

## 物語を一緒に創造する－回想法の実践から－

臨床心理士 長谷川明弘

臨床心理士は、心理学の知識や諸技法を生かして、専門的に心の問題を援助する「こころの専門家」です。

毎週水曜日午後に楽山苑3階で「回想法」を始めて2年目に入りました。

回想法はこれまでの人生を振り返ることの多いお年寄りへの心理面接技法として注目されています。

お年寄りの中には同じことを何度も繰り返す方がいらっしゃいます。みなさんから話を伺っていると新たな発見をすることがあります。それは話される内容や話す人の受け止め方が微妙に違っていたりするためです。本当は辛かったと私たちが思っていたことでも、実はその人が辛いわけではなかったエピソードであったり、私たちのかかわり方によってその人の新たな側面を知ることができます。

話される内容が「事実」と違っていることもあります。でもそれがその人にとっては「現実－その人にとっての事実－」なのです。客観的に間違っていることを指摘しても何の意味もないことが多いようです。それよりどんな気持ちでその人が話しをされているかに耳を傾け新しい「現実」を一緒に発見し、新しい物語を一緒に創っていく過程が大切なようです。これだとお年寄りだけでなく私たちも有意義な時間を過ごせます。するといろいろと私たちがみなさんから教わるだけでなく、話しをされているみなさんの表情が豊かになったり、気持ちが安定したり、他の人に話をする回数が増えたり、やる気が出て何か取り組み始める方もいらっしゃいます。

回想法といっても特別なことでもなく皆さんのご家庭で既にやっていたりすることかもしれません。例えば古い写真を一緒に見てその時のエピソードを懐かしんだり、前に出かけた場所へ再び一緒に出かけて行って新たな思い出を創ったりもできるでしょう。

回想法の様子を一度ご覧になって、みなさんも新たに創り出される物語へ一緒に加わるのもいかがでしょう。

### 書誌情報

長谷川明弘 (2000) 物語を一緒に創造する  
らくざん(老人保健施設 楽山苑 2000年1月発行).p6