティブ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分自身にはない</li> <li>・自身の特性から、新しい環境や挑戦に対して少し躊躇（萎縮）してしまう可能性はあると感じた</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ネガティブな作用はない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ネガティブな作用はそれほどない</li> </ul>

上記の表 12 から、Q6、Q8 の回答からまとめ、箇条書きで表し、考察していく。考察するにあたって、以下の表 10(1)〈プラス期、中間期、マイナス期の考察を包括的に見えてきた要素のまとめ〉の表①～⑥を該当するであろうものを割り振っている。割り振りによって、回答からどのような効果・作用の要素があるか見ることができると考える。

表 10 (1)〈プラス期、中間期、マイナス期の考察を包括的に見えてきた要素のまとめ〉(再掲)

- ①客観的に捉えられるようになった(客観視ができるようになった)
- ②話すこと(開示)により、ポジティブな気持ちへと変化した(捉え直すことができた)
- ③過去の出来事に対して以前とは異なる意味づけができた
- ④日常に楽しい時間が増えた(話している時間が楽しいと思える)
- ⑤過去の出来事への了解
- ⑥成功体験となった

以下、表 13 Q6、Q8 の回答から、上記表 10 の①～⑥つの要素を以下回答に割り振っている。

表 13 セッション後回答 まとめ一覧

○ポジティブ

- ・自らの特性を知ることによって今後の生き方の心構え、対策ができる (①⑤)
- ・他者へ開示したことで、これまでの出来事に自信を持てた(嬉しかった) (①②③④⑤)
- ・過去の出来事全てが意味のあり、現在に繋がりがああることを実感した (①③⑤)
- ・過去の出来事が現在の糧になっていると実感を持った (①②③④⑤)
- ・自己開示により、ポジティブな捉え方に自信を持てた (②③⑤)
- ・今後の人生で辛い出来事へ不安が軽減した(大丈夫だろうと思えるようになった) (①②③④⑤)
- ・現在の環境(人や状態)に恵まれていることに改めて気づいた (①②③⑤)
- ・恵まれた環境を大切にしようと思えた (②③)
- ・話すことで嫌な出来事を客観視できるようになった (①②③④⑤)

●ネガティブ

- ・自らの特性を知り、萎縮してしまい、自信が減少した (①③)

上記の箇条書きでまとめた Q3～Q5 を、表 13 としてまとめた対象者の回答のほとんどの要素が人生を語ることによって、ポジティブな見方への変化が見られたと答えている。その内容はアフター・セッションのインタビューからは①～⑥に分類すること、これにより自ら

の経験を語ることで「振り返る」ことにはない変化が「過去を語る」ことには生じていることが分かった。例えば、「語ることによって、周囲の人や環境に助けられていたことに気づき、今後、大切にしたいと思えた」「話すことで嫌な思いでも客観的に捉えられた」「改めて自身の人生に対してポジティブな捉え方が確信へと変わった」「語ることで相手（調査者）の反応から、これまでの出来事に自信を持てた」「語ることで、嫌な出来事も話せるようになったと、語り自体が成功体験となった」「相手に楽しさが伝わるように話そうという気持ちになった」などの趣旨の発言があげられた。また、「特性を知ったことで、挑戦に対して萎縮してしまう可能性を感じた」といった趣旨の発言もあった。以上のことから、ポジティブ、またはネガティブに作用する要素が具体的にみることができるといえる。ポジティブな見方への変化であっても、ネガティブな見方への変化であっても要素を分類することができることがわかったため、「プラス期、中間期、マイナス期の考察を包括的に見えてきた要素を以下にまとめ」では良くも悪くも作用する恐れがあるといえる。しかし、今回の対象者の結果から、ポジティブの要素が多いことが理由として、第2段階のプロセスは、対象者（自己開示者）に対して、ポジティブな（良い）効果の期待ができるといえる。

### 第2項-3 考察ブロック3 (Q7、Q9)

次に表14としてQ7、Q9の「プラス期、中間期、マイナス期のどのようなタイミングでポジティブ、またはネガティブな変化を感じられたか」回答から考察をしていく。

表14 考察ブロック3 まとめ

Q7、Q9	ストーリーNo.1 Aさん	ストーリーNo.2 Bさん	ストーリーNo.3 Cさん
ポジティブ	プラス期からマイナス期に下がっていく部分	全ての期がポジティブな見方へ確信を持つことができた	マイナス期の部分
ネガティブ	個人的には特にはないが、過去にトラウマを抱えている人は影響があると思う	ネガティブな作用はなし	ネガティブにはならなかった

以上、表14のポジティブな見方の変化部分については、結果から、3名の回答に違い見られるため、この回答には個人差が大きいといえる。そのため、考察は3名それぞれ個人の考察を行うこととする。

まず、Aさんは、プラス期からマイナス期に下がっている中間期の部分に、ポジティブな見方の変化を感じていることがわかる。Aさんはこれまでの回答に対して、「変化は感じられないが、自らの特性を客観的にグラフにして、表してみることで気づくことができた」といった趣旨で話している。Aさんは、自らのグラフから、プラス期からマイナス期へと下が

っていきっかけに注目し、その部分で特性を見つけることができ、対策ができるというポジティブな反面、自信の減少というネガティブな要素も語りによって理解することとなった。ネガティブへの見方の変化は本人曰く過去にトラウマがないため、自身は特に変化はないが、トラウマがある人にとっては影響があると話している。

Bさんについては、ポジティブ、中間、マイナスの全ての期においてポジティブな見方へと変化したと話す。また、それらが自己開示したことで確信を持つことができたとは、ポジティブへと大きく変化したといえるだろう。Aさん、Cさんには過去の捉え方への変化が見られたなかった中間期ではあったものの、Bさんは、中間期の第1段階でのグラフでは感じられたなかったが、第2段階のプロセスによって、中間期が「②捉え直し」や、「③以前とは異なる意味づけ」に繋がった結果といえる。またネガティブな変化に関しては「なし」と回答しており、本論文で行った、セッション・インタビューがポジティブな変化の促進へと寄与できる期待を高めた回答となった。

Cさんについては、マイナス期の自己開示がポジティブな変化へと繋がったと回答している。これまでは、マイナス期での出来事を家族にしか打ち明けることができなかったが、この機会を持って自己開示に成功した。この「話せた」という成功体験が本人の今後の人生をポジティブに変化させたと考察する。Cさんの回答から、第2段階のプロセスが一種の成功体験の機会となり対象者の自信に繋がるという期待ができる。以下の(1)の表10の⑥にあたる成功体験につながったと考える。

表10 (1) <プラス期、中間期、マイナス期の考察を包括的に見えてきた要素のまとめ>

- ①客観的に捉えられるようになった(客観視ができるようになった)
- ②話すこと(開示)により、ポジティブな気持ちへと変化した(捉え直すことができた)
- ③過去の出来事に対して以前とは異なる意味づけができた
- ④日常に楽しい時間が増えた(話している時間が楽しいと思える)
- ⑤過去の出来事への了解
- ⑥成功体験となった

#### 第2項-4 考察ブロック4 (Q10)

次に、Q10「定期的にインタビュー・セッションを行うことに効果があるか」について考察していく。

表15 考察ブロック4 まとめ

Q10、定期的に(調査者と)行うことはポジティブな効果が期待できると感じますか?

Aさん：これを機にグラフにしていくことは大切だと思った。自分で振り返ること（グラフの作成）は重要だと思った、それを話すかまではいけないけど。

Bさん：あ～そうだね。ポジティブな効果が期待できると思います。話して、自分のですごく整理がつくし、半年後とか1年後とか自分が伸び悩んでいる時とかあると思うんだよね、社会人になって。いろんなことがあると思うんだけど、こうやって言葉にしてまたグラフを書いたり、（出来事を）思い出してこれがあってこう思ったんだよね～とか思うことによって、そんなことないじゃんって自分に自信を与えられるんだと思うんだよね。伸びてない日はないではないけど、もちろん後退している日もあるとは思うんだけど、それも大事な過程なんだなとすごい改めて、自分で認識できるいい場だと思うから、ポジティブな効果が期待できると思います。

Cさん：一回やった（だけだ）から比較ができないから、わからないけど。なんか、あんまり変わらないかなと思った。確かに捉え方だけど、思い出す出来事は変わらないし、どう思い出すかは確かに変わるかもしれないけど、なんか私的にはどんどん（昔のことは）忘れていく。だから、どんどん起きたこと（出来事）とは遠くなる。今だったら、今のところまではより新鮮（に覚えている）。もう少し短いスパンで考えているかもしれないけど、5年後とかにやったら、今日から5年間のことはやったらいいと思うし、新鮮だけど、それよりさらに昔、今日話したとこりやったところまで（インタビュー・セッション）新鮮さは薄れるのかなと思った。いいとするのもまあ、そうかもしれないけど、あんまり変わらないかなって思ったかな。

Aさんは、第1段階で行ったモチベーショングラフの作成に関しては、効果があると回答した。第2段階はそれほど必要と感じられてないことがわかる。

Bさんは、整理がつき、特に環境の変化やライフステージの変化によって書き直すことで自身に自信を与えられ、それらを自身で認識できる機会となるのではないかと効果を期待できると回答した。

Cさんは、実際に一回しか行っていないため判断が難しいと回答している。定期的に行っても、あまり話の内容や、捉え方に変化がないのではないかと話している。自己開示した出来事から段々と記憶が遠くなるため、新鮮さはなくなる。次のセッションまでの期間の部分を話すことは意味があるのではないかと回答している。

以下、3名の回答をまとめて考察する。Q10の質問は筆者が「定期的に行う」という漠然とした問いであったことで、具体的かつ、基準のない、ちぐはぐな回答になったと考えられ

る。その上で、回答結果から読み取れることとして、1ヶ月単位など早い周期に再度セッションを行うことには効果の期待は感じられなく、数年後に改めて行うことは効果が期待できると回答があった。しかし一方、第1段階のグラフ作成のみという自己完結で、2回目以上の他者への過去の自己開示はあまり効果がないという回答があり、その理由として何度やってもそれほど過去の捉え方に変化がないと対象者は考えるためであった。また、歳を取るにつれ、昔の記憶から遠くなるため、新鮮さが失われるため、変化を感じられないと話している。

この結果から、第2章、2節で取り扱ったライフヒストリー、ライフストーリーの語りは一度きりで完結するものでなく、何度も再構成され、再更新していく機会の創出と述べていたが、残念ながら対象者の回答からは期待は実感できなかったようだ。筆者としては、セッションの聞き手としての力不足や、完成度にも欠けていた点があったと考える。また、Cさんの回答からもわかるように、対象者らは、まだ2回目以降のセッションを経験していないため、定期的にセッションの開催が全くの効果を見せないと言い切ることは、まだできないだろうというのが筆者の見解である。

## 第2項-5 考察ブロック5 (Q11)

考察ブロック5では、これまでの議論から乖離してしまうが、対象者3名をよりキャラクター性をより知るための予備知識程度として捉えてもらっても構わない。したがって、読み飛ばしても本論文の議論から外れてしまうことはない。

次のQ11「セッションシート①、②の記入、インタビュー・セッションを終えて現在考える、あなたの過去、現在、未来を（最大10点満点として）点数をつけるとすれば、何点ですか？」の質問に対して、調査者からの統一した価値観での物差しの提示はしておらず、主観で考えて点数づけであるため、それぞれの価値観での物差しで数値化してもらっている。第1段階のセッションシート①で、「Q2 幸せグラフの最大を10とすれば、現在はどうくらい幸せですか？数値で教えてください」という質問を行っている。その主な理由として第2段階のプロセスが有効的か、第1段階と比較できるように、質問項目として加えている。本論文では第1～3段階までの作成物、自己開示、質問の全てにおいて対象者の主観での判断、発言に委ねている。また「幸せ」や「幸福学」といった分野の存在は把握しているが、本論文で取り扱っていない。そのため、幸せの定義や価値観は対象者へ完全に委ねた質問項目となっている。他者からの評価の「幸福感」ではなく、「本人がどのように感じているか・感じたか」を軸としていることを理解の上、以下のQ11の回答を読み進めていただきたい。

以下の表16では第1段階で設けたセッションシート①の質問内容、Q2で現在の幸福度を対象者が主観的に、最大幸福度を10点満点として点数づけたものになる。

表16 対象者の回答 幸福度の前後点数表

セッション前	Aさん	Bさん	Cさん
過去の総数	5点	9点	10点

以下、Q11の回答内容である。

表 17 Q11の回答

<p><b>Q11、セッションシート①、②の記入、インタビュー・セッションを終えて現在考える、あなたの過去、現在、未来を（最高10点満点として）点数をつけるとすれば、何点ですか？</b></p>			
Aさん	<p>過去：？点/現状：？点/未来：？点 全体の総数として7点 （セッション前5点）</p>		
	<p>総合7点の理由として、振り返ることで、モチベーションの浮き沈みを知ることができた。自分自身のことを（調査者に）話して、（調査者からの）リアクションを受けて、嬉しく感じる自分に気づいた。もっと自分を知って振り返りたいなと思った。どうすれば幸せになれるかを考えた時に、それ（グラフ作成やセッション）が自分自身の幸せに繋がると思う。</p>		
Bさん	<p>過去：7点 /現状：9点 /未来：9点 （セッション前 9点）</p>		
	<p>わ～難しい、でも結構今ハッピーなんだよね。こうやって過去をいろいろあったな、でもいい経験だったなと思えるってことは、すごいハッピーの証だと思うんだよね。現状は結構いいところにいるので、（セッション前と変化なく、）9（点）のままでいいんだけど。過去は難しいね。どうしよう。でもなんか、昔頑張ってた自分に点数をあげたいみたいところもあるんだよね～。7（点）とか？結構（未来に）期待してるな。未来に過去こんなことあったけど乗り越えてこられたから、大丈夫だよって行ってあげたところがあるし、未来そうね～いろんなことあると思うし…9かな、未来も9点で！高めです。</p>		
Cさん	<p>過去：10点 /現状：10点 /未来：9点 （セッション前 10点）</p>		
	<p>難しいな、今（現在）は10点と言える。過去ってどうなんだろう、トータル的には、幸せだし、10（点）と言いたけど、でも10の中でも上下はあるかな。それを点にするんだね。幸せかどうか？でも幸せだったし、今が幸せなのは昔の自分のおかげだから、10（点）にする。未来は、きっと幸せだけどわからないから、マイナス1点にしとく。きっと幸せだけど、わからないってことでマイナス1にしとく。</p> <p>（今）変化の中にいるわけね、家族の状況が変わってたり、仕事も始めて自分の生活の状況も変わってる時に、正直、セッションシートを書いている時も朝、時間があつたからできたけど、多分気持ち的には落ち着いて書いたって感じではあんまりなかったのね。だけど今日は休みで、その（セッションの）時間って自分でしてたし、ゆっくり</p>		

話ができたらそれはなんか、「ふ〜」って感じて感じ（笑）。それはよかった。会社にいると会社の人としか話さないし、実家に帰ったら、家族と過ごしているから、学校の友達とか、他の友達と話しているのも久しぶりな感じもするし、自分の話をたくさんしたけど、聞いてくれて嬉しかった。

話の流れから、Cさんにのみ追加で質問を行った。（以下質問内容と回答）

**話すことに対して抵抗はなかった？**

**Cさん**：さっきも言ったように、しんどかったことを人に話すことは、しんどかったけど、それが段々とできるようになっているという自覚があったから、抵抗はなかったかな。9月以降会えてないから、（調査者と友人として）話したいと思った。（セッションは2022年11月に行っている）

Q11の「セッションシート①、②の記入、インタビュー・セッションを終えて現在考える、あなたの過去、現在、未来を（最高10点満点として）点数をつけるとすれば、何点ですか？」の回答から、考察していく。

表18 Aさんの点数表

Aさん	過去	現状	未来	全体の総合点
セッション前 5点	?点	?点	?点	7点

Aさんの回答が、総合として7点という表記になっている理由は、調査者である筆者がQ11のみB、Cさんの質問の項目を過去、現在、未来それぞれに点数づけを行ってもらうように、質問を増やしたためである。他調査者と比較が困難であるが、第2段階の効果の検証であるため、本人比較で十分であると判断し、提示している。

Aさんはセッションシート①作成時には、5点としている。第2段階のプロセスを経て、7点にアップしている。理由として、「過去を振り返ることが自らの特性を理解することができたこと、自己開示し、調査者からのリアクションを嬉しく感じることができた」と回答している。さらに「より自身を知り、振り返りたいと感じ、振り返りが自分自身の幸福を探し求める機会へと繋がる」といった趣旨で話している。(1)で表している①～④の要素を持っていると考察する。

表19 Bさんの点数表

Bさん	過去	現状	未来
セッション前 9点	7点	9点	9点

Bさんは、セッション前も10点満点中の9点とかなり高得点であった。Bさんの発言から、セッション前の現状が「ハッピー」であることがわかる。点数としての変化は見られなかったが、過去の点数づけの発言では、「昔頑張っていた自分に点数をあげたい」、未来の点数づけでの発言では「未来に期待している。過去に色々あったが、乗り越えたれたから未来も大丈夫と思える」といった趣旨のポジティブな発言から、この第2段階のプロセスがBさんの過去、未来へ要素として影響を与えることができ、良い効果をもたらした可能性を大いに読み取ることができる。(1)で表している②、③の要素を持っていると考察する。

表20 Cさんの点数表

Cさん	過去	現状	未来
セッション前 10点	10点	10点	9点

Cさんは、過去を現在が幸せであることで、評価している。これは(1)で表している②、③の要素を持っていると考察する。未来にはあえて1点下げた9点した理由として、「きっと幸せに違いないが、未来がどうなるかわからないから」といった趣旨の発言からであった。未来への期待が低いのではなく、下げた1点には、わからない未来に対しての不安と希望を込めたのではないかと考察する。また続きで話された内容からは、「ゆっくり自分の話をたくさんできて、聞いてくれて嬉しかった」といった趣旨の発言があった。これは(1)で表している④の要素にあたりと考察する。

もう一つ、Cさんの発言から、筆者が追加でした質問の「話すことに対して抵抗はなかった？」に対して、「マイナス期について人に話すことはしんどかったが、できるようになっている自覚を感じられたため抵抗はなかった」と話している。段々と他者へ自己開示できるようになったという発言から、(1)で表している⑤の「成功体験」の要素が第2段階のプロセスであると効果が期待できるといえる。

## 第2項-6 考察ブロックの結果まとめと本論の限界について

以下の表10は本論文で、何度も登場する「表10(1)〈プラス期、中間期、マイナス期の考察を包括的に見えてきた要素を以下にまとめ〉」は回答結果を考察する過程で出てきた「ライフストーリーを語る」ことで考えられる効果の要素をまとめたものである。

表10 (1)〈プラス期、中間期、マイナス期の考察を包括的に見えてきた要素を以下にまとめ〉(再掲)

- ①客観的に捉えられるようになった(客観視ができるようになった)
- ②話すこと(開示)により、ポジティブな気持ちへと変化した(捉え直すことができた)
- ③過去の出来事に対して以前とは異なる意味づけができた
- ④日常に楽しい時間が増えた(話している時間が楽しいと思える)

⑤過去の出来事への了解

⑥成功体験となった

以上の(1)の表10から、ポジティブへ感情が変化した要素をまとめた、①～⑥の項目の要素がいずれか回答に含まれている場合、ポジティブな効果が期待できるといえる。その理由として、上記6つの要素は必ずしもポジティブな(良い)結果に繋がるとは確信を持って断言はできないものの、第2段階のプロセスが、本論文での実験ではそれぞれの考察ブロック毎にポジティブな効果を示すことができたと考える。したがって、「ライフストーリーを他者へ語る」行為ではポジティブな効果を期待できるツールといえるだろう。また、ここで表現した他者とは、本論文では調査者である筆者のことを指すことになる。調査では実際に筆者が聞き手をなり、インタビュー・セッションを行った。アフター・セッションで対象者から、筆者との関係性があったから「話しやすかった」といった意味の発言が見られたことから、対象者と調査者の関係性についての本論文でのスタンスと、考えを以下提示したい。

第3節でも本論文での調査対象者の選定について述べているが、筆者と同じ属性の明治学院大学社会学部社会福祉学科4年生、3名とも友人関係であるが、知り合った時期については異なっている。これら対象者との関係値の表現には大変困難ではあるが、日常会話や大学生活、講義について、自らの意見をお互い話すことのできる間柄であると言える。その関係値を持って調査した結果、「聞き取りが調査者(筆者)だったため、ライフストーリーの出来事を語ることができた」といった趣旨の発言があったことや、第2章で扱った文献からもライフストーリーの語りには、聞き手のスタンスやスキル、対象者との関係性が結果に大きく影響をもたらすことがわかった。人生の出来事には人それぞれ個人差がある中で、聞き取り内容の深さや質問など、調査者の裁量に依存してしまうため、注意が必要であることが言える。第1章、1節で取り扱った、『新版ライフ・ヒストリーを学ぶ人のために』(谷2008)のはしがきで記された、項目から、「(7)ライフ・ヒストリー調査の成否は、調査対象者とのラポール(信頼関係)にかかる部分が多い」という部分が調査を持って証明できた。

また上記と同様の項目「表1 (8) ライフ・ヒストリー調査では、調査対象者との長時間にわたる双方向的なコミュニケーションがおこなわれるので、そこでは調査対象が自らの語りで自らを癒し(カタルシス)、自らの生の意味づけを再確認する(自己反省)、ことができる。同時に、調査者自身の自省の機会ともなりえる」や、第2章で取り扱った、自己開示によって期待できる効果として、自己肯定感なども向上させることができた。その他、考えられる「ライフストーリーの語り」に期待できる効果を以下にまとめる。

表21 ライフストーリーの語りによって得られる効果一覧

- ・ 今後の対策と心構え
- ・ 語ることへの自信
- ・ 過去の出来事への了解
- ・ 不安の低減
- ・ 自己肯定感の向上

- ・自らを客観視する
- ・自己洞察を深める
- ・内省（自らと向き合う時間）
- ・心に溜まった情動を発散する
- ・他者へ伝える努力
- ・新たな意味づけ
- ・ポジティブな捉え直し
- ・楽しい時間の増加

上記表 21 一覧が、本論文の調査から見えてきた。その一方で作用として、自らの特性を知ったことにより、未来に起こる出来事への自信減少もあった。今回の調査結果からは見受けられなかったが、語った結果の相手の反応に左右されることや、トラウマの経験談の取り扱いといった作用が生じることが考えられることも再度提示しておく。

## 本論の限界

本論文の調査で、いくつかの反省点を提示したい。その前に、筆者の結果や考察の捉え方は、本論文全体を通して、結果や考察、意見等、いずれも断定した表現は避けている。その理由として、本論文では資料や調査の偏りや、不十分さを筆者は理解しており、結果の断言には至ることはできなかつたためである。また事前準備の甘さや、インタビュースキルの問題から、3名の質問内容に差が生じてしまったことにより、それぞれの結果の比較にまで至ることができなかつた。今回の論文結果から、調査者と対象者の信頼関係も回答結果に大きく影響が出ることがわかつたため、次回の調査に向けての改善点としてあげたい。他にも、利用した媒体にも反省がある。今回はインタビュー・セッション、アフター・セッションともに、距離の離れた対象者に行うことが想定されたため、一律に Zoom での遠隔セッションであった。ここでの反省点は、環境づくりを対象者に任せてしまったことである。Aさんの場合は大学の食堂で回答してくれた。Bさん、Cさんに関しては自宅の個人のスペースで行われていたことが伺えた。このように、公共施設とプライベート空間では話す内容に多少なりとも影響があると考えられる。自身の過去について話す上で、「調査者だけへの語り」とは言えなくなるからである。誰に聞かれているかわからないことで、安心して本心を話せたかは判断が難しい。また、大学の食堂のような環境では周りが騒がしく、落ち着いた状態で臨めていたかという点、そうでないことが想像つく。このように、環境設定を対象者に完全に委ねてしまったことも今回の調査の反省である。

しかし本調査によって、その中でも「ライフヒストリーを語る」行為は本人のポジティブを増長させるツールとして期待できることが、本論文によって見えてきたことは、成果であったと捉えている。

## 調査における工夫

今回の調査方法は第1段階～第3段階と3つの段階を設けた。この方法はライフストーリーに関わる文献や、筆者自身の経験をも含み、3段階での調査、分析と設定した。筆者の体験とは、「モチベーショングラフの作成とそのグラフを他者に話す」といった趣旨のプログラム体験から、自身のポジティブな変化を感じられた経験から、本調査で独自に取り入れることとした。この第1段階のセッションシートの主に「②モチベーショングラフ作成」は、ライフストーリーを語る上で非常に手助けとなる、期待できるツールであったと考える。その理由として、Bさんの回答結果から、特に中間期の語りの部分で「モチベーションの上下の点と点を結んでいた線の部分にも思い出を回想することができ、なんでもなかった線が色づいた」といった趣旨の発言によって、モチベーショングラフはグラフとして客観的に見られるだけでなく、上下の動きを結ぶ線（中間期）における出来事をも回想できる機会提供となった。また、前後の連続性を捉えられる他、時系列で喋るための工夫として有効であると、Cさんの回答から考えられる。また3名の聞き取りを行なっていて、言葉に詰まってしまう様子などがなく、語りのペースの安定感があったことは、事前にモチベーションの作成において一度回想し、整理されていたことにより、「ライフストーリーの語り」が円滑に語られたのではないかと考えられる。発表時にスクリプトやレジュメがあるとスムーズに話せるほか、聞き手側も理解度が高くなることなどから同様のことが言えるだろう。今回の調査において、必ずしも語りが円滑である必要性を求めているわけではないが、円滑であることは自分自身の中で整理されていることを表していると言えるだろう。この書き出して整理する方法は、「コラム法」などと言われ、セラピストと面談や、紙に書き出すことで自分の考え方の偏りを冷静に振り返り、適応的な思考に変えていくことができるとされている。

## 第3項 新たな視点 今後の調査における期待

今回の調査から、新たな期待として、実際にインタビュアーとして進めてきた、「ライフストーリーの語りは、調査者の幸福をも増長させることができるのか」という視点についても述べていきたい。

対象者の人生を客観的にグラフとして、捉え、第2段階のインタビュー・セッションを行い、本人主導での本人の捉えているライフストーリーの語りを聞き取り、相手の語りを尊重しながらも、自らの気になった点について質問を行い、アフター・セッションでは第2段階での感想を聞くという、調査対象者の語りのプロセスに携わったことによる感想を箇条書きで以下に表22にまとめた。

表22 調査者の感想

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>・セッション前より、対象者に対して親近感を持つようになった</li><li>・他人の人生から、自らの人生について考える機会になった</li></ul> |
|---|

- ・他者の語りから、人生の気づきを得ることができた
- ・楽しかったことや嬉しかったことなど（主にプラス期）を共に喜んだ
- ・悲しかった、辛かったなど（主にマイナス期）の話から、辛さに共感した
- ・対象者の人生を応援したくなった
- ・セッション以前よりも対象者を魅力的に感じられた
- ・調査者（自分）への自己開示に喜びを感じた
- ・楽しい時間を過ごすことができた

上記のからもわかるように、筆者は比較的ポジティブ志向な性格であることも大いに影響した感想であり、本調査ではトラウマ経験談がなかったことも考えられるが、「語り」の聞き取りにより、筆者自身のポジティブな気持ちも増長し、幸福度も向上したと感ずることができた。この結果から、「ライフストーリーの語り」の行為は話者と聞き手相互の関係の向上のみならず、幸福度も上げることができるのではないかと考える。第1章、1節で取り上げた、谷（2008）のライフヒストリーの概要にある、項目「(8) ライフヒストリー調査では、調査対象者との長時間にわたる双方向的なコミュニケーションがおこなわれるので、そこでは調査対象が自らの語りで自らを癒し（カタルシス）、自らの生の意味づけを再確認する（自己反省）、ことができる。同時に、調査者自身の自省の機会ともなりえる」の調査者の自省の機会となると記された部分や、第2章、2節、1項の「語りには相手の存在がある。それにより相手の評価や理解もつきまとう」の部分からも言えるように、聞き手側にも何らかの影響を与えることは確実と言えるだろう。

本論文で何度かトラウマや真偽について取り上げており、その度見解を述べているが、トラウマのエピソードを聞いたことにより、聞き手側に不快に感じる可能性や、話されたライフストーリーの語りに偽りがあり、その事実を確認したことで信頼関係に影響を与えてしまう等が考えられる。しかし、これらは聞き手側それぞれに委ねられるため、聞き手側のスキルや心持ち、真偽の理解が必要となる。これらも再度検討の余地があるだろう。

## 終章 結論

最後に全体のまとめと結論を述べていく。本論文で行なった調査から、「ライフストーリーの語り」は生を肯定することにかかわる多側面の効果を持つ可能性が示されたと考える。ライフストーリーに纏わる文献(例えば、谷編 2008)からも生を肯定する効果も触れられていたが、本調査の結果分析によって、下記の表23で示されるような効果が具体的に確認されたためである。

表23 ライフストーリーの語りによって得られる効果一覧

- |                |             |
|----------------|-------------|
| ・自らを客観視する      | ・今後の対策と心構え  |
| ・自己洞察を深める      | ・語ることへの自信   |
| ・内省（自らと向き合う時間） | ・過去の出来事への了解 |
| ・心に溜まった情動を発散する | ・不安の低減      |
| ・他者へ伝える努力      | ・自己肯定感の向上   |
| ・新たな意味づけ       | ・自尊感情の向上    |
| ・ポジティブな捉え直し    | ・親密な人間関係の促進 |
| ・楽しい時間の増加      | ・未来に前向きな志向  |

また、効果は対象者に向けてのみと考えていたが、実際に筆者が調査者として聞き取りを行う上で、「聞き取り側」にも効果が期待できるのではないかという視点も得られた。ライフストーリーは十人十色であり、経験してきたことや出来事が同じ人物など存在しない。そして、「人の人生は物語」として考えられ、捉え方によってその人の人生が大きく変化することもわかった。しかし、どのような過去であっても、捉え直し、新たな意味づけが可能であり、ライフストーリーの語りはその機会として有効であることもわかった。効果に期待できるといった機会であっても、結局は当人（対象者）の捉え方に依存しているため、当人がポジティブに捉えられなければ、ポジティブな結果は得られないとも言える。しかし、それでも何度でも語り直しのチャンスはあるだろう。

今回、若者の現状からアプローチ方法として模索した。語ってもらうにあたって、聞き取り側にもスキルが求められるため、これらを実際に社会で活用していくことには、課題が多い。しかし、本論文の序章で筆者が問題意識としてあげた、日本の若者の自殺率に関わる社会問題に対して、アプローチとしたいと考える。「ライフストーリーの語り」の聞き手としてのスキルを各人が持つことで、若者の自己肯定感の向上への寄与により、間接的に極端なケースではあるが自殺（自死）の予防することにも長期的につながると考える。また、若者の身近な存在として大学の講義での取り扱いによって、より多くの若者に効果を実感してもらえるため、社会に提案をしたい。また第2章では、最も親しい友人への自己開示が量として多いことがわかったため、友人間での小さなグループで行うことも効果的と考える。これにおいては、本論文を読んだ者がそれぞれのコミュニティで今すぐにでも実践できるだろう。その実現のためには資料として不十分な点も多いが、取り扱った分野の効果に期待し、本論文での調査結果を多くの人に知ってもらい、今後も研究を進めていきたいと考える。

## 参考文献

青木万里, 2009, 「自己理解に関する文献研究」埼玉純真短期大学研究論文集 第2号 pp.1-15

[https://www.sai-junshin.ac.jp/junshin/wp-content/uploads/2018/03/no.2\\_pp.1-15.pdf](https://www.sai-junshin.ac.jp/junshin/wp-content/uploads/2018/03/no.2_pp.1-15.pdf)

2022.12.31 閲覧

井上俊,1996,「物語としての人生」,井上俊ほか編『岩波講座現代社会学 9 ライフコースの社会学』岩波書店.

榎本博明,1997,『自己開示の心理学的研究』北大路書房.

NHK,「若い世代の“自己肯定感”は ～君の声が聴きたい～1万人アンケートより」

<https://www.nhk.jp/p/nw9/ts/V94JP16WGN/blog/bl/pKzjVzogRK/bp/paZkBjKYez/>

2022.7.29 閲覧.

岸政彦編,2021,『東京の生活史』筑摩書房.

教育家庭新聞,2020.9.9 掲載,「日本の子供の精神的幸福度は38か国中37位 ユニセフ

『レポートカード16』で『子どもたちの幸福度ランキング』を発表」

<https://www.kknews.co.jp/news/> 2022.7.29 閲覧

厚生労働省自殺対策推進室 警察庁生活安全局生活安全企画課,「令和3年中における自殺の状況」<https://www.npa.go.jp/safetylife/seianki/jisatsu/R04/R3jisatsunojoukyou.pdf>

2022.7.29 閲覧.

小林多寿子・浅野智彦,2018,『自己語りの社会学：ライフストーリー・問題経験・当事者研究』新曜社.

桜井厚,2002,『インタビューの社会学：ライフストーリーの聞き方』せりか書房.

桜井厚,2012,『ライフストーリー論』弘文堂.

谷富夫,2008,『新版ライフヒストリーを学ぶ人のために』世界思想社.

内閣府,「特集 今を生きる若者の意識～国際比較からみえてくるもの～」

<https://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h26gaiyou/tokushu.html> 2022.7.29 閲覧.

やまだようこ,2000,『人生を物語る』ミネルヴァ書房.

やまだようこ,2021,『やまだようこ著作集第5巻ナラティブ研究：語りの共同生成』新曜社.

渡邊菜保子『青年期の SNS 利用における自己開示とその心理的要因』

[https://www.tiu.ac.jp/about/research\\_promotion/kiyou/pdf/15\\_clinicalpsychology\\_5.pdf](https://www.tiu.ac.jp/about/research_promotion/kiyou/pdf/15_clinicalpsychology_5.pdf)

2022.12.31 閲覧

## 謝辞

本論文では、筆者の不慣れな部分や準備で至らない点が多かったことを反省した。しかし「過去を振り返り、自身の過去を自己開示すること」＝「ライフストーリーを語る」行為にポジティブな効果の期待ができると、強く実感できたインタビュー結果と、筆者は前向きに捉えている。今回の論文での調査対象者のインタビュー人数も3名とかなり少ないが、1人に対して2時間弱の聞き取りを行ったことは、対象者には負担もかけてしまった。しかし、該当インタビューやアンケート調査と比べ、より深くインタビューすることができた。最後

にインタビューに協力していただいた 3 名には深く感謝したい。また、筆者が所属した米澤ゼミでは、本論文についてゼミ生の様々な視点から意見をもらい議論したことで、さらに論文に深みを出すことができた。米澤先生には、調査の方法や内容についてだけでなく、筆者の見落とししていた部分へのアドバイスから、考察も充実した。卒業論文とは孤独であり、自分との戦いと捉えていた節があったが、多くの人の協力によって、筆者自身が楽しんで卒業論文の執筆に取り組むことができたことを、感謝したい。

筆者は本学部を卒業後、大学院へ進学するため、本論文で明らかになったことや新たに見えた視点、課題についても今後も研究していくつもりである。