

# ライフレビュー

## 1. ライフレビューの目的

人は誰しも自分の人生はこれでよかったのかと、自分のしてきた決断を確かめたいくなります。ライフレビューは、構造化された質問と対話によって、過去の記憶を思い起こし、振り返り、結び付け、折り合いをつけ、その決断以外の選択できる自由はなかった、そうなるようにしかならなかったと、人生を統合するお手伝いをします。

ライフレビューは、高齢者の回想法の一つですが、人生に悩み行き詰っている人にも有効なものです。

## 2. ライフレビューの特徴

### (1) 個別化

語り手と同じ一人の聴き手との間で行いますこれによって、信頼性や親密性の構築や、秘密保持がなされ、語り手が安全安心の状態を確保できます。

### (2) 期間

基本は、1回1時間、6～8回です。

### (3) 構造化された質問

聴き手は、構造化された質問(LRF)によって、幼児期から順に人生の発達段階に沿って、話し手の記憶の想起する質問をします。

話し手は、質問に答えながら過去の出来事について注意深く考え、それぞれの出来事のつながりを発見し、これらの出来事がどう感じたのかを考えます。成功に感謝し、不運を受容していきます。

### (4) 評価

語り手が、人生の出来事に対してどう思っているのか、どんな意味があったのかを検討します。評価することによって、折り合いをつけ、受け容れることができます。

## 3. エリクソンの心理的社会的発達理論

エリクソンの発達理論は、人間が生まれてから死ぬまでの時間を、社会的生活を営む存在として心理的社会的にどのように発達するのかを研究したものです。

人間は出生してから社会的な存在になるまで、予定された各発達段階に沿って成長していくと考えます。各発達段階で重要な課題があり、それを達成すると〈同一性〉を獲得できるが、達成できないと〈危機〉に陥ると考えます。

乳児期	信頼感 VS 不信感						
幼児前期		自律性 VS 恥・ 疑惑					
同後期			自発性 VS 罪悪感				
児童期				勤勉性 VS 劣等感			
青年期					同一性 VS 同一性 拡散		
成人期						親密性 VS 孤立	
壮年期							世代性 VS 停滞性
老年期							統合性 VS 絶望

#### 4. ライフレビューフォーム（LRF）

ライフレビューフォーム（LRF）は、エリクソンの発達段階説に基づいて作成された、幼少期から老年期までに対応した質問群です。聴き手はLRFに沿って質問します。LRFによってライフレビューの構造化が保証されています。

LRFの質問は人生を語るきっかけを導くものです。この順番に字句通り全問を質問しなければいけないものではありません。語り手に合わせて質問を考えます。さらに話し手の答えを深めていく質問を加えていきます。

##### (1) 第1回（乳児期～幼児前期）

###### ①乳児期【基本的信頼vs基本的不信】

誕生から1才半頃までの、子どもが母親との一体感・相互信頼を体験する時期です。

この時期の課題は、＜基本的信頼＞と＜基本的不信＞です。

＜基本的信頼＞とは、自分のすべてをあるがままに受け入れてくれる他人がいるという安心感と、自分は他人に受け入れられる価値のある人間であるという自分自身に対する信頼感です。

それが得られないと＜基本的不信＞に陥り、他人や自分を信用できなくなったりします。

###### ②幼児前期【自律性vs恥と疑惑】

1才半頃から4才頃までの、子どもの自立が始まる時期です。躰が始まるので分離不安を感じるようにもなります。

この時期の課題は、＜自律性＞と＜恥と疑惑＞です。

<自律性>は、自分をコントロールしようとする事です。何事に対しても積極的に関わっていかうとする意欲の源が生まれます。

しかし、自己コントロールに失敗したり親の意志によって過剰にコントロールされたりすると、未熟で愚かな自分がさらしものになっているのではないかといい<恥>の意識が生じます。

語り手が、子供の頃の思い出と大人になってからの思い出の間を行き来できるようにします。家族や住んでいた所の子が話題の中心になります。

■幼児期のことについてお伺いします。

- ・人生をできるだけ昔にさかのぼって、一番最初に思い出すことができることは何ですか。
- ・ご両親はどんな方でしたか。
- ・家族の様子はどうでしたか。
- ・住んでいた所のことで、何か覚えていることはありますか。
- ・誰と、どこで、どんな遊びをしていましたか。
- ・大事にされていた守られていたと思うことに、どんなことがありますか。
- ・何か決断をした記憶はありますか。
- ・大切な人や物で、失くしてしまったものはありますか。
- ・何か危険な目にあったことがありますか。
- ・何か恥ずかしいと感じたことはありますか。

(2) 第2回(幼児後期～児童期)

③幼児後期【自発性vs罪悪感】

4才頃から6才頃までの、自発的に行動できるようになると同時に、親や仲間に合わせて自制心が発達してくる時期です。

この時期の課題は、<自発性>と<罪悪感>です。

<自発性>は、失敗を恐れず欲しいと思うものに対して積極的に働きかけることです。そして、自分が将来どのような役割の人間になろうとしているのかを考え始めます。

しかし、高じると親の期待に反するのではないかという意識が過剰になり<罪悪感>が生じます。

④児童期【勤勉性vs劣等感】

6才頃から12才頃までの、小学生の時期です。

この時期の課題は、<勤勉性>と<劣等感>です。

<勤勉性>は、社会について関心が強くなり、自分なりに参加しようと試み始めます。自尊意識が高まり社会へ出ていく基礎ができます。

しかし、周りの人から認めてもらえないと、自分は何をやっても駄目だといふ<劣等感>に苛まれることになります。逆に、自分のような優秀な人間が存在するためには劣った人間がいなければならないという、歪んだ優越感を持つこともあります。

■保育園や幼稚園の年長さんから小学校の頃のことについてお伺いします。

- ・最初に思い出すことは何ですか。
- ・楽しかった思い出は何ですか。
- ・どんな生徒でしたか。
- ・ご両親やご兄弟、家族の様子はどうでしたか。
- ・仲の良かった友だちはどんな人でしたか。
- ・将来何になろうと思っていましたか。
- ・一番頑張っていたことは何ですか。
- ・何か失敗したり落ち込んだりしたことはありますか。

### (3) 第3回 (青年期～成人期)

#### ⑤青年期【同一性vs同一性拡散】

13才頃の中学時代から30才頃までの、子どもから大人になる青年期です。

本当の自分とは何か、自分は何をやりたいのか、自分は何になりたいのかがテーマになってきます。

この時期の課題は、＜同一性＞と＜同一性拡散＞です。

＜同一性＞は、自分自身にとっても他者にとっても自分は自分であるという確固たる自信です。

しかし、ただでさえ不安定な状態である上にさらに困難な状況が生じると、自分で自分がわからなくなり様々な形で逃避を企てる＜同一性の拡散＞が生じます。

#### ⑥成人期【親密性vs孤立】

就職して恋愛をして結婚をするまでの成人期の時期です。

この時期の課題は、＜親密性＞と＜孤立＞です。

＜親密性＞は、自分自身にある程度の自信があり自分の関わる事柄に親密さを感じることです。親密性によって、就職・恋愛・結婚というこの頃に起こる人生のイベントにもうまく対応でき、人生がより充実したものになります。

しかし、自己の同一性に確信が持てないと、人間関係の親密さから尻込みし表面的で形式的な人間関係しか結べなくなり＜孤立＞します。

■中学・高校・大学、卒業して就職した頃について、お伺いします

- ・最初に何を思い出しますか。
- ・どんな生徒（学生）でしたか。
- ・どんな集団や仲間に所属していましたか。
- ・学校生活の楽しかった思い出は何ですか。
- ・学校生活で苦しかったことや辛かったことはありますか。
- ・何かやりたいことや打ち込みたいことはありましたか。
- ・進学や就職はどのようにして決めましたか。
- ・仕事や人間関係は、充実していましたか。
- ・尊敬したり信頼できる人はいましたか。

- ・仕事や人間関係で、困ったり悩んだりしたことはありましたか。
- ・その頃のあなたにとって、人生とはどんなものでしたか。

#### (4) 第4回 (壮年期)

##### ⑦ 壮年期【世代性vs停滞】

結婚して子どもを生き育てる、親としての時期です。

この時期の課題は、<世代性>と<停滞>です。

<世代性>は、自分にとって最も親密な存在を自分たち自身で作り出していきたいという気持ちです。自分の子どもだけでなく、後輩や若手の教育や文化的遺産の継承などの意味も含んでいます。自分を犠牲にして成長を援助しなければならない場合も多いが、それを補って余りあるものが得られます。

しかし失敗すると、歪んだ親密さや対人関係における退行現象となって現れ<停滞>します。また、自分自身以上に大切な存在がないために、自分のことを中心に考えるようになる傾向もあります。

話し手が結婚しているか、子どもがいるかを確認しておきます。

■30代から50代の頃のことについてお伺いします。

- ・どんな仕事や働き方をしていましたか。
- ・仕事を通して得られたものは何ですか。
- ・職場の上司や同僚や部下との関係はどうでしたか。
- ・子育ての喜びはどんな時に感じましたか。
- ・子育てで苦労したことは何ですか。
- ・どんな家庭を築いてきましたか。
- ・趣味や興味のあることは何でしたか。
- ・仕事以外の交友はありましたか。
- ・あなたにとって最も重要な出来事や決断は何でしたか。
- ・周囲からどのように評価されていたと思いますか。
- ・次の世代に役立ったと思いますか。

#### (5) 第5回 (老年期)

##### ⑧ 老年期【統合性vs絶望】

子育てが終わったり退職したり、公私に渡って役割の方向の転換を迫られる老年期の時期です。また、自分の死を受け入れる準備をする時期でもあります。

この時期の課題は、<統合>と<絶望>です。

<統合>は、人生の完成に当たって今まで獲得してきた同一性を振り返り、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す。

しかし、最後まで自分のライフ・サイクルを人生の究極として受け入れられないと、別の人生を始めようとしたりし、ますます不完全感が強まります。

■定年後、引退後のことについてお伺いします。

- ・どんな人生を歩んだと思いますか。
- ・人生で心掛けてきたことは何ですか。
- ・人生で最も幸福だった、満足を覚えた時期はいつ頃ですか。
- ・人生で一番頑張ったことは何ですか。
- ・人生で最もつらかったことは何ですか。
- ・人生で最も不幸だった時期はいつ頃でしたか。

#### (6) 第6回(老年期・統合)

将来について考え始めてもらうため十分な時間を持ってもらいます。語り手はライフレビューで人生を振り返るまでは、その目的を知らないことがよくあります。目的が認識されて初めて、語り手にとって人生全体を通じて何が重要で何が重要でないかわかり、人生の意義を見つけ出します。

■現在のことについてお伺いします。

- ・最近の出来事で、印象に残っていることは何ですか。
- ・今の生活で一番大切にしていることは何ですか。
- ・今の年齢になって最もよかったことは何ですか。
- ・これまでの人生の選択や決断について満足していますか。
- ・全く同じ人生をもう一度生きたいと思えますか。
- ・もし人生をやり直すとしたら、何を変えますか。
- ・もし人生のある時期を続けて過ごせるなら、いつ頃の人生が良いですか。
- ・一番楽しみにしていることは何ですか。
- ・これから先どんなことを望みますか。
- ・これから先何が不安ですか。
- ・自分の人生を振り返ってみてどうでしたか。

### 5. 進め方

#### (1) 聴き手の聴き方

- ・語り手の話を評価せずに受け入れ、あたかも自分のことのように共感します。
- ・LRFを利用して質問します。語り手の話を心を込めて聴き、適切に質問を重ねて対話を続けます。
- ・うながしや伝え返しや言い換えや質問や要約などで応答します。

#### (2) 語り手のタイプ

##### ①物語の語り手

人生を語ることを楽しみ、重要な出来事の描写を豊かに語ります。

##### ②消極的な語り手

言葉少なにポツポツと語ったり、応答します。

③対外的な語り手

過去の出来事を自由に話すが、個人的な視点や感情から話さず、客観的な描写に徹します。

④創造的な語り手

必要以上に真実を美化しますが、それを真実と思い込んで語ります。

⑤拒否的な語り手

過去の傷ついた体験を、そんなことはなかったと認めず、防衛します。

⑥苦しみな苛まれる語り手

自分の人生が困難であったと信じ、自身を憐れみ、困難について話し続け、同情を得ようとしています。