

# ナラティブ・アプローチ

## 「物語」と「語り」と「語り直し」

近年、ナラティブ・セラピーや、ナラティブ・アプローチという言葉が、心理学の学会誌のテーマに挙げられたり、シンポジウムで熱心な意見交換が行われたりしています。この「ナラティブ」という言葉は、「物語」「語り」などと訳されます。ナラティブ・アプローチでは、語られた内容である「物語」と、語るという行為である「語り」の、どちらも重要な概念であるので、その両方を一語で表す「ナラティブ」という英語が、そのまま片仮名書きで用いられることが多いようです。

◆◆◆  
話し手の語る物語を、聴き手が聴く、という点では、他の多くのアプローチと同じですが、このアプローチが、近年注目されている背景の一つに、「語り直し」という過程が明確に位置付けられている点が挙げられます。

◆◆◆  
例えば、自分は友達も作れなかったし、部活も続かず、就職も不本意であったと語る話し手がいたとしま

す。傾聴を学んだ私たちは、このような物語の向こうにある、話し手が伝えた気持ちを受け取ろうとします。就職では何が不本意だったのだろうか、なるほど、そこが不本意だったのか、それは悔しかったであろう。将来まで暗いと思ってしまうほど、今は全く無力な感じがしているのか：。と、例えばこんな風に感じとつて返したとします。このときの話し手の気持ちにピツタリであれば、「全くその通りです。本当に、どうしようもないです。」という返事が返ってくるかもしれません。

◆◆◆  
問題は、ここから先です。励まされることもなく、辛さの中に一緒にいてくれる聴き手の存在を、話し手は、理解してくれる人として支えに思えるでしょう。しかし、話し手の毎日も、もちろん過去も、相変わらず辛く、話し手は納得のいかないままの物語を、また初めから語り始めるかもしれません。語られた気持ちを受け止めることはできた

のに、このように過去の想起が繰り返されるとき、聴き手である私たちは、出口のない場所に、話し手と一緒に入りこんでしまったよ

### 何度も繰り返される過去の話で自分づくりをする話し手

出口のない閉塞感を感じたらちょっと視点を広めてみよう

を語らせているのだろうかとか、自分の聴き方のせいにして、閉塞感に焦って、過去は変えられないけれど、未来はどうでしょう」と、過去から引き上げるような言葉をかけてしまいそうになるかもしれません。

◆◆◆  
ナラティブ・アプローチでは、このように何回も繰り返される語りを「語り直し」として、それ自体を意味のある行為として捉えています。「語り直し」とは、話し手と聴き手の協働作業としての「語り」という行為が、話し手の新しい物語の生成に向けて営まれていくものである、という捉え方です。

◆◆◆  
過去を繰り返し想起しながら、話し手の中では少しずつ、過去の自分を含む物語について、再定義や、再解釈がされていきます。その作業は、過去を語っているようであっても、実際には、目の前の聴き手に対して、自分の物語をこのように理解してほしいという、ほんの少し先の未来(物語を話し終わった時点)に向けての、話し手の希望や期待でもあります。このように、「語り直し」は、理解してくれる相手のいる未来に向けて行う作業ですから、一人ではな

し得ない、協働作業ということになります。聴き手には、「物語」とその「語り」を通して、話し手がどのような世界を生み出そうとしているのかに寄り添っていく態度が求められます。

◆◆◆  
話し手は、「語り直し」を繰り返し、ついに、腑に落ちる物語を生み出すことに成功します。その時、それまでは、納得のできない、おさまりのつかなかった過去の物語が、今現在の話し手の一部として腑に落ちる体験をします。「ああ、そういうことだったのだ」と話し手自身が思える体験へと変容し、過去の自分の物語も、今の自分につながっているという実感(自己同一性)を生成したことになる。

◆◆◆  
「語り直し」をしないことには、どうにもおさまらなかつた物語が、今(ここ)での話し手の中に取り込まれることこそが、そのような物語を作り直すことこそが、ナラティブ・アプローチの目指すところです。

◆◆◆  
ナラティブ・アプローチでなくても、聴き手が結果的に同様の関わりをしていることは、もちろんあるでしょう。しかし、その仕組みをはっきりと意識しないまま、出口のない閉塞感を抱



えて、なんとか踏み留まっているということがなかったでしょうか。今まさに、新しい物語が生成される、語り直されている、という視点を持つて聴いていると、繰り返される、同じ過去の物語でも、実は少しずつその語り口が変化していることが分かるようになります。興味のある方は、例えば「物語としての心理療法・ナラティブセラピーの魅力」(ジョン・マクレオッド著、下山晴彦監訳、誠信書房)などをご覧になって下さい。

◆◆◆  
繰り返し語られる話し手の過去に、聴き手が閉塞感を感じたら、今まさにどんな物語が作り出されようとしているのだろうか、と語られている物語を広いところから眺めてみる視点を、ナラティブ・アプローチの「語り直し」という視点から、得られるのではないのでしょうか。