

シニア層を対象とした人生俯瞰を促進するプログラム作成の試み —これまで、そしてこれからを綴る—

紀 日奈子・森 川 友 子

1. 問題と目的

平成28年（2016年）の日本における65歳以上の人口は3459万人であり、総人口に占める割合（高齢化率）は27.3%と発表されている（内閣府，2017）。この高齢化率では、WHO（世界保健機関）と国連の定義によると、日本は「超高齢社会」に当てはまるとされている。同年の厚生労働省の調査（2017）によると国内日本人の平均寿命は、男性は80.98歳、女性は87.14歳であり、過去最高を更新したこと、また平均寿命が年々延伸していることが示されている。この実態から、平均寿命の伸びと共に、高齢期も延びてきていることが推測され、長い高齢期をいかに過ごすかは、高齢者にとっての課題であると考えられる。

日本における健康寿命は男性72.14歳、女性74.79歳ⁱとされるが、これ以前の60代にあたる時期は、まだ現役時代と同じように積極的に社会参加している人が少ない。現に日本では、労働力人口に占める65歳以上の割合が過去10年以上に渡り年々上昇を続けており、介護を必要としない60代高齢層の趣味や特技を活かした活動や、地域に貢献する活動が活発である現状（土居ら，2015；内閣府，2017）にある。このように、60代以降も自立的に活動を行っている高齢者は、アクティブシニアⁱⁱと称されている。

しかし一方で、生涯現役の意識を持ち、元気に活動しているアクティブシニアでも、加齢に伴い次第に今までと同じようには出来ない部分が出てくることを避けられない。仕事、ボランティア、趣味に地域活動といった、様々な活動機会の中で、何をどのように選択していくかを自分に改めて問うていくことは、高齢期後半期すなわち、身体的健康の危機が生じてくる本格的な高齢期に向けての、準備状態を作ることにつながるものと考えられる。また、60代において皆が同じようにアクティブシニアであることを目指すことは、現実的とは思われない。Reichard et al. (1968) は、高齢期のパーソナリティに関して5類型を見出し、比較的適応が良い3類型として“mature”（ありのままの状況や現在の活動、人間関係に満足している人たち）、“rocking-chair

men”（元来受身的な性格であるゆえ、責任から開放された非活動的な生活を好む人
たち）、“armored”（活動的で、若いときの活動水準を維持しようと躍起になってい
る人たち）を挙げており、高齢期における適応にはバリエーションがあり得るであ
ろう。Atchley（1982）は、高齢期で唯一生じる変化はそれまで盛んに外界へと向けら
れていた関心が自分自身に向かうことぐらいであり、人のパーソナリティは生涯を通
じて一貫していると述べている。AtchleyやNeugarten（1965, 1968）のように、高
齢期の生き方や人生満足度を規定する重要な変数としてパーソナリティを想定する
立場は、「連続性理論（continuity theory）」と称される。この理論に従えば、「老年
期に至った人は各人が長い人生の中で確立してきた欲求に従って環境を選択し続ける
のであり」「活発な社会活動を維持し続けることで幸福感を得る人もいれば、逆に社
会活動を抑制することによって老年期に適応する人もいることになる」（佐藤・井上、
1994）。こうしたことから、高齢期においては、今の自分がどうありたいか問いかけ
続け、自分らしい生き方を見出し、本当に納得のいく生活を行えるかどうか、満足
感にとって重要なのではないかと考えられる。

欧米には、高齢者の生き方に対する捉え方のひとつに、Successful aging（以下、
サクセスフル・エイジングと表記）というものがある。柴田（2002）は、この語に相
当する日本語は存在しないとし、「良い人生を送り天寿をまっとうすること」と表し
ている。この概念には未だ統一された定義が無く、様々な学術領域においてその専門
性を活かしたサクセスフル・エイジングの構成要素が提唱されている。まず医学的側
面では、①Avoiding disease and disability（疾患や障害という不安要素が少ない）、
②Engagement with life（社会関与）、③High cognitive and physical function（活
動可能性を示す高い認知・身体機能）の3つの要素によって構成され、これらが満た
されているほど、より良い高齢期を過ごすことが出来ると考えられている（Rowe,
J.W. ら、1997）。また、心理学的側面から捉えると、①自己受容、②他者との肯定的
関係、③自律、④環境の統御力、⑤人生の目的、⑥個人的成長の6つの要素がサクセ
スフル・エイジングの達成に関与することが示されている（Ryff, 1989）。これらは
中年期までの人生の成果によってある程度形作られているが、高齢期においても自己
受容感、個人的成長感などを維持するには、一定の努力を要するようと思われる。高
齢期において活動の場や役割が少しずつ変化するに伴い、自己受容のあり方も変化
し、人生の目的も、成長の質や意味合いも少しずつ変化していくものだからである。
佐藤・井上（1994）は生涯発達の視点から、ひとつの目的や目標に固執せず、状況の
変化に伴って多様に変化させることの重要性を指摘している。内面に問いかけ、人生
の意味や目的を確認し調整し続けるプロセスがそこには想定される。Atchley（1982）

が、人は高齢期に内向的になることによって自己受容や自己理解、高齢期の発達課題である「統合」へと導かれると述べていることから、高齢期において自分について考えたいことは、人に備った必然的な流れのように思われる。

特に60歳代に関する知見として、日潟ら（2008）は、60歳代では過去の人生に対する経験の蓄積感や到達感を抱きながら、自分らしさを保持できる未来を意識する態度（時間的展望）が、心理的な安定と関連することを示唆している。こうした「自分らしさ」、「人生における蓄積感や到達感」、「自分らしさを保持できる未来」というものは、個人で探求するばかりでなく、他者の存在、他者との関わりの中で見出しているものもあると考えられる。菅沼（1997）は、自らの過去や現在について他者に自己開示をする（語る）ことは、生涯発達論（Erikson.E.H）において高齢期の課題となる人生の統合と、喪失経験（絶望）への対処を促進するために重要であると主張し、それには他者との関係構築を積極的に行い、自らの要求（想い）を的確に伝える力が高齢期を生きる上での適応に必要ではないかと論じている。

自己開示には口頭によるコミュニケーションによって他者へ伝える以外にも、手紙や、近年世間に認知されてきている終活ⁱⁱⁱの取り組みのひとつとしてあるエンディングノート^{iv}のように、筆記を通して他者へ伝える方法もある。筆記行動（筆記開示）を対象とする心理学的研究では、抑制のストレスの開放（カタルシス効果）や、身体的・精神的機能の向上を示すものが散見されている（e.g. Pennebaker, 1997/ 2000; Lepore et al., 2002/ 2004）。人生俯瞰における筆記行動には、こうした筆記開示の効果が得られるばかりでなく、書いたことによって視覚的に人生を眺めることができ、そこから達成感等を感じられるのではないかと考えられる。これらのことから、自らの過去の経験や将来展望、それに伴って今抱く意思や希望を筆記しながら、他者との間でシェアすることは、自分自身が“現在、そしてこれから”を生きていく上で意義あることがうかがえる。

しかし、高齢者を対象とした自分自身を見つめる、自分らしさを再認する心理的作業や心理的支援、ワークに関する研究は少ない。人生の終焉を意識した綴りの作業（エンディングノート）が流行しているが、全国の10代から60代の人々へ実施した終活に関する意識調査（国境なき医師団日本、2016）によると、「エンディングノートの準備は大事」と感じている人が全世代それぞれ8割半から9割程度存在しており、エンディングノート作成の大切さを感じているものの、10代から50代では、「準備をしておくことは大事だと感じるが、自分には（まだ）必要がないと思う」と思う割合が、「自分も準備が必要だと思う（または、準備を済ませた）」と思う割合を上回っており、60代になると「自分も準備が必要だと思う」が45.2%、「自分には（まだ）必

要がないと思う」が43.4%と、若干ではあるが必要性の高まりがうかがえる。このように高齢になるにつれて、エンディングノート作成の必要性を感じる方が増えてくる一方で、作成経験については60代では2.4%、70歳以上で5.0%、とごくわずかであることが示されている（経済産業省、2012）。世の中の風潮からの影響、また自らの意識変化を受け、エンディングノート作成を試みようとするが、日常の中で、自分のことを見つめて書き込む時間を確保し、実際に取り掛かるまでに至ることが困難であることがうかがえる。よって、老年学（gerontology）の立場から行われている、エンディングノート普及の取り組みには一定の意義があるであろう（小林ら、2016）。しかし、エンディングノートは良い終わりを迎えるために書くものというイメージがあり、終末期までまだ先が長いと感じている人に対する心理的介入法としては用いにくい部分もある。これからの長い高齢期をいかに充実して生きるかに関して筆記を用いた心理的介入法は少なく、Butler（1963）が提唱するライフレビュー（life review）を活かし、認知症のある高齢者の語りを聴き手（学生）がまとめ、互いに交流をしながら冊子を完成させるライフレビューブックの作成（尾台、2006）や、70代後半以上の高齢者と児童との関わり（コミュニティ形成）をねらいとする、ひとつの取り組みとしての自分史づくり（渡辺、2015; 2016）があるが、対象者の属性を鑑みてか、どちらも過去の想起、回想の要素が強い傾向にある。本格的な高齢期に突入する以前の人々であれば、自発的・主体的活動が可能であるため、過去・現在・未来を自らの手で書き綴ることで、自身の人生への達成感や、自身の人生をまとめて気づきを得て、次へと向かおうとする感覚を、一層高めていただくことが可能であると考えられる。自身のこれまでを振り返るだけでなく将来展望について考えを巡らせる時間と空間の提供だけでなく、尾台（2006）や渡辺（2015; 2016）のように人生俯瞰し、自身で綴られたものを冊子の形で有形化することには、前述したような筆記行動の効果が得られたり、後に、新たな気づきを得られた場合には書き加えられたりするメリットがあるゆえ、有用性があると考ええる。

そこで本研究は、前期高齢者を対象とした人生俯瞰を促進するプログラムを作成し、その適用可能性を検討することを目的とする。

2. 方法

九州産業大学大学院附属臨床心理センターが主催する『こころのウェルネスプログラム（久保田ら、2017）』の一環として、『わたしの人生を綴る会』と称し、ご高齢者を対象とした人生俯瞰を促進するプログラムを実施することとした。以下のような段

取りで募集を行ったところ、得られた参加者が全員60代であったため、前期高齢者層にふさわしい内容のワークを作成し、プログラムを実施した。

(1) プログラム要項

▶場所

大学内にある相談機関（九州産業大学大学院附属臨床心理センター）の一室にて実施した。

▶対象者

企画時は65歳以上の方を対象とした。参加者の募集を始めると、65歳未満の方からもプログラムに関心があるという方がいた為、65歳未満の方においても、ご相談頂いた方には参加受付を行った。

最終的に、市内在住の60歳以上の方で、実施地に通うことが可能な方を対象とした。

▶開催時期・各セッション時間

プログラムの実施は、2017年11月中旬～12月上旬の毎週土曜日の計4回の設定とした。

セッション時間は、初回のみ90分間、第2セッションから第4セッションは60分間の時間枠で行った。

(2) 参加者の募集

高齢者層の方々の目に留まるように、福岡市の後援を得て大学付近にある公共施設にプログラム案内チラシを配置させて頂いた。

また、九州産業大学臨床心理センターのホームページ、本稿第二著者が運営するホームページ、ダイレクトメールにて広報した。

(3) 各セッションの流れ

セッション序盤では、プログラム実施者（本稿第一著者）よりスライドを用いて各回ワーク内容に応じた話題提供、心理学研究の知見を紹介した。その後、当プログラムが考案したワークシートに書き記す作業に取り組んでもらい、セッション終盤では参加者から、時間を過ごして抱いた所感を共有する時間を設けた（Table 1）。

Table 1 各回のタイムスケジュール概要

	内容
セッション序盤	スライドを用いて、各回テーマに沿った話題提供、心理学的な知見の紹介
セッション中盤	実践（ワークシート作業）
セッション終盤	感想をシェアリング

(4) 各セッションにおけるワーク内容

「これまで（過去）」、「いま（現在）」、「これから（未来）」という人生俯瞰にテーマを持たせる為に、人生俯瞰を取り入れた活動報告（e.g. 尾台, 2006; 小林ら, 2016）や、エンディングノートの内容（e.g. K&Bパブリッシャーズ編集部, 2015）を参考にワークの作成を行った（Table 2）。各回ワークの詳細は、後述する。

Table 2 各セッションのワーク概要

	人生俯瞰ポイント	ワーク概要
第1 セッション	過去	これまでをふりかえる 「わたしの年表」を綴る
第2 セッション	現在と未来①	いまを見つめ、これからを考える① 「わたしの好きなこと、そしてこれから」を綴る
第3 セッション	現在と未来②	いまを見つめ、これからを考える② 「わたしとご縁がある方へ」綴る
第4 セッション	全体ふりかえり	まとめ 綴ったものをカタチにして、眺める

(5) 倫理的配慮

人生俯瞰を促すプログラムにおいて、全参加者の意思を最優先する・尊重することを心掛けた。それは、このプログラム自体に人生の「良い出来事・良かったとき」ばかりでなく、「思い出したくないこと・嫌な出来事」をも必然的に思い出すきっかけになり得る要素が含まれているからである。実際、参加者の中には、「書くことに関心があるから参加したいが、過去の事は掘り下げなくても良いか」と事前に問い合わせをしてきた方もおられた。

ワーク作成に際しては、参加者が任意のスタンスで取り組めるよう、自由度のある

ワークにするよう心がけた。内容は以下に詳述するが、例えば第1セッション「わたしの年表を綴る」では、自分の過去を綴ることに抵抗がある人が無理をしないでいられるように、未来を綴る枠を設けたり、綴りが少なくても楽しく時間が過ごせるように、資料としてお渡しする出来事史の分量を豊富にした。

ワーク実施に際しては、参加者の意思を最優先する・尊重することを心掛け、参加者が安心して自分自身のことや人生について語ることが出来る場の提供に努めた。これらのことを目指す為に、参加者へ『ここで大切にしたい3つのこと』を第一セッションのワーク実践前に提示し、後のセッションでも折に触れて提示することにした。

まず大切にしたいことの1つ目は、『あまり頑張りすぎない』である。これは、参加者が無理することなく、ワークに参加できるようにという思いから設けた。例えば、ワークシートへ記入する作業において、いざワークシートを目の前にすると、『枠内すべてを埋めなければ（記入しなければ）ならないのでは』や、『作業時間に収まるように急がなければならないのでは』など、『～しなければならないのでは』という逸る気持ちが出てくる可能性もあると考え、事前に参加者へこのキーワードを伝えることで無理せず各々のペースで振り返り、考え、作業をして頂くことを促した。

2つ目は、『**ここでのお話は、ここだけで**』である。参加者がワーク内で思い浮かんだこと、話をしたいと思ったことを安心して発言し易くなるようにと思い、この言葉を伝えた。

最後の3つ目は『**自分も大切、相手も大切**』である。既述した大切にしたいことの2つにも関わることであるが、自分の意思を大切にしながらも、共に時間を共有する他の参加者の意思、また発言からうかがえる人生の歩みを互いに受容的に受け止めようという意図を含んでいるものであった。

さらに最終セッション（第4回）終了時に文書を渡し、満足度アンケートへの記入事項や、セッション中の個人が特定されない発言の概要を研究に用いることについて、任意の研究協力を依頼したところ、全員から同意書へのサインが得られた。

3. 結果と考察－プログラムの実際

今回の参加者について、また各セッションのワークを体験された際の参加者の様子について記載する。

(1) 参加者概要

参加募集を行ったところ、今回の参加者は、前述の通り全員60代の計4名（男性1

名、女性3名)であり、平均年齢は64.25歳 ($SD=2.68$)であった。自分自身のことを書くことに興味を持たれている方、これから何をしようかと考えるために自分自身を振り返る機会としたい方、プログラム自体への関心と、様々な動機を持たれて参加された。

(2) セッションの実際

本項では、実際にワークを行った中での参加者の様子について触れる。なお、実施者(第一筆者)の発言は〈ゴシック体〉、参加者の発言は「ゴシック体」にて表記する。

▶第1セッション:「わたしの年表」を綴る

まず、全4回に渡るセッションを通して参加者の個人的なエピソードをお聞きすることになる為、まず実施者自身の自己紹介を行った。その後、筆記行動を対象とした効果研究(e.g. Pennebaker, 1997/ 2000; Lepore et al., 2002/ 2004)を紹介した。ポジティブな内容やネガティブな内容を想起して綴るというプロセスから得られる効果を通して、綴ることの意義を参加者に理解して頂いた後に、実践(ワークシート作業)へと移行した。この回では「これまで(過去)」にあたる部分に触れることをテーマとしており、「わたしの年表」を作成することを目的とした。出生からはじまり、幼少期、青年期、成人期そして現在から70歳までの記述ができるワークシート(Figure 1)を作成した。これには、自分自身に関する出来事だけでなく、人生の主人公である“わたし”の身の回りで起きた印象に残っている出来事(世相や流行したもの)も記入できるデザインにした。身の回りで起きた出来事は、容易に思い出しづらいものであると考え、昭和元年(1926年)から平成32年(2020年)までの出来事(ニュース)、世相、流行(流行歌、ベストセラー本、流行語)を一覧にしたリスト(以下、出来事リストと表記)を、振り返ることを促進する素材として提供した。

参加者がワークシートへ綴る作業に取り掛かれる前に、人生の「これまで(過去)」に焦点を当てる場合、良い思い出ばかりでなく、思い出したくない、触れたくない部分も刺激することが考えられる為、〈60年余の人生の中で、各々がご経験されてきた中で振り返りたいと思うところ、人生の棚卸をしたいところを、この機会に振り返ってみてはどうか、また、過去ばかりでなく70歳まで枠を作っているため、少し先の将来を予想して綴るのもどうでしょうか〉と説明をした。すると、作業冒頭で「この部分は要らない」と綴りを行うシートと行わないシートを取捨選択し、取り組む時期を絞る方がおられた。さらに、ワークシート(Figure 1)には、自身の出来事を記載する欄の他に、「出来事・世相・流行」を記載する欄を設けている為、〈事前に配布を

した『出来事リスト』を眺め、印象に残っているものを書き写すのも面白いのでは」とも説明をした。この『出来事リスト』については、それぞれ参加者より「**印象に残っている出来事が、自分が何歳の時に起きた出来事か分かって良い**」、「**世相や流行を見て、『今も覚えていた』と再確認できた**」、「**当時流行っていたものが載っていて面白い**」といった声が挙がり、自身の人生を回想する上で有用なものであったと考えられる。このように、人生を振り返りたい部分や書く内容を自由に選択できるようにしたところ、結果として参加者の綴り方には多様性があり、幼少期から現在へと順に書き進められた方や、印象的に残っている出来事を思い出すところから書き進められた方、また大切な人と出会ったこと（ex. X年に〇〇さんと出会う）を書いていった方と様々であった。

ワークの中では、仕事でキャリアを積んでおられた時のことや、積極的に講座や研修を受講し、学びを深めておられた時のこと、子や孫との繋がり、大切な人との出会いと別れについて語られた。また昭和34年（1964年）の東京オリンピックや、昭和43年（1968年）の大学紛争・学生運動、また戦争や平成17年（2005年）の福岡西方沖地震に関するエピソードが挙げられた。人生の主人公は“わたし”であるが、“わたし”を取り巻く世の中の動きや世相といった視点でも振り返られることで、出来事への気づきや再確認をし、嬉しさ、懐かしさ、もどかしさ等、様々な感情を味わっておられる様子であった。

▶第2セッション：「わたしの好きなこと、そしてこれから」を綴る

この回は、「いま（現在）」を見つめ、「これから（未来）」を思い浮かべることがテーマである。ワーク内容は、今現在の自分を見つめることとして、はじめに“今のわたし”が好きなこと、気に入っていることを考えてもらい、そこから、“今のわたし”であるからこそ思い浮かぶ、「これからやってみたいこと」、「これまででやり残したこと」をリストアップすることである。ここでの実施者からの話題提供では、一生のうちにやってみたい事をまとめたものを、海外では『Bucket List』といい、自己啓発本や映画作品において取り上げられていることを紹介した^v。

「いま（現在）」の自分自身を見つめることを促進する素材として、提供したワークシートは、自身のお気に入りや想起しやすいように、お気に入りを記載する10個のカテゴリ枠を設けたものである（Figure 2）。シートに掲載したカテゴリは、小林ら（2006）や、エンディングノート（K&Bパブリッシャーズ編集部，2015）を参考にして作成した（Table 3）。また参加者がワークシートに記載されている以外のものを思い浮かべたときに、自由に書き込みが出来る枠も設けた。お気に入りを記したシー

ト記入後は、自身がこれからやってみたいことをリストアップするシート（Figure 2）を記載して頂いた。

Table 3 “わたし”のお気に入りカテゴリ

カテゴリ名	
趣味・没頭できること	尊敬する人・憧れの人
食べ物 ・好きな食べ物 ・好きな料理 ・忘れられない味 ・人生の最後に食べたいもの	好きな音楽・曲 ・好きな歌手・アーティスト ・好きな曲
好きな色	好きな本・作家
好きなお花	好きな映画
好きな場所・思い出の場所	好きな言葉・心に残る言葉
その他（自由に記載）	

まず自身の好きなこと、お気に入りを綴るシート（Figure 2）を配布した。綴りを始められた序盤では、「**こうして（各カテゴリに書き込もうとして）みると、なかなか思い浮かばない**」と、普段の“わたし”をアウトプットすることにやや苦慮される方もおられたが、他の参加者との会話を通して少しずつ思い浮かぶことを綴られている様子がうかがえた。全員がシートへの記載を概ね終えた頃、文芸作品を読むことがお好きであると聞いていた方（以下、Aさんと表記）に対して実施者より、〈Aさんは、これまでに沢山の本を読んでおられるから、本の欄（お気に入りの本）は色々書かれたのでは？〉と尋ねると、Aさんは池田晶子氏（哲学者）の名を挙げ、これまでに彼女の哲学エッセイを何冊も読んでこられたこととお話下さった。すると、他の参加者から「**わたしも池田晶子さん好きです**」と声上がり、各々がこれまでに彼女の作品に触れて感じられたことを共有し合うやり取りが続き、次第に他の著者や書籍の名前も話題に挙がり、参加者全体で『わたしの人生に登場した書籍に関する』魅力的な情報を共有されていた。

一通り自身のお気に入りを記載された後に、これからやってみたいことをリストアップするシート（Figure 2）を配布した。実施者より、〈**明日にでもすぐ出来そう**

なこと・叶いそうなことから、なかなかすぐには実現できなさそうなこと、人から『無理だよ』と馬鹿にされそうなことでも、なんでも思い浮かんだものを少しずつ書いてみませんか」と説明をした。また筆者が数年前に、これと類したものを実際に行い、リストアップしたことが後々に思わぬ形で実現したことや、これは是非叶えたいと思い浮かんだことが目標になり、それに向かい現在も励んでいること等を、ひとつの具体例としてお伝えした。

このシートには50個記載できる欄を設けていたゆえ、その数の多さに圧倒される方や、なかなか思い浮かばないという方もいれば、少しずつ枠を埋めておられる方もいた。想起しづらいご様子であった方からは、いま（現在）を生きること（また、生かされていること）に尽力しているゆえ、これから（未来）のことを考えるににくいという意見や、配布したシートに記載している「夢」という語に対して、違和感を抱かれた方もおられた。そんな中、記載を進めておられた一人の参加者が、「私はこれまでにやり残していることも書きました」と言われ、いくつかご自身が書かれたものを紹介して下さった。その言葉を契機に、リストアップし難い様子であった方が、「それなら私は…」と綴り始める場面があった。綴ることが主体のプログラムであるが、特にこのセッションでは参加者同士の会話も想起を促進する重要な要素であったことが考えられる。

▶第3セッション：「わたしとご縁がある方へ」綴る

自己に焦点を当てて見つめていく内容であった前回からの発展形として、この回では他者の存在を取り入れ、「いま（現在）」を見つめ、「これから（未来）」を思い浮かべることを主題とした。そこで、まず自身にとって大切な人たち（家族や友人など）を想起してもらい、それから自分にとって大切な人へメッセージを綴ることを目的として実施することにした。

この回では実施者からの話題提供として、日本発祥の心理技法のひとつとして確立しているロールレタリング（以下、RLと表記）の理論や方法を紹介することにした。RLとは、「自分から相手へ」、また相手の立場になって「相手から自分へ」の手紙を書く、仮想の書簡の往復を繰り返すものである。この一連の流れの中で、様々な思いや感情を書くことによって、自分自身だけでなく相手に対する理解を深めるものとして存在する（岡本, 2012; 春口, 2013）。この技法は、少年院の矯正教育の現場で生まれ、発展してきたものであるが、岡本（2006）は心理的な問題を抱えたクライアントへの支援にだけでなく、健常者が行う上でも効果を発揮すると論じていることから、今回のワークに取り入れた。なお、実践においてRLを体験するか否かは、参加者の

意思に委ねることとした。

このワークで提供したシートは2種類ある。ひとつ目は、“わたし”と大切な人（家族と友人）との繋がりをまとめるシート（Figure 3）である。一通り、自身を取り巻くこれまでにご縁があった方たちを俯瞰した上で、メッセージを書く作業に取り組んで頂くことにした。ふたつ目は、メッセージを綴るシートである。シンプルに罫線だけが引かれたものや、花や植物の柄があるもの計5種類を準備し、参加者が自由に選べるようにした。

ここで紹介をしたRLは、参加者全員にとって初めての出会いであったようである。既述の通り、誰に綴るか、どのように綴るかは、参加者に委ねたが、ほとんどの方がRL形式で綴られたようであった。綴られた内容には触れず、まず誰に宛てて（また、誰からわたし宛てに）メッセージを綴ったかを尋ねると、長年連れ添った自身の配偶者、お子さんの配偶者、またご友人と、各々にとって大切な方を思い浮かべられたようである。また、綴ってみた今のご自身の気持ちを尋ねると、相手に対する感謝の気持ちが浮かんだこと、相手から自分宛に書いたことで、相手と自分の感性や価値観の違いがあることの気付きがあり、違いを受け止め受け入れても良いかと思えたこと、そして、ここでの宛先に“この人”を選んだことには意味があるように感じたということがそれぞれから語られた。

本来RLは、実際に相手へは送らないものであるが、複数の参加者より、「送ることを目的として書くものではないと理解して綴ったが、書き終えてみると相手へ送っても良いと感じた」、「理解してもらいたい為に（綴ったものを）見せるのではなく、書きたいから書いたものを見せても良いかなと思えた」という方がおられた。他にも、この手法を用い、暫く会うことが出来ていない友人との関係性を見つめなおしてみようかと思ったと、各々が自分のために、そして大切な相手のために用いたいという方もおられた。

参加者のご様子から、RLには自己理解や他者理解、そして相手との関係性を改めて振り返ることは勿論のこと、これからの人生における対人関係を考え、関わり合いの動機を深めるもの、菅沼（1997）が生涯発達において課題を乗り越えることに必要である要素として挙げられた自己開示を促進するきっかけに繋がりうることが考えられる。

▶第4セッション：綴ったものをカタチにして、眺める

最終回となるこの回では、第1セッションから第3セッションまでに作成したシートを冊子様式にまとめ、それを見ながら振り返りを行った。全ワークで自身が行った

ことを振り返り易くなるように、また途中参加された方にも、不参加回での様子が少しでもイメージされ易いように、実際ワーク中に参加者から発言された内容をキーワード化（ラベル化）し、マインドマップのような構成でまとめたものをスライド（一例としてFigure 4）で提示し、全参加者が振り返りを共有できるよう努めた。全ワークの振り返りをした後、第1セッションから最終回において参加者の方々の綴る様子を見て実施者が感じたことを伝えた。人生俯瞰をすることは、良いことも悪いことも受け止めながらもこれまで生きてきた歩み、自分自身を知って味わうこと、そして、そんな人生を生きてきた自分を労わることへ繋がるのではないかということ。そして、時にはふと立ち止まり、自分の歩み・自分のことをゆっくり見つめてみることにセルフケアに繋がるのではないかと所感を伝えた。また第2セッションのワークにおいて、参加者よりたくさんのおススメ書籍を紹介して下さいったお礼に、実施者より今回のプログラムテーマに関連する内容が記載されている書籍として、『改訂 精神科養生のコツ（神田橋，2012）』を紹介した。作中には『第5章—過去をまとめ、未来を目指す』があり、一部内容をお伝えした。この章の冒頭では、美空ひばりの歌『川の流れるように』の歌詞が掲載されており、著者はバラバラになっているエピソードを川の流れるように繋いだ先に「自分らしさ」への気づきとの出会いがあると紹介している。人生を『川の流れ』と抽象表現されているところを気に入られた参加者もおられた。「これまで（過去）」、「いま（現在）」、「これから（未来）」の順でセッションを構成し、最終回であるこのセッションにおいて、自身が綴ったものを綴じ合わせ、全体俯瞰をし、『川の流れ』という言葉との出会いが、自身の人生に「流れ」を感じられることに繋がったのではと考える。

最後に、参加者同士で互いに一言ずつメッセージを綴ったものを送り合った後に、当プログラムに参加した感想をおひとりずつから頂いた。今日に至るまで、あらゆる場所で生活を送り、成功や挫折、幸や不幸を経ながら、力強く生きてこられた“わたし”を労う気持ちや、新たな発見を得られたこと、「記憶の宝物」が得られたことが参加者より語られ、4回のセッションを共にした者同士感謝を伝え合い、プログラムを終えた。

Figure1 第1セッション・ワークシート

わたしの歴史 お名前 _____

0才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
						小学生						中学生								
20才 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40																				
57 58 59 60																				
66 67 68 69 70																				

わたしの歴史は、年齢ごとの生活の様子や出来事、そして家族や友人との関係性を描くためのワークシートです。イラストは、家族、友人、そして自分自身を表現するために使われます。

Figure 2 第2セッション・ワークシート

“わたし”のお気に入りについて
このシートを思い思いにわたしの名前 _____

好きな食べ物
好きな飲み物
好きな季節
好きな動物
好きな色
好きな場所
好きな映画
好きな音楽
好きなゲーム
好きな本
好きな言葉

好きな理由
好きな理由
好きな理由
好きな理由
好きな理由
好きな理由
好きな理由
好きな理由
好きな理由
好きな理由
好きな理由

好きな理由
好きな理由
好きな理由
好きな理由
好きな理由
好きな理由
好きな理由
好きな理由
好きな理由
好きな理由
好きな理由

“わたし”の50の夢リスト
このシートを思い思いにわたしの名前 _____

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	
36	
37	
38	
39	
40	
41	
42	
43	
44	
45	
46	
47	
48	
49	
50	

Figure 3 第3セッション・ワークシート

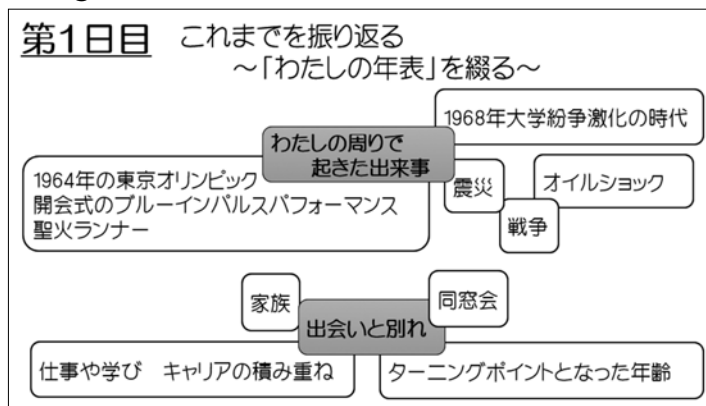
“わたし”の家族・友人について
このシートを書いているわたしの年齢 ____歳

わたしの家族

わたしの友人

友人の名前	いつ、どこで、どんなキッカケで出会ったの？

Figure 4 第4セッション振り返りスライド一例



(3) プログラムの評価

最終回終了後、参加者に対して今回のプログラムに対する評価アンケート（匿名回答）への協力を募り、同意を得た上で実施した。

以下にアンケートから得られた内容を記す。

▶プログラムを通して人生俯瞰が促進されたか

プログラムでは、「これまで（過去）」、「いま（現在）」、「これから（未来）」の3時点・時期をポイントに人生俯瞰を行い、①自分史、②自身のプロフィール（お気に入り・夢）、③大切な方へのメッセージ、これら3つの作成を体験するワークを行った。参加者に対し、「ワークシート作業を行い、ご自身の人生に対する考えを深めることは出来ましたか？」と、「出来た」～「出来なかった」の5段階評価にて尋ねると、3名が「出来た」、1名が「やや出来た」と評価された。また、以下のコメントを頂いた。

- 4日間を通して、ひとつひとつを振り返ることでバラバラだったことが川の流
れとして繋がっていった。統合出来つつある自分がいることを感じた。
- テーマを頂いたこと。往復書簡（RL）という方法を教えて頂いたこと。
- （自身の）川の流れが分かった。

各セッションでの綴ることを主体としたテーマの提供、ワークシートという材料を用いたことや、参考文献を紹介したこと、また同世代である参加者同士の会話は、人生俯瞰の促進要因となったことが考えられる。また、先に述べた要因が、人生を回想する、少し先の将来に対する考えや希望を思い浮かべることに対して有益であり得たことも参加者による評価からうかがえた。

▶ワーク内容に対する評価

全4回のセッションの中で実施したワークにおいて、関心を持ったワークは何かを尋ねると、第1セッションの「わたしの年表を綴る」を選ばれた方が2名、そして第3セッションの「わたしとご縁がある方へ綴る」を選ばれた方が2名という結果となった。

第1セッションで実施した「わたしの年表」については、「年表があって、時系列に振り返ることが出来た」とコメントがあり、自身の生きてきた歩みを、世相や流行といった、自身の周囲の状況と照らし合わせながら確認することが出来たことに意義を感じて頂けたようである。

もうひとつ、参加者より関心を寄せられた第3セッションの「わたしとご縁がある方へ」綴るに関しては、「ご縁がある方とのつながりを再発見出来たことは良かった」、「家族（往復書簡の宛先）のことを認識するのに役立った」、「「伝える」ことを考えるきっかけとなった」といったコメントが得られた。RL技法に関心を寄せ、自身の人生で関わりがあった方との関係を振り返ることに意味を見出されたことがうかがえ

る。

▶プログラム全体に対する満足度

当プログラムに対する満足度を、「満足している」～「不満である」の5段階評価にて参加者へ尋ねたところ、3名が「満足している」、1名が「普通」という回答が得られた。以下に、コメントを記す。

- 自分の人生を振り返る機会を頂いたこと。こういう機会がないと日常に流れ、いつまで経っても出来なかったのではないかと思った。
- 雰囲気、暖かさと開かれた雰囲気、安心安全を守ってもらえている安心感
- 資料の豊富さ
- 1時間の4回、限りがある

このプログラムが、人生俯瞰の機会・動機づけに繋がったというコメントより、今回の人生俯瞰のプログラムは、人生の棚卸をして、これからに向かわれている方にとって良い機会になったと感じて頂けたようである。

また自分自身の歩みを語り合うだけでなく、様々な素材（ワークシート、実施者の話題提供、参加者同士の会話）を介し、何を綴るか、何を回想するか等、自発的・主体的に選択をしながら人生俯瞰をすること、またそのプロセスにおける約束事（ここで大切にしたい3つのこと）を設けたことが参加者にとっての安心安全に繋がったのではないかと考える。

プログラム構成時間についてのご指摘については、次項にて述べる。

4. 課題

全4回のプログラムの実際、また参加者からの評価から得た課題を以下に述べる。

▶セッション構成について

今回のセッション構成は、第1セッションが「これまで（過去）」、第2セッションと第3セッションが「いま（現在）を見つめ、これから（未来）」を俯瞰し、第4セッションでまとめるものであった。この全4回で、今の自身が思い浮かべる人生の全てを書き綴ることは目的にしておらず、このプログラムで思い浮かべることを綴られるものから、自身の人生に対する考えを深めるきっかけの提供を目指したものであ

た。参加者は各セッションにおいて、人生の意義（年を重ねること、経験を積むこと等）について考察したり、ライフレビューを通して、長年紆余曲折しながらも生きてきた（生きてこられた）ことに対して意味付けや再評価をしたり、少し先の未来について今現在の自身を内省しながら考えを巡らしたりして、それぞれについて今を生きる自分が言葉や文字にて表出するプロセスを経験された。その表出にかかる時間や量は参加者によって様々であり、今回は各セッション1時間という時間枠を設定して実施したが、前項で紹介したように各回1時間では短いと感じた方もおられたようである。

今回のプログラムでは1セッションにつき1ワークを設け、そのワークを集中的に行う構成にしたが、実施地にまで足を運ばれる参加者にとっては、1時間という時間枠は、あっという間に時が過ぎる感覚を持たれたのではと考える。参加者の満足感を考えるならば、セッション時間を拡大し、事前に各テーマ（過去・現在・未来）に対して綴りの比重が多いワークと少ないワークを用意し、参加者の綴りや語りの様子をうかがいながらワークを組み立てていく等、柔軟なセッション構成が望ましいのではないかと考えられた。

▶ワーク内容について

自分史を作成することを目的として行った第1セッションについて、①自分の出来事に焦点を当てて綴る（自分の人生を綴る）、②世相・流行に焦点を当てて綴る（自分の身の回りで起きた出来事を綴る）、③数年先の予定や未来予想を綴る、の3パートの綴り方を予め提案をしたところ、各々が多様な切り口で人生俯瞰をされていた。参加者の自由度は保てたとは思いますが、綴りの方向性が様々である分だけ、綴りの作業や俯瞰に費やす時間の取り方も多様であり、不完全なままシェアリングに移行せざる得ない方もおられた。参加者同士の交流も人生俯瞰において大切な要因であるゆえ、今回のワークシート（Figure 1）を用いる場合であると、事前の教示の中で、人生のどの部分を重点的に仕上げるかをある程度決めてもらい、時間内でその部分を重点的に取り組んで頂くこと、そして時間にゆとりがあれば他の部分にも取り組んで頂くことを伝えると、不完全さが和らいだのではないかと考える。

謝辞

『わたしの人生を綴る会』の実施は、今回初めての試みであった。参加者の皆様が積極的にご参加下さったこと、皆様の人生俯瞰に寄り添わせて頂けたこと、またプログラム活動の公表を快諾下さった参加者の方々へ感謝申し上げます。

引用・参考文献

- Atchley, R. C. (1982) The aging self. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 19 (4), pp.388-396.
- Butler, R. N. (1963) The life review: an interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26, pp.65-76.
- 土居千紘, 柴田賢治, 芳賀稔, 谷口守 (2015) 地域での助け合い活動におけるアクティブシニアの実像『土木学会論文集H (教育) 71 (1)』. pp.1-8.
- 春口徳雄 (2013) 『ロールレタリングの可能性—心の教育・治療から日常の問題解決まで』 杉田峰康監修, 創元社.
- 日潟淳子, 岡本祐子 (2008) 中年期の時間的展望と精神的健康との関連: 40歳代, 50歳代, 60歳代の年代別による検討『発達心理学研究19 (2)』. pp.144-156.
- 藤田綾子 (2000) 『高齢者と適応』, ナカニシヤ出版.
- K&Bパブリッシャーズ編集部編 (2015) 『My Life これまでとこれから 自分史年表+エンディングノート』, K&Bパブリッシャーズ.
- 神田橋條治 (2012) 過去をまとめ, 未来を目指す『改訂 精神科養生のコツ』, 岩崎学術出版社, pp.71-86.
- 小林二三夫, 伊藤裕久, 野口幸子, 横山千尋 (2016) Gerontology (老年学) としてのエンディングノートの普及—大学発超高齢化社会への対応—『横浜商科大学紀要 (11)』, pp.203-224.
- 国境なき医師団日本 (2016) 『終活と遺贈に関する意識調査2016』.
- 厚生労働省 (2017) 『平成28年簡易生命表』.
- 久保田進也, 稲田尚文, 伊藤弥生, 森川友子, 三國牧子, 山口祐子 (2017) 臨床心理センター主催「こころのウェルネスプログラム」概要『九州産業大学大学院心理臨床研究 (13)』. pp.21-22.
- Lepore, S.J. & Smyth, J.M. (Eds.) (2002) *The Writing Cure: How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being*. Amer Psychological Assn. (S.J.レポーレ&J.M.スミス編 (2004) 余語真夫・佐藤健二・河野和明・大平英樹・湯川進太郎監訳『筆記療法—トラウマやストレスの筆記による心身健康の増進』, 北大路書房.)
- 内閣府 (2017) 第1章 高齢化の状況『平成29年版高齢社会白書』.
- Neugarten, B.L. (1965). Personality and patterns of aging. *Anthropology & Medicine*, 13 (4), pp.249-256.
- Neugarten, B.L., Havighurst, & Tobin, S. S. (1968). "Personality and Patterns of Aging". In Neugarten (Ed.) , *Middle Age and Aging*, Chicago: University of Chicago press, pp.173-180.
- 尾台安子 (2006) ライフレビューブック作成による利用者理解の効果『松本短期大学紀要 (15)』, pp.15-26.
- 岡本茂樹 (2006) 自己分析の方法としてのロールレタリング—カウンセラーを目指す学生の自己意識の変化—『交流分析研究31 (2)』, pp.103-112.
- 岡本茂樹 (2012) 『ロールレタリング—手紙を書く心理療法の理論と実践』 金子書房.
- Pennebaker, J. W. (1997) *Opening Up, Second Edition: The Healing Power of Expressing Emotions*. The Guilford Press. (J.W.ベネベーカー (2000) 余語真夫監訳『オープニングアップ—秘密の告白と心身の健康—』. 北大路書房)
- Pennebaker, J. W. (2004) *Writing to Heal: A Guided Journal for Recovering from Trauma and Emotional Upheaval*. New Harbinger Pubns Inc. (J.W.ベネベーカー (2007) 獅々見照・獅々見元太郎訳『こころのライティング—書いていやす回復ワークブック』. 二瓶社.)
- Rowe, J. W. & Kahn, R.L. (1997) Successful aging *The Gerontologist*, 37 (4), pp.433-440.
- Ryff, C. D. (1989) Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Success-

- ful Aging, *International journal of behavioral development*, 12 (1), pp.33-55.
- 佐藤眞一・井上勝也 (1994) 老年の心理『老年期の臨床心理学』, 駿河台出版社, pp.1-39.
- 柴田博 (2002) サクセスフル・エイジングの条件『日本老年医学会雑誌 39 (2)』, pp.152-154.
- 菅沼真樹 (1997) 老年期の自己開示と自尊感情『教育心理学研究45 (4)』, pp.378-387.
- 塚原拓馬 (2014) 老年期の最適発達とその支援—老年期の発達特性に対する臨床発達支援と地域支援の在り方—『実践女子大学生生活科学部紀要 (51)』, pp.47-55.
- 渡辺淳子 (2015) 自分史づくり事業をめぐる語りとコミュニティ形成—語り手へのインタビュー調査から—『広島国際大学医療福祉学科紀要 (11)』, pp.39-52.
- 渡辺淳子 (2016) 自分史づくり事業をめぐる語りとコミュニティ形成—語り手へのインタビュー調査から—『広島国際大学医療福祉学科紀要 (12)』, pp.29-42.

注

- i 平成24年度厚生労働科学研究費補助金 (循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業) による「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」にある計算方法を用いて算出した。
- ii 「自分なりの価値観をもち、定年退職後にも、趣味やさまざまな活動に意欲的な、元気なシニア層。とくに、2007年 (平成19年) 以降に定年を迎えた団塊の世代をさすことが多い」、『知恵蔵』 (<https://koto-bank.jp/word/アクティブシニア-1611096> 2017.12.22閲覧)
- iii 「人生のエンディングを考えることを通じて“自分”を見つめ、“今”をよりよく、自分らしく生きる活動、日常において死が差し迫ったものでなくとも、自分で自分の最期に備える動き」を意味する、『終活フェスタ』 (<http://www.shukatsu-fesuta.com/shuukatsu/index.html> 2017.12.22閲覧)
- iv 自らの意思 (終末期医療の選択や経済面について) や人生の軌跡を書き記し、いざという時に大切な人 (家族等) との橋渡しとして機能する可能性を持つもの。法的な拘束力は保持しない。
- v 具体的に、書籍ではロバート・ハリス著『人生の100のリスト (講談社)』、映画は2007年にワーナー・ブラザーズが配給した『最高の人生の見つけ方 (原題: THE BUCKET LIST)』を紹介した。