# 目的よりもプロセスに意義

2013.1.29

まなぶ　自分史の作成

中高年の間での自分史への関心には根強いものがある。自分の人生を、誕生からの時間で考えるか、残された時間から考えるかの分岐点は、以前は40歳ころと言われていたが、今では定年前後ではないだろうか。

来し方行く末に思いをはせ、生きた記録として自分の人生をまとめ、これからの生き方を意識化する作業には大きな意味がある。日常を離れた視点から人生を振り返る（これをライフレビューという）。事実の羅列ではなく経験を意味づけ、自分の人生に一本のテーマを見いだす。幸福な経験もむろん大事だが、困難、試練、苦難の経験こそが意味づけの対象として浮上する。つまり自己の物語はこの要素が組み込まれることで肯定的内容となり、本人にとって新たな生きる力となるし、他の人々にも共感されるものとなる。

だから、自分史に成功物語は似つかわしくない。

まず自分史の作成方法の学習から入ることになるが、最近ここに重要なカギが隠されていることに気付いた。目的よりも手段、つまり、学びのプロセスに意義がある。

50歳以上を対象とする立教セカンドステージ大学での経験から、学びの神髄が新たな人間関係の形成にあること、そして、通常は話題になりにくい生き方や人生観など深い内容を一緒に考えるにはゼミ形式が有効であることが分かった。お互いの人となりの理解にはコミュニケーションの蓄積が必要で、簡単にできることではない。

自分史作成の学習プロセスにもこれと同様の可能性のあることを『自分史作成グループ・ガイド法（Guided Autobiography Groups）』に再確認した。老年心理学の大家、アメリカのジェームズ・ビレン博士が四半世紀の実践から体系化した方法で、具体的な技法が小グループでの学習に組み込まれている。プログラムは「自分の人生における主分岐点」などテーマ別の10セッションで構成され、メンバーがそれぞれに所定のフォーマットを用いて資料を準備し、発表する。グループには、互いの内容を価値評価しない、批判しないというルールがあるから、支持的雰囲気で進められる。

自分史作成は己を知る技法なのだが、実はそのためには、自分の人生に共感と関心をもってくれる他者とのコミュニケーションが大事なのだ。

（立教大教授　木下康仁）