

高齢者の回想と未来展望

An Interpretation of Reminiscence and Future Prospects in the Aged

千 草 篤 磨

Atsumaro Chikusa

(要 約)

近年、高齢者施設等で回想法を実施することが徐々に増えてきている。心理療法というよりはアクティビティとしての実践が多いようであるが、いずれにしても他者に自分の人生を振り返って語るという行為の意味が認められつつあるのは事実である。その重要な視点は、最近の記憶研究とエリクソンの心理学理論とを概観することにより、過去の回想を未来の展望につなげていくことであると指摘できる。本論では、高齢者に対する回想法の事例を通して検討した。

(キーワード)

回想法、高齢者、エリクソン

はじめに

「年寄りの物忘れ、若者の無分別」という諺が示すように、高齢者はとかく物忘れをしがちである。数時間前に会った人の名前が思い出せなかったり、数日前に仕舞っておいた大切な印鑑の保管場所を忘れてしまうことなど高齢者の日常ではよく出会うことである。また、「老人は昔のことはよく覚えているが、最近のことは覚えていない」ということも、よく言われることである。昨日の夕飯に何を食べたかということは思い出せないが、70年前の戦争中に食べたサツマイモの味はよく覚えているというような例である。しかし、高齢者は本当に昔のことをよく覚えているのであろうか。70年前の特定の状況と結びついた大まかな記憶内容が想起できるのは事実であるとしても、そのことだけで「最近のことよりも昔のことをよく覚えている」ということにはならない。川口（1989）は記憶実験を通して、高齢者は若年者と比べて全体的に記憶は低下していること、そして高齢者も若年者と同様に最近のことよりも昔のことが思い出しにくいことを示している。やはり、高齢者も昔の記憶は思い出しにくいものなのである。

さて、高齢者における昔の記憶はある特定のものに限ってはよく覚えている。しかしそれは限られたものでしかない。限られた特殊な状況と結びついているものなのである。しかも、全体として昔の記憶は思い出しにくいのである。そうなると、同じ内容の昔話を繰り返し想起し、語ることとなる。「年寄りの話はくどい」と言われる所以である。そして、若者は高齢者の昔話を聞こうとしなくなっていく。昔話にこだわるのは高齢者の悪い癖であり、老化の現れであり、また老化を進めることにつながるという考えが広まっていった。

かつては高齢者介護の実践現場においても、昔話を聞くよりも今を楽しむことに時間をかけようとして、レクリエーションに取り組んでいた。それは過去を忘れさせるためであり、また過去から目をそら

すためでもあった。しかし、近年過去を語り、回想することの重要性が指摘されるようになってくると、徐々にレクリエーションの内容も過去を取り入れるようになってきた。若い頃の歌を歌い、若い頃の体験を語り合う中で、高齢者がいきいきと活動するようになってきたのである。それは、過去を語ることによって今を充実させるという単純な図式ではない。過去を語るだけで現在が真に充実することはない。過去を語ると共に未来を展望することが現在を意味づけるのである。

そこで、本論においては心理学の視点から、高齢者の回想事例を通して、回想と未来展望の意味について検討したい。

1. 回想法の歴史と意義

高齢者を対象とした回想法 (life review) は、1963年にアメリカの精神科医バトラー (Butler, R. N.) によって提唱されたものである。その後欧米を中心に臨床実践が広がり、対象者も健常老人だけでなく、認知症高齢者や末期患者、うつ病患者などにまで拡大されていった。また、日本では1990年代頃より徐々に福祉・医療関係者の間で広まっていった。かつて老人ホームなどでは、回想は一般的に良くない老化の兆候とされ、高齢者が過去を振り返ることから目をそらそうとして、今を楽しむ趣味の活動などが勧められてきたのである。その中でバトラーによる回想法の提唱は実践的に重要な意味があった。そのことを象徴的に表しているのが矢部 (1998) の次の指摘である。「そこに〈回想〉を臨床的な援助活動に組み入れようというバトラーの提唱があって、入居者は過去について話すことが自由になり、職員はそれに耳を傾けるのが許されることになった」のである。かつては、高齢者施設の実践現場において、介護スタッフが高齢者とゆっくり会話をすることは仕事を怠けていると見なされた時期があった。バトラーの提唱は高齢者にも介護スタッフにも、過去を語り、過去に耳を傾けることの正当な理由を示したことになる。

さて、回想法が日本でもその重要性が指摘され、実践が広がってきているが、各研究者や実践家が様々な方法で実施しており、単純に比較したり、まとめることは不可能である。そこで、原点に立ち返って回想法の基本的な意味を確認したい。この点を、イギリスの1980年代の回想法ガイドブックから「回想法が注目される11の理由」(矢部、1998)を引用して、それぞれについて検討する。

最初の理由は、「個人の人生を再評価するという過程に肯定的な価値がある」からである。これはどのような方法をとるにしても、回想法の根本的な理由である。全ての人にとって過去に区切りをつけて人生を再評価することは、高齢期の発達課題である。しかし、実際にはそのような機会は自動的に訪れるわけではない。そこで、回想法はこの重要な課題を達成する手段となるのである。

第2の理由は、「回想はどの世代の人びとにとっても普通の行為である。しかし、自宅を離れ、施設や病院で暮らしたり社会から孤立しがちな場合は、回想を促すような刺激や機会にあまり恵まれないかもしれない」からである。在宅で暮らす高齢者に比べ、施設や病院で暮らす高齢者は回想を促す機会が少ないということである。一般的に考えると子どもや孫などの家族と共に暮らしている高齢者は、会話の機会は多くなると考えられる。しかし、日本の現状からすると、家族との同居が回想を促しているとは一概には言えない。在宅であれ、施設入所者であれ、回想を促す機会は意図的に持たなければならな

いと考えられる。

第3の理由は、「現在、あまり活動的でなくなっている人びとに、過去はとていもいきいきとした話題を提供することがある」からである。回想の内容はネガティブな事柄よりもポジティブな事柄の方が多くなるので、このような人びとには効果的である。

第4の理由は、「グループで行う回想法は社交的な活動である。それを通して、他者の話に耳を傾けたり、みんなの前で話をしたりするような技術を取り戻せることもある」からである。回想法には個人回想法とグループ回想法とがある。グループ回想法は他者の語りを聞くという側面とグループの他者に語るという両方の側面がある。他者の回想を聞くことで、自己の新たな追憶が生まれるのである。

第5の理由は、「回想法は高齢になっても忘れられることの少ない遠い昔の記憶を使う。最近のことはすぐ忘れてしまう高齢者でも昔のことはよく覚えている」からである。高齢者でも昔のことは忘れるのだが、特定の状況と結びついた記憶は保持されている。これを手がかりに追憶を進めていくのである。

第6の理由は、「回想法による活動はたいいてい楽しく、高齢者とその介護者を元気にさせることが多い」からである。回想法はポジティブな内容が多くなるので、回想法を体験した高齢者の多くは、再び追憶を語ることを受け入れるのである。

第7の理由は、「回想法は高齢者に喜怒哀楽を表現する機会を与える。おそらく高齢者はそういう機会をあまり持つことがない」からである。高齢者は自分の感情を自由に表現することが少なくなる。それは他者との交流が少ないからである。相手がいるから語り、相手がいるから喜怒哀楽を表現できるのである。

第8の理由は、「個人でもグループにあっても、回想法は介護される人とする人が座ってお喋りするための正当な理由をつくる」からである。これは、上述したとおりである。

第9の理由は、「痴呆があつたり、身体的にとていも虚弱だつたりする高齢者を世話している人は、回想法を通して、その相手の＜真実の姿＞を見て、固有の人格を持った一人の大人として見直す機会を持つ」からである。認知症や重度の身体障害のある高齢者への回想法は、現在の「寝たきり」という静的な視点から、その人の人生を力動的にとらえることに結びつく。人間の尊厳をとらえる視点をもたらすものである。

第10の理由は、「多くの高齢者は自分の人生の体験談が他の人から興味をもたれることに、また何らかのエキスパートとして見なされることに、大変な満足感を得るものである」からである。高齢者が若者に自己の体験を語り聞かせる時に、いきいきとそして若々しい姿を示すことはよく報告されている。

最後の理由は、「若い世代の多くは、歴史の本では知ることのできない過去のリアルな生活を知って魅了されるものである。そのような情報は興味深いばかりでなく、私たちが現在を理解するために、また、過去の歴史を保存するために重要である」からである。これは、筆者の体験からしても大変魅力的なものであり、高齢者の生きた回想を聞くことの動機づけになる。回想法は、高齢者にとていも介護者にとていも意義ある体験である。

バトラーの提唱した回想法は、以上のような基本的な意味を確認しつつ、様々な形態で発展してきた。それは一方では心理学おける純粋な記憶研究から、また他方では臨床心理学おけるライフ・ストーリー

の実践研究まで広がっている。そして、ビルンとシュルーツ (Birren, J. E. & Schroots, J. J. F., 2008) は、現時点ではこれらをまとめた全体像に統合することは困難であると指摘している。

2. 高齢期における回想の心理学的位置づけ

人間発達の最終段階である高齢期の心理学的研究は、近年徐々に注目されるようになってきている。回想との関係で、基礎的な記憶研究と臨床的な発達研究について概観する。記憶研究はビルンらの自伝的記憶研究を、また、臨床研究はエリクソン (Erikson, E. H.) のライフサイクル論から検討したい。

(1) ビリンらの自伝的記憶研究より

ビルンら (2008) は、高齢者の自伝的記憶について次のように述べている。まず、自伝的記憶とは、「記憶 (「すなわち、回想的記憶) と予期 (すなわち、展望的記憶) の両方の形で自己に関する情報のためのエピソード記憶の1タイプ」と定義し、「もし、回想的な (自伝的) 記憶が、記憶・体験・過去の出来事を現時点で検索しているのであれば、展望的な自伝的記憶も、現在の記憶機能に基づいて期待・予期・未来の出来事に関わっている」として、展望的な記憶研究が注目されてきていることを示している。ビルンらが強調するように、「エピソード記憶は自己が主観的な時間の中を旅することを可能にするが、過去にさかのぼるだけでなく未来にも進むことができる。人は時間の中で、それぞれの人生を生きており、すでにあったことと、これから起こりそうなことの両方を認識している」のである。そして、この未来への目標や志向性が寿命や QOL に影響を与えることに関する問題も徐々に明らかにされてきている。

過去の回想的記憶研究において、高齢者には自伝的記憶バンプが認められることが明らかになっている。これは、エビングハウス (Ebbinghaus, H.) の保持曲線を離れて、10歳から30歳までの年齢での記憶と最近過去の記憶に集中し、双峰性の記憶分布曲線になるというものである。ビルンらは、「高齢成人にとっての10歳から30歳までの期間は、最も多くの自伝的記憶、最もいきいきした記憶、そして最も重要な記憶を再生させる。この期間は人が好みのフィルム・音楽・本を作り上げた時であり、人が元来あった世界の事象を最も重要なものと判断しはじめた時でもある」と述べ、日米などの異文化間比較研究でバンプの普遍性を確認している。また、どのような内容のものが想起しやすいかという研究では、予想されなかったオフタイムの出来事が、予想されたオンタイムの出来事よりも再生されやすいことが示されている。たとえば、幼い子どもの死は予想されない出来事であるが、高齢の親の死は予想できる出来事である。オフタイムの出来事は大きな適応が求められる結果、強い感情が伴うために再生されやすくなるのである。

未来の展望的記憶研究の発展は今後の課題である。現時点で確認されているのは、自伝的記憶とナラティブ・セルフ (語られる自己) と選択行動の連関を検討することの重要性である。すなわち、過去を回想し、自己を語ることが、個人の選択や意志決定において重要であるということである。ビルンらは最後に、「健康・生活の質 (QOL) ・生産性・満足など、人生の結果へのナラティブの自己による影響

に関して、究明すべきことは多く残されている」と今後の研究に期待を寄せている。

(2) エリクソンのライフサイクル論より

エリクソンら (1990) は、長年かかわり合ってきた 80 歳代の高齢者 29 人とのインタビューを通して、ライフサイクルの最後の段階としての老年期について考察している。これはエリクソンが 86 歳の時にまとめた研究である。エリクソンは老年期の発達を「統合と絶望との間の緊張」ととらえ、そこから生まれてくる重要な力を英知として特徴づけた。また、英知とは「身体的機能の衰えにもかかわらず、経験の統合を保持し、それをどう伝えるかを学ぶ」ことであると定義されている。この英知という力は、老年期に至るまでの過去のライフサイクルの段階をどう乗り越えてきたかによって影響される部分も少なくない。しかし、エリクソンは老年期まで生きてきた「その人の生き方によって運命づけられるわけでも、妨げられるわけでもない」ことを強調した上で、重要なことは「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」と述べている。

過去を語る場合、高齢者が一方的に愚痴を語るのではなく、相手に語り聞かせること、すなわち相手に了解されることが究めて重要である。その中から、圧縮された過去が解凍され、いきいきとイメージされるようになる。そして、聞き手が存在することにより、「どうでもよい」過去に改めて「意味」を見出すことができるのである。エリクソンの共同研究者である 30 歳代のキヴニック (Kivnick, H. Q.) は、「これら老年の人たちは少しも躊躇せず、むしろ私に自分らの個人的考えを告げることで大切な助言をしているのだと感じているらしいことも度々ありました」(エリクソン他、1990)と聞き手としての役割の重要性を述べている。筆者の経験からも「私の人生なんて若い人に何も語るようなことはありません」と言って語りはじめ、1 時間以上もいきいきと語るものがしばしばある。記録をとりながら聞き終えた学生が疲れた様子を見せるのと対照的に、高齢者が語りはじめた時よりも元気な表情になることが少なくないのである (千草、2004)。

エリクソン (1973) は、老年期の発達課題である「統合」について、「自分自身のただ一つのライフサイクルを受け入れることであり」、「自分の人生は自分自身の責任であるという事実を受け入れることである」と述べている。この統合へ向かう方法の一つとして、回想法によって導き出されるものが多々あると考えられる。自分のただ一つのライフサイクルを聞き手に語り、そこにかけがえのない自分の人生に意味を見出し、自分の人生を受け入れることができることによって、自我の統合へと向かっていくことができるのである。

そして、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すのである。そこにはエリクソンの言う「祖父母的生殖性」が発揮されるのである。すなわち、「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」が発揮されるのである。回想法は過去を語ることから始まり、未来を見据え、未来に生きることへと発展していく。結果として、現在が肯定され、生きる意味が見出されるのである。

以上、概観したように、心理学における基礎的な高齢者の記憶研究においても、臨床的な高齢者の発達研究においても共通する視点が認められた。それは、過去を回想することは単に過去の追憶にとどま

らず、未来への展望を伴うということである。この視点を持って、以下に高齢者の事例から回想法の一部を紹介し検討したい。

3. 事例研究

特別養護老人ホーム H 園に入所している高齢者を対象として実施した回想法の記録から、その一部を抜粋して検討する。

(1) 事例 1 M さん (女性、77 歳)

M さんは 10 年ほど前から H 園で生活をしている。若い頃から都会に出て働き、長年一人暮らしで商売をしてきたが、65 歳の時に脳梗塞で倒れて入院した。退院後は兄弟のいる T 市に移ったが、車いすの生活で一人暮らしが困難なため、特別養護老人ホームに入所することとなった。以下に回想の一部を抜粋する。子どもの頃の思い出から回想を始めた。

Th: 『子どもの頃の思い出を聞かせてください。』

M: 「子どもの頃は、楽しかった思い出がたくさんあります。近所の子どもたちとよく遊びました。気が強く、二人の兄とはけんかをしても負けていませんでした。……」

Th: 『戦争の思い出はいかがですか。』

M: 「戦争は本当に怖かったです。空襲の時は 6 歳下の妹を連れて逃げました。夜間が多かったので、暗さになれることが大変でした。菓は必ず持って逃げました。防空壕や山や畑の方へ走りました。…… 国民学校卒業の時に終戦になりました。高等科では、校舎の焼け跡整理や畑で芋を作ったりして、勉強する時間はほとんどありませんでした。週に 1 時間だけ、焼け残った他の学校へ行行って勉強した程度でした。……」

Th: 『学校を卒業した後の若い頃の思い出を聞かせてください。』

M: 「卒業後は洋裁の仕事を 2 年ほどしましたが、ズボンの仕事ばかりでおもしろくなかったのも、19歳の時に単身で都会へ行行って仕事をしました。10 年ほど働いて、自分の店を持つことができました。仕事の方法は働きながら見て覚えたようなものです。その頃は誰も教えてくれませんでした。苦勞して、借金して何とか独立しました。」

Th: 『当時の女性としては大変苦勞したのですね。』

M: 「苦勞もしましたが、楽しいこともありました。店に来るお客さんたちと友だちになり、一緒に歌ったり、踊ったり、お酒を飲んだり、温泉に行ったりしました。…… 脳梗塞で倒れた時も何とか自分で友だちに電話をして助けてもらいました。……」

Th: 『これから将来のことについてはどう思いますか』

M: 「若い頃は一人暮らしで苦勞もしましたが、楽しいこともたくさんありました。でも、病気になってからは一人暮らしも不安になりました。ここの老人ホームに来てからは気の合う仲間と話をし

たり、歌を歌ったりして楽しんでいます。これからのことも、ここに居れば安心です。将来の不安はありません。いつまでもここに居たいと思っています。」

Mさんは、不自由な身体ではあるが、車いすを使用して積極的に活動し、いきいき生活している。若い頃からの勝ち気な性格で、時々他の入所者とトラブルになることもある。独身で、子どもも孫もないMさんにとって、過去の苦労を語る機会は重要であると思われる。日常の介護職員との会話で満たされる部分もあるが、まとまった時間でゆったりと語ることで、過去を振り返り、未来を見直すことに意味を見出すのである。

(2) 事例2 Aさん(女性、79歳)

Aさんは9人兄弟の末っ子で、たった一人の女の子として育った。地元で結婚し、夫が早く亡くなってからは、実家の協力を得ながらも一人で3人の子どもを育て上げた。高齢になり、一人暮らしができなくなったので、6か月前に特別養護老人ホームに入所することとなった。以下、回想の一部を抜粋する。

Th: 『子どもの頃の思い出を聞かせてください。』

A: 「生まれ育った所は山の中で、山と川以外は何もない所でした。小学校へは1里ほど上流へ歩いて通いました。雨が降ると服が濡れるので本当に大変でした。春は花がたくさん咲いてきれいでしたし、夏は川で鮎とりをして遊びました。山や川で遊んだことは楽しい思い出です。おもちゃはありませんでしたが、母がお手玉を作ってくれました。中には小豆が入っていましたが、戦争が激しくなってくると小豆の代わりに小石を入れるようになったことを覚えています。……」

Th: 『戦争の時は山間部でも空襲はありましたか。』

A: 「山の中でも空襲はありました。焼夷弾を落とす大きな音が気持ち悪く、怖かったです。防空ずきんをかぶり、モンペをはいて防空壕に逃げました。あのような怖い経験は二度としたくありません。……」

Th: 『若い頃の思い出はどのようなものがありますか。』

A: 「学校を卒業してから、少し和裁の仕事をしましたが、20歳で結婚して隣の村に行きました。夫婦二人の生活でしたが、夫が伯父の店で働いていましたので、私も一緒に行って働きました。夫の伯父に気を遣わなければならなかったのが、それが大変でした。私は末っ子で気儘に育ってきたので、この生活は苦痛でした。全くの他人ではないだけに、いろいろ難しいことがあり、私だけ仕事を辞めてしまいました。……」

Th: 『結婚当初は大変でしたね。その後の子育ての思い出はいかがですか。』

A: 「夫は早くに亡くなったので、小さい子どもを3人連れて実家に帰りました。両親も健在で、兄弟夫婦も理解してくれたので、助かりました。それでも生活費は稼がなければならないので、牛乳配達の仕事をしました。牛乳瓶は重く、またよく割れるので大変でした。何年も重たい牛乳瓶を

運んでいたのを腰を痛めてしまい、別の会社に行ったりと、いろいろなことをしました。子どもが高校を卒業してからはようやく落ち着きました。……」

Th：『これからの将来のことについてどう思いますか。』

A：「この年になって、何でもよく忘れてしまいます。それでも、話をしているといろいろ思い出してきますね。若い頃は本当に忙しい生活でした。今からはこのホームでのんびりしようと思います。身体も弱ってきましたが、昔のことを思うと、なるようになるだろうと気軽に思えてきます。孫たちがよく来てくれるのでうれしいです。孫が立派に成長していくことがこれからの私の楽しみです。」

Aさんは回想を始めると、何時も楽しそうに語る。苦労話も笑顔が見られた。回想の中で、話の内容が矛盾することもあり、1回目の回想と1週間後に行った2回目の続きの回想とで内容が少し異なったりもした。しかし、回想法は事実を確認する作業ではない。高齢者が過去を振り返り、思い出しながら相手に語るのである。その中で、新たに思い出されてくることがある。思い違いもある。しかし、正しいか間違いかという問題ではない。回想の度に内容が異なってもよいのである。そして、未来に思いを馳せることができれば、現在を安定的に笑顔で過ごしていけるのである。

4. 考察

(1) 高齢者にとって過去を回想することの意義

高齢者が過去を回想することは、過去・現在・未来の時間軸の中で、連続した自己の存在を認識しつつ非連続なものを確認する作業である。かつて報告した「老いの受容の困難な事例」(千草, 2004)の男性は、過去の活躍してきた自分と現在の介護を受けるようになった自分をどうしても結びつけることができず、希望が持てなくなってしまったものであった。これは、他者の世話をしてきた青年期、成人期の希望に満ちた姿と老年期に至って他者から世話をされる惨めな姿とを、連続した同じ自分として受け入れることができなかつたものである。この事例では、過去に区切りをつけるという分節化ができていなかったことが問題となった。過去に区切りをつけることができれば、新たな自分が生まれ、連続の非連続という発達心理学の法則が展開するのである。

さて、ここで紹介した2つの事例は、回想の中で過去に区切りをつける分節化が比較的できているものと思われる。Mさんは、子ども時代の楽しかった回想の後、10歳代における戦争の恐怖体験を経て、都会へ単身で出て行くまでを語った。そして、20歳から30歳過ぎまでの苦労話の回想を時間をかけて語ることとなる。上述の10歳から30歳までのバンプ期に当てはまるものと考えられる。その後、何とか自分の店を持ち、充実した生活が続くと、楽しい思い出が回想される。しかし、60歳を過ぎて転機が訪れる。脳梗塞で倒れ、仕事も一人暮らしもできなくなってしまい、住み慣れた所から故郷に帰ることになる。「何とか自分で友だちに電話をして助けてもらいました」と回想しているが、それまでの楽しそうな表情とは一転して、寂しそうに、そして悔しそうに語った。がんばってきた自分、他者に誇れる

自分、孤独ではない自分を打ち消し、区切りをつけることは自分の心の中だけでは容易なことではない。他者に語ることによって区切りをつけることができるのである。そして、老人ホームで生活する惨めな自分への諦めではなく、老人ホームを今の自分の姿からして安心できる場所としてとらえ直し、連続した自己を見出しているのである。

Aさんは話の内容に多少の矛盾はあったが、過去を真剣に振り返り回想していた。山や川で遊んだ楽しかった子ども時代、焼夷弾の音に恐怖を感じて防空壕に逃げた戦争体験、20歳代での結婚生活の苦労、そして30歳代での夫との死別である。その後3人の子どもを育てるために様々な仕事を苦労しながら続けてきたこと、その中で腰を悪くしたことなどを語った。語りの中の随所に「私は気儘に育ったので」という言葉が出てきた。気儘に育って楽しかった子ども時代と、気儘に育って苦労した新婚時代や子育て時代であった。苦労して子どもを育て上げた今は、身体も記憶も弱ってきている。がんばってきた過去に区切りをつけ、再び気儘な老後を「なるようになるだろうと気軽に」ととらえ直して、非連続の人生の中に「気儘な」連続した自己を見出しているのである。

(2) 高齢者にとって未来を展望することの意義

高齢者は過去を振り返り、過去にのみ生きるのではない。今の生活を楽しみ、現在にのみ生きるのでもない。人生を回想して過去を分節化し、そこから未来を展望することができれば、現在に意味を見出して安定的に生きることができるのである。それが、エリクソンのライフサイクルの最終段階における「統合」である。また、そこから「祖父母的生殖性」という未来への関心が現れるのである。

Mさんは自分の未来について、「これからのことも、ここに居れば安心です」と独り身の自分の人生を回想しながら、残りの人生を展望している。勝ち気なMさんが脳梗塞で倒れた時は、未来について考えることなどできなかったであろう。一時は、自分の人生はもう終わったと考えたであろう。絶望が何度も押し寄せてきたものと思われる。エリクソンが指摘するように、老年期の発達には統合と絶望との間の緊張である。Mさんは何度もこの緊張を経験しつつ、現在は絶望ではなく、統合に至っている。しかし、今後もこの「統合と絶望との間の緊張」は繰り返されるかもしれない。そこで、この回想法による他者への語りを続けていくことが、絶望を和らげて統合を進めていく手段になるものと考えられる。

Aさんは自分の未来について、「なるようになるだろうと気軽に」考え、「孫が立派に成長していくこと」を楽しみにして生きていこうとしている。気儘に育ってきたことを自認しているAさんが、夫との死別後に苦労した体験は大変なものであったと思われる。結婚や子育てにおいては、気儘な性格を抑制しながら、自分らしさを出せずに過ごしてきたことが回想の中からうかがわれた。高齢になり、身体も弱り、物忘れも多くなったAさんが、回想を語ることで忘れかけていた過去を思い出すことができた。その思い出した過去が忙しく苦労したものであったからこそ、その過去を分節化し、本来の「気儘に」生きていけばよいという未来を展望したのである。また、時々やってくる孫の成長する姿への関心は、気儘にできなかった自分の子どもに対する子育てへの分節化でもある。親、子ども、孫という世代性、すなわち「祖父母的生殖性」そのものである。今後、物忘れが進んでいくことが予想されるので、Aさんに対しては、過去を回想し、共に未来を語る機会を続けていかなければならない。

二人の事例は途中経過であり、完結したものではない。また、回想法に終結はないと考えている。他で報告してきた事例（千草、2004、2011）も含めて、今後も継続的に事例を検討していきたい。

参考文献

- ビルン J. E.、シュルーツ J. J. F. 2008 生涯にわたる自伝的記憶とナラティブ・セルフ ビルン J. E.、シャイエ K. W. (編) 藤田綾子・山本浩市 (監訳) エイジング心理学ハンドブック 北大路書房
- 千草篤麿 2004 老いと時間 心理科学研究会 (編) 心理学への招待 有斐閣
- 千草篤麿 2011 高齢者の回想を未来へ 三宅篤子・佐竹真次 (編) 思春期・成人期の社会適応 ミネルヴァ書房
- エリクソン E. H.、エリクソン J. M.、キヴニック H. Q. 朝長正徳・朝長梨枝子 (訳) 1990 老年期 ―いきいきしたかかわりあい― みすず書房
- 川口潤 1989 記憶の発達 杉田千鶴子他 (編) 教えと育ちの心理学 ミネルヴァ書房
- 矢部久美子 1998 回想法―思い出話が老化を防ぐ― 河出書房新社