

心的外傷後成長 (PTG) 研究における ナラティブ・アプローチ 苦労体験学 (Suffering Experience Research) に向けて

アミア・リーブリッヒ エルサレム・ヘブライ大学名誉教授
イスラエル社会芸術大学学長
(いとうたけひこ・山崎和佳子 訳)

真冬のさなか、私はついに自分の中に揺るぎない夏があることを悟った
アルベール・カミュ 『結婚』 1939 年

1 —— 心的外傷後成長 (PTG) とはなにか

心的外傷 (トラウマ) という用語は、命を脅かすようなネガティブな出来事と、それに対する反応の両方を指すと定義されてきた。

アメリカ精神医学会の DSM (精神障害の診断と統計マニュアル) でも、トラウマをその両方の意味で定義づけている。マニュアルの簡易バージョンの定義では、

- a. 死や重傷を負うなど、身体的な統一性が危険にさらされるような恐ろしい出来事、あるいは、他の人に起こったそのような出来事を目撃すること。
- b. そのような出来事に対する激しい恐怖・孤立無援・困惑と恐怖などの反応。

とされている。

さらに、心的外傷後ストレス障害 (PTSD) は、トラウマになるような出来事を生き延びた結果、その人に継続的な影響として残る、特定の出来事への反応を指している。簡潔にまとめると、PTSD はトラウマとなった出来事の再体験の症状 (たとえば、侵入的な記憶や悪夢などによる) と、トラウマに関連する内容を回避し続ける行動を指す。興味深いことに、PTSD のこれら 2 つの症状は、全く逆の傾向を持つようにも思われる。

この論考は 2014 年 8 月に和光大学で行われた講演をベースにしている。元のタイトルは以下の通りである。

“The Contribution of Narrative Approach to Post Traumatic Growth,” Amia Lieblich

1990年代半ばまでは、こうしたトラウマのネガティブな結果に焦点をあてることが主流であった。今日に至るまで、何らかの極端なストレスを伴う出来事は、短期的であれ長期的であれ、その人の人生を損なうと一般的には理解されている¹⁾。精神医学の医療研究はトラウマのネガティブな結果や、その治療方法の研究にさかれており、その中には、かの有名なエドナ・フォアによる手法も含まれている²⁾。

私の出身国イスラエルの人々は、数多くのトラウマの出来事から様々な経験を積んできた。それらは、テロリズムや戦争といった現在直面しているものもあり、ホロコーストのように、長引く影響が2世代・3世代後にまで受け継がれるようなものもある。他の社会においては、トラウマは殺人・強姦・強盗など個人的で身体的な暴力によるものがあるだろう。地域によっては竜巻・地震・津波のような自然災害によるトラウマが見られる。拷問や家庭内暴力や幼児虐待によるトラウマも我々の世界に満ちあふれている。このように、我々の生活において、トラウマになるような驚くべき出来事にしばしば直面することがあるのだ。そうした出来事は私たちにどのような影響を与えるのだろうか？

テデスキとカルフーン³⁾は、トラウマに関する言説をPTSD（心的外傷後ストレス障害）からPTG（心的外傷後成長）へと変化させた研究者である。次の文は、彼らの数多くの論文のうちの1つの冒頭に書かれたものである。「トラウマ的出来事によって、心理的、身体的に数多くの悪い結果が生じる可能性があるという証拠の多さは、圧倒されるほどである」。しかし、全てのトラウマ的な出来事が、全ての人にとって、常にネガティブな結果だけをもたらすのだろうか？ テデスキとカルフーンや他の学者たちは、トラウマがそうした結果とは異なる結果をもたらす可能性もあると主張した。彼らは「トラウマ」と「環境不適応」、「被害」、「障害」とを直接的かつ単純に結びつけることに基本的に反対している。彼らはトラウマ的出来事が、レジリエンスと共に経験されることも多く、PTSDというよりも「心的外傷後成長（PTG）」を経験することがあり得ると主張している。多くの場合、過去のトラウマ的経験に関する良い面と悪い面は複雑に組み合っている。PTSDの概念が登場してから20年以上経った今日まで、ネガティブな出来事が個人に良い影響ももたらすことを多くの実証的研究が示している。痛ましく悲惨な災害を体験した人々でも、その経験や苦闘から、何か少しでも良いことを汲み出すこともあるだろう。また極度に過酷な状況に直面した経験によって初めて、人々が自らのもつ強靱さや主体性に驚くことも多い。そうした経験によって、社会における自分の立場だけでなく、自分自身の自尊心や自己イメージを恒久的

1) Herman, J.L. (1992) *Trauma and recovery*. NY: Basic Books

2) Foa, E.B., Keane, T.M., Friedman, M.J. and Cohen, J.A. (2009) *Effective treatments for PTSD: Practice guidelines*. NY: Guilford

3) Tedeschi, R.G. and Calhoun, L.G. (1996) The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.

に変えてしまうこともあるだろう。別の言葉で言えば、トラウマの犠牲者は、逆境を乗り越えた結果として、何らかの成長を体験することもあるだろう。強姦・近親相姦・死別・重病・戦争・自然災害などを経験した人に、そうした成長などの経験が見られることが、研究結果からも報告されている。これらをふまえて、テデスキとカルフーンは、領域 21 項目からなる尺度である PTGI（心的外傷後成長尺度）を開発した⁴⁾。

似たような観点で、近年多くの注目を受けている概念にレジリエンスがある。辞書によれば、レジリエンスは「つらい出来事から立ち直ること」あるいは「ストレスや大災害に抵抗する能力」と定義づけられている。PTG とレジリエンスの関連性は、本論文の議論の範囲外だが、2 つを分けるポイントを簡単に述べると、少なくとも以下の 2 点が挙げられよう。

1. 時間の次元：レジリエンスはトラウマ発生時点からその人を守るが、PTG は、トラウマによる一面ではネガティブな体験をした後に、遅れて現れることが多い。
2. レジリエンスは逆境にうまく適応することを意味するが、PTG は災害体験後の実際の成長を指している。

PTG 研究者の理論的論文からみると、トラウマによって気づかされる恩恵は大きく 3 つの領域に分類されている。

- a. 自己における変化の理解。たとえば、感情的な成長、「私は前よりもよい人間になれた」と感じることに、人生に関する経験の蓄積、より強くなったという感覚、以前に増して自分を頼り、自信を持てるようになること等である。
- b. 人間関係における変化の理解。たとえば、家族や友人や地域社会の人々との関係がより深くより意味のあるものになること、支援に感謝し喜んで支援を受けられるようになること、以前に増して自己開示ができるようになり感情表現が豊かになるということ等である。
- c. 人生哲学の変化。たとえば、人生の優先順位が変わること、人間性に対する信念や宗教精神的な信念に変化が出ること等である。

こうした傾向やそれ以上のものが、NPO イスラエイドのボランティアによって東北で行われた「東北の声」のインタビューの記録ではっきりと現れている。

4) Tedeschi, R.G. and Calhoun, L.G. (1996) The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, **9**, 455-471.

さらに、こうした心理的变化に加えて、転居、新しい職業選択、社会的地位の変化といった実生活の変化というテーマも、本稿で示される「東北の声」の実際の語りにおいて確認できる。

PTG 理論は、多くの研究の蓄積とともに数多くの批判的な議論⁵⁾ も生み出してきた。それらはここでは取り扱いきれないが、以下の 5 点は確認されている。

- a. 非常に深刻な悲劇までも「万事はうまくいく」といった表面的な主張を行う「ポジティブ心理学の単純な定式化」に対して多くの人が反発する。しかしこれは PTG のアプローチではない。
- b. PTG はトラウマの影響の重さや広がりを否定しているわけではない。しかし、犠牲者をいわゆる「弱い人間」だといって責めないように注意を払っているのである。
- c. トラウマ的な出来事に対する、困難でネガティブな反応は普通のことで、トラウマ直後からの段階で最初に経験されるものである。しかし、その後のプロセスの中では、そうしたものが変化し乗り越えられ、ポジティブな結果が現れることがあるかもしれない。
- d. PTG は認知-感情的な経験で、本質的に主観的な性質のものである。我々は「知覚的な変化」や「経験された成長」を扱っており、それらは実際の「行動」や「現実」に関係するかもしれないし、関係しないかもしれない。
- e. PTG は普遍的ではない！ 誰が、どのようなときに PTSD や PTG を経験するかはいまだに明確になっていない。トラウマの効果の客観的な側面は、PTG を予測するものではない。

それではもし PTG を促進（あるいは PTSD を減少・消滅）させたいと考えるとしたら、我々は何をすればよいのだろうか？ ここで私が提案したいのは、そのプロセスを助けるものとしてナラティブを見ていくことである。

2——心理学と心理療法におけるナラティブ

1980 年代半ば以降⁶⁾、社会科学上において「ナラティブターン（物語論的転回）」の潮流が見られるようになった。人々が自らの人生や経験について語る話が、アイデンティティと文化の研究において貴重な実証的素材となり⁷⁾、研究の

5) *Applied Psychology: An international Review*, 2007, **56(3)**の PTG 特集では、PTG のコンセプトにおける矛盾と議論の研究をテーマにしている。

6) Bruner J. (1990) *Acts of meaning*. MA: Harvard University Press

 Sarbin, T.R. (1986) *Narrative psychology: The storied nature of human conduct*. NY: Praeger.

7) Liebllich, A. (2014) *Narratives of positive aging*. NY: Oxford University Press

ために、ナラティブインタビュー手法⁸⁾や、ナラティブ分析・解釈メソッドが開発された⁹⁾。そうした点において、個人の語りが常に重要視され大切なものとして扱われてきた臨床分野に、学術的分野が後を追ったとも言える。

我々自身の人生の物語り、あるいは自伝的な話は膨大で重要な情報を含んでいる。現在、心理学的な理論や研究においては、以下のような主要な主張が広く受け入れられるようになっていく。

- a. 物語りの領域は3つの要素を含んでいる。その3つとは、過去・現在・未来といった時間、自分・相手・世界／自然における位置といった空間、良い・悪いといった評価のことである。
- b. ライフストーリーは、自分の人生と時間の意味を得るためのレンズを与えてくれる。
- c. ライフストーリーはアイデンティティと文化の間にあるもので、それらはお互いを反映し、構築する。
- d. ライフストーリーは「歴史的な真実」よりむしろ「語られる真実」に関わる。
- e. ライフストーリーは個人的記憶・集合的記憶の両方を表す。

これらの理論上の主張は、これまでよく知られてきた臨床での実践、なかでも、自らの物語りを語ることで、過去と現在を再構築するという考え方を補完するものだった。我々はそのようにして、自分を理解し、自己イメージを強め、(回想の中であったとしても) 関係性を改善・修復あるいは再構築し、トラウマによる悪影響を減らし、人生の意味を発見・構築し、表現するのである。

今日では、「秘密」を共有することが心理的・身体的な症状を軽減するということが広く信じられている(特に西洋において)。たとえば、ペネバカーはアメリカ人学生を対象にした多くの研究により、日々簡単な日記を書くことでさえ病院へ行く回数を減らす効果があるということを実験的に明らかにした¹⁰⁾。このように、自分たちのライフストーリーを共有することの実践は、精神的だけでなく、身体的にも影響があると言える。

最後に、ナラティブ分析において、もし語りのテキストに上記で述べたようなテーマが現れたら、そのテーマを取り出して深く研究するだろう。同様に、前述

8) Josselson, R. (2013) *Interviewing for qualitative inquiry*. NY: Guilford

9) Lieblich, A. Tuval-Mashiach, R. and Zilber, T. (1998) *Narrative research: Reading, analysis and interpretation*. Thousand Oaks, CA: Sage.

10) Pennebaker, J.W. (1997a) *The healing power of expressing emotions*. NY: Guilford.

Pennebaker, J.W. (1997b) Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, **8**(3), 162-166.

Pennebaker, J.W. and Seagal, J.D. (1999) Forming a story: the health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, **55**(10), 1243-1254.

の PTG に関するテーマも、ライフストーリーを研究することで探求できるかもしれない。たとえば、自分自身・他人・社会・自然・価値などについての意見を、その人の語りから集めることもできるだろう。

3—— 心的外傷後成長 (PTG) 研究におけるナラティブ・アプローチの意義

PTG に話を戻すと、そこでの一番重要な問いは PTG のプロセスをどのように促進するかである。

個人のレジリエンスは、子ども時代の適切な子育てや、自分を取り巻く世界への信頼感から生まれるだろうし、そうしたものの結果と言えるかもしれない。またそれだけでなく、レジリエンスはその人の人生経験の蓄積にも由来している。学者や臨床家である我々は、その点にはほとんど影響を与えることはできない。我々はまた災害が起こった瞬間にも、全く影響力を持つことはできない。

しかしながら、ひとたび大災害が起こってしまうと、身体的な援助に加えて、3つの心理・社会的な要素によって、PTSD より PTG を強めることができると考えられる。その3つとは、

社会支援システムを持つこと：一人で取り残されないようにすること。

ナラティブ支援システム：体験を共有できる共感的な聴き手を持つこと。

役割変化：「被害者」から「サバイバー」そして「援助者」に変わること。

の3点である。ここでは、論文のタイトルにしたがって、上記2点目のナラティブ支援システムに焦点をあてる。

ナラティブ支援システム

人々は、単に出来事に反応するだけでなく出来事の解釈にも反応する。そうした解釈こそが、物語りの本質である。ある研究によると、大災害から生き残った人々の約50%は、自らの状況の中から少なくとも1つは、プラスの意味での人生の変化や、自分のためになったことの報告をするという。そうしたポジティブな「便益」(benefit)は、一度自身や他人に向けて語られると、自分の一部となって安定し、強さや深さを得る。これこそが物語りがなし得ることである。

我々は、これまでの世界中での経験から、トラウマの出来事を生き延びた人が自らの物語りを語ったり書いたりして、自らの「声」を他の人々と共有する機会を得られるようにすることで、PTGを促進できると信じている。

「物語り」は、語り、文書、散文、詩、ドラマ、美術作品、ときには踊りなど、様々な形で表現されるものを含む。個人の聞き手や聴衆に向けて、あるいは集団に向けてであるとさらによいが、物語りを語る（あるいは外に出す）ことが良い

効果をもつするには、以下の理由がある。

- a. ライフストーリーは、トラウマ前・トラウマ中・トラウマ後の各段階の間に連続性を生み出し/修復する。そして「私は自分に起こったことに関わらず、同じ人間である」ということを示してくれる。それにより、過去と現在との間の関係の感覚が壊れたり、実際に崩壊したりするのを防いでくれる。
- b. ライフストーリーは起こったことの意味を見いだす助けとなってくれる。
- c. ライフストーリーは、失ったものを悲しみ、亡くなった人やコミュニティを記念し、記憶に残す機会を与えてくれる。

こうしたことの多くは、普段の社会的な相互作用や談話（discourse）で自然に起こっている。

悲劇的な災害のあとのインタビュー（あるいは臨床のセッション）でうまくいったものは、多くの場合、トラウマ経験者の物語りによく現れる以下の3種類のメッセージを強化している。

- a. 力: 私には力があり、自分が思っているほど無力ではない。
- b. 支援: 人々はお互いに助け合う。私は助けを受け入れる準備ができていて、他人に頼ることができる。同時に自分も支援者になれる。そしてそれによって私の苦悩は軽減されるだろう。
- c. 意味: 災害は私の人生に新しい道を開いたのだろうか？ 人生哲学・価値の仕組み・宗教・スピリチュアリティなどに関する結論など。

これらは、前に述べた PTG の3つの領域である、「力」・「関係性」・「世界観」に直接関係している。こうした言葉は、一度声に出されると、完全に意識的なものになり、回復への道が開かれる。目撃者であり聞き手である我々は、そうした語りを可能にする安全な空間を提供し、語りにそうしたテーマが現れてきたら、それを強調し、増幅していくことが大事である。

中には、これらをリサーチインタビューではなく、セラピーであると主張する人もいるかもしれないが、非常時の場合は「支援」と「研究」を無理に区別すべきではないと考える。

似たようなプロセスは、災害後に起こる認知・感情・行動パターンの相互交流について論じたマイケンバウムの論文¹¹⁾でも主張されている。

11) Meichenbaum, D. (2006) Resilience and posttraumatic growth: A constructive narrative perspective. In: Calhoun L.G and Tedeschi R.G. (Eds.) *Handbook of posttraumatic growth - Research and practice*. New Jersey: Erlbaum, 355-367.

彼の主張は次のように要約される。

1. 人間は元来、物語りを語り、説明を生み出す存在だが、トラウマ経験の後で特にそうである。
2. 語られる物語りの種類が、その人の苦悩（distress）のレベルとレジリエンスの強さを決める。物語りは苦悩と適応の媒介者となる。
3. 「ネガティブ」思考は PTSD を招く。治癒というのは「ネガティブでない」思考に関係している。
4. PTG を促進するために個人や集団は様々な方法を使うだろう。スピリチュアルな儀式、出来事の語り直し、芸術表現、記念活動、娯楽など。これらは全て「ネガティブ思考」を避けることをねらいとしている。
5. PTG を経験するためには、個人や集団はトラウマから何を得たかを見出す努力をし、将来の方向性を確立する必要がある。物語りを語ることはそうした側面の出現を促進する。
6. これらのプロセスは、相互作用的である。自らのとるコーピング方法が、その人の物語りを生み出し、生み出された物語りがまた、その人のコーピング能力を高めたり、損なったりする。

フォアらは、コーピング（あるいはセラピー）が進むにつれ、繰り返されたトラウマの物語りが徐々に変化し、それまでとは異なる、より落ち着いて、ネガティブさが減じている見方を反映した物語りへと変容することを見出した¹²⁾。

これまで述べてきた内容における主要なポイントは、トラウマについての物語りを語る方法が、PTG において重要な役割を果たすということである。

PTG の物語りには次のような語りが含まれている。

- 自己：「私は結果として以前よりも賢く強くなっている」、「これから何が起ころうとそれを受け入れる準備ができています」。
- 他者：「この出来事により、私たちはみんな一緒になれた」、「私はせつかくの支援を受け入れるべきであると思う」。「私はもっと悪い状況にいる人たちに思いを寄せ、どのように助けられるか考える」。
- 意味：「私は自分の人生を選びとっている」、「私は意味があって生き残った」、「今は神様のことを知っている」、「私の物事への優先順位が変わった」。

12) Foa, E.B., Keane, T.M., Friedman, M.J. and Cohen, J.A. (2009) *Effective treatments for PTSD: Practices guidelines*. NY: Guilford

4——「東北の声」の記録からの体験談

次の事例は、NPO イスラエイドが行った、津波から生き残った人々を対象とした膨大なインタビューのうち、3つの例の紹介である。この3つは、PTGを素晴らしい形で提示してくれている。この3つのケースが、東北の声プロジェクトでこれまで行われた他の200のインタビューを代表するものかどうかはわからないし、本論考ではそうした分析を行うことはしない。ここに示すのは、ただそうしたケースが実際に存在すること、そして、そうしたケースを見出すことは難しくない、ということの例示である。また、彼らの物語りを伝えることは2つの貢献につながると考えている。まず話し手にとっては、自分の物語りを伝えることでポジティブな自己イメージと更なる成長を強化することである。そして聞き手にとっては、インターネットやアーカイブ、あるいは今日のような集まりなどを通じて、災害から何かを学び、便益を得ることができるというモデルを提供することである。

最初の物語りは、31歳の石巻出身の男性であるK.T.さんの事例である。この男性は非常に過酷な喪失の中を生き延びたが、そこから信じられないような成長を体験した。以下に、彼の物語りの全てを若干の編集の上、引用したいと思う。私にとってこれはレジリエンスや成長の物語りであるだけでなく、「取り戻すこと」(redemption)の物語りでもある。まさに教科書に使いたいような事例である。

(1) 1つ目の物語り K.T. 男性 (31歳)

「がれき撤去の跡で」

ここの蛤浜は元々9世帯しかない牡鹿半島でも1番小さい集落なんですね。本当に山と海と自然豊かで、地域の人みんな温かくてみんな家族みたいな感じで。で、1度空き家にはなりましたけれど、お、若いのがよく戻ってきたなと。で、結婚して2人で暮らして、周りの方も凄く良くしてくださって。

元々この浜でずっと住みたかったんですね。で、小さいときから釣りが好きだったり、海に出るのが好きだったりして、まあそれで海の勉強をしてきたんですね。1度は九州に出て、幅広く魚のことを学んできたんですけど、また戻ってきて、地元のこの大学院に通って、浜に住むことを前提に水産高校に勤めまして、ここから車で10分くらいとすぐなので。

震災のときは学校にいまして、生徒を避難させたり、地域の方も避難させたりしてですね。で、結局、学校は1メートルくらい浸水したんですけども、まあウチの家は高台だったので、大丈夫かなと思っていたんですけど。(妻は)そのときまたま実家において、お腹も大きくてですね、もう妊娠9ヶ月でしたので、あまり家から出ていなかったんですけど、自分の実家で母親と祖父母と4人、

津波で亡くなりまして。で、戻ってきたらもう浜も壊滅していたというような状況ですね。

——（面談者）そこからどうされたんですか？

もう最初ははっきり浜にいるものだと思っていたんですけど、まあいなかったのでもうひたすら探しに出て、見つかったのは、結局3週間後くらいに、遺体安置所で見つけたんですけども。

まあそれで1人で住むのも学校も被災していましたので、自分の生活もままならない感じでしたので。実家に戻って浜からは1年離れていましたね。とにかくまず自分の生活を必死になってやると。学校も仮設校舎に移ったりですね、何もない中で授業を考えなくてはならず、日々そういうことで追われていましたね。生徒も大半が被災して、親が亡くなったり、家がないっていう生徒が多かったんですよ。もう、そういう生徒と一緒にでした。その日その日を必死にやっている、というような状況でしたね。

1年くらいして、少しずつ生活リズムも戻ってきて、まあ時々浜には様子見に戻ってきていたんですけども、1年経って戻って来たらもう避難所は解除されて、家がなくなった方は、散り散りになってしまっていて、残っている家はわずか3世帯しかなかったんですよ。で、まあ区長さんですとか、残られている方に話を聞いて、もう本当にこの先この浜はどうなるのか、明かりもないし、草もボーボーだし、本当に寂しいね、という話を聞いてですね。

私も本当に好きで住んでいた浜ですので、教員やりながらですけど、何かの力になれることはないかな、と思いまして、蛤浜再生プロジェクトというのを、昨年の3月に立ち上げて、人は住めなくなったのですが、この集落を残すために、人が集まる場所を作っていきたいな、と思ってプロジェクトを立ち上げました。

土地も狭くてですね、まあ今の状況では人も戻って来れないんですけども、カフェですとか、ゲストハウス、キャンプ場とかですね、海でもマリンスポーツが出来たりと、本当に浜を活かしてですね、自然の中で楽しめるものを作っていきたいな、と思いまして。

まずは企画書を作って、でその時来られたNPO団体ですとか、大学の先生、あと役所の方に相談してですね、実行出来ないかということで、色々アドバイスを受けまして。でもなかなかお金もないですし、人もいませんでしたし、進まなくてですね、3ヶ月くらいがそれで経ったんですけども。それからですね、うちの家が津波は助かったんですけども、その年の台風で、土砂崩れで隣の家がつぶれて、家の中も泥が入ってきて庭も土砂で埋まっているというようなので、いろいろ相談していく中で、今も一緒にやってくれている仲間と出会いまして、彼らがまず泥掻きに来てくれまして、そこからこのプロジェクトがスタートしたんです、もうそれが昨年の6月です。

その方達も全国から集まって、NPO 団体に所属して、約 2 年間ボランティアをやっていたんですけど、皆ボランティア活動が終わっても、石巻で何かをしたいと、移住して色々活動されている方達ですね。年代も私と同じくらいで 20 代 30 代の若い人たちで、本当に気持ちが熱い方達で、もう泥があるならすぐ行くよと言ってきて、来てくれたんですね。

まず最初は家に入っている土砂をとにかく出すと。まあそれが 1 ヶ月弱で終わって、次は浜にある瓦礫ですとか、まだ残っているものを撤去し始めました。で、人が人を呼んでくださって、私のプロジェクトのこともお話ししながらそこに賛同していただく方がどんどん増えて、2、3 年かかるんじゃないかと思っていた瓦礫の撤去も、わずかひと夏で終わり、では次はいよいよカフェを作ろうかという話になってですね、もう資金はなかったんですけども、自分たちで出来ることからやろうということで、廃材をいただいてきたり、漆喰を塗ったりだとか、そのときボランティアに来てくれている方に手伝っていただいて、本当に手作りでカフェを作り始めて、それまで、親父とか義理の親父なんかも資金を出してくれたりだとか、あとはもう自分の給料を使ってですね、今年の 3 月にカフェをオープンしまして。手探りなので、全部自分たちで考えながら作っていく、というような感じですね。初め 3 月 4 月は土日営業でやってきたんですけども、5 月からは、平日も営業しておりまして、まずはカフェを軌道に乗せるために、みんなで色々頑張ってますね。

メニューを試行錯誤したりですとか、より良いカフェにするのにはどうしたらいいかな、なんてみんなでアイディア出しながら。ここを作るにあたって、本当にたくさんの方に関わっていただきまして、もうオープン当初から 1 日 5~60 人の方に来ていただきまして、それはやっぱり、今までつながってくださった方が、来てくださっていたんですね。

まあそれから平日も開けるようになってですね、初めはお客様少なかったんですけども、今は徐々に地元の方にも浸透してきていますね。本当に予想以上にスピードがアップしまして、初めカフェも 2 年くらいで、少しずつ採算とれば良いかなと思っていたのも、本当に今、たくさんの方に来ていただいていますし、次の展開のゲストハウスですとか、キャンプ場の方も、そちらもご協力いただける方が増えてきて、それも今着手している形ですね。

キャンプ場の方はこの夏に学生さんを中心にかなりたくさんの方がボランティアに来てくださったので、本当に山がずっと荒れていて、なかなか手入れをしてきていないので、それで土砂崩れが起こったりですとか、色々な問題があった訳ですけども、山も色々教えていただいて、自分たちで間伐もしながら山をマンパワーできれいにして少しずつ形になってきていますね。

ゲストハウスの目的は、まずは浜に来て、浜の魅力を楽しんでもらうというのが 1 つなんですけれども、将来的には自然学校を考えていまして、この豊かな自

然と地域の食文化とかそういうのをうまくつなげて、子供にも大人にも学べる自然学校に出来たら良いな、と思っていますね。

私が教員をやっていたこともあるんですけど、やはり浜で育った方の知恵というのは凄くてですね、震災当初も隔離されていたんですけども、皆さんすぐに沢水をひいて、ドラム缶でわかして、それを飲んだりですとか、釜でご飯を炊いて、磯から海藻を採ってきて、流れてきた便器を沢にセットして水洗トイレを作ったりですね、

もう本当に普通の生活を、みなさんで作り上げていって、その頃、私は街場で避難所にいたんですけども、街場だとただ来る物資を待つだけというような。本当に浜の方の生きる知恵というか、そういうものを改めて感じまして、そういうのを無くしてはいけないなと思ひまして、これから色々なところでまた災害も起こるでしょうし、やっぱり人間にとって必要な知恵というか力を伝えられる場所にしていきたいな、と思っていますね。

今、残っている世帯は2世帯で、人口はわずか5人なんですけれども、このカフェが出来たことによって、8月は1ヶ月千人以上の方がこの浜を訪れてくださっています。

——（面接者）震災から色々な大変な思いをされてきて、この浜に対する思いは強くなったと感じられるのですけれど、その強さってどこから来ているんですか？

やっぱり単純に小さい時に楽しかったとか、本当に好きだなと思える場所なので、それはこの自然だけではなくてこの土地の人だったり、そこが1番ですね。ここを失くしたくないなと。

最初に私がこのプロジェクトを考えて、色々な方に相談していくんですけども、本当に動き出すまでは大変だったのですが、動き出したら本当に色々な方と出会いがあり、その方達との出会いでどんどん出来ていると。本当に1人から始めたプロジェクトが今ではそれだけ多くの方に浜に来ていただいて、10年先を目標にしていた自然学校も、プレのキャンプを来月にやったりですとか、次々と色々な方の力をお借りして出来ると。それが何よりも得たものかなと思います。

震災のときも色々なものを奪われたんですけども、やっぱり色々な方に助けていただいて、改めて人の繋がりや人のありがたさっていうのは本当に感じまして。特にプロジェクトを始めてからはですね、人の力でここまで出来るのだというのを感じまして、色々な方に感謝をしています。

ここに色々な方が関わっていただいて、皆さんの得意分野でこの浜の魅力をさらに膨らませていただければ。いずれ住むところも出来てきて、そこには色々な方が移り住み、新たなコミュニティが出来上がって、まあ震災前には戻りませんが、また違う形で新たな魅力がある浜が出来ていけば良いかなと思っていますね。

残していきたいのはやっぱりこの豊かな自然と、先人の知恵ですね。それが日本の良さじゃないかなと思っていますので。それぞれの地域の魅力があるんですよ、そこの風景と、そこにいる人の魅力だと思いますので、そういうのを残していけたら良いかなと思います。

K.T.さんの救済につながった最初の要素は、教師として仕事復帰し、生徒を支援する立場に立てたことであろう。その後、彼の話は地域コミュニティを再生するために、コミュニティの持つ環境的価値とビジネス起業を結びつけるという新しいイニシアチブに焦点が置かれている。友人・見知らぬ人であったボランティア、「瓦礫の除去後」の地域コミュニティと共に何かを「建てること」は彼の人生の強いメタファーとなった。若さも、彼のレジリエンスや PTG に貢献するリソースだったとも考えられる。

この事例には PTG の 2 つの要素をはっきり見ることができる。他人との関係性と、「海岸の知恵」といった価値のシステムである。興味深いことに、K.T.さんは自己イメージについて直接話すことはなかったし、2 つのオープンに語られた変化の底にあったであろう、自身のパーソナリティ変化にも言及しなかった。これはもしかすると（日本の）文化的な特徴であるかもしれない。

(2) 2 つ目の物語り K.Y. 女性 (35 歳前後)

「災害後、私は自分の変化に気づいた」

K.Y.さんは以前、専業主婦で 2 人の子供を持ち、自分の母親の世話もしていた。災害が起きたとき、彼女は自分が母親と子供を同時に助けるという「中間的」な存在だった。

津波から 13 日後、彼女は突然生き残りの人々に向けて、生活に不可欠な情報を報道するラジオ局を始めた。彼女の個人的な語りは、PTG の 3 つの要素全てを含んでいる。

K.Y.さんの個人的な変化は、彼女の個人的なニーズから始まっている。しかし、彼女はそれが他の人にも共通したニーズだということも理解していた。

「状況についての手がかりとなる情報が得られないこと（たとえば、いつどこで飲料水を手に入れられるのかという）は本当に困ります。……このような災害が起こったときに一番必要なのは、適切な行動をするための情報なんです」

K.Y.さんは、「ニーズの中に飛び込み」、自らのイニシアチブによって、非常に大きな変化を経験した。そして同時に、「主婦でよかった。もし主婦じゃなかったら、こんなに多くの情報を提供することもできなかったと思います」とも語っ

ている。古典の先生だったという過去も、人々の前で話をするのに活きた。こうしたことも、ライフストーリーにおける断絶ではなく継続のあらわれである。

個人の成長とともに、社会的なプロセスへの気づきもあった。

「自分の町がとてもすばらしい場所であることに気づきました。……地域の住民も思いやりがあって、すばらしい仕事ぶりだったと思います」。彼女は、報道の仕事を始めるまでそのことに気づかなかったと言う。また、人との関係性に関しても、「私がすることで人を助けられるなら、私は最善を尽くします」と言う。

K.Y.さんは、仕事の明確な目的を持つようになり、自分の価値のシステムについても、「全てのものは一瞬でなくなる可能性がある。……だから、私は最善を尽くすべき」というものになり、自分自身の人生の価値を自覚するようになった。「私は自分の人生には全く何もないと思っていました。……しかし今は私には人のためにできることがあります」と言っている。

彼女の自己に対する意識と将来の展望は劇的に変わった。「以前、私は自分の人生のこと、人生をどう過ごすか、次の数年どうするかについて漠然と考えていました」「次の数年で、自分の活動を広げたいと思っています」。さらに、「私は、比較的ラッキーな方なんだって気づきました」とも語る。

(3) 3つ目の物語り M.S. 女性 (50歳前後)

「私は恐怖を共有したいと思います」

M.S.さんの語りは、アートの助けで回復した生存者の物語りである。彼女の成長の語りは比較的抑制された内容だが、それでも災害後に彼女が達成したことは非常に印象的である。

災害の前、彼女は自分個人の人生で離別や転居という危機を経験していて、「ネガティブ思考」に陥りがちだった。彼女は「アートセラピー」によって救われ、絵を描く才能を発見した。

M.S.さんは津波をととても詳細かつ感情的な方法で語った。避難所で、人々は彼女に「最善を尽くそう」あるいは「がんばろう」と言って元気づけようとしていたが、無駄であった。「私は死というものに苦しみ、私にそれ以上何が期待されているのかわかりませんでした」。

しかし、あるとき友達が彼女に紙と鉛筆を持ってきたので、彼女は再び絵を描き始めた。彼女の「祈り」と名づけられた絵は奇跡と言ってもいい効果をもたらした。この絵は「恐怖から私を救ってくれた!」と彼女は語る。何人かのボランティアがその絵を気に入って、避難所の壁に挂けることを提案した。そこから驚くような展開が起こった。絵はポストカードになり何枚も売れた。その流れで、M.S.さんはブログを始めた。(絵を描いたり、文章を書いたりすることは彼女にとっての良いストレス解消であり続けた) さらに彼女は、災害について絵本を出版し、現在は2冊目を製作中である。彼女の本には、「災害がどれほど酷いものであつ

たかということや、放射能が海の生物や漁師にとってどれほど危険なものであったかについて伝える」という使命がある。彼女は「原子力発電の恐怖を共有していききたいと思います」と語る。

ここでも、我々は PTG の 3 つの要素である力と関係性と世界観を見ることができる。彼女の自尊心の深い変化と、自らの芸術性やビジネスの才能に対する理解、コミュニティや彼女をサポートしてくれた友人への感謝、そして人生の価値やミッションに対する感謝、そこには原子力発電に関する情報を広め、原子力発電所を廃止するという未来の計画も含まれている。

この 3 人の話し手の、津波自体についての話し方を分析すると興味深い。個人的喪失で苦しんだ 1 人目の人の語りは、とても短くかつ冷静で客観的だった。2 人目の人は津波について、まるで映画のワンシーンを語るかのように詳細に語ったが、彼女の個人的な関わりは薄かった。一方クリエイティブアートに積極的に関わっている 3 人目の人だけが、自分が体験した恐怖の日々や、自分の弱さ、絶望に直接的に向き合い、彼女だけが災害そのものについて感情的でドラマチックで主観的な描写をしていた。それはもしかしたら彼女が以前にセラピーを受けていたからなのかもしれない。さらに、私は彼女の人生はほかの 2 人のほど大きな変化が見られなかったからかもしれない、とも考えている。

こうした比較について色々考えをめぐらせるのも興味深いが、自分に起こった悲劇の語り方や、現在の見方から過去を構築する方法の個人的な違いについて、ここでさらに入り込むことはできない。しかし、マイケンバウム¹³⁾に従い、語りの側面が PTG にどう関わるのか、あるいは関わらないのかさらに考えてみるのも良いかもしれない。

5—— 結論および実践のための提案

この論文では、PTG は伝説のような特別なものではなく、自分の話を共有したいと思っている誠実な人々すべてに存在しうることを示した。物語りを語ることは回復を強化し、物語りが共有された人全員を力づける。だからこそ、人々のライフストーリーを収集し保存するというミッションはとても普遍的で高い価値がある。様々な形や技術で語り、共有し、聞くことを実践することは、心理的な健康を完全に保証するには足りないかもしれないが、色々な形でトラウマを体験し、乗り越えた人を力づけるための重要なツールである。

レジリエンスやその重要性和、様々な形のトラウマの後の PTG に関する研究

13) Meichenbaum, D. (2006) Resilience and posttraumatic growth: A constructive narrative perspective. In: Calhoun L.G and Tedeschi R.G. (Eds.) *Handbook of posttraumatic growth - Research and practice*. New Jersey: Erlbaum, 355-367.

は最近激増してきている。ダン・マクアダムスら¹⁴⁾は、自身の多くの研究で、人生のナラティブを「取り戻すこと」(redemption)と「損なうこと」(contamination)の両方があるとしている。ある人にとって、あるとき、人生について語ることは「取り戻すこと」かもしれない。その中で、ネガティブな出来事が未来のポジティブな展開の助走板になる。しかし、別の人にとっては、あるいは同じ人でもタイミングによっては、一度語られたポジティブな出来事や利点が、その後の人生の中で破壊されたり無駄になったりした場合、物語りを語ることは「損なうこと」にもなり得る。それは幸運や現実性の問題であるだけでなく、自らの人生をどう見て、どう語るか、すなわち(数人の学者が名づけたところの)「物語られた人生」(storied life)のつくられ方によってくる。一方、私たちの多くは、1つの特定のパターンに向かう傾向を持っているが、誰がどのカテゴリに向かいがちかを特定するのは難しい。

最後に、ユダヤの伝統であり神秘思想であるカバラにおける2つの概念でこの論考を締めくくりたい。ユダヤ人の神秘主義は2つの相互的な過程を提案している。元の宇宙を壊滅させる「シェビラー」と、その後に人間に要求する修正作業である「ティックーン・オラム」の2つである。もしかしたら、我々のトラウマも時に「損なうこと」の機会であり、またある時には「取り戻すこと」すなわち「成長」の機会であるかもしれない。

[Amia LIEBLICH]

14) McAdams, D. P., Reynolds J., Lewis, M., Patten, A.H. and Bowman, P.J. (2001) When bad things turn good and good things turn bad: Sequences of Redemption and Contamination *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 474-485.