

(Lepore & Smyth, 2002/2004)。日本人を対象にした Yogo (2003) の実験では、人に話していないトラウマティックな体験を筆記することで抑うつ・不安気分や精神反芻、身体自覚症状の減少効果が確認された。また、Yogo ら (2004) の実験では、トラウマティックな体験を筆記する群、将来の成功した自己の姿や生活を思い描いて筆記する群、感情とは無関係な事柄を筆記する統制群を設け、メモリスパンテストで効果測定を行った。筆記セッション終了後5週間が経過すると、トラウマ筆記群においてのみスコアが著しく上昇した。この結果はトラウマティックな体験を一定期間書き綴ることによりワーキングメモリ容量が回復することを示唆している。

そもそも人がなぜ感情体験を語るのかは依然として不明であるし、語りによる心身機能の変容過程も定かでない。心の奥底に秘めた感情を非社会的に一定時間書き綴ると心身機能の改善が認められるが、他者に語る場合には必ずしもそのような改善効果は生じない。感情体験を他者に語ることには認知的・生理的努力が求められるだけでなく、聴き手による負の応答やスティグマ化、秘密の漏洩などの社会心理学的なリスクがあり、効果の現れ方は複雑になるのかもしれない。

目下、検討すべき課題は感情体験の言語化がどのようなメカニズムと過程を経て認知・感情・生理機能に変容を起こすのかを明らかにすること、また書くこと、語ることの治療的効果が最良に発揮される必要条件と十分条件を同定することである。語りの実験研究を通して心理療法の再考と再構築がなされるだろう。

### 引用文献

- Harvey, J. H. 2000 *Give sorrow words: Perspectives on loss and trauma*. Philadelphia, PA: Brunner/Mazel Inc. (安藤清志 監訳 2002 悲しみに言葉を—喪失とトラウマの心理学— 誠信書房.)
- Lepore, S. J., & Smyth, J. M. (Eds.) 2002 *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being*. Washington, D. C.: American Psychological Association. (余語真夫・佐藤健二・河野和明・大平英樹・湯川進太郎 監訳 2004 筆記療法—トラウマやストレスの筆記による健康の向上— 北大路書房.)
- Pennebaker, J. W. 1997 *Opening up: The healing power of expressing emotions*. (余語真夫 監訳 2000 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.)
- Philippot, P., & Rimé, B. 1998 Social and cognitive processing in emotion: A heuristic for psychopathology. In W. F. Flack & J. D. Laird (Eds.), *Emotions in psychopathology: Theory and research*. New York: Oxford University Press. Pp. 114-129.
- Rimé, B., Finkenauer, C., Luminet, O., Zech, E., & Philippot, P. 1998 Social sharing of emotion: New evidence and new questions. In W. Strobe & M. Hewstone (Eds.), *European review of social psychology: vol.9*. Chichester, England: Wiley. Pp. 145-189.
- Rimé, B., Yogo, M., & Pennebaker, J. W. 1996 Social sharing of emotion across cultures. Unpublished raw data (as cited in Rimé, Finkenauer, Luminet, Zech, & Philippot, 1998).
- Yogo, M. 2003 Effect of writing about trauma on emotion and physical symptoms. Paper presented at the Third International Conference on the (Non) Expression of Emotions in Health and Disease at Tilburg University.
- Yogo, M., Fujihara, S., Yoshimura, M., Mototani, K., & Morimoto, Y. 2004 Effect of expressive writing on working memory. Paper presented at the Annual Conference of the International Society for Research on Emotions, New York City: St. Johns University.
- Yogo, M., & Onoue, K. 1998 Social sharing of emotion among Japanese. In A. Fisher (Ed.), *ISRE'98: Proceedings of ISRE'98*. Amsterdam: ISRE Publications (Amsterdam University).

### 指定討論 1

内田 伸子

3名の話題提供者により、各自が採集した発話プロトコルや実証データに基づき、(1)人生を語る、(2)体験を語る、(3)自分の感情を語る、という3つの視点から、「語ること」を通して、語り手と聞き手の間で意味が響き合い、共有され、感情が癒される過程が明らかにされた。

横田幸子氏は、熊本子どもの本の研究会で20年に及ぶ絵本についての学習活動を実践されてきた。「自分のことばで語る」「自分たちでつくりだす」「社会に向かって本の魅力を発信する」という姿勢で実践してきたことにより、会員自身のことばとところが育てられていった過程をていねいに語った。「こころのまどをあける」(谷川俊太郎)に象徴されるように、語りは聞き手の心の窓を開け、通い合いが起こることを実践してみせた。精神内～精神間の通い合いがあることを示した。では、聞き手の窓がどのようにして開けられるのか、精神内～精神間への

往復運動はどのように生ずるのか、そのメカニズムについて知りたい。それを知るための実証的証拠を見出すことが我々に課された今後の課題である。

矢守克也氏は、語りとは、声が織りなす集合的行為であることを指摘され、語りのちからの源泉は「多声性」(バフチン)にあるとの結論を導き出している。多声性がどのようにして獲得されていくのかについては興味がかかるところである。また、「語り」とは、言語(ラング)ではなく、発話行為(パロール)であるとのスタンスに立ち、多くの状況での語りを例にして、「被災者の語りは、被災後入院生活を経て亡くなったわが娘の最期の言葉に対する未完の応答を、今ここで実践する営み」との仮説を導き出した。亡くなったわが子に、今はもう、応えてあげても聞いてはもらえない。未完の問いへの応答の試みが語りであるとの主張は魅力的だ。まさに「語る」「音声化する」ことによって、回想的思考や反省的思考が起こり、出来事の意味を、語りの現在なりに、対象化し、客観化することが可能になるのであろう。臨場感あふれる震災体験の語りの声を通して、「外言化」の認識過程に果たす役割について、理解・了解・納得することができた。

余語真夫氏は、感情を語ることを析出された。「忘れるために語る」「その語りを聞いてね」という台詞は象徴的である。感情を語り、音声化することにより、精神内で循環していた感情が聞き手を得て、精神間活動に転化するのである。転化の過程で、精神内の感情は対象化され、客観化され、その結果として感情が冷却される。親しいものの死の受け入れが可能になることを象徴的にあらわしている。語り(音声化)による外化と「表出筆記法」の活動の認識過程や治療過程にもたらす差異と共通性について明らかにすることが我々に課せられた今後の課題となるであろう。

以上の話題提供者たちの「語り」を通して、活動(activity)としての語りは第一に、言語に伴うパラ言語情報(paralinguistic cues)により情報が豊富化され、第二に、型式化・様式化され、第三に、因果関係の筋道が明確化され、第四に、精神内対話～精神間対話を経て意味が深化される。第五に、外言化を通して省察(回想や反省)の対象となり、思想はメタ化され、感情は冷却される。語り手の「意味を求める努力」(effort after meaning)は語りを通して結実する。語りの「ちから」は精神内では意味の深化を、精神間では意味の共有をもたらすのである。

## 指定討論2

榎本 博明

語ることには、自己経験の明確化機能や社会化機能があると考えられる。日々の経験を語るには、曖昧模糊とした経験そのものを言葉によってすくい取る必要がある。そのようにして語られた経験は、一定の視点から意味が付与されたものとなる。言い換えれば、私たちは、自己経験を語ることを通して意味ある経験を紡ぎ出しているのである。そうした機能をもつ言語あるいは語り方を共有することによって、経験を意味づける仕方、属する文化の成員にふさわしい意味づけの方法を獲得していく。それが、社会性の獲得、すなわち自己経験の社会化につながる。

そのような視点からすると、横田氏のお話を読んでそれについて自分の言葉で語るという活動は、自己経験に言葉によって形を与えていく力を育てるものといえるであろう。21年間の活動を通して、参加者である親子にどのような変化がみられるのか興味深い。また、残酷な昔話を語ることにふれられていたが、残酷な衝動を物語化することにはカタルシス効果や衝動を社会化する効果があるのではないだろうか。

矢守氏は、他者の発話に対する応答という視点から、体験を語り継ぐことの意味をとらえようと試みている。私は、面接調査などにおいて聞き手の立場にあるとき、戸惑いを感じることもある。それは、相手の語りの中に、相手個人の心理に帰すことのできる部分だけでなく個人を超えたものの力が感じられ、自分がその語りをどのように位置づけて聞いているのか混乱するのである。そのような視点からすると、なぜ人は自らの体験を語り続けるのか、何が人に体験を語り継がせているのかを問い、個人を超えたところにある語らせる力に着目している矢守氏の分析の試みは非常に興味深い。

余語氏は感情体験を語ることを、筆記することの意味や効果を検討しているが、筆記により健康状態が向上したり、病気の発生率が抑制されるというのは、実践的にも非常に有意義なものといえるであろう。語らずにいられないことを聞き手の存在に結びつける矢守氏の試みに対して、余語氏は個人の心理内メカニズムを精密に検討している。感情体験を語ることで感情反応が柔らがないのに、なぜ語らずにいられないのかは非常に興味深い。その場合、感情体験を語ることによって再体験することの意味をどう位置づけたらよいのだろうか。また、語らないことがストレスフルであるのなら、なぜ語らない人々がいるのか。そこに自己開示傾向を規定するパーソナリティ要因も絡んでいるように思われる。