

自己物語の構築におけるリテルの実用性

2014年1月10日

秋山耕太郎

スクール・オブ・プレイバックシアター日本校5期生

要旨

この論文の目的は、自己物語の構築におけるリテルの有用性を検証することである。語りを通じて獲得できる自己物語がアイデンティティを形成すると示唆されている。その見解から、リテルの手法が有効であると考えた。研究の結果、「傾聴」、「聞き手と観客の存在」、「物語の社会化」、「語り返し」などの特徴を持つリテルが、自己物語の構築・再構築に有効に働くことを検証した。またアンケート調査からもリテルの有用性が確認できた。リテルは自己物語の構築に有効だと考えられる。

< 目次 >

序章	はじめに	・・P4
第一章	アイデンティティ喪失の時代	・・P5
第二章	アイデンティティと自己物語	・・P6-7
	1. アイデンティティ形成を促す自己物語	
	2. 語りによる自己物語の獲得	
第三章	リテルの定義と研究の方法	・・P8-9
	1. リテルの定義	
	2. 研究の方法	
第四章	リテルにおける語り	・・P10-11
	1. リテルの枠組みの中での語り	
	2. 聞き手と観客の存在がもたらす、自己物語の社会化	
第五章	傾聴の効果	・・P12-P14
	1. 真剣な聞き手の存在	
	2. 傾聴という枠組み	
	3. 傾聴の定義	
	4. 傾聴がもたらす効果	
第六章	語り返しの効果	・・P15
第七章	アンケート結果と考察	・・P16-P19
	1. 方法	
	2. 結果と考察	
	①自己物語の獲得とアイデンティティの形成	
	②傾聴と語り返しによる自己物語の定着、社会性の獲得	
	③客観的な気付き	
	3. アンケートを実施してみて	
第八章	リテルの実用性	・・P20
第九章	結論	・・P21
最終章	終わりに	・・P22
	謝辞	

序章 はじめに

私が本研究に取り組もうと考えた動機は、「リテル」^{注1)}が行われたいくつかの現場で、テラーが深い感動や気付きを得ていると感じる瞬間に毎回立ち会って来たからである。プレイバックシアターに初めて触れる大学生対象のワークショップでファシリテーターのアシスタントとして関わった時のことである。プレイバックシアターのエクササイズの一つであるリテルを行う現場で、自己理解が積極的に行われ、その場の参加者の多くが何らかの感動を得ているように感じられた。参加者の表情や姿勢から、私にはそう読み取れた。同時に今まで私がリテルを体験した際にも、学生の彼等に起きているであろう内面の感動と同様の感情が毎回起きていることを再認識した。そしてそれは、自分の物語をリテルすることで自己のアイデンティティを育て、再構築しているのではないかという仮説を立てるに至った。

経験を語ることについて哲学者の鷺田清一は、「人生というのは、ストーリーとしてのアイデンティティをじぶんに向けてたえず語りつづけ、語りなおしていくプロセスである」¹⁾と述べている。やまだは、「自己のストーリーを他者に物語ることで自己は生成されていく」²⁾と指摘している。また傾聴の姿勢が語り手に与える効果としては、語りを否定しないで聴くことで、自分の考えが認められ、自己肯定感や自尊感情が芽生えると示唆しており³⁾、そのような安全な場で語り手が自己の物語を発見しアイデンティティを育成、再構築していくのだと考えられる。しかし過去の研究では、リテルについて言及した文献は無い。

本研究の目的は、自己物語の構築におけるリテルの有用性を検証することである。また、本研究の意義は、今後リテルがアイデンティティの育成のために積極的かつ効果的に用いられることを促進することである。

第一章 アイデンティティ喪失の時代

現代は色々な生き方が許され選択肢も多い時代であり、「こう生きるべき」という社会的な規制が非常に少ない時代と言える。「モラトリアムの蔓延」³⁾といわれ、青年期のアイデンティティの確立が困難になっているという指摘がなされることも多い。選択の自由が無ければ迷うこともできないが、現代社会を生きる中で、選択の自由があり、かつ選択肢が非常に多いとあっては、決めることが困難であるのも当然といえる。自己を定義しかねて、どのような生き方を選択したらよいかかわからず、精神的に不安定さを抱える若者が多くなっているのは事実だろう。若者に限らず成人期の大人たちも不安定な時代を迎えている。ひたすら頑張ってきた人が急に燃え尽きてしまう燃え尽き症候群、体力の衰えを実感し仕事能力の向上が限界に突き当たって行き詰ってしまう上昇停止症候群、夫が仕事に忙しく不在がちなうえ、子どもが独立して専業主婦としての役割喪失の危機に直面することによる空の巣症候群、いずれも人生の折り返し地点を迎えて、後半生をどう生きるかといった課題に直面し、アイデンティティの危機を迎えるケースである。こうした人生の節目に限らずとも、それぞれに迷いや不安を抱え生きている。

榎本は、生き方が社会的に定義されていない現代だからこそ、「自分はどうかあるべきか」と常に問い続けなければならない時代なのだと述べている⁴⁾。私は、高校で7年間教員として働いてきたが、関わる生徒達の多くが「自分はどうかあるべきか」、「自分はどんな人間なのか」、「自分は何がしたいのか」などで悩んだり、答えが見つからなかったりし、アイデンティティの確立に困難を抱えている。榎本は、こうした迷いや悩みが生じる原因は、個人を有無言わずに方向づける「こう生きるべき」といった伝統的な価値観や生き方の枠組みが崩れてきたからであると示唆する。伝統的な価値観や生き方が否定され、破壊された後の世界を生きている私たちは、どこからか適当な価値観を探し出してきて、自分の物語を築き上げなければならない。また、成人期の大人達も仕事や家庭、生活の中で変化を迫られる場面が多くなり、アイデンティティの再構築、自分の物語の再構築が求められている。

第二章 アイデンティティと自己物語

1. アイデンティティ形成を促す自己物語

自己を語ることは自己の意味を構成することである⁵⁾。社会言語学者のC.リンデは「個人が、善良で社会的にも好ましい安定的な人物として快適に社会的世界に存在するためには、一貫性があり、受け入れやすい、常に更新されるライフストーリーをもつ必要がある」⁶⁾と述べている。ここで言うライフストーリーとは、個人が語る自分の物語、自己物語のことをさし、自己の意味とはアイデンティティをさす。自己物語は、私たちはだれで、どのように今の私になったのか、という自己の意味を表す。続けてリンデは、自己のアイデンティティを作り上げることは、他者と関係づけて自己を語ることでであると示唆し、「まさに語りの行動は、自己の尊厳と編集の機会をもたらす」⁷⁾と述べる。また、A.ギデンスは「自己アイデンティティは生活史という観点から自分自身によって再帰的(リフレクシブ)に理解された自己である」⁸⁾と述べている。これは、自己を語り自己物語を持つことがアイデンティティを形成していくことを意味している。このようなことから、自分の物語を語って自己物語を獲得する事がアイデンティティ獲得の一つの手段であると言える。

2. 語りによる自己物語の獲得

榎本は、自己物語を道筋にして人は生き、私たちのアイデンティティは、自己物語として保たれているのだと言う⁴⁾。そうしてつくった自分の物語を何度も反芻し、自己物語を自分のものとして定着することで、自己定義が生まれ、自分の生きる指針が決まってくると示唆する。自己定義が生まれると、自分らしさに基づき、自分の行動が選択されやすくなる。自己物語が自分を形成し、自分の行動に一貫性が保たれるようになり、アイデンティティが保証されるのである。そして自己物語を個人が把握し自分のものとするためには、自分の口から物語る必要があると述べている。

ナラティブ・アプローチ^{注2)}の心理療法を推進する栗山は、アイデンティティ確立について、次のように述べている。

安全に関する現在の直接的な充足が、生命体の基本である。しかし人は現在の生に拘束されているところから離れ、記憶、記銘、記念の作業による過去とのつながりから、予期、期待、待つことによって未来を見通す感覚を身につけてきた。存在としての自己感を維持していくのに、過去とのつながりは欠かせない。過去とのつながりを確かめることは自己

感を回復することである⁹⁾。

盛岡は、想起は自己語りとは区別されるものだという¹⁾。想起が語りを通じて新しい意味を生むのだと重要視している。一つの出来事のエピソードが想起され、自己語りとして形をなし、それが自己に気づきや洞察をもたらす。過去の出来事を想起するだけではアイデンティティ形成につながらず、想起を語ることを通じて現在に新しい体験として意味を持つことになる」と述べている。アイデンティティ形成のために必要な自己物語を獲得するには、過去を思い出し、自分で語り、定着させることが必要であると言える。

第三章 リテルの定義と研究の方法

第二章で、語ることで自己物語を手に入れ、その自己物語こそがアイデンティティの形成と再構築を支える柱になると論じた。本稿では、プレイバックシアターのエクササイズであるリテルが、自己物語の構築、再構築、アイデンティティの形成、再構築に役立つかを検証する。リテルは自分のストーリーを語り、更に語り直される手法である。

1. リテルの定義

まず本論で取り上げる「リテル」についてここで明確に定義する。リテル「retell」という単語を英和辞典で調べると、

- ① かさねて言う。述べる。または行う。(to say , state , or perform , again)
- ② フィクションにする。(make into fiction)
- ③ 言葉で表現する。(render , verbally)
- ④ 話を再び語る (retell a story)

という意味が索引される¹⁰⁾。

本稿で扱うリテルはプレイバックシアターのエクササイズの一つである。多くの場合、リテルは三人組で行われる。一人がテラー（語り手）となり、自身の体験を語る。それを別の一人が語り直す。語り直しの主語は「彼」、「彼女」などの3人称を用い、物語的に語り返す。最後の一人は観客として、語りと、語り直しの過程を観る。リテルでは、テラーは聞き手に向かい自己物語を語り、聞き手と観客は、そのストーリーを聞く。物語のテーマは自由である場合もあれば、ファシリテーターがテーマを絞り語らせる場合もある。テラーが語り出し、語り終えるまでの時間の長さは、リテルを扱う環境や場面により様々だ。ワークショップなどで行う場合は1分～3分くらいが一般的である。長すぎると語り直しが困難になるため、多くの場合は5分以内で語るケースが多い。テラーは基本的にインタビューや質問を受けず、自分一人で自分に起こったストーリーを語り切る。本稿ではリテルを「テラーが体験談を語り、語り直す役割の者が同じ意味内容を物語として語り返すこと、またはその行為」と定義する。

2. 研究の方法

本研究は、2つの方法で行った。第一にリテルの効果を理論的に分析した。リテルには、

「物語る」、「傾聴される」、「自己物語を他者から語り直される」という三つの大きな要素がある。リテルが自己物語の構築・再構築に有効であるかを以下の三点から検証した。

- ① リテルを通して、他者に自身の体験を「語る」という行為が自己物語の構築・再構築を可能にするのか（第四章）
- ② 傾聴が自己物語の構築・再構築に有効か（第五章）
- ③ 語り返しが自己物語の構築・再構築に有効か（第六章）

第二にリテル体験者へのアンケート調査を行った。リテルについてのアンケート調査を実施し、テラーにどのような影響を及ぼしているのか具体的に分析した(第七章)。対象は、私が講師を務める東京都高田馬場のクラーク記念国際高等学校パフォーマンスコースに所属する高校1年生～3年生の生徒91名で、「リテル」のワークを実施した後にアンケートの協力を依頼した。対象者は全員、今回初めてリテルを経験した。

第四章 リテルにおける語り

リテルの手法を通して、他者に自身の体験を「語る」という行為が自己物語の構築・再構築を可能にするのかを本章で検証する。ミードは「自己のストーリーを語る際、現在の自己である語り手は、語られる過去の自己と距離をおき、反省し、調整し、生み出す自己を更新する」⁷⁾と示唆する。これは、語りが自己物語を構築・再構築するという意味である。また榎本は次のように述べている。

語るということは、まだ意味をもたない解釈以前の経験に対して、語ることのできる意味を与えていくことだ。そこに、モヤモヤとしたものが形をとってくる。意味のあるまとまりが見えてくる。僕たちは、自分の経験をだれかに語る時、語りながら意味を生み出し、自分の経験を整理しているのだ²⁾。

語りの要素に自己物語の構築・再構築がなされている。では、更にリテルの中での語りには他にどんな効果が期待できるのだろうか。

1. リテルの枠組みの中での語り

リテルの手法での語りの特徴は、三人全員がグループの中で自分のストーリーを語るといふ枠組みがつくられる点である。語りが自己物語を構築・再構築するものだとしても、語る者が能動的に誰かに働きかけなくては語りという行為は行われぬ。前提として、語るために語り手は聞き手を見つけ、語る状況を作らなければならない。このプロセスを容易に日常で行える者もいるが、このプロセスが難しい者にとっては日常で語るという行為により自己物語を獲得することが困難だ。しかし、リテルでは、語るという行為を枠組みの中で安全に行うことを可能にする。日頃、自己物語を語る機会が少ない者にとっても、この枠組みの中で自己物語を獲得することが可能になる。また、自分の物語の筋をまとめることが不安な者でも、5分以内の短い時間を設定されることで自己物語を紡ぎやすい環境を得る。日常では、自らを語ることに慣れない者でも、三人がお互いに語ることをシェアするという枠組みがあるので、語りやすさも増す。このリテルの仕組み、枠組みにおいて、テラーは自己物語を獲得する語りの環境を得ることができる。また、テーマにしたがって（ファシリテーターが適切なものを選択する）語り手自身が語る内容を探し出すという枠組みも自己物語の獲得の中で特徴的なプロセスとなるだろう。聞き手や、観客を意識し、テーマを意識しながら語るリテルの枠組みは、自己物語の構築・再構築に有効な手段

だといえよう。

2. 聞き手と観客の存在がもたらす、自己物語の社会化

また聞き手の存在によって、テラーが物語筋を整え、自己物語に社会性を持たせていると榎本は示唆し²⁾、以下のように述べている。

一人で回想や内省をするのでは、自己物語の社会性が保証されない。聞き手の共感や証人を得ることによって、一人の思い込みなどではなく正当なものとなされるようになる。語りのプロセスにおいて、聞き手が物語の筋をわかってくれないことには話が進まないの
で、聞き手に伝わるように、聞き手に理解してもらえようと工夫しながらテラーが語ることで物語筋が整えられる。それが事実かどうかはここでは糾弾される必要はなく、説得力ある文脈の流れを持ち、現実の出来事や自己の経験を意味のある形で解釈できる物語の筋を、聞き手の理解の枠組みを通じて語っていく⁴⁾。

聞き手と観客が理解できるような物語の筋を語っていくという枠組みによって、テラーは自己物語を社会的に構築・再構築し納得のできる自己物語に整えていくのだ。リテルの手法でも、聞き手と観客いう存在がいるからこそ、テラーは物語の筋が整い、自己物語が形成しやすくなるといえる。そして逆にいうと、聞き手に伝わるような自己物語の筋をテラーが語る力がない場合には、リテルの語りで自己物語の構築・再構築は成功しないと言える。

自己物語の筋を整理し語るためには、「人が一般にどのように自己の経験を語るかということを知っている必要がある」²⁾が、たとえ始めのうちほうまく語れなくても「身近な人たちとの語り合いを十分に経験することを通して、自己の経験を社会化するための語り方を体得する」²⁾。語るという行為に慣れていない段階の場合には自己物語の構築・再構築は行われませんが、こういう場合には、語るというエクササイズとしてリテルを活用していき、自己物語を形成していくための語りを学ぶプロセスとして有効な手法となり得る。

第五章 リテルの効果

1. 真剣な聞き手の存在

リテルの特徴として、聞き手がじっくり耳を傾けて聞いている状況があるが、このようなシチュエーションで語り手が自分を語る機会を持つことが自己物語の構築・再構築に重要だ。自己物語を構築する上で大事なことは、聞き手がじっくり耳を傾けて聞いている状況で、悩んでいる本人、迷っている本人が、考えつつ語る、自分の心のうちに問いかけ、そこから何かを引き出しつつ語る機会を持つこと²⁾。

無批判に耳を傾けてくれる聞き手を前にして、自己の体験や思いを十分に語りつくすことによって、自己物語に新たな展望が開けてくる。つまり、悲惨な体験を取り込みながらも、前向きの流れを維持することのできる新たな自己物語が徐々に生み出されてくる²⁾。

このようなことから、無批判で受容的な聞き手がいて、自己の物語を語るというリテルの枠組みは自己物語の構築・再構築をより効果的にする。それだけでなく、テラーが主体となって語りをするからこそが自己物語の形成で重要だという論説に基づくと、リテルでの語りは自己物語の構築と再構築に極めて有効な手段であると言える。

2. 傾聴という枠組み

リテルの手法で、聞き手はテラーの語るストーリーを語り返すことを前提に聴く。テラーに物語を語り返すために、聞き手はテラーの語る物語を積極的に聴く必要がある。リテルでは、聞き手はテラーに批判を決してせず、出来るかぎりテラーが何を伝えようとしているかを聴く。基本的に語りの際、聞き手は質問をせず、テラーの物語に寄り添い聴く。この枠組みの中で、聞き手はテラーの物語を傾聴している。傾聴には、語り手を受容し肯定することで様々な効果があげられるだろうが、ここでは、自己物語の構築・再構築に有効かということに焦点を絞って考察をすすめていく。リテルの特徴ともいえるこの傾聴という行為は、自己物語の構築・再構築にどのような影響を及ぼしているのだろうか。傾聴とは以下のように定義される。

3. 傾聴の定義

- ・相手の言いたいことや気持ちをじっくりと聴く。または、聴こうとする行為。
- ・積極的、能動的に相手の言葉を心に受けとめるようにして聴く。または、聴こうとす

る行為。

- ・相手の立場に立って考えや気持ちを受け入れ、理解し聴く。または、そのように聴こうとする行為。¹¹⁾

4. 傾聴がもたらす効果

傾聴は臨床心理の分野ではカウンセリングの一つの手法であり、「クライアント中心アプローチ」¹²⁾と位置づけられている。「クライアント中心アプローチ」とは、「クライアントが自分の抱える問題やそれに伴うさまざまな内的体験と深く関わりながら、みずから納得のできる生き方を見出していくアプローチ」³⁾である。仮にリテルでの語り手をクライアントだと置き換えるならば、語り手のアイデンティティの形成、自己物語の構築・再構築が傾聴というアプローチを通じて可能であると考えられる。

また傾聴は、「語り手の自己概念に脅威を与えない状況をつくり出し、自己構造に矛盾・対立する経験を検討し、自己構造に包含されていくのを促進する機能と意義をもっている。」¹³⁾すなわち自己物語の構築・再構築を傾聴アプローチは促進するものであるといえる。榎本は次のように述べている。

傾聴では、語りに受容的に聞き手が耳を傾けてくれる。否定的な反応を恐れることなく、思い切って自らを語るができる。そのような安全が保証された語りの場に置かれてはじめて、人は自らを不安なしに語るができる。十分に語り、また何度も語り直すことによって、機能不全に陥っている自己物語の不適切な部分の点検が行われ、今置かれている現実、よりふさわしい自己物語が模索される。そうやって、現在の自分によりふさわしい自己物語が生成してくる⁴⁾。

このようなことから、リテルの中で聞き手が傾聴するという枠組みが、テラーの自己物語を引き出しやすくさせている。カウンセリングの場合、プロのカウンセラーが聴き手となるが、リテルの場合はプロのカウンセラーでもない聞き手が傾聴の枠組みでストーリーを聴く。語り手が一方的に聞き手に伝えるだけの「ワンウェイ・コミュニケーション」¹¹⁾で語りが終わる場合には、聞き手はそれほど傾聴をしないだろう。しかし、リテルの語り返しという行為が含まれる「ツーウェイ・コミュニケーション」¹¹⁾だからこそ傾聴の姿勢が必然的に生まれ、一生懸命に聞き手が聴く。どんな聞き手であれこの姿勢が生まれる傾聴の枠組みがあるリテルの手法だからこそ、テラーの語る自己物語は構築・再構築に有効なのだ。

「ことばが大きなミットで受け止められる、迎え入れられるという、あらかじめの確信がないところでは、ひとはことばを相手に預けないものだから。」¹⁴⁾ 熱心に受け止めようとする聞き手の姿勢こそが自己物語を引き出すのだ。

第六章 語り返しの効果

リテルのもう一つの特徴である語り返しはどのような効果があるだろうか。聞き手がテラーに語り返しを行う時、テラーが物語ったストーリーは他人の口から伝えられることで更に安定した自己物語となってテラーに返ってくる。これまでの章でテラーは聞き手と観客の存在を通じて、語りの中で自己物語を構築・再構築する機会を得ると論じてきたが、その直後に生み出され形成したばかりの物語が再度客観的な形で語り返される。語り返しがテラーのストーリーのエッセンスを捉え物語られた時、語り返しで物語はより社会性を持ち再現される。

テラーは一度、物語筋を整理し生まれたばかりの自己物語を客観的に聴くことでさらに自分の物語を反芻し理解する機会を得る。テラーは自己物語の聞き手となり、完全にストーリーを受けとめることで、ストーリーを俯瞰して客観的に聴くことで更なる気づきを得る。語り返しの内容がずれてしまった場合にも、語り返されたものが「違う」ということを意識することを通して、自己物語に対する認識が深まる可能性がある。こうして、語り返しの段階で、テラーの自己物語の構築・再構築が強化されると考えられる。

カウンセリングで、リテルのようにクライアントが感じた気持ちを伝え返すリフレクションという感情の伝え返しの手法がある。カウンセラーに感情の伝え返しをしてもらおうと、自分の言った言葉をもう一度聞きながら、その言葉が自分の気持ちとピッタリな言葉であったかを照合することができる。とくに深い体験の「感情の伝え返し」は、自分ではない人の声で言葉をもらえることで、しみじみとその言葉を味わうことができる¹⁾という。その効果はリテルに非常に近い部分があり、自己物語に実感が湧き、自分が言葉を発したときには気づかなかった大切なことに気づくこともある¹⁾。

リフレクションの手法からもわかるように、語り手が自分の身体から離れた物語を客観的に聞くことで、自己物語の解釈を書き換える機会を得ることもあるのだ。5分程の短い時間で、リテルの枠組みのもと語り返しで自己物語が再現されることで、普段語る以上の自己物語の構築・再構築がテラーに起こりうる。また、リテルの語り返しでは、テラーだけでなく観客もその物語を再び聞く存在となる。ここが、カウンセリングのリフレクションと異なるリテルの特徴的な部分である。この観客の存在が自己物語の社会性を更に強め、自己物語の社会的な定着を実現させることとなる。

この語り返しに関しての有効性を、次の第七章のアンケートでさらに探究する。

第七章 アンケート結果と考察

1. 方法

リテルがテラーにどのような影響を与えるのかを調査するために、私は自らが働くクラーク記念国際高等学校パフォーマンスコースの高校生91名にリテルの実施とアンケート協力依頼を行った。リテルの実施にあたり、あらかじめ生徒を3人1組に分けた。人数の関係上、1チームのみ2人組となった。語り手、聞き手（語り直し手）、観客の3つの役割をローテーションし、全員が3つの役割全てを体験するようにした。チーム内のメンバーが1回ずつ語り手となり、計3人分のリテルを行うのを1クールとし、各チーム2クールのリテルをおこなった。語る内容は、1クール目は「パフォーマンスコースの公演を終えて印象深い自分のエピソード」、2クール目は「今まで生きてきた中で、困難を乗り越えてきたエピソード」とした。リテルでの語り、語り直しに用いる時間は各々2分間～3分間を目処にこちらから時間を促し実施した。全体の所要時間は、実施方法のデモンストレーションを含め、1時間であった。91名のうち78名がアンケート調査への協力を承諾し、13名は辞退した。協力者の内訳は、高校1年生31名、2年生23名、3年生24名であった。アンケートの質問項目は以下の4つで、回答は自由記載とした。

- ・どんな内容を語ったのか
- ・自分のストーリーを語った時、どんな感じがしたか。どんな気持ちだったか。
- ・語り返された時、どんな感じがし、どんな気持ちになったか。
- ・リテルを行ってみて、自由に感想を書く。

2. 結果と考察

得られた回答を、その意味内容に従って整理したところ、自己物語の構築、再構築に関連のあるテーマとして

- ① 自己物語の獲得とアイデンティティの形成
- ② 傾聴と語り返しによる自己物語の定着、社会性の獲得
- ③ 客観的な気付き

という3つのテーマが挙げられた。以下に、その回答内容とそこから得られる考察を述べる。

① 《自己物語の獲得とアイデンティティの形成》

実施したリテルのアンケートの中で、「自分のストーリーを語った時、どのような気持ちでしたか」という問いに対して印象的な感想がある。

- ・こんなにも自分が大切だったのだと思えた。
- ・その時には気付かなかったことを思い出したし、周りの力に支えられ、今の自分がいると感じた。大切な日々を過ごせたのだと語っていて思った。
- ・足の怪我の復帰は大変辛かったが、乗り越えたことで、表現の楽しさを知り、今の自分に繋がっていった。あそこの努力が私を変えたとはっきり認識した。

以上、三つの感想は自分の物語を語ることで、今の自分を支える自己物語からの気付きを得ていることが読み取れる。自己物語の構築・再構築がテラーの中で行われ、アイデンティティの支えとなる自己物語の文脈が見つかった瞬間といえよう。

② 《傾聴と語り返しによる自己物語の定着、社会性の獲得》

リテルのアンケートの中で一番多かった感想は「自分の話通りに語り返してくれて嬉しかった」というもので、78名中35名がそのような感想を書いている。これは、自己物語の定着、自己物語が社会性を獲得した喜びといえる。その中から印象的な言葉や理由を紹介する。

- ・大変だったことを汲んでくれて、心がやわらいだ。
- ・凄く一生懸命に話してくれて嬉しかった。
- ・理解してくれて嬉しかった。
- ・目を見て話してくれて嬉しかった。
- ・ちゃんと聞いてくれていて嬉しかった。
- ・受け止めてくれているのが嬉しい。

このように、傾聴と語り返しを通して自己物語を受容されることで、自己受容の喜びが生まれている。生まれたばかりの不安定な自己物語を語り返されることで、受け入れられ、無批判に受容されることでテラーは自己物語が社会的に認められる喜びを得ている。これは、自己物語が構築・再構築され、自己のストーリー（アイデンティティ）を受け入れられた強い喜びのあらわれだといえよう。逆に、語り返しが成功しなかった場合にも反対の感想が多くあげられ、「話が違っていて嫌だった」という内容のものは

78名中21名の感想にあった。印象的だった感想を以下に紹介する。

- ・覚えてくれなくて嫌だった。
- ・違うふうを受け止められてイラっとした。
- ・大事な部分がハシヨられてしまって残念。
- ・深刻さが軽くなって違和感があった。
- ・大事にされずにあっさり語られて複雑。
- ・言葉の使い方が変で嫌な気持ちがあった。
- ・あれ話したのに一という気持ちになった。

大切なストーリーを受容してもらえなかった場合には、このような感想が必ずあった。リテルが自己物語の構築・再構築をするという場合に、リテルの聞き手（語り直し手）にも、ある一定のスキルが必要であることがうかがえる。しかし、このようにストーリーの違いを意識することで、自己物語の構築・再構築がテラーの中でより意識下され、強化されている。また、テラーに対する敬意・姿勢も必要である。以下は、リテルをする聞き手（語り手）の姿勢について嫌だったという感想だ。

- ・ふざけられて残念だった。
- ・声が小さくて嫌だった。
- ・だるい姿勢でウザかった。

このような感想から、いかに傾聴という姿勢の中で語りが行いやすいかがわかる。傾聴というテラーに対する敬意の姿勢が前提となっこそ、自己物語は生まれるのだ。

③ 《客観的な気付き》

第六章でリテルを通してテラーが客観的な気付きを得る効果が挙げられたが、78名中29名が客観的な気付きを得た感想を書いている。

- ・一人では考えが至らない部分に気づけ、どのようにこれから対応すればよいかアイデアが湧いた。
- ・自分のストーリーとは別のように思えた。
- ・距離感を持って自分の話を聞いて外から見た自分を感じられた。
- ・再確認できた。
- ・自分を客観視して見つめられる。
- ・自分が主人公の昔話を友人にしてもらっている感覚があった。

このような感想が多くあった中、客観的に語り直しを聴くことで、自己物語の捉え直しが

明確に起こったケースの感想を以下にあげる。

- ・とても辛いいじめの体験だったが、今リテルされるとこんなものかと思えた。
- ・小さいことで悩んでいたが、まだ自分はそれほど苦労していないと感ずることができた。
- ・こんなにも自分が大切だったとわかった。
- ・色々大変なことがあったけど、今の自分は幸せなんだと気づけた。

このようなことから、リテルの枠組み、語り→傾聴→語り返しというツウウェイコミュニケーションのもとで、自己物語を客観的にとらえ、自己物語の構築・再構築が強化されることがよくわかった。

3. アンケートを実施してみた

アンケートを実施してみて、前章まで論じてきた内容は正しかったといえる。実施した生徒たちの声を聞くと、リテルの有用性が手に取るようにわかった。短時間で自己物語を獲得し構築・再構築を可能にする手法であることが今回のアンケートで実証された。ただし、課題や注意点も見つかった。ストーリーがうまく伝わらない理由として「自分の話し方に問題があった」と書く生徒も2名いた。このように、リテルが自己物語を構築・再構築するには、予めエクササイズやトレーニングが必要であり、その効果も持ち込み方により大きな差異が出るといえよう。この点においては、ファシリテーターがリテルの手法を深く理解し、場に運用できる能力が必要であることがうかがえる。

第八章 リテルの実用性

プレイバックシアターでは、リテルと違い、演じるという点などでも更にドラマティックなプロセスがある。プレイバックシアターも傾聴する聞き手と観客がいる。また、語り返しではなく即興で演じるというリテルより更にドラマティックなプロセスがある。プレイバックシアターで語ることで、テラーが自己物語をリテルより構築・再構築できる可能性はたくさんある。しかし、私があえてリテルの中で自己物語の構築・再構築の効果を取り上げたかという理由は、リテルがプレイバックシアターよりも多くの方へ提供しやすいワークであると考えたからである。演じることに苦手意識を持っている方などには、演じることを必要としないリテルの手法が有効であると考えられる。またプレイバックシアターと比較して短い時間で、自己物語の構築・再構築を可能にできるという点。そして、リテルの場合、演技などの大きい声を使わなくてもよいという点で、施設の会議室や教室内の授業などでも静かに行うことが可能となる。スペースをとらないという点で様々な場面で実用できる。人数が3人いれば可能であるという点でも実用性が高い。高齢者の方々にも運動量がないため、活用しやすい。このような様々な点において、リテルでの語りはプレイバックシアターと異なる多くの実用性を持っているといえる。

ただし、リテルでは言葉が主体となるワークなので、一定の語彙力や記憶力が必要とされ、適さない対象もあるといえよう。アンケート調査を実施して、的確なリテルをできるようにならなければ、テラーの物語を大切に出来ないこともわかった。繊細で、大切な物語を扱う以上、リテルを導入するファシリテーターには、それだけの知識と理解、ファシリテート能力も必要となる。

第九章 結論

アイデンティティの構築には、自己物語の構築・再構築が必要である。本研究でリテルの枠組みが自己物語の構築・再構築に大変有効であることがわかった。また、リテルの語りの中では単に自己物語を獲得するだけではなく、同時に自己物語が社会性を得ることを可能にする。それは傾聴する聞き手と観客の存在があるからだ。また、リテルの枠組みにおける語り返しを通して自己物語の構築・再構築が強化されることが確認できた。リテルでテラーが語ることで自己物語の構築・再構築をし、アイデンティティの形成・再構築を可能にすることもアンケート調査の結果から確認できた。

最終章 終わりに

私は、10歳くらいの時から語ることが好きで、友人と語る度に、自分が新しい境地に踏み込んでいくような感覚を得ていた。そのような姿勢が今もあり、プレイバックシアターという手法に魅せられ続けている理由でもあるのだと実感したが、それはまさに自己物語を更新していく行為なのだという理解に至った。この研究は、私の財産になるだろう。

また、私が働く高校の授業でも多くの機会でリテルを取り入れていきたいと考えようになった。アイデンティティの構築が必要な高校生はたくさんいるように思う。生き方に迷っていることも多く見受けられる。そんな彼等に必要なテーマを見つけ出しリテルの中で取り扱うことが出来たのなら、短時間で自己物語を獲得し、構築・再構築できる可能性がある。教育現場だけにとどまらず、私の身の周りの友人達にもお互いを知り合い、高め合うコミュニティ作りのアプローチとして、リテルを活用していきたいと考えようになった。しかし、効果的な手法とはいえ、リテルやプレイバックシアターを運用するためのスキルや知識はまだ未熟だ。たくさんの経験や学びをこれからもして、謙虚に取り組んでいきたい。

教育や福祉、コミュニケーションの活用が出来る場で、今後リテルが効果的に実施されることを望む。リテルがアイデンティティの形成、再構築に役立ち、少しでも豊かな世の中になっていくように願っている。

< 謝辞 >

本稿を書くことができたのは、論文に不慣れな私を丁寧な指導で導いて下さった小森亜紀氏。いつも背中を押して下さり、助言を下さった宗像佳代氏。校正をして下さった高橋江利子氏。ジョナサン・フォックス氏をはじめとしたスクール・オブ・プレイバックシアター日本校の手厚いご教授のもと、この論文を書くことが出来ました。心より感謝致します。

また、プレイバックシアターの世界を繋げてくれた並木多香子氏、この六年間私のプレイバックシアターの活動を支え、温かく育てて下さった劇団プレイバックーズのメンバーの存在があって、プレイバックシアターのリーダーシップの課程まで進むことができ、このような論文を書くに至りました。深くお礼申し上げます。

アンケートのご協力を快く引き受けて下さったクラーク記念国際高等学校東京キャンパ

ス、パフォーマンスコースの小山智子先生、生徒の皆様に心より感謝申し上げます。

【注釈】

注1) リテル：テラー（語り手）が語ったことを、語り直す役割の者が同じ意味内容で語り返すこと。その行為。「宗像佳代：プレイバックシアター入門、第1版、明石書店、91p:128p, 2006」

注2) ナラティブ（物語・語り）という視点は、個人の体験世界に身を寄せ、出来事の語りを通じて、個人のアイデンティティを形作るテーマへと接近するもの。個人の体験世界を形作る出来事を、語り合いを通じて他者と共有する作業がナラティブ・アプローチの中心となる。「盛岡正芳、他：自伝的記憶と心理療法、人生のナラティブと心理療法 株式会社平凡社 2013 初版」

【参考文献】

- 1) 鷺田清一「語りきれないこと」初版 角川学芸出版 2012
- 2) やまだようこ「人生を物語ることの意味—ライフストーリーの心理学」三省堂初版第6印 2010
- 3) 齋藤環「デジタルコンテンツ白書 2005 知的財産立国の実現、アイデンティティの印新をめざして」財団法人デジタルコンテンツ協会 2005
- 4) 榎本博明「〈ほんとうの自分〉のつくり方」講談社現代新書 2011 第五印
- 5) 盛岡正芳、他：自伝的記憶と心理療法、人生のナラティブと心理療法 株式会社平凡社 2013 初版
- 6) Charlotte Linde, Life Story, Oxford University Press, 1993, p3
- 7) Linde, op. cit., p. 104
- 8) アンソニー・ギデンス（秋吉美都他訳）「モダニティと自己アイデンティティ」ハーベスト社、2005
- 9) 栗山周一「歴史に関する新考察」日東書院 1933
- 10) 山岸勝榮「アンカー英和辞典」学習研究社、2009 4版
- 11) 長田久雄「心ふれあう『傾聴』のすすめ」河出書房新社 2008 初版
- 12) Rogers「カウンセリングと心理療法」1942
- 13) 諸富祥彦「人生にいかすカウンセリング」有斐閣 2011 初版

14) 鷺田清一『聴く』ことゝの力」阪急コミュニケーションズ 2013 第24印