
Journaling と Interpersonal Process Recall を 応用して自らを振り返り理解を深める試み

Reflecting and understanding oneself through the use of Journaling and Interpersonal Process Recall

宮 本 一 平

関西大学臨床心理専門職大学院

Ippei MIYAMOTO

Graduate School of Professional Clinical Psychology, Kansai University.

◆要約◆

本論の目的は、自らとの対話を通じて振り返り、自らを生き進める方向性のヒントを得ようとする試みを取り上げ、そこにおいて生じる心の動きについて検討することである。はじめに、対話の対象に「印象に残った音」を、対話には書き表すことで理解を深める「ジャーナリング」を、その対話のプロセスを深める面接での質問に使用する「対人関係プロセス想起法」について概観した。次に、その実践のための方法を紹介し、実践例 7 例のうち 2 例を提示した。考察においては、まず、対話する音の視点・対話者としての視点・対話を目撃する視点の 3 つの視点がジャーナリングにおいて生じること、その 3 つの視点には何らかの関係が生じることについて述べた。さらに、自らとは異なった視点を獲得し、その関係の中において自らを振り返ってみることができること、振り返るときに現在の状況へのヒントとなる言葉を得ることができること、その生きるヒントは対話する人を生き進めることができることについて論考した。最後に、ジャーナリングにおけるいくつかの心の動きについて、簡潔に他の理論との違いについて触れながら、今後の展望を示した。

キーワード：ジャーナリング、対人関係プロセス想起法、振り返ってみる

Abstract

The purpose of this paper is to study an exercise that the author developed for the purpose of facilitating the process of living further. In this exercise, one does Journaling with a sound that is recalled as impressive. Journaling is then examined through an interview using Interpersonal Process Recall. This paper shows excerpts from 2 out of 7 journalings conducted. These journalings are discussed together with the interview records using Interpersonal Process Recall. Three points of view, the sound, the interlocutor and the observer arose in all subjects. Relationships

arise from these three viewpoints that facilitate the persons' living further from their situations. Finally, the author briefly presents the phenomena observed in this study as it relates to other psychotherapy theories. The author wishes for clinical applications and further studies using the method elaborated in this paper.

Keywords: Journaling, Interpersonal Process Recall, reflexivity

問題と目的

本論は、自らとの対話を通じて、自らを生き進める方向性のヒントを得ようとする試みを取り上げる。対話をするに「Journaling（以下：ジャーナリングと表記する）」を用い、対話をする対象に「印象に残っている音」、ジャーナリング後の面接には「Interpersonal Process Recall（以下：IPR と表記する）」を用いる。

ジャーナリングとは、自らの体験をプロセスする方法であり、対話をする対象を選び、その対象との対話を書き表していくことである。ジャーナリングを最初に用いたのが誰であるかは明らかではない。ユング派のイラ・プロゴフ (Ira Progoff: 1921-1998) は、Intensive Journal Program を発案し、ジャーナル (Journal) を活用している。日誌や日記を指す Journal を動詞として扱い「-ing」をつけることで Journaling と表記し、「書き表していくこと」という意味を含ませていると考えられる。一般に、日誌や日記などに自らに生じている出来事や状況を書き表していくことは、気持ちを整理し、自らへの理解を深めるのに役立つと考えられている。また、ナタリー・ロジャーズ (Natalie Rogers) はアートと対話をする方法について示唆しており (ロジャーズ, 2000)、池見・ラパポート・三宅 (2012) はその著書『アート表現のこころ—フォーカシング指向アートセラピー体験 etc. —』の中で、アートを制作した後に、アートの製作者がアートとジャーナリングをすることによって、作品から新たな意味や状況の生き方が示されることなど、より深いプロセスの進展について言及している。

Interpersonal Process Recall (IPR) とは、Kagan, N (1980) によって考案された教育的スーパーヴィジョンのための方法である。IPR の最終目標は、カウンセラーがクライアントに対して感じていることや考えていることについてスーパーヴィジョンの中で、新しく気づきを得るということである。IPR は本国においては、「対人関係プロセス想起法」と訳され、カウンセリングにおけるスーパーヴィジョンや、カウンセラー養成のために実践的に使用されている。本研究では、ジャーナリングという対話の中で自らが感じていることを、ジャーナリング後の面接での IPR を通じて対象者の理解を深めるために使用している。

また対話する対象には、「印象に残っている音」を選択している。対話する対象は、普段よく感じられる出来事や、よく使用するもの、などを選択することも可能である。中島 (2013) は「なぜか捨てられないもの」「なぜか使っていないもの」というものを対象に選択してジャーナリングを行い、ジャーナリングが体験過程に沿ったものであること、対象と自らの相互作用を促進し、その人や状況に繰り返し適用される「生きるヒント」のようなパターンを見出すことが可能であることを示唆している。本研究において音を選択したのは、音には豊かな感覚が含まれており、その意味は対話者本人しか知り得ないからである。

ジャーナリングと IPR について概観したが、ジャーナリングと IPR を用いた研究や論文は、筆者が調査した範囲では例がない。またアートや物に対するジャーナリングの実践は行われているが、「音」という個人に特有の感覚とジャー

ナリングをしている実践例は報告されていない。そこで、本研究においては、個々に「印象に残っている音」と対話をするを通じて、そのとき何が生じているのかを明らかにすることを目的とする。

方法

【対象者及び準備物】

本研究では、本学に在籍する大学院生7名を対象者とし、ジャーナリングを行い、その後ジャーナリングに併せ改編したIPRの質問項目を用いて面接を実施した。必要な用具として、ジャーナリングに使用する用紙（縦A4版、横書き）、ボールペン、ジャーナリング後の面接を記録するICレコーダーを準備した。

【手続き】

- ①対象者の同意書の記入。
- ②「印象に残っている音」について対象者に尋ねる。音が想起されにくい場合は、「たとえば、ふと振り返ると踏切の音がしたり、コンビニエンスストアに入る際の音が聞こえてくることはありませんか？」と教示を与える。
- ③音が想起された段階で、ジャーナリングについて以下の教示と説明を与える。

教示：ではこれからその音とジャーナリングを行います。ジャーナリングとは、書くことによって音と対話する方法です。まず、あなたが先ほど答えた音に対して『あなたは誰ですか』という問いから始めたいと思います。そしてその音が答えるときには、1人称で『私は～』という形で語ります。そして、それに耳を傾けて何か聞こえてきたと思ったら、それを書いていってください。あまり考えようとせずに、ひたすら書いていきます。『自動書記』という言葉方もします。『あなたは誰ですか』という質問の次は、『私に何か伝えたい

ことはありますか』という質問をしてください。それでは始めてください。

- ④ジャーナリングを実施する。ジャーナリング中においては、開始から10分後に、「終了できるところで、ペンを置いてください」との教示を与える。本研究においては、それ以降の教示は与えず、対象者がペンを置くまでジャーナリングを続けた。
- ⑤ジャーナリング後の面接の実施。ジャーナリング後の面接は、ICレコーダーで録音しており、また筆者からの質問だけではなく対象者が自由に話すことのできる半構造化面接を用いた。面接における質問は本研究に併せて独自に改編したIPR質問項目を用いている。これは、Bernard & Goodyear (1992) や Borders & Leddick (1987) らが作成し、それらを引用した Craig, S. G. (1994) の11の質問項目を改編したものであり、それらを以下の図1

1. ジャーナリングしたものについて、もっとも印象的な部分などを自由にお話ください。
2. ジャーナリングの中で書けなかったことや、書けなかったけど今書きたいことは何かありますか？
3. もしあなたがその書きたいことを書いてしまったら、どのようなことが起きたでしょうか？
4. 今再び、あなたにその機会があるなら、あなたは考えたり感じたりしたことをその音にどのように伝えますか？
5. あなたの心に浮かんだ、書いたこととは別の考えはありますか？
6. その音とジャーナリングしているときに、からだで感じるものはありましたか？
7. それはからだのどのあたりで感じていましたか？
8. あなたはその気持ちに気づいていましたか？またその気持ちはあなたにとって何か特別な意味がありますか？
9. あなたはその音に何を伝えて欲しかったですか？
10. その音はあなたに何を望んでいたと思いますか？
11. その音はあなたの人生で誰かを思い出させてくれましたか？

図1

に示す。

結果では、対象者7名のうち2名のジャーナリングを示し、考察では結果で示した2例のジャーナリングの記録と面接の逐語記録、残る5名のジャーナリングの記録と面接の逐語記録を分析して考察する。なお、逐語記録については、紙面の都合上省略する。

結果

対象者を「S」、対話をする音を「音」と表現し、数字は発言の順序を示している。また、対象者本人が記述したものをそのまま記載し、表現に一切の編集を加えていない。

事例1

ジャーナリング時間：「10分30秒」

音：小さいころから聞こえるある一定の声（男の子が声変わりする前の音程の声）

- S 1 あなたは誰ですか？
 音 1 私は奥の奥のずーっと奥です。
 S 2 私に何か伝えたいことはありますか？
 音 2 私はあなたを知っています。
 S 3 知っている？私を？
 音 3 はい。知っています。あなたが小さい頃からずーっと知っています。あなたを見ています。
 S 4 何を見ているの？
 音 4 あなたを見ています。あなたの行動、あなたの見たもの、あなたの感じたもの、あなたの心。
 S 5 心？
 音 5 心です。何を思い、何を感じたか、知っています。見てるので。
 S 6 なんか怖いわ。
 音 6 怖いかもしれませんね。ストーカーみたいですね。でも、私はあなたより、あなたを知っています。
 S 7 私は私を知らない。
 音 7 あなたは私より、私を知らない。あなたは私より、あなたを知らない、ですね。
 S 8 うん。最初、意味わからなかった。

- 音 8 私はとにかく何でも知ってる。
 S 9 でも、今の私は、私のことを何でも知っているとされても、別に知りたいとも思わない。
 音 9 それも知っています。怖がっている。
 S 10 そう、怖がっている。ほんまになんでも知ってるんやね。
 音 10 はい。私は何でも知ってますよ。
 S 11 何を私が知りたがっているかも？
 音 11 知っていますよ。言いましょうか？
 S 12 いらん。今知ったらあかん気がする。
 音 12 そう思っていることも知っています。
 S 13 少し、少しだけキョリをとって欲しい。
 音 13 どうしてですか？私は感謝されると思っていたのに。
 S 14 怖い。私にはまだ向き合う力がない。近くにいると必要以上に向き合わないといけない気がしてくる。
 音 14 わかりました。奥からもっともっと奥へ行きます。

事例2

ジャーナリング時間：「10分50秒」

音：キリンジ「愛のCoda」

- S 1 あなたは誰ですか？
 音 1 私は旅人です。
 S 2 私になにか伝えたいことはありますか？
 音 2 何かを探しています。その時を待っています。
 S 3 何かとはなんのことでですか？
 音 3 まだ見ぬ未来です。
 S 4 “その時”とはなんのことでですか？
 音 4 まだ見ぬ未来とつながる瞬間のことです。
 S 5 その曲を聴くとどんな気持ちですか？
 音 5 なつかしくて穏やかでやわらかで安心します。
 S 6 どんな風景が見えますか？
 音 6 どんより空の山が見える田舎町です。でも暗くない。
 S 7 その場所に行きたいですか？
 音 7 行きたい。なんか恋しい。
 S 8 恋しい？

音 8 恋しいけどそれだけじゃない。田舎だけどつまらなくもない。穏やかだけど熱もあって、変化もあって、とても刺激的。すごくためになる感じ。

考察

ジャーナリングでは、「印象に残っている音」を取り上げそれと対話を促すことで、日常生活において人が感じている視点とは少し異なった視点を提供している。まずこの日常生活では得ることのない視点について考えたい。以下を論述するにあたり、便宜的に対話している音を「私のパートナー（以下：P）」、音との対談者（interlocutor）である私を「対談者としての私（以下：I）」、その対話を観察（observe）している私を「観察している私（以下：O）」として表現することとする。

結果の2例で上げたように、Pは音であり、IはSとして表現され、それぞれの視点があることがうかがえる。それぞれの視点から思い思いの言葉を投げかけていることがわかる。質問項目11〈その音はあなたの人生で誰かを思い出させてくれましたか？〉を問うと、ある対象者は『母親と…父親ですかね』、『母親…か…恋人か…』、『先生みたいな感じ』と答える。Pは対象者に重要な他者を想起させるようである。その重要な他者であるPは対象者の現在の状況について言及し、『想像力を膨らませて敏感になってほしい』、『ため込みすぎず、流しすぎず、美しく、適度に外に出すことが大切』など、PからIに指示を与えるようなことを伝えてくれる。また逆に、Pに対して『書いちゃうと音の方も傷ついちゃうかもしれない』、『何かわかっているようでわかっていない…一緒に考えてほしい…』といったように、IからPに対して言葉がけをすることもある。PからI、IからPへと相互に感じたことを伝え合っている。

さらに、ジャーナリング後の逐語記録においては、対象者が『音とあの頃の私の対話だけど、

その対話を見ている今の私もいる感じ。』や、『音と本当の自分が何か…また気持ちとか、考えとかを知っている自分と、重なっている感じがしていた。』など、PとIだけではなく、Oという別の視点を、対象者は感じている。これはジャーナリング後の面接中に生じるだけではなく、ジャーナリング中においても感じていると報告されている。

OはPとIの対話を目撃し、立ち会っているようである。ある対象者は、このジャーナリングについて『侵襲性が高い…書いていて自分がコントロールしているものを超えて…』と述べ、また別の対象者ではジャーナリングで書き表すことで『もっと赤裸々になると思う…』と語られている。ジャーナリング中においてOは、PとIの対話に立ち会い目撃するだけでなく、ジャーナリングを管理監督しているような存在であるかもしれない。自分がコントロールできないほど対話が進んでいこうとするときにはOがそれを制止し、またOがPとIの対話においてもう少し話を深めていこうとするときには、それを促す働きがあるのかもしれない。

また、このようなPとIとOとの関係の中において、対象者は「振り返ってみる（Ikemi, 2013; 2013）」ことで、その音を実際に聞いたときの体験を再体験していることが生じている。ある事例では『この音を聞いて対話しているときに…そのときの気分が今ここでも蘇ってくるというか…』、また別の事例では『何かを書いてみて、ふりかえってみて、ああ普段こんな風に感じていたんだな…』と述べられている。ジャーナリングを通じて日常とは異なった視点を得たことによって、日々の体験を振り返ってみることができるということである。

また、ジャーナリングを通じて自らを振り返ってみた結果、自らを見直し、状況を生き進むための方向性やそのヒントとなる言葉を得られることがあることが示される。事例1において、質問項目9〈あなたはその音に何を伝えて欲しかったですか？〉と尋ねると、『見守っていると

言われたかった』、質問項目 10〈その音はあなたに何を望んでいたと思いますか?〉と尋ねると『何かに向き合うことを望んでいた気がする』と述べ、『いつも、音に見守ってもらっていて、一緒に何かひとつに向き合うスタンスだった…それは怖いからっていうのがあるけど…そうじゃなくて、自分一人で向き合うような力をつけてほしいって思っているのかなと、今思いました』と続いている。振り返ってみることで、事例 1 ではいつも一人ではなく誰かと一緒に向き合うスタンスだったことに気づき、自分一人で向き合う力をつけたいと願っていたことに対象者が気づいたことがうかがえる。さらに別の事例においては、質問項目 9〈あなたはその音に何を伝えて欲しかったですか?〉と尋ねると、『そこに留まっていたはもったいない』、質問項目 10〈その音はあなたに何を望んでいたと思いますか?〉と尋ねると『何かちょっと紐でこう縛られているような感じがあって、それをほだいたら…自分で縛ってしまっている紐を解いたら』と述べ、現在の自らの状況を縛っているのは自分であることに気がついたことがうかがえる。「印象に残っている音」には、対象者が感じることのできる豊かな意味、felt meaning が含まれている。Ikemi (2013, 2013) は反省以前の機能する felt meaning と、反省的に機能する felt sense とを区別している。本研究の対象者は、必ずしも全員が felt sense を感じていたとは言えないが、全員においてとても豊かな felt meaning がジャーナリングで表出されていることがうかがえた。

以上から、ジャーナリングを通じて対話する対象を得て、その対象と対話を始めたその瞬間から、対象との間に一つの関係性が成立する。その対象との関係性の中で、日常生活の中で体験していることに関する新たな気づきや、何となくうすうす気づいていたことに触れることが可能になる。逆に対象との間に関係が成立しなければ、振り返って自らを見つめたり、現在の状況に気づくことはなかったであろう。対象者

は自らを見つめ直し、状況を生き進むための方向性やそのヒントとなる言葉を得ることで、自らを「生き進める (Ikemi, 2013; 2013)」ことができるのではないだろうか。

今後の展望

本研究において、対象者が体験していることの機能や象徴に志向性が含まれており、またその機能や象徴が新たな体験を呼び起こしていることについて言及はしていないが、おそらく、これに関してはフッサールが現象学として述べている「志向的含蓄としての志向性 (三村、2012)」と関係があるのではないかと推察している。フッサールは、「志向性はさまざまな存在様態、作用性格が重層化した構造、志向的含蓄をもつことによって、経験を構成している。存在していると考えられた対象が、見間違い、思い違いではないかと疑問的な様相によって現出し始め、経験の進行とともに、再び修正された対象意味として定立されていく事態は、志向的含蓄によって可能となっているのである。(三村、2012)」と考えており、さらに、ジェンドリン (Gendlin, E.T.) は、フッサール哲学の研究者とも知られており、「一つの生起する出来事は、暗黙的に機能しているものを変化させ、そのことは次の出来事を変化させる。それは一つのプロセス、含意—生起—含意 (implying-occurring-implying) というプロセスである」と述べ、体験過程の相互作用を、「万事連関 (everything by everything)」、「万事連関化 (eveving)」として表現している (Gendlin, 1997)。

また、考察に挙げた P と W の関係については、ゲシュタルト療法に近似した現象を垣間見ることができ、チェア・テクニクにおけるトップドッグ (勝ち犬: top dog) とアンダードッグ (負け犬: under dog) の関係に似ているとも考えられる。パールズ (Perls, F.S. 1992) によると、ゲシュタルト療法におけるトップドッグとアンダードッグの関係は、精神分析におけ

る「自我と超自我」の関係とよく似ており、トップドッグからは権威的で命令的な口調で、アンダードッグからは防衛的で弁解的な口調でやり取りが行われることを述べている。しかし、ジャーナリングにおいてはそういった口調でのやり取りは見受けられない。また、サリバン(1976) [Sullivan, H.S.] は「参与しながらの観察 (participant observation)」を強調し、治療者は患者の日常生活や対人関係に参加して生活時間を共有しながら、患者の性格行動パターンや心身症状の観察を行うことを主張している。本研究においては、患者がI、それを参与しながら観察しているのがPとするなら、一人の人間のなかにもこのような観察をしている視点を持つことができるが、それではOとの関係を説明することが難しい。

さらに、Allison (1974; アリソン 1997) は、解離性同一性障害の治療に用いられる概念として「内部の自己救済者 (Inner Self Helper: 以下 ISH)」を挙げ、ISH は「内なる自己」や「インナーセルフ」といった言葉に訳されているが、この ISH に P や O が対応するかどうかは不明である。また、平松 (2011) によると、トランスパーソナル心理学のアサジオリ、R. (Assagioli, R.: 1888-1974) は p セルフ (personal self: 意志の主体、気づきの主体) と t セルフ (transpersonal self: 真の自己) が存在すると考えている。本研究においては、p セルフが P も I もどちらの役割も担っており、t セルフが O ではないかと推察することもできるが、本研究の範囲だけでは断定することができない。

以上から、今後は、自らとの対話を通じて、自らを生き進める方向性のヒントを得ようとする試みにさらなる理論的考察を加えたい。また、本研究における対象者は、健康度の高い大学院生を対象として実施しており、健康度の低い臨床群においてどのようにこの対話が進んでいくのかについて、今後の研究が期待される。

謝辞

本論執筆にあたり、本研究に協力頂いた関西大学大学院心理学研究科心理臨床学専攻の皆様、ご助言とご指導を賜りました同大学院池見陽教授に深謝申し上げます。

文 献

- Allison, R. B. (1974): *A New Treatment Approach for Multiple Personalities*. The American Journal of Clinical Hypnosis. (17). 15-32.
- アリソン, R. B., シュワルツ, T. (1997): 藤田 真利子 (訳) 『「私」が、私でない人たち—「多重人格」専門医の診察室から』作品社 Allison, R. B., Schwarz, T., *Minds in many pieces: The making of a very special doctor*. Rawson, Wade Publishers, 1980.
- アサジオリ, R. (1997): 国谷誠朗, 平松園枝 (訳) 『サイコシンセシス—統合的な人間観と実践のマニュアル』誠信書房 Assagioli, R., *Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques*. HarperCollins. 1971.
- Cashwell, C. S. (1994): Interpersonal process recall. In L. D. Borders (Ed.), *Explicating the significant components of effective supervision* [Supervision Digest Series]. Greensboro, ERIC/CASS.
- Gendlin, E.T. (1997): *A Process Model*, New York, The Focusing Institute. PDF-file, (<http://www.focusing.org>)
- Gendlin, E.T. (2009): What first and third person processes really are, *Journal of Consciousness Studies*, (16) 10-12: pp. 332-62.
- Gendlin, E.T. (2009): *A changed ground for precise cognition*, New York, The Focusing Institute. PDF-file, (<http://www.focusing.org>)
- 平松園枝 (2011): 『サイコシンセシスとは何か—自己実現とつながりの心理学—』トランスビュー.
- 池見陽 (2011): 「フォーカシングにみる」ユージン・ジェンドリンの現象学『フッサール研究』(9): 1-14.
- 池見陽, ラパポート, L., 三宅麻紀 (2012): 『アート表現のこころ—フォーカシング指向アートセラピー体験 etc. —』誠信書房 pp. 138-147.
- Ikemi, A. (2013): 他者の反省以前の架け橋を言い表す—僕が生き進むことを君は促してくれるのか 筒井 優介, 橋場優子, 宮本一平 (訳) 池見 陽 (監修) 『サイコロジスト: 関西大学臨床心理専門職大学院紀要』3: 11-20.
- Ikemi, A. (2013): You can inspire me to live further: Explicating pre-reflexive bridges to the other. *Interdisciplinary Handbook of the Person Centered Approach: Connections Beyond Psychotherapy* Eds. J. H. D. Cornelius-White, R. Motschnig Pitrik, M. Lux. New York, Springer, pp. 131-140.
- Kagan, N. (1980): Influencing human interaction – Eight

- teen years with IPR. In A. K. Hess. (Ed.), *Psychotherapy supervision: Theory, research, and practice*. New York, Wiley, pp.262-283.
- 三村尚彦 (2011) : 志向的含蓄と体験過程-フォーカシングという現象学『アルケー (関西哲学会)』19: 60-74.
- 中島妃佳里 (2013) : ジャーナリングの意義とその方法『サイコロジスト : 関西大学臨床心理専門職大学院紀要』3 : 21-30.
- パールズ, F. S.(1990) : 倉戸ヨシヤ (監訳)『ゲシュタルト療法 : その理論と実際』ナカニシヤ出版 Perls, F. S., *The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy*. USA, Science and Behavior, 1973.
- パールズ, F. S. (2009) : 倉戸ヨシヤ (監訳)『ゲシュタルト療法バーベイティム』ナカニシヤ出版 Perls, F. S., *Gestalt Therapy Verbatim*. The Gestalt Journal Press, 1992.
- ロジャーズ, N. (2000) : 表現アートセラピー 誠信書房 Rogers, N., *The Creative Connection: Expressive Arts As Healing*. 1997. pp.111-116.
- サリバン, H. S.(1976) : 中井久夫・山口隆 (訳)『現代精神医学の概念』みすず書房 Sullivan, H. S., *Conceptions of Modern Psychiatry*. The William Alanson White Psychiatric Foundation, 1947.