高齢者に対するサート（主動型リラクセイション療法）を用いた心理援助に関する研究

竹　尾　枝里子・大　野　博　之・奇　　恵　英

The Study of Psychological Support for aged persons by using of Self-Active Relaxation Therapy

Eriko Takeo・Hiroyuki Ohno・Hyeyoung Ki

Ⅰ　問題・目的

Erikson，E.H.（1950，1963）は人間の人格は生涯にわたって漸成的に発達するとし，ライフサイクルの中に８つの時期を区別して記述している（枷葉・北村，2002）。高齢者はその時期の中でも老年期に該当しており，その段階の発達課題は「統合　対　絶望」である。Erikson（1990）によれば，そのような人生最後の二つの相対するものの統合にかかわるものの重要な面とは，これまでの経験を思い出し再検討しようとする意欲，老年期にふさわしい一新されたやる気である。

つまり，発達課題を達成するために必要なのは，どのような困難な人生であろうと一度現在のその位置から立ち返って自身の人生と向き合おうとする勇気であると言える。

千草（2011）のまとめるエリクソンのライフサイクル論によれば，いきいきとした老後の人生はまた，未来への展望をもたらし，「祖父母的生殖性」が発揮される。それが，「未来への関心 --- 今日の若い世代の未来，まだ生まれていない世代，そして世界全体としての存続への関心に結びつける能力」を発揮すると述べた。

これらのことから，過去を現在の自分が積極的に再検討することにより人生の統合が促され，現在の自分がいきいきと過ごすことに繋がることが考えられる。それにより未来への展望を生み，より発展的な人生に繋がることが考えられる。

現在の当人の在り方の重要性を述べてきたが，現在である今，ここ（大野，2011）へのアプローチをし，リラクセイションと言いながらもその中で，主体者の能動的働きを重要視する心理療法である主動型リラクセイション療法（以下サート）がある。

実践場面では，東日本大震災における，過去の震災支援で主な療法として使用された。そこでは，サートにより「楽になった」，「ぐっすり眠れた」，「姿勢や日常活動がスムースにできる様になった」などの報告が多くなされた（大野，2012）。

サートで，その人に唯一実存する今，ここ（大野，2011）に働きかけることは，先のことや，過去を思い返して不安を覚える高齢者にとって，「今・ここにいる自分存在の総体的な実感とその自分を積極的に受け容れるこころのあり方」である自分感（大野，2011）を得ることに繋がる。

以上のことから，今回の狙いとして，サートを取り入れることにより，自分感（大野，2011）を得て，今，ここ（大野，2011）にあるその人が，積極的な再検討をどのようにしていくか、下記の通り調べることを目的とする。

1．高齢者に対するサートの導入がもたらす効果に関する検討。
2．高齢者の方々の語りから，「人がどういうふうに生きていくのか」についての検討。

Ⅱ　方法

1．予備調査

高齢者３名を対象として半構造化面接を実施。その内容は，「（１）過去のことをどう捉えているか（２）自分のことも含め現在についてどう捉えているか（３）今の自分はどのような未来を作っていくことができるか」に関するものであった。「過去について」「現在について」及び「未来について」のそれぞれの項目についてそれぞれの思いを語り，さらに語りの内容について，過去について語ったことをどうとらえているか，その過去が現在にどのような影響を与えているか，また，未来への影響について述べることができた。このことから本調査を実施することが可能であることを確認できた。

2．本調査

（１）調査対象者
高齢者（60歳以上）　８名
（２）調査期間・調査場所
2014年７月29日～ 2014年８月３日・Ａ県

（3）調査手続き

①サート（40分から1時間程度）系統Ⅰ，系統Ⅱを実施。

②個別の半構造化面接（半構造化面接に要した時間は対象者によって違いはあるが，およそ40分～1時間を要した。例外としてBさんのみが約2時間かかった。）

③個別の半構造化面接の項目

項目は深瀬・岡本（2010）がErikson et al（1986/1990）から抜き出した心理社会的課題に対する質問の第八段階と，Eriksonの発達課題達成尺度の統合性：絶望を参考にした。内容は以下の通りである。

（ⅰ）サート体験後の感想（ⅱ）過去経験してきた事を今どう捉えているか（ⅲ）過去経験してきた事を踏まえて今の自分自身についてどう思うか（ⅳ）今の自分はどの様な未来を作っていけると思うか。

④面接を進める際に留意した点

（ⅰ）未曾有な体験をした対象者であること，過去の経験を引き出す質問項目であるため，話せる範囲のみでということを事前に伝えた。

（ⅱ）本人の了解の上で，ICレコーダーを用いてインタビューを実施した。

（ⅲ）個人情報に関する内容については慎重に対応するという説明をし，了解を得た。

（4）面接記録

半構造化面接の内容についてはICレコーダー，インタビュー用紙を用いて記録し，逐語録を作成した。

（5）分析方法

8名の対象者へのインタビュー内容を，先行研究（原田，2003）に準じてグラウンデッド・セオリー・アプローチを用いた。具体的な手続きとして，逐語録からデータの切片化を行い，ラベル名をつける。それぞれのラベル名の共通点や関連度を検討し，複数のラベル名からなるカテゴリ化を行う。これらの分析には，筆者以外に臨床心理学を専攻する大学院生2名が加わり，結果の妥当性・信頼性の確保に努めた。

Ⅲ　結果

本調査では，8名を対象としてサートを実施した後，半構造化面接を行った。

その際，サートの位置づけは，その人に唯一実存する今，ここ（大野，2011）に働きかけることで自分感を得るために行なう。今，ここ（大野，2011）でリラックスすること，さらに能動的に話すことの手助けになることからサートを取り入れる。更に，半構造化面接の位置付けとしては，当人の人生の在り様についていかに向き合っているかを知る為のツールとし，それ自体に効果を求めることを目的とはしない。

2011年に起きた自然災害である東日本大震災の被災地でA県の高齢者にサートを適用することによって，面接者に心を開いて，本人の体験を語ることができるようになると考えられた。この場合，様々な対象者はサートをしたことによって，気持ちがすっきりした状態であり，自己コントロール感を得ている様子が窺われた。その結果，予備調査で得られた内容以上に，面接内容が広がり，深みをもつことになった。未曾有の大震災という重い体験をしたにも関わらず，それぞれの体験をおしみなく面接者に語る様子が見られた。

本調査による半構造化面接の結果について，8名の中から3名のものを以下に示す。その理由として，Aさんはサート適用した際の効果に加え，過去・現在・未来の語りの内容が明確であり，積極的な再検討の様子が見られたためである。Bさんはサート適用の効果に加え，過去・現在・未来を語る中で人生の受容に関する内容について語られたためである。Cさんはサートの適用を素直に受け止めていたが，未だ震災の恐怖から解放されず，心身の問題を抱えた状態で日常生活を送っていた事例であったためである。Cさんは，インタビューの結果，4年経過した時点でも過去・現在・未来について被災体験の影響を受け，未来に対しても戸惑いを隠せない状況を語った。

1．事例A

Aさん　女性　61歳　サートのリピーターである。

（1）サートの感想

今は正座してる時に背筋がぴっとのびる感じ。歩けない時とか，去年とかよりも姿勢が良くなった感じ。すっとした感じ。背筋が伸びるとそれと共に気持ちがすっとした感じ。前日まであった腰の痛みがなくなって，いつも通りの状態。

（スーパーヴァイザーの）先生が来て，あの頃と体が違うって言われた。（2011年）初めて来た時にやってもらったから。自分を鏡で見たわけじゃないけど，「ああ一姿勢よくなったな」って感じる。気持ちがね，痩せたのかなって思ったくらい。私にはそのくらいサートが合ってると思ってる。やってみて気持ちがすっきりしたんでしょうね。

「ここがいいな，気持ちいいな」っていうのは，私が気持ちいいことをやってる方（セラピスト）に伝えると，「（セラピストが）ここはこうしようかな」って思えるのかなと思って。

指に力いれて痛いと思ったけど，それも，気持ちいい痛さというか。指先をのばしてそんなふうに感じました。これってすごいなと思いました。これだけで変わるんだっていう。自分でもびっくりしました。

サートは（セラピストの）話し方が優しいとかそういうのも関係あるのかなって考えたりした。

昨日考えたけど。ほんとうにこれ気持ちがいい，合う人，合わない人いるかわからないけど，私には合うと思う。合わない人もちょっと動かせばいいだけだから。

（２）内容分析

表１　Ａさん内容分析表

カテゴリ	ラベル	発言
価値観	他者幸福の願い	私が一番思ってるのは、人のお世話をすることかな。心の中でのお世話。あなたにしたんだからあなたから返してもらおうっていうんじゃなくて、私があなたのお世話をしたらあなたが誰かのお世話をする、そういうのが順繰りになって家族がお世話になればいいなって。
過去の経験	過去の喪失体験の振り返り	夫が亡くなって14年経って、父が亡くなった時は年だったこともあって心の痛みがなかったけど、これから先どうしようと思って。それからずっとお店で働いてたけど震災でお店は流されました。それと、がんになったんです。がんの手術して20年。がん細胞がみつかりまして、子宮を取りました。
	目標とする他者との出会い	嫁に来た時にそういう人がいたんですよ。分け隔てなくて。「どうしてそんなにみんなに優しくて、みんなによくしてくれるの？」って言ったら、「息子たちが旅にでて、どういう人にお世話してるかわからない」って、「それのお返しをしたいと思って」っていう方がいて、それがやがてはめぐりめぐって息子や家族がお世話になってるって聞いて、この人が私の目標だって思ってる。十何年も前の話だけど。
過去経験で考えたこと	肯定的捉えの努力	あんまり深く考えなかったんだけど、神様は乗り越えられない試練は与えないっていうから、試されてる。神様が確かめてるというように常に。それで頑張るようにしてます。
	他者への感謝	私たちは助けてもらってます。ありがとうございます。体も楽だし。
	物の価値の重要性	価値を大切に。震災で物欲なくなりました。着るものも、何枚もなくていい。
その経験から得たもの	思考方法の変容体験	そうじゃないとね、落ち込む。夫が亡くなった時に落ち込んでいつも泣いてたから息子が「いつまで泣いてるんだ」と言って。夫が亡くなった時に笑ってたら楽しいのになって気づきました。今みたいに何かあっても、いいふうにって考えるのが好き。
現在	過去経験の肯定的捉え	（今はお仕事が楽しいということで、楽しいことが一番大切っていうことですかね。）震災があったからこの仕事に出会えたんだってね、
	現在の楽しみ	ごく普通の生活だったけど、いい風に考える心になって、今楽しいっていえば、いろんなことを携帯で調べて、今は“仕事名”で働いてるけど、それは去年の5月。今は楽しい。
		私がほら“仕事名”で働き始めたことによって病院とつながりをもてて研修もできて、秋からヘルパーの研修がはじまる。毎日が楽しいです。（いろんなことされてるんですね。）クラフト作るのが大好き。仕事が休みでも退屈だ、暇だというのはないです。
		（今の自分自身について）そんな難しいこと考えたこともない。毎日思うが儘にいきてる感じですね。
		今は自分と家族のことしか考えてない。高台にひっこしてからのこととか、家族のこと。高台に引っ越してから69歳の自分にとっては考えてなくて、毎日楽しければいいと思ってます。
		それから先どうしようという不安はあるけど、先のことは考えないようにしようと思って。その時になったら考えるっていうふうにしてます。これから先って考えてる人もいるけど、その時点で悩んで今は楽しいっていう考え。
	価値観に合った職	そういう風にすれば良いか分らないけどね、そういう風になればいいなって思ってます。ずっと忘れなくてね。今“仕事名”で働いて、いまそれが活かされてできるかなって。
現在の悩みやその人に影響を与えるできごと	同じ境遇の人達の現状変化	三年経ってここの人も減りました。高台に移ったりね。（嬉しい反面寂しい面もあるんですね。）あそこに引っ越した人がいて、自分たちはどうしようって思ったりしてね。これから先年も取ってるし、とかいろいろ考えてね。
未来について	死後への意識	亡くなったら夫に伝えようと頑張ってます。
	自身の現状変化への希望	息子が高台に家建ててね。それ決まっただけで気持ちにゆとりが出るというか。
	肯定的捉え	皆が幸せであればいいという考えかも、変わってるかもしれない。癌だよって言われてもめげなかったの。ショックではなくて。仮設はもう楽しいっていうのも変な考え方だけど幸せ。小っちゃなことでも「楽しかったな、幸せだな」ってここの人が思えばいいなと思ってる。
	恩返しの連鎖という願い	誰かが誰かに、っていうのが順繰りになってそういうのがいいなって思ってる。一人でもそういう人がいて繋がりをもっていけばいいなと思ってます。物があるだけでなくてね、心があればいいねって思います。

（３）関連図

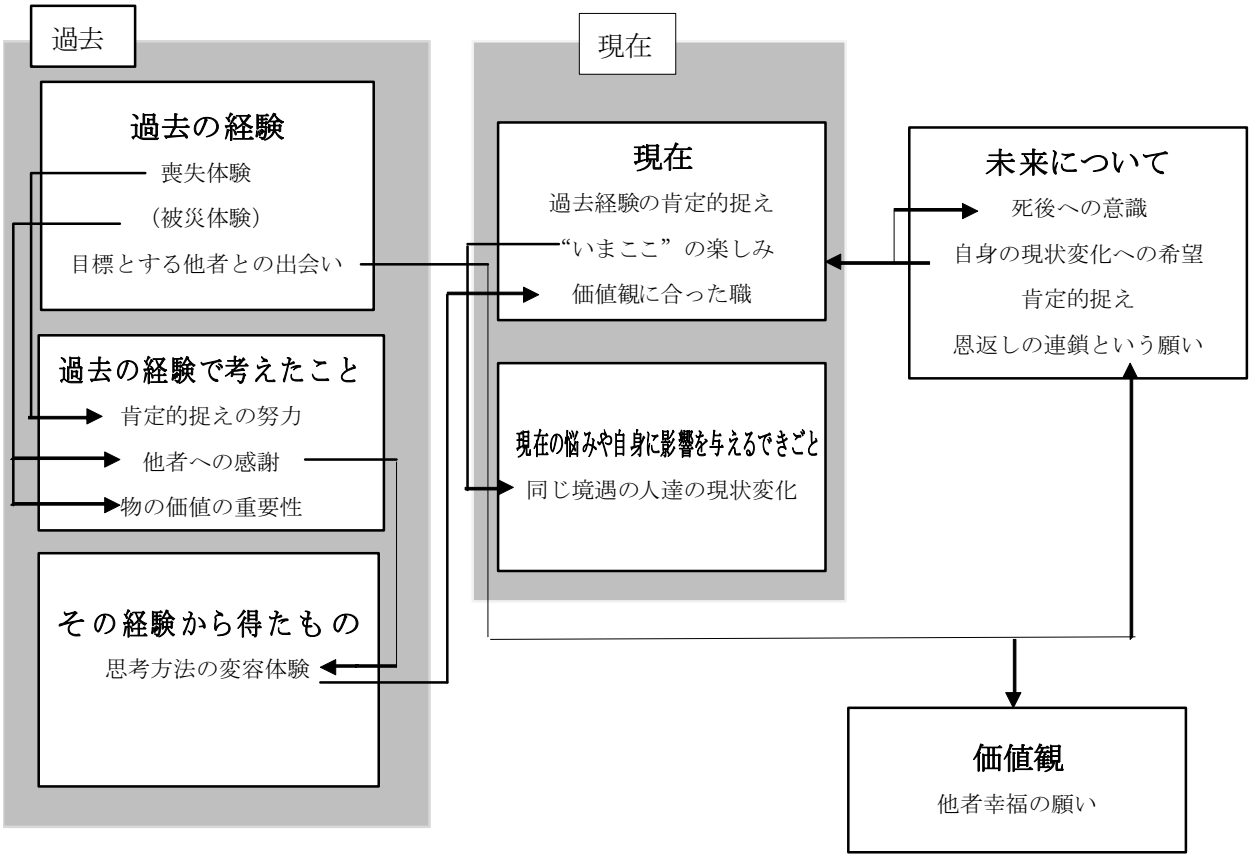

図１　Ａさんの語りの内容による関連図

２.事例Ｂ

Ｂさん　女性　83歳　サートのリピーターである。

（１）サートの感想

すごく軽くなった。家では眠かったが，サートをして目が覚めた。ボランティアの人と会ったり，（スーパーヴァイザーの）先生にしてもらったりしたことで目が覚めた。目が覚めてお話がしたくなりました。

サートをして今日も良かったです。今日も伸びるのができましたからね。今度来るまでのびのびと元気にしています。あぐらをかくのは練習しています。次に皆さんが来るまでね。昔は，女の子は正座するのが当たり前で，あぐらなんてかけなかったの。家厳しかったから。おかげ様で私育ったけどこの頃になってあぐらをかけないのが悔しい。エプロンでするとなかなかできなくてね。伸びるかな。〈アドバイスを受け〉寝てやればいいんですね。朝起きる前にやるのがいいでしょ？今これ聞いたから，この通りにやります。次に皆さんが来るまでに立派な体になってます。

（２）内容分析

表２　Ｂさん内容分析表

カテゴリー	ラベル名	発言内容
価値観	自分なりの価値観	私は10代のとき第二次世界大戦ありましたから。昭和20年で14、15歳のとき終戦になりましたでしょ。それをくぐってきてるから、贅沢っていうのは良くないもんだなと思ってる。
		昭和の話聞いてるから。その話聞いてるから十分ですって、贅沢してもきりがないですよ。
		津波前は立派な家に住んで大きな家は貸して商売してましたけど、みなさんこうなってるから贅沢しません。
過去の経験	被災体験	こうして津波が来て、ここにボランティアの人が来て物資も来てね。私は昭和8年、2歳の時に津波がきたんですよ。海の傍に住んでたから、おじさんとかおばさんとか親は亡くならないけど親戚みんな亡くなったんです。
		2歳の時は津波わかんないし、昭和のときは赤ちゃんですしね、今度の津波のときはA県にいましたね。娘のところにいたんです。津波は見なかったです。役場に電話したら「瓦礫が片づいたから来なさい」って。それで7月に来ました。片づいてました。道路が綺麗になってました。それからB町に行きましたけど。ずっといましたよ、平成23年にきたでしょ。3年、4年なるでしょ？そん時はA県にいました。昭和が3月、明治が5月、今度が3月11日でしょ？今度の津波は見たことないです。83歳ですけど。だからそれに対する思いはないです。
		津波が来てからここでの生活ですね、物全部無くなりましたからね。家が2軒あって、一軒はグループホームに貸して、住まいは傍だったけど全部無くなりました。グループホームにいたおばあちゃんたちは場所がよかったから助かりました。
		あとの小さい地震はね、被害が無かった。来たけど海岸の水増えただけ。昭和8年の津波は2歳ですから分からなかった。それで、今度のも見れないから、ただ来た後をテレビで見たら家も無くなって。瓦礫のとこは来ましたけど、津波でみんなと一緒に逃げてというのは無かったです。7月に帰って来たから。子どもたちが一人でも邪魔になんだから食べ物もないんだから落ち着いて行けって。
		10mの防波堤を作ったんだけど、超えてきた。（前のも残ってるんですよ、それもすごいけどその倍でしょ？）38mって。C町の場合は防波堤があったから油断してたんですよ。100年に一回のが来た。
過去経験で考えたこと	助かった命への喜び	（家は）防波堤のそばでしたけど、わんちゃんもねこちゃんも私も命助かりました。だから3つの命っていうので何か書こうと思いました。
	地域への気付き	その時、C町にバスで来たらね、防波堤だけ残ってなんにもなかった。そのとき私A県にいたんだかた。一番先に考えたのはC町ってこんなに小さな町だったんだねって思いましたよ。瓦礫がちょっと片付いて防波堤だけあって、後ろ全然無くてなんにもなかった。瓦礫だけ。それからですね。私ほら、仮設建てて来たから。5月に。それまでどうしてたかというと私は外にいなくて、ホテルに居たけどね。
	地域への感謝	Dがね昭和の最後の土地、昭和63年に建てた。私はもう働けないしと思ってグループホームの人達に貸して、その人たち皆助かりました。Dも一緒でした。ここがあってC町は助かりました。場所も広いし食べ物もあったし。仮設もいっぱい建ってるでしょ？ボランティアさんがきてサポートセンターが建って。
	人・身の回りの変化	今津波がきて皆一緒になった。前は良いとこの御嬢さんがいた。
		（H23年の震災後）今回だけは人間根性悪くなったなぁと思います。津波が来て自分さえ良ければ良い人が見えてきたんだなと思います。
		A県から来た時、ここの人間は変わったなと思いました。平たく言えば根性悪い。根性悪くなった。欲しいものは早くとったり。私は直接はないけどね、「みんな同じになったからよかった」という人もいるし。人間の心が前とはなんとなく、口に出したかそう思ったかわかんないけど、いろんな人間がいる。そういう人間だったからなのかもしれない。「この人ってこういう人だったのかな？」って考えたの。人間の心がなんとなく自分さえよければいいと見えてきたの。私はそれに対してなんとも言えないし、人間のあれは前より変わったね。
		人それぞれですよ。いろんな人間があります。ただ津波きたらね、競争心あるね。もろに出す人いっぱいある。ただそれは人間それぞれだから。
	出会い	津波がきてボランティアがきて色んな出会いがありましてね。
	自身の生育歴	C町で生まれ、C町で育ちましたけど、私は腕のいい漁師の娘でで、農家でいっぱい畑があって山があってそういうところで育ちました。食べるものには不自由してなかった。

その経験から得たもの	人との関わり方	馬鹿らしくなる時もあるんだけどね、そういう人にあれして抗うの馬鹿らしいことだと思って一歩下がってなるべく離れて。そうすれば最後までこういうところに来れるし。争いごとすると来れなくなるんですよ。やっぱりここは田舎で人ないから、知ってる人がいて良いこともあるけど、悪いこともある。いらっとするときあります。一歩下がってる時があるからそれでいい。
	変化による現状の困り	いっつも来るのは良いとこの人。いっつも迷惑してるの。動かないから。いっつも家に来てご飯の時も行かないから玄関のとこで話すの。今日も2時間話したの。行きなさいと言っても行かない。今からご飯食べるとこと言っても行かない。戸を閉めるわけにはいかない。だからちょっと、お嬢様ってああいう気遣いがね。その人はお嬢様。良いとこのお嬢様。よそのとこの意地悪したのはわかってるけど、今捨てるわけにはいかない。ぼけそうだから。礼儀がいいとこでも礼儀がわかんないのかな？普通の時ご飯だと言ったら、良いといいますよね。
	出会いに感謝する	ありがたいです。幸せですね。色んな人の出会いがありますからね、音楽来たり、色んなの来て身体とか。お話する人も来るし、津波で悲しかったけども、「悪い事ばっかじゃないんだな世の中は」って思ってます。そういうことでしょう。最初は悲しかったけど、今は色んな人とお話できて考えてみれば物は無くなって裸になりましたけど、色んな人と出会いがありまして幸せです。ずいぶんね、思ってることあると思います。津波がきたけど、ボランティアさんとか、なかなか出会いってないでしょう？年取ってだからどこにもいけないしそれだけはほんとに幸せです。体もいろんなのやってくれて、ありがたいですよ。
		津波で悲しくて全部無くなってるけど、お姉ちゃん来てくれてすっごくありがたいです。男の人周って来るときあるんですよ。「どうですか？」って言われるから、「大丈夫ですよ」って。
現在	現在への洞察	これからのどういう風なの起きるかわからないけど今は平和ですよね。何も悪いことおきなきゃと思いますけどこれは仕方ないことですよね。天災も戦争も色んな国の都合で起こるんだと思います。私にはわからないけどね。
	生育歴から得る自分らしさの感覚	小学校のときにね、今“番組名”やってるでしょ？あの時のような恰好して学校に行きました。赤ちゃんおんぶ、あんなもんですよ。立派なもんきた人もいる。私はふつうだったから。良いお家の人は洋服きて靴はいてるけど私は。なんかの時はセーラー服みたいなの買ってもらって着るね。着物きて足だして草履はいて妹おんぶして学校に行ったりして、ほら親忙しいから。七人兄弟ですから。私一番上だからいつもおんぶ、赤ちゃん、妹とか弟。そんな生活ですよ昔は。良い人は良いんだけど私はほら農家の人。（お仕事が大変だった時代なんですね。）そうそう、食べるので大変なの。で、親はほら、まあお母さんは子どもがいるから、お父さんは仕事。お昼になったらお父さんのお手伝い。栗むいたりあわび探したり魚さばいたり。そういう生活です。色々あるけど農家ですから。（色んな方がいて。）私たちちっちゃい頃はね。でも良い人はいっぱいいる。
		そういう風に育ててもらったんだか、生まれつきそういう人間だったのかわからないけど、一生懸命やるけど競争心がない人間なんですよ。
	相互交流の楽しみ	なにかあるとここに来るでしょう。この間もほら、とんぼと虫をつくった。この間絵手紙も書きました。毛虫とちょうちょも作ったんだけどあったかな。材料もってきて、私綺麗につくったからね、喜んで。色んなもの作ったよ折り紙とか。
	自尊心	私はそういう時代をくぐった人ですから本当に十分です。そういう時代をくぐってない人達とは違うと思いますよ。
次世代への伝達	次世代の幸せの願い	私は亡くなる人だけ、どこのままずっと先々まで自然の災害は仕方ないけど何事もなくはそれをお願いしたい。戦争はこどもや孫のためにはなかったらと思います。
		私達はいなくなる年だけど、今の人達がこう変わり無いように、あんまりあれなことは起きないで戦争もおきないで天災もなくてそれだけ思ってます。
自分について	自分について	家に居れば午前中家のことして、午後は座ってね。まだ仕事馬鹿なんですよ。何かやらないと気が済まない。
		あんまり。人それぞれで何やっても上手い人、下手な人いるんですよ。私は結構あの、なんでもとりやるから、上手ですねと言ったら意地悪されて皮肉言われて我慢してるとこなくなるから。喧嘩もしたくないし。いじわるされて。
人生について	人生に納得	日本の国に生まれて幸せです。色んな国が有るでしょう。外国行ったことないけど、この国いたら贅沢したら上みたらきりないですけど、私は昔の人だからこれで十分です。
		その時から比べたらここがあってC町は良かったな、余所から見たら幸せだな、ありがたいと思ってます。こうして助けてもらいましたよ、いっぱいね。だから贅沢言えばきりがないけどね、私はこの国に生まれてすごくよかったと思ってます。
		ここで十分ですって。そしていっつも日本の国に産まれてありがたいとお礼言ってやる。もう十分です。ほんとにこうして色んな方に巡り合ってね。
		私はもう人生の終わりの坂道にくだりがきてる。ほんとにおばあちゃん、83歳。どういう未来になるかはわかんないけど、このままであってほしい。

（3）関連図

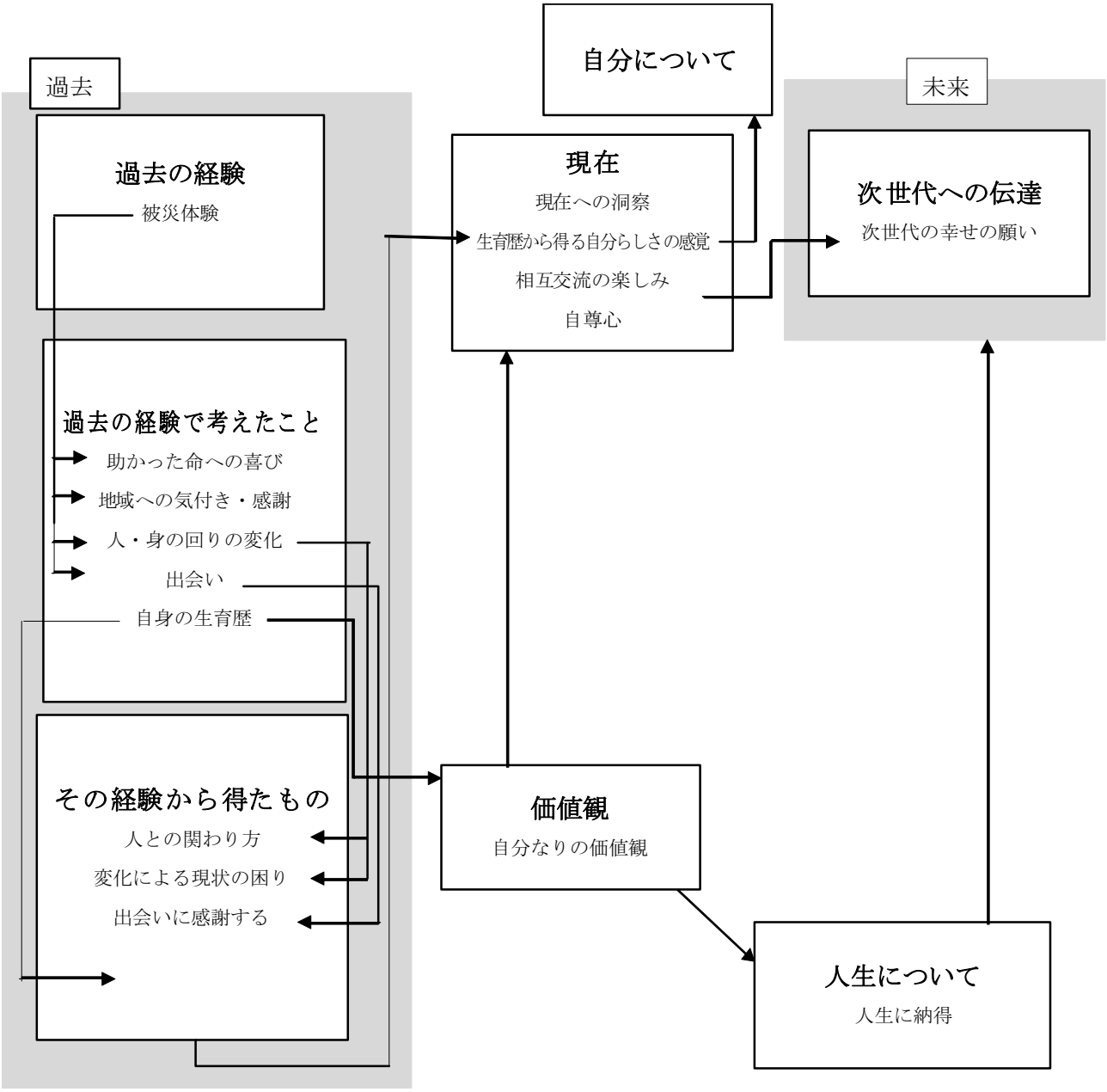

図２　Ｂさんの語りの内容による関連図

３．事例Ｃ

Ｃさん　女性　64歳　この時サートをするのがほぼ初めて。

（1）サートの感想

サート自体は痛くなかった。（そこから派生して抱えている辛さを話す。【過去の経験】カテゴリの，〈被災体験による身体の痛み〉のラベルがそこで語られたことである。）

（2）内容分析

表3　Cさん内容分析表

カテゴリ	ラベル	発言内容
過去の経験	被災体験による身体の痛み	心と体がバラバラになりそうだったね。（バラバラとは）気持ちとあれがこうね、泣きたくなるような。（気持ちと体が？）身体がほれ、うまく、腰が痛くなって自分では目に見えないから他の人から見ればなんともないように見えるんだけど、私の自分ではほら痛くて痛くてね、どうしようもなかったけど、なんとか2か月3か月かかってようやく治ってね。
		いや、今日は痛くなかったけど、ほら骨にばいきんが入って化膿したんですよ、骨に。それがね、気づかなかったの病院にいるときは。あとで腰やめてね、それがばいきんってことがわかって手術しなきゃってね。
	被災体験	特別な良いことはみんなで十何人仲良く暮らしてたけど、津波でお父さんがいなくなってそれが一番辛かったね。（やっぱり大きな出来事でしたね。）40年、結婚してから40年だったのね。40年でいなくなったからね。もう大きな出来事って津波くらいだがね。今までほら平和に暮らしてきたから。一生懸命働いても喧嘩してもやってきたから。
		なんていったらいいのかね、私逃げなかったの。地震があったとき、お父さんは足が悪いからうちにいて、お父さんに逃げようって言ったら「俺大丈夫だから」って。まさか一人置いて逃げようと思わなかったし、まさかあんな大きい津波が来ると思わなかったからね。だから時間がかかっても裏山に逃げればよかったと。二人とも運よく助かったけど、じいさんはうちの中に居たのが庭の木にひっかかってたの。近くに人がいたから外にいたから助けてもらえて、私は外にいたからうちの中に流されて何かの下にいたの。それでそこの上まで逃げ出した人は近くに来て探したのね、だから運よく助かったの。
経過去経験で考えたこと	今まで経験したことがないほどの津波	地震が今まで感じたことない地震だったものね。今までここまで来たことないからそんな大きいのくると思わなかった、お父さんもね。大丈夫っていうから、外見てたら屋根流れてくの。川伝いで。裏山にいこうと思ったけど裏からも水来てたの。そこから記憶がない。やっぱり大きな地震が来たら逃げないといけない。もう家から海が見えることはなかったからね、津波が終わったら家の前から海がよく見えるの。だからそれだけがね・・・。肝にめいじておかないとな。
	津波への恐怖	津波っておそろしいねえ。（それが原因でですかね）〈うなづく〉
	他者にわからない痛み	〈おむつを〉なくなったらもっていくっていう仕事があるの。見えたらいいんだけど、見えない痛みだから困るもんね。
		年寄の面倒見るのが一番つらかったね。おむつ変えたりなんかするのはね、腰が痛い。ようやく治ったけどたまに無理するとね、腰が痛くて大変なんだけど、痛いようには他の人には見えないようなんですね。人が家にきても行きたくないわけです。でも動かなきゃしょうがないし、それが一番つらかったね。
	家族間での距離	一緒に仕事しながら遊んだりするといいけどね、喋ったりするのもね、離れ離れに住んでる感じだもん、すぐ隣にいても。
その経験から得たもの	自身の経験からの教訓	やっぱりねえ、逃げなきゃ駄目だなと思って。
	自身の体験への恐怖と本当の気持ちの葛藤	高台に家建てるけど、海の傍に住みたくないと思うけど、海が好きだからどうしようもない。
現在の悩みやその人に影響を与えるできごと	希望のかなわなさ	早く家が建ったら。なかなかその家が進まないんです。一軒家建てるつもりなんですけど、なかなか捗らなくて。（建ててる最中っていう感じですかね。）ようやく屋敷をつくって、建てるばっかりに次も建たない、山も平に見えてけっこう土が入って、土が落ち着くまで置いてるんだね。
	身体の痛みによる日常の困難さ	昔のように健康になればあれだけど、痛いところがあればあんまり楽しくない。車に乗っててもA市まで2時間かかって往復4時間でしょ。帰ってくるとしんどいもんね。
	周囲との疎外感	あまりお酒も飲めないし、みんなのここらへんで飲むときもあるけど、飲んでてもこう楽しくないのね。
		さっききたのは私の姉の娘なんだけど。だからおれ畑やってもみんな集まって仕事してるみたいなんだけど、私がたまに手伝ってるけどこっちは一人でやるしかないし、行けない。
	家族関係での隔たり	あんまりうるさく言ってもね、全然言うこと聞かないから。黙って見てるだけだ。（苦しいですね。）息子には好きなように言ってるけど、嫁さんとか孫にはあんまり言えない。このごろ孫たちも大人になってきて、どうやったら言うこと聞くんだろうって。がみがみ言ってもしょうがないしね。
		息子は仕事を辞めて来るし、未だに仕事しないでぶらぶらしてる。ストレスがたまる一方だね。若い人たちは若い人たちで考えがあるかもしれないけど、そのへんが心配で。
		（心配があったら今の時間を楽しむことができないですよね。）うーん、もうねえ、息子は仕事行ってるし、嫁さんは仕事さあるけども行かないんだか行ったんだかわからないけど、こっちは別ですというふうに感じられる。
	暮らしの中での大変さ	私が。私らはじいさんばあさんいるし、息子は独身が一人いるし、その4人であれしなきゃなんだね。80になるおばあさんなんだけど、なかなかね、あの人も気持ちがあれでしょうからこっちが一概にああせえこうせえって言ってるけどどうかな。
	心の支えとなる人の喪失	まあね、姑がいてそのばあさんも津波の前はいたからね、昔からあれだったからね、話せばきりがないけどね。近くに愚痴こぼす人がいたから、実家のすぐそばで5分くらい。そこでこぼすんだけど、その人今施設にいるの。だから実家にも誰もいないの。
	仕事ができない喪失感	仕事がなくなったっていうのが一番ね、まあ無理な仕事もできないし。
	若さへの羨望	若い人はあんな明るくていいがね。若いっていいねえ。

未来について	現状が変化し、昔の生活を取り戻した	早くうちが建ってね、仮設4つにわかれてるのね。みんなで一緒に住んだらどうなのかと思ってるんだけど。
		早く家が建ってみんなが家に住めるようになれば。
次世代への伝達	伝えられない	何言ったらいいかわかんない。
自分について	恐怖や葛藤を抱えた自分	すぐ感情が先にたって私はだめなの。でもだいぶよくなったの。普段こう聞いててもね、すぐ泣けてしまう。

（3）関連図

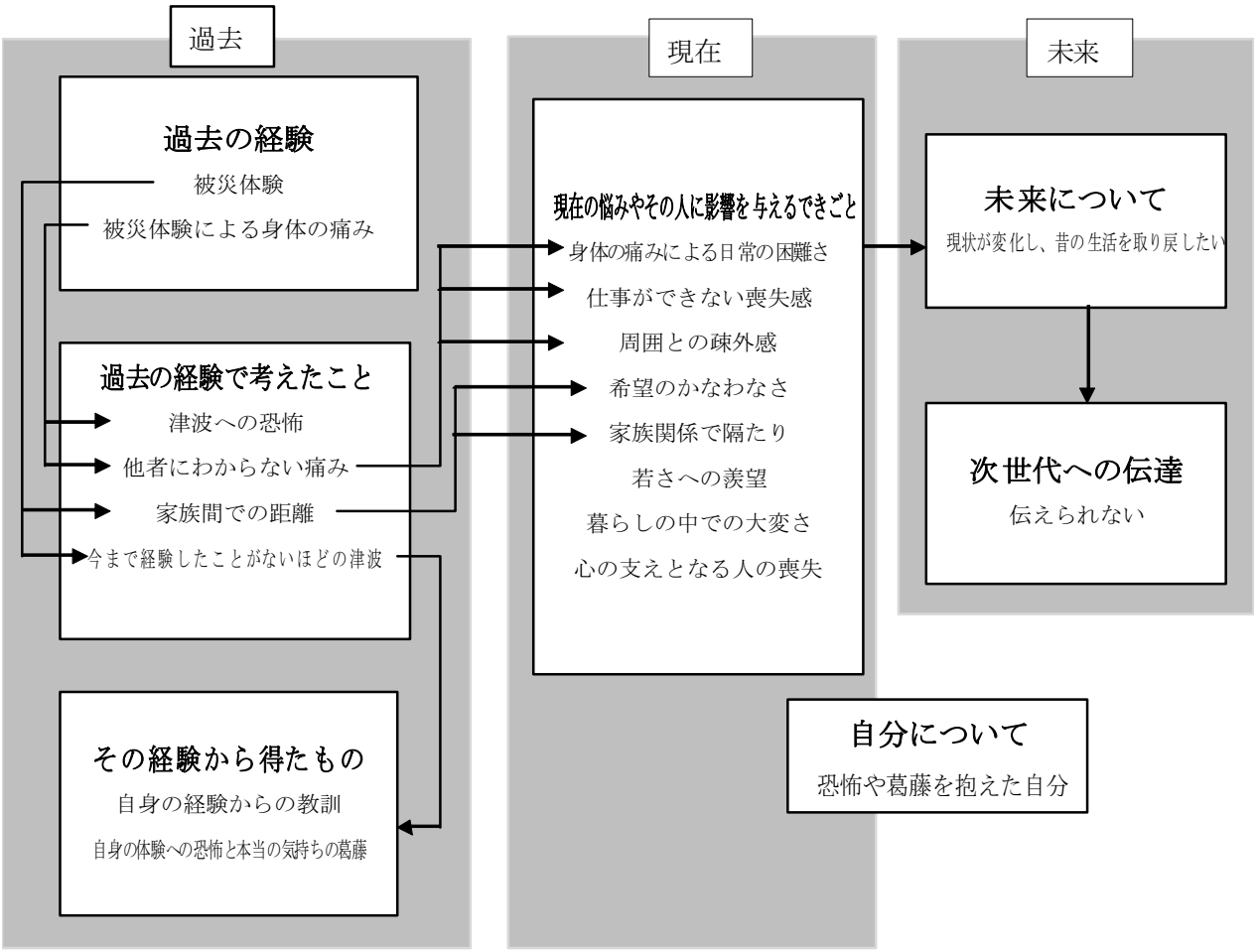

図３　Ｃさんの語りの内容による関連図

Ⅳ　考察

１．面接対象者の多様な人生経験について

以上が８名の対象者に人生についてのインタビューを実施した。その中で，３名について取り上げインタビュー結果を分析した。

それぞれの語りの内容，その語りの関連図から，多種多様な人生経験が結果に映し出されているように思われる。そこから気付くこととしては，過去，現在，未来は相互に影響しあっており，人の人生が分けて考えられるものではないということである。

更に，現在の自分が過去に起こった出来事を自分なりに受け止めた時に，目の前のことに向き合うことができ，自分らしさを得ることが可能となる。更にその自分が未来を作っていくという希望を持つことができるということであり，それが人生に納得できるということであると考えられる。だが，被災地では過去の大きな経験にとらわれている人は未だに少なくないという現状がある。過去を自分なりに受け止め前向きになれた人もいれば，まだ過去の経験の中に留まり続けている人もいるのである。

２．面接におけるサートの役割

【　　】をカテゴリ、〈　　〉をラベルの内容とする。

（1）A さん

A さんの語りからは，サートを日常的に取り組み，サートを続けていることが分かる。サートに対して日常的に考え，それによる提案も積極的に行なっている。

語りの内容から分かるのは【過去の経験】での①〈過去の喪失体験の振り返り〉と，②〈目標とする他者との出会い〉の二つが大きな要素として語られている。【過去の経験で考えたこと】の中では，そこで起きた喪失体験による苦しみを，息子の言葉をきっかけとし，〈肯定的捉えの努力〉をし，【その経験から得たもの】として〈思考方法の変容体験〉をむかえている。【現在】では，思考方法は先のことを不安に思いわずらうのではなく，〈現在の楽しみ〉というように，現在を楽しむ肯定的なものへと変容した。そのことにより「被災体験で自身の望む職に就けた」と言うように，〈過去経験の肯定的捉え〉をすることができている。

更に，【過去の経験】として起こった〈目標とする他者〉との出会いによって得られた〈他者幸福の願い〉という【価値観】は，【未来について】の〈恩返しの連鎖という願い〉と繋がっている。

【現在】の A さんは，それらの二つの大きな過去の経験を通しての【価値観】を持っており，過去に納得し，現在に楽しみを見出している。未来に対しては〈同じ境遇の人達の現状変化〉があり，それに対する不安もあるが，その中でも現在を大切にし，〈死後への意識〉とあるように，自身の死後にはそのことを夫に伝えるという自分なりの希望を見出している。

サートに能動的に取り組み，積極的に自身の身体の感じに気付きを得たり，サートに対しての提案をしたりする姿勢と，過去のことを積極的に，肯定的に捉えなおし，現在を楽しもうとする姿勢は通じるものがあると考えられる。

（2）B さん

B さんの語りからは，A さん同様にサートなどの体を動かすことを日常に取り入れて行っていることが分かる。更にサートを通しての人との繋がりをとても大切に思っている。

語りからは，【過去の経験】として〈被災体験〉を挙げた。【過去の経験で考えたこと】からは，〈地域への感謝〉というように，その〈被災体験〉により，自身の住んでいる地域に深い感謝の念を抱いている。更に【過去経験で考えたこと】からは〈出会いに感謝する〉ということからも、〈被災体験〉を通して出会えた人達に深い感謝をしていることがわかる。だが，その中で被災前後での〈人・身の回りの変化〉を挙げており，人の根性が悪くなったことを語っている。だが，その中でも【現在】はいきいきと〈生育歴から得る自分らしさの感覚〉を維持し，〈自尊心〉を持ちながら，被災前後での〈人・身の回りの変化〉を客観的に受け止めており，それと共に仮設住宅に来た人との〈相互交流の楽しみ〉を得ている。自身の生育歴から得た【価値観】は，B さんにとって【現在】の生活を乗り越えるための力強さと，自身の人生は良かったと思わせる力を与えている。【現在】，【人生について】からは，自分の生きてきた人生，現在の楽しみ，過去を乗り越えてきた自尊心から得られる満足感が見て取れる。それらが〈次世代の幸せの願い〉に繋がっていると考えられる。

B さんは，贅沢はいけないという〈自分なりの価値観〉のもと，自分に与えられるものに非常に謙虚であり，与えられたサートという方法を日常の中に上手に取り入れ，それに対しても深い感謝のもと行っていることが考えられた。

（3）C さん

C さんは，家に一人でいるところに声をかけてサートを行った。サートについての感想を聞いたところ，「心と体がバラバラになりそうだったね」という発言からはじまり，【過去の経験】として，自身の辛い〈被災体験による身体の痛み〉について語る。

C さんは【過去の経験】を経て，①〈他者にわからない痛み〉，②〈家族間での距離〉が，強く【現在】に影響を与えていると考えられる。

津波で流された経験から，腰に痛みが出るようになったが，それは他者から見えない部分でもあり，理解されにくい部分である。それは〈身体の痛みによる日常の困難さ〉を与えている。更にそのことから〈仕事ができない喪失感〉を感じている。喪失感で言えば，以前は家族全員で一世帯に暮らしていたが，〈被災体験〉を経て一家がバラバラに暮らすこととなった。そこで，【未来について】では〈現状が変化し、昔の生活を取り戻したい〉と考えており，また皆で暮らせる家が建つことでその願いがかなえられると考えているが，現状としてそれはかなわない希望であり，〈希望のかなわなさ〉がある。その希望も，自身の身体的限界からも，次世代の者に託すしかない状況であるが，その希望通りに動かない家族と，うまく家の建設が進まない状況がある。家族の考えていることがわからずに，〈家族関係での隔たり〉を感じていると共に，〈周囲との疎外感〉を感じている。このことからも，他者に理解されないのは身体的痛みだけではなく，心理的痛みもあることは容易に想像できる。その痛みを理解してくれるはずの人が施設にうつり，〈心の支えとなる人の喪失〉を経験している。これらのことからも，【現在】も様々な葛藤の中にいる C さん像が浮かび上がる。さらに，C さんは【過去の経験】にとらわれ，そのことから【現在】も葛藤し続けているため，【次世代への伝達】することは考えにくかったのではないかと考えられる。

サートをする時と，面接をする時では，C さんには違いが見られた。サートをする時には「痛くないですか」

という質問に「大丈夫です」と言い，筆者からは平気そうな様子に見えた。だが，面接では自身の痛みについて涙を流しながら語った。サートをすることによって，表に見せる明るいＣさんと，裏に苦しい気持ちを抱えているＣさんのギャップがより明確に見えたと考えられる。

語りの内容からは，人生を受容することができているとはとても言い難い内容であった。だが，サートを終えた後の面接により，他者にそのことを話せる状態になっていたことはとても重要なことであると考えられる。この面接が，過去に留まり続けていたＣさんにとって，他者との交流の中で自分の人生と向き合う大きなきっかけとなったと考えられる。

３．まとめ

以上述べた３例の対象者を中心に，面接におけるサートの役割が大きいことを実感的に確認した。予備調査では，過去のことを思い出深そうに話し，自分の人生について納得を示したように話してはいるものの，本調査での結果では，より深くそれぞれの人の人生やその人のあり方が映し出される結果となった。今回積極的な再検討が促されると仮定されたが，その中でも再検討している人もいれば，それが現在も肯定的にできない人もいることが明確になった。

今回は，サートを通し自分感を得ることによって，今，ここ（大野，2011）の自分が積極的に過去を再検討する際のその人の現在の在り方についての理解が深まった。更に，サートを通して当人の在り方を，サート，語りという多様な側面から見ることができたことが考えられる。

対象者と面接者の関係性について本稿では十分に触れることができなかったが，話の内容が面接者との信頼関係をもつことに重要な示唆を与えてくれた。

以上述べてきたように，東日本大震災を体験した人たちの過酷な体験から多くのことを学ぶことができた。とりわけ高齢の人たちが語る体験は被災地の現状の凄まじさに加え，その厳しい状況に立ち向かいながら現状を受け止める力強さを合わせて感じ取ることができた。

Ⅴ　謝辞

本研究の対象者としてご協力頂いた被災者の皆様に心から感謝致します。更に，調査や資料の分析にご協力頂いた大学院生の皆さまに心からお礼申し上げます。

Ⅵ　引用文献

①千草篤麿．(2011) 高齢者の回想と未来展望
② Erikson，E.H.，Erikson，J.M，&Kivnick，H.Q.（1990）．老年期：生き生きしたかかわりあい（朝長正徳・朝長梨枝子，訳）．東京：みすず書房（Erikson，E.H.，Erikson，J.M，& Kivnick，H.Q.（1986）Vital involvement in old age. New York: W.W.Norton.）
③深瀬裕子，岡本祐子．(2010) 老年期における心理社会的課題の特質：Erikson による精神分析的個体発達分化の図式第Ⅷ段階の再検討
④原田杏子，(2003) 人はどのように他者の悩みをきくのか―グラウンデッド・セオリー・アプローチによる発言カテゴリーの生成―
⑤枷場美穂，北村圭三．(2002) 老年期の統合性と「人生」・「老い」・「死」のイメージとの関連
⑥大野博之，奇恵英．(2006) SART（Self-Active Relaxation Therapy; 主動型リラクセイションセラピー）における体験過程
⑦大野博之．(2011) 心理療法のためのリラクセイション入門；主動型リラクセイション療法《サート》への招待
⑧下仲順子，中里克治，高山緑，河合千恵子．(2000) E.エリクソンの発達課題達成尺度の検討