

〈特集論文〉

患者の自分史を作成するという看護イノベーションにおける 「語る」、「書く」、「読む」ことの意味

—「じっくりEASE（イーズ）プログラム」を通して—

岡美智代* 小曾根龍志** 川瀬真紀子**

*群馬大学大学院保健学研究科看護学講座 **群馬大学大学院保健学研究科博士前期課程

The Significance of “Tell”, “Describe”, and “Read” Patient’s Personal History in Nursing Innovation:
Through Closely Practicing the Encourage Autonomous Self-Enrichment (EASE) Program

Michiyo Oka* Ryushi Kosone** Makiko Kawase**

*Gunma University, Graduate School of Health Sciences

**Gunma University, Graduate School of Health Sciences Doctorate Ph.D.

キーワード

じっくりEASE（イーズ）プログラム

聞き書き

語る

書く

読む

closely practicing the Encourage Autonomous Self-Enrichment:
(EASE) program

oral biography

tell

describe

read

I. はじめに

筆者らは「じっくりEASE（イーズ）プログラム」（以下、じっくりEASE）という、「聞き書き」を応用した新しい看護技術の開発、つまり看護のイノベーションを行っている。じっくりEASEの目的は、対象者が自身の現在や過去を見つめることによって、「自分はこれで良いのだ」という穏やかな自信を持ち、周囲の人や環境に対しても穏やかな信頼がもてるように支援することと、医療者との信頼関係を構築することである。じっくりEASEをおこなうことで、「どうせ自分なんか・・・」という、投げやりな気持ちから開放され、自分のことを大切にする気持ちをはぐくむことを期待している。

そのじっくりEASEでは、介入の方法論として「聞き書き」を活用した看護介入を行う。聞き書きは、高齢者の人生を後世に残すという口承伝記 oral biographyのような活動である。じっくりEASEにおける「聞き書き」とは、対象者は高齢者ばかりで

はなく、成人期にある人も対象になるため、人生の集大成としての伝記という意味よりも、自分の人生の途中を振り返る自分史というような意味がある。じっくりEASEでは、患者などの対象者が語り手となり、看護者がそれを聴き、その対象者の語りを書いて対象者の自分史のようなものを冊子やカードとして作成し、その冊子やカードを対象者が読むと言うものである。

つまり、対象者が「語る」と「読む」ことを行い、看護者が「聴く」と「書く」ことを行うのである。ここでの「語る」と「読む」を行う者は同一人物であり、「書く」のは自分自身のことではなく、対象者の語りを看護者が書くのである。

筆者らはこのじっくりEASEを、看護のイノベーションとして確立できるのではないかと模索している。

本稿の目的は、「じっくりEASE（イーズ）プログラム」で行う「聞き書き」における、「語る」「書く」

「読む」ことの意味,具体的には「語る」「書く」「読む」こととは何かとそれらの課題について文献や臨床経験から論述することである。

ここでは特に,じっくり EASE で行う「聞き書き」における,「語る」「書く」「読む」ことの意味について述べるが,これは決してじっくり EASE で行う聞き書きにのみに関係することではない。「語る」「書く」「読む」ことは,普段の臨床で行っている患者と看護者の関係性にも十分貢献することであると考える。

なお,「聴く」については,すでに多くの書籍などで,概要や効果について述べられているため,本稿では割愛することとする。

II. 「語る」ことの意味

1. 「語る」とは自己開示である

日常的に行われている「語る」とは,「事柄や考えを言葉で順序立てて相手に伝える。朗読するように述べる。」などと記されている¹⁾。先述されている聞き書きは,対象者が自分自身のことについて「語る」という行為が発生する。この自分自身のことについて,他者に「語る」という行為は,自己開示と類似している。

なぜなら, Fisher²⁾ は自己開示を「個人についての新奇で普通はプライベートな情報を,一人や多くの他者に,正しく誠実かつ意図的に伝える言語行動である」と定義することを提案している。この提案を踏まえるならば,聞き書きにおいて他者に「語る」ことは,自己開示であると考えられることができる。

2. 「語る」ことは,自己理解を促すケアになる

自己開示が個人に対して持つ機能として,①感情の表出を促す,②自己を客観視し明確化する,③自分の能力や意見の妥当性を他者と比較し評価する,の3つの機能がある³⁾。これらの影響は,聞き書きの「語り手」にも生じると考えられる。

また,自分のことを他者に伝える行動について,野口⁴⁾ は「『自己』を語りながら,それに修正を加えたり,いままでどおりであることを確認したり,それを補強したりしている」,「自己は『自己語り』によって更新されていく」と述べている。つまり,自分のことについて他者に伝える行動は,自己を確

かなものにする,自己を理解する行動と考えられる。

何故ならば,「語る」という行為は聞き手が存在し,聞き手に言葉というツールを使って伝えるものである。自己について言葉で表現することで,語り手は自己を客観的に把握できそれにより自己理解につながるからである。

看護場面においても,「語る」ことを中心としたケアが行われている。糖尿病患者を対象として行われたライフヒストリー法を用いたナラティブアプローチは,自分の生活を対象化しつつ,個人というフィールドを自覚化していくことを支援する方法として有用である,としている⁵⁾。

またがん患者の看護師への語り(ナラティブ)は,がん体験に意味を見いだした結果から,ナラティブアプローチは看護介入として実践への導入が可能である,ことを述べている⁶⁾。

さらに看護師を書き手(聞き手)として患者が「語る」場合,その両者の会話という行為そのものが看護ケアになることも考えられる。会話の際に看護師が何らかの意図や目的(信頼関係を構築する,相互理解を深める,など)をもたせた場合,それ自体が看護ケアになる。野口は,「相手を信頼していると思えるような関係,相手に信頼され,相手を信頼していると思えるような関係,そのような関係が『ケアされた』という感覚を生み出す。つまり,ケアとは『行為』ではなく『関係』であると考えられることができる」⁷⁾と述べている。

したがって自分自身のことについて「語る」という点で共通している聞き書きも,看護ケアといえるのではないかと考えている。

3. 「語る」という自己開示は語る相手によって変化する

自分自身のことを他者に「語る」には,何かしらの抵抗感のようなものがある人もいるのではないだろうか。相手である書き手(聞き手)との関係性や,「語る」内容によって,「語り」易さが変化すると思われる。このように自分自身のことを他者に「語る」,すなわち自己開示をすることには,課題も存在すると思われる。

遠藤は,自己開示する相手との関係性と自己開示の抵抗感について,先行研究を元に以下のように述

べている。すなわち「長期的関係性に置いて関係性の安定度や信頼度が、開示抵抗感の強度に重要な影響を与えることを示唆している」⁸⁾。

したがって、看護師として聞き書きを実施する場合、語り手との関係性を安定させ信頼されるように努めなければならない。さらに、書き手（聞き手）の看護師も適宜自己開示をし、語り手が語れるような環境を整えることが求められると考える。

Ⅲ. 「書く」ことの意味

1. 「書く」ことは文字による情報伝達

「書く」ということは、文明化した人間が手（特別の場合に口や足）を用いて行う基本的行為であり、知識、感情、思想などを内容とする情報伝達と密接な関係をもつものと言われている⁹⁾。

つまり、「書く」ことは、情報伝達することということといえよう。しかし、筆者としては、ここに「絵や文字や文章などを使う」という言葉を補足したい。情報伝達的手段として音声や音楽でも可能であるが、「書く」ことによる情報伝達は、文字情報によるものが特徴であると言える。

本項では他者の話を第三者が書く時の「書く」ことについて特に論じると先に述べたが、これに類する行為として写経が思い浮かぶ。写経は仏教の経典を書写することであるが、古来、仏法を広めるために行われている。言い換えれば、写経は仏法の情報伝達のために経典を書く行為であり、まさに文字情報によって情報を伝達することである。

これらのことから、書くこととは「絵や文字や文章などを使って情報伝達を行うこと」と定義できよう。

2. 「書く」ことは能動的な行為である

「書く」ことは書き手が自主的にペンを取らない限り不可能な行為であり、極めて能動的な行為である。書くことは、希望の程度には相違があるとしても、書き手が動作をとらない限りできない行為である。

一方、聞くことや見ることは、自分の意図と関係なく行う事が可能である。例えば、誰かが一方的に話しかけてくることを聞いたり、街頭で流れる音楽を聞く（「音楽が耳に入る」の方が適切かもしれな

いが）こともある。目を開けることは、意図的に行う事ではあるが、視力障害が無い限り、目を開ければ自分の意図と関係なく外的刺激が入ってくる。そのため、聞くことや見ることは受動的な行為といえる。

図1に学習や経験に関する文献^{10, 11)}から作図した、能動的行為と受動的行為の分類を示す。ここでは、聞くことや読むことは受動的な学習とされている。一方、話すことや考えることは、能動的な行動と言われている。自分が話すことは、実践を伴う経験であるため、書き手が聞き手の話を聴いてその内容を「書く」という実践の経験にも類する行為と思われる。そのため、図1から考えても、「書く」ことは、自ら行う能動的な行為であると言える。

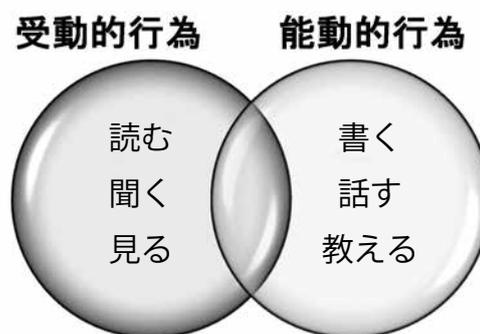


図1 受動的行為と能動的行為の分類
(文献10, 11から筆者作図)

3. 自分のことを「書く」ためには7つのリテラシーが必要になる

自分のことを自分で「書く力」としては、読み書き能力としてのリテラシーが必要となるため、話すことよりも一般的には困難が伴う。

主語や述語が正しく配置されていなくても、表情や仕草で話が通じることはある。しかし、書くためにはいくつかのリテラシーが必要となる。その一例として文部科学省の文化審議会国語分科会が検討した「これからの時代に求められる国語力について」では、「国語の知識」の例や成人に必要な書く力の具体的な目標についてあげられている¹²⁾。これらを統合した内容は、書くためのリテラシーとして必要なことと言える（表1）。

このようなリテラシーは決して自然に身につくものではない。実際、文字を読み書き力としての識字

表1 「書く」ために必要なリテラシー
(ただしじっくりEASEにおける聞き書きに必要なリテラシーは2と4が中心。文献12より筆者改変)

| |
|--|
| 1. 語彙 (個人が身に付けている言葉の総体) |
| 2. 表記に関する知識 (漢字や仮名遣い, 句読点の使い方等) |
| 3. 文法に関する知識 (言葉の決まりや働き等) |
| 4. 内容構成に関する知識 (文章の組立て方等) |
| 5. 表現に関する知識 (言葉遣いや文体・修辭法等) |
| 6. 国語にかかわる知識 (ことわざや慣用句の意味等) |
| 7. 論理的な文章を書く力 (思考, 分析, 判断を伴う文章を書く力) |

率は、ユネスコ（国連教育科学文化機関）による2016年の国別データでは、チャドでは30.79%であり、世界の平均である91.36%に比べて1/3程度である¹³⁾。このデータからもわかるように、リテラシーは自然に身につくものではなく、教育が大きく影響している。

書くことは話すことよりも難しいとは単純に言えないかもしれないが、視聴覚に障害が無いにも関わらず、話すことができても書くことができない人がいることは確かである。そのため、自分のことを自分で「書く」ためには、読み書き能力であるリテラシーが必要である。

4. 語り手の話を「書く」ためには2つのリテラシーが必要となる

前項では自分で自分のことを「書く」ために必要な力について述べたが、じっくりEASEでは、語り手の話を「書く」ため、自分のことを「書く」リテラシーとは異なる力が必要となる。

じっくりEASEでは、語り手の話し言葉を生かし、対象者が語った話を物語として書く。そのため、じっくりEASEにおける書き手側は表1の2. 表記に関する知識と4. 内容構成に関する知識以外は、さほど要求されないのである。じっくりEASEの聞き書きにおける2. 表記に関する知識では、語り手が住んでいた場所や職場などの固有名詞は、正確に記載する必要がある。また、4. 内容構成に関

する知識では、時に語り手の話が、史実的な出来事の説明に終始してしまい、過去の新聞記事のような話ばかりになった場合は、割愛して文章の内容構成を組み直すことがある。

従来の聞き書きは高校生が匠の技を残すために行う事もあり、この場合は史実的な語りや文化記録としての語りも記録することに価値がある。しかし、看護職者が患者の語りを書くときには、むしろ患者の気持ちや心情に焦点を当て、今までの闘病生活の中の自分についての語りや、これから病とどのようにつきあおうと思っているのかという揺らぎも含めた気持ちについて語ってもらう。そのため、時に内容構成を変更することもある。

そのため、語り手の自分史を作成するじっくりEASEでは、表1のような自分で自分のことを書くためのリテラシーの内の、2. 表記に関する知識と4. 内容構成に関する知識以外は、あまり必要でないと言える。そのため、じっくりEASEは多忙な看護実践の中でも、活用可能な看護ケアと言えよう。

5. 語り手の話を「書く力」として、「聴く力」が必要になる

じっくりEASEにおける聞き書きでは、書くためのリテラシーはあまり要求されないと述べたが、むしろ必要になるのは「聴く力」である。

「聴く力」が無いと、対象者も話をする気にならず、対象者の人生を描くことができない。また、「聴く力」が弱いと、語り手の思いや言葉の行間に隠されている語り手の心情を見つけることができない。

そのため、看護ケアとして活用するじっくりEASEでは、語り手が今までの自分を再確認して、今後の病と共に生きていくためにも、「書く力」の基盤となるのは「聴く力」であると言えよう。

その「聴く力」として、先に挙げた文部科学省の文化審議会国語分科会が検討した「これからの時代に求められる国語力について」¹²⁾の「聞く力」が参考になる。それを参考にしながら、筆者なりにじっくりEASEにおける「聴く力」について表2にまとめた。

特に、病を有する人に対するじっくりEASEにおける聞き書きにおいて、語り手のレジリエンスが高まるように、聞くことができる力は大切である。

表2 じっくりEASE（イーズ）プログラムの聞き書きにおける、「書く力」の基盤となる「聴く力」について
 （文部科学省，文化審議会国語分科会，これからの時代に求められる国語力について，
http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/bunka/toushin/04020301.htm
 閲覧日 2018年2月4日 から筆者改変）

話の要旨を的確に把握できる

- ・語り手の話す固有名詞や時代に注意しながら，話の内容を正確に聞き取ることができる。
- ・聞いた内容をメモに取ったりして，話の構成や展開を理解できる。
- ・語り手が自分の気持ちを探ったり，戸惑ったりしているときは，語り手の気持ちを代弁する言葉を挙げるができる。

史実的なことなど調べればわかるだけでなく，言外の思いや真意を感じ取ることができる

- ・語り手が伝えたいことを共に考えながら，話を聞くことができる。
- ・語り手に共感しながら，言外の思いも感じ取るように聞くことができる。
- ・語り手が出来事の説明に終始したときに，その出来事に対する語り手の気持ちについて尋ねることができる。

語り手のレジリエンスが高まるように，聞くことができる

- ・語り手が辛い体験を語り始めたときは，否定することなく寄り添うが，必要以上に辛い体験を強調しないようにできる。
- ・語り手が少しでも希望を見いだせるような話をしたときは，すかさずキャッチして語り手が気付いていない希望を見いだし，共有できる。

時に，語り手は自分が蓋をしていた辛い体験などを語り始めることがある。勿論，そこから話をそらさずに，語りに寄り添うことは大切である。しかし，じっくりEASEにおける聞き書きではその語りを文字にして，物理的に残すため，辛い話だけで終わってしまうと，気持ちの昇華ができずに苦しい過去が固定されてしまう。そのため，語り手が辛い体験を語り始めたときは，否定することなく寄り添うが，必要以上に辛い体験を強調しないようにできる力を身につけたい。さらに，語り手が少しでも希望を見いだせるような話をしたときは，すかさずキャッチして，語り手が気付いていない希望を見いだすようにしたい。そして，語り手にその内容を確認しながら，少しでも将来への希望を共有し，対象者のレジリエンスが高まるような語りを書き残す力が必要である。

IV. 「読む」ことの意味

1. 「読む」とは文字を見て意味をとく行為である

「読む」とは，文字・文書を見て，意味をといて行く¹⁴⁾ という意味での「読む」がイメージできるだろう。じっくりEASEにおける「読む」も，文字・文書を見て，意味をといて行く行為ではあるが，じっくりEASEにおける聞き書きでの「読む」は，語り手が語った内容が活字になったものであり，語り手が“自分のことを自分で読む”行為である。そして，語り手が語ったことを活字にし1冊の本にするのは，書き手（聞き手）が他者であるという特徴がある。つまり，聞き書きでの「読む」は，書き手が作成した自分史を語り手が受け取り読むという行為である。

2. 自分史を読むことは強い自分の発見につながる

“自分のことを自分で読む”方法の1つとして，自分史を読むことがあげられる。

自分史を読むことの効果としては，活字化された

「自分史」を繰り返し読み、人生の軌跡を自己確認できること、その中から「強い自分」を発見すること¹⁵⁾といわれている。ここでいう「強い自分」とは、人生の中で遭遇した苦難をいろいろな人に助けられながら乗り越えてきた体験から、自分にとって何が大切かを知ることである¹⁶⁾。木下は、人生の苦難をどのように乗り越えてきたかに目を向け、その経験を時間的に一緒にたどる作業をしながら、その人の生き抜いてきた知恵を拾い集めることが、ケアとして重要である¹⁷⁾といっている。

また、自分史は、看護、介護の現場でも、自尊感情が高められることなど、心理社会的発達を促し健康を維持するための効果が期待できる¹⁸⁾といわれている。自分史を読むという行為は、自分のことが文字や文書として眼から情報として入り、より印象に残ることで、「強い自分」を認知することにつながると考えられ、心理社会的発達を促し健康を維持する効果をさらに促進する可能性が予測される。

3. 書き手が作成した自分史を語り手が受け取り読むことで生まれる相互作用

書き手が作成した自分史（冊子）を語り手が読むことには、自分が語った内容がどのように表現されているのかという期待感と多少の不安感など複雑な感情を抱きつつ読むことが予想される。じっくりEASEで冊子を受け取り読んだ語り手は、「あの時話したことが、ちゃんと書かれている。」とすることがある。複雑な心境の中で読み進めると、自分のことが自分の語り口調で表現されていることが多少の不安を和らげ、安心感につながるのかもしれない。

小田は、書き手が語り手の気持ちをよく理解できなければ聞き書きとしての文章がうまく書けないといっている¹⁹⁾。逆に考えると、語り手は書き手によって作成された冊子を読むことで、書き手に自分が理解されたと感じるができるのである。

また、じっくりEASEで書き手は、語り手のことを思いながら編集し、写真やイラストを構成したり、冊子に装飾を施す。このことは、書き手から語り手への思いのこもったプレゼントとなりうる。受け取った語り手は、作成された冊子を見て感謝の言葉を述べたり、冊子を作成したことへの労をねぎらったりする。これらがじっくりEASEでの冊子

を読むという行為や、読むことのできる冊子そのものが存在することから生まれる、語り手と書き手の相互作用ではないかと考える。

4. じっくりEASEでの読むとは、語り手は強い自分を発見し、語り手と書き手のつながりを促進する行為

読むこととは、書き手が表出した記号をもとにし、書き手の論理にひきずられながら、論理構造間の関係を思考し、文字という記号を手がかりにして具体的世界を抽象化しつつ、批判や創造的思考を行い、作者の主題に迫る²⁰⁾ことであるといわれている。じっくりEASEでは、冊子を作成するのは書き手（聞き手）ではあるが、語り手の体験や経験を、書き手が代行して書いていると考え、語り手自身が作者であるといえる。じっくりEASEにおける聞き書きでの読むという行為は、語り手自身を作者と考えると、語り手自身が自己の主題に迫ることができる、つまり強い自分の発見につながる行為であり、書き手が作成した冊子を読むということからは、語り手と書き手との相互作用から信頼関係の構築をより促進させる行為なのではないかと考える。

V. まとめ

本稿では「じっくりEASE（イーズ）プログラム」で行う聞き書きにおける、「語る」「書く」「読む」ことの意味について文献などから考察した。

その結果、本稿では次のことについて論述した。「語る」ことの意味として、「語る」とは自己開示であり自己理解を促すケアになる。しかし、「語る」という自己開示は語る相手によって変化する。

また、「書く」ことの意味として、「書く」ことは文字による情報伝達であると同時に、能動的な行為である。書くためのリテラシーとして、自分のことを「書く」ためには7つのリテラシーが必要になる。しかし、語り手の話を「書く」ためにはその7つのうち2つのリテラシーで良いため、じっくりEASEでの「書く」ことは取り組みやすい。そして語り手の話を「書く力」として、「聴く力」が必要になることについても述べた。

最後に、「読む」ことの意味として、「読む」とは文字を見て意味をとく行為であること、自分史を読

むことは強い自分の発見につながることで、さらに書き手が作成した自分史を語り手が受け取り読むこと相互作用が生まれることについて述べた。また、じっくり EASE での読むとは、語り手は強い自分を発見し、語り手と書き手のつながりを促進する行為であることについても論述した。

「語る」「書く」「読む」ことも他者との相互伝達であり、つながりを強める行為であることが明らかになった。さらに、これらのつながりを強めるためには、「語る」「書く」「読む」の基盤として「聴く力」が必要であることもわかった。

今回は「じっくり EASE (イーズ) プログラム」で行う聞き書きにおける、「語る」「書く」「読む」ことの意味について述べた。このような患者の自分史を看護師が聴いたり書いたりすることは、新たな看護ケアの開発になり、看護のイノベーションにつながっていくことが期待できる。

引用文献

- 1) 新村出：広辞苑第6版，岩波書店，東京，2008
- 2) Fisher, D. V. : A conceptual analysis of self-disclosure. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 14 : 277-296, 1984
- 3) 安藤清志：対人関係における自己開示の機能，東京女子大学紀要，36 : 167-199, 1999
- 4) 野口裕二：物語としてのケア—ナラティブ・アプローチの世界へ，医学書院，東京，2002
- 5) 野並葉子，米田昭子，田中和子，山川真理子：2型糖尿病成人男性患者の病気の体験 ライフヒストリー法を用いたナラティブアプローチ，兵庫県立大学看護学部紀要，12 : 53-64, 2005
- 6) 松原康美，遠藤恵美子：がんの再発・転移を告知され，永久的ストーマを造設した患者と看護師で行うナラティブ・アプローチの効果，日本がん看護学会誌，19 (1) : 33-42, 2005
- 7) 前掲載書 4)
- 8) 遠藤公久：自己開示における抵抗感の規定因に関する研究，筑波大学博士（心理学）学位論文，1996
- 9) 日本大百科全書（ニッポニカ），小学館：
<https://kotobank.jp/word/%E6%9B%B8%E3%81%8F-459993>，検索日 2018 年 2 月 1 日
- 10) Dale, Edgar. *Audio-Visual Methods in Teaching*. NY: Dryden Press, 1946 : 37-52
- 11) Alok K. Verma K.A., Dickerson D., McKinney S., *Engaging Students in STEM Careers with Project-Based Learning—Marine Tech Project*, *TECHNOLOGY AND ENGINEERING TEACHER* : 25-31, 2011
- 12) 文部科学省，文化審議会国語分科会，これからの時代に求められる国語力について：http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/bunka/toushin/04020301.htm 検索日 2018 年 2 月 4 日
- 13) UNESCO, UIS. *Stat, Education, literacy* :
<http://data.uis.unesco.org/Index.aspx#> 検索日 2018 年 2 月 4 日
- 14) 新村出：広辞苑第6版，岩波書店，東京，2008
- 15) 木下康仁：老人ケアの人間学，医学書院，東京，1993
- 16) 前掲載書 15)
- 17) 前掲載書 15)
- 18) 沼本教子，原祥子，浅井さおり，柴田明日香：高齢者が支援を受けて自分史を記述することの心理社会的発達への影響，*老年保健学*，9 (1) : 54-64, 2004
- 19) 小田豊二：聞き書きをはじめよう，図書出版木星舎，福岡，2012
- 20) 岡田明：最新 読書の心理学，日本文化学社，東京，1973