

物語が個人に及ぼす効果についての一考察

原 田 み な み

1. 問題

神話や昔話など、物語は古くから人々に受け継がれてきており、神話や昔話は人の心やその歩み方を考える上で大いに役立ってきた。中村^①(1977)はさまざまな知の形態を振り返り、常識や哲学、神話においても魔術においても、知はそれぞれのあり方での現実や事実、つまりは世界や実在に対する、人間のある一定の態度あるいは関わり方に従属していると述べ、その中でも神話の知の基礎にあるのは、人間をとりまく物事とそれによって構成されている世界とを、宇宙的秩序のうちに濃密な意味を持ったものとしてとらえたいという根源的な欲求であると述べた。しかし、河合^②(2004)は現代人が「神話の知」の獲得に大変な困難を感じていると述べ、各人は自分にふさわしい「個人神話」を見出さねばならないと主張した上で、生きることにそのものが神話の探求であり、神話を見出そうとすることが生きることに繋がると述べた。

これに対し筆者は、この「神話の知」を獲得するため自身の中に神話を見出そうとする時、現代人はこれを物語という形で表現すると考えた。この証拠に、現代における物語はアニメや漫画、ライトノベルに渡り、文字だけに限らず、今日まで様々な方法で表現されている。これらは現代人が個人の物語を架空の世界に投影したと言えるだろう。そして神話や昔話が時代や人種を超えて受け継がれているものであれば、近年綴られた物語にも、この神話や昔話の要素が残っていることが推察される。したがって、現代にはびこる物語の数々は、神話の役割を担っている部分もあるのではないかと考えられる。

濱^③(2021)は現代の10代20代にとって漫画、アニメ、ゲーム、ポップミュージック、ドラマなどのサブカルチャーの存在感は、本や哲学や社会や政治と並んで追いつくくらいの大きさを持つ、無視できない人生の重要な構成要素の一つであると主張し、漫画作品を神話として考察している。神話や昔話が心理学と深い繋がりを持ってきたように、漫画やアニメなど、新しい表現方法を含む「現代の物語」にも心理学と繋がる部分があると推察され、神話や昔話が人の

心の理解に役立ってきたように、「現代の物語」も人間の心の理解に役立つと考えられる。この「現代の物語」に近い言葉としてポップカルチャーという用語が見られる。笹倉^④（2021）は現代日本社会におけるポップカルチャーを漫画やアニメ、映画やゲーム、音楽やインターネットなど、多くの人が娯楽として楽しむメディア全般と定義した。さらに小山内^⑤（2017）は物語の定義として、「単一あるいは複数の登場人物が関わる出来事が、継続的に、かつ因果関係が明示あるいは暗示された形で記述されている文章」であると提案した。しかし、これには文章だけではなく、漫画やアニメ、映画など、絵や映像で示されるものも定義に含まれると考えられる。そこで本論では表現形式を問わず、多くの人が娯楽として楽しむメディアであり、単一あるいは複数の登場人物が関わる出来事が、継続的に、かつ因果関係が明示あるいは暗示された形で記述されている形の表現物を「現代の物語」として扱うこととする。

井島^⑥（2020）は大学生の漫画を読む行動と漫画から影響を受けたことについて考察し、漫画から人生や生活に影響を受けたとされる内容は多く、自己実現に関わる行動や態度、人間関係を大切にすること、物事のきっかけや学びに繋がっていることを示唆した。さらに、藪田ら^⑦（2021）は、アニメーション療法の基礎研究として、アニメ視聴によって視聴者に生じた心理学的体験とその影響を実証的に分析し、分類を行った。その結果、アニメ視聴は単なる余暇を楽しむ過剰という娯楽性を持ちつつも、単なる娯楽以上に意味のある、心の健康に寄与する体験をもたらす可能性があることを示唆した。これらの結果は小説や漫画、アニメが人々の心に影響を及ぼしていることを示唆している。また、現代の物語自体を臨床に用いた例として、読書療法がある。井場ら^⑧（2012）は、児童に対する読書療法の効果について検討し、その結果、ネガティブな自動思考である「自己の否定」と「絶望的思考」の得点は介入直後、有意な得点の減点が、ポジティブな自動思考に関して「将来の期待」が高まっていたことが分かった。さらに寺田^⑨（2021）は、読書療法では、漫画も素材に含めて広く捉えていることを提示し、大切なのは今の自分に合っているかどうかということであると主張した。これらのことは、現代の物語がカウンセリング場面でも臨床的に役立っていることを示唆している。

しかし、幾通りの物語、幾通りの人の人生があるように、現代の物語が万人に共通した効果を与えることはないだろう。それどころか、世代が異なれば現代の物語を体験していないことも考えられる。その人のそのタイミング、その作品だからこそその人の人生に影響を与えた可能性は十分に考えられるだろう。したがって一般化を求める量的な調査では現代の物語が人に及ぼす影響は測りにくいと推察される。さらに、対象者の現代の物語に対する姿勢で結果が変わると思われるため、インタビューを用いた質的研究での対象者も絞りづらい。そこで、現代の物語を体験し、人生を支えられた筆者の体験を顧みることにより、物語が及ぼす心理的影響をより厳密に調査することが出来ると考えた。

上記のことから、本研究では、現代の物語が人生に深く関わったとされる筆者を一事例として取り上げ、現代の物語がどう人の心に影響しているのかを検討する。この一個人の影響を考察することで、広義の意味での読書療法の推進に力添え出来ること、カウンセリングにおける現代の物語の立ち位置を見直すことになる考える。

2. 方法

2-1. 自己エスノグラフィについて

本研究では、質的研究の一種である自己エスノグラフィを用いて物語体験から得られる要素について考察していこうと考える。自己エスノグラフィとは、研究者自身の経験のエスノグラフィという質的研究の一つの形態である（沖潮、2013^⑩）。沖潮（2013^⑩）は自身が行った対話的な自己エスノグラフィについて、自分自身の経験を研究としてアクセス可能にすることで、自身の語りの解釈が、どのような背景から生まれているかが推測でき、解釈に一層の深みが与えられると考察している。前述の通り、物語や個人の体験を一要素に括ることは難しい。そこで物語に心を動かされた経験のある筆者を被験者にすることによって、物語の持つ心への影響の鱗片を一事例として回収することが出来ると考える。

沖潮（2013^⑩）は自己エスノグラフィの手法を発展させ、対話的に実践した。この対話型の自己エスノグラフィの有用性として、対話的自己エスノグラフィを取り入れた研究を行った町田（2018^⑪）は、自己探究を続けるときに生じる苦痛が探究の同伴者の存在により和らげられると考察している。さらに沖潮（2013^⑩）は、対話的エスノグラフィを行うことで回数を重ね、対話を継続していくことで自然と分析も深まり、対話者からの問いかけがあることで研究者からの視点だけではなく対話者の文化的な見方に依ることもでき、分析も広げていけることを示唆した。以上、筆者の負担と語りにおける分析を深めることを鑑みて、本研究では対話的な自己エスノグラフィを採用することとする。

また、沖潮（2013^⑩）は対話的な自己エスノグラフィを行うにあたり、対話者となる人における留意点について述べた。これによると、①相手の矛盾について批判したりするのではなく、共に何かをみつけないようにする態度を兼ね備えていること、②研究者としての視点を持っていることが挙げられている。この条件に当てはまることから、本研究では指導教員を対話者として採用する。さらに指導教員の持つ枠組みに筆者が合わせすぎてしまう可能性を防ぐため、本研究ではあらかじめ筆者が、【中学生】、【高校生】、【大学生】の項目でそれぞれ影響を受けた作品名と、それによって受けた影響を書き留め、これを事前に指導教員と共有し、その上で【作品が自身の人生にどう影響を及ぼしたか】に焦点を当て、語りを始めることとする。また、【小学生】は記憶が遠すぎるため、作品から受けた影響を言語化することに厳しさがあること、

【大学院生】は直近のため、自らを振り返ることが出来ないと考えたため、項目には含めなかった。

2-2. 手続き

筆者が書いた記録を基に、指導教員に筆者へのインタビューを行ってもらう対話的自己エスノグラフィを用いる。手続きとしては、初回では、筆者がこれまでの振り返り、【中学生】、【高校生】、【大学生】の項目でそれぞれ影響を受けた作品と、それによって受けた影響を書き留める。これを指導教員と共有した上で、【作品が自身の人生にどう影響を及ぼしたか】に焦点を当て、インタビュー形式に似たライフストーリーの語りを行う。これを一回一時間半程度行った。語りは録音し、これを逐語に起こした。その後逐語を見て、中心となって語られていたキーワードや取り上げたいと感じたテーマを紙に書き出し、二回目の語りでは逐語と合わせて読みながら、語りに関して感じたことや気づいたことを中心に指導教員と共に一回一時間半程度、録音して語りあった。この過程を三回繰り返し、初回を含む計四回の対話で分析を深めていった。なお四回の対話の中で、四つの「取り上げたい項目」を基に対話を展開していった。また、データは2022年11月下旬から2022年12月中旬にかけて収集した。

3. 結果と考察

この章ではまず初回で語られたライフストーリーを纏め、物語のキーワードである幸せの形・生き死に・チームや仲間、現実と物語、カウンセリングと物語に着目して考察を行う。なお、以下では作品名を『 』、筆者の語りを「 」、キーワードを【 】で表す。

3-1. 初回到語られた、これまでの物語との関わり

ここでは筆者のことを「私」と表記する。

作品と併せたライフストーリーの語り

私は中学生の頃、学校生活に特に大きな問題はなかったにも関わらず、あまり学校が好きではなく、どこかで漠然と「助けて欲しい」という気持ちを抱いていた。そんな中『コンビニたそがれ堂』の登場人物に同志のような気持ちを抱き、自分にも何か救われるような変化が欲しいと感じ、『ONEPIECE』の登場人物を見て、「船に乗りたい」「仲間になりたい」等の憧れや羨ましさを抱いていた。

高校生になると身の回りのことを一旦リセットしたいという気持ちが芽生え、友達のい

ない学校へ進学。同時に中学の漠然とした不安や学校への行きたくなさも少なくなっていた。その中で『ONTHEWAYTOLIVINGDEAD』に触れ、「幸せになって欲しい」と登場人物に強く感情を預けた。これは実在する身近な人に対する気持ちよりはるかに強いものであった。さらに「一概に明るい方に行くことだけが幸せじゃない」ことを考え、人それぞれに幸せの形があることを知った。

大学生では親元を離れ、実家から離れた場所で一人暮らしを始めた。コロナ禍の影響もあり、人と会う機会が減った。その中で大学院受験に向け、『ハイキュー!』や『鬼滅の刃』などのアニメの登場人物から「間接的に励まされる感じ」「背を押される感じ」を覚え、自身を鼓舞するような気持ちを持った。ここでは中学生、高校生とはまた違った「画面を隔ててちゃんと見える」感覚があった。また小さな頃から絵本などが好きであり、中学生になる頃からは自身で文章を綴るようになった。これは大学院生の現在まで続いている。

3-2. 「幸せの形・生き死に・チームや仲間」

作品の中で共通するワードとして挙げられた、【幸せの形・生き死に・チームや仲間】について述べる。なお、インタビュー中の語りにおいてはKを指導教員、Hを筆者として表し、文章として乏しい部分を（ ）で補った。また、語りを省いた場面は〈中略〉とし、重要と思われる語りに下線を引いた。

語り①【三回目：登場人物の生きている感覚】

K：物語の中の登場人物は、いずれもその非常に苦しい体験ではあるけども、生きてるっていう感じは、確かに非常に強い、なんとなく生きてるんじゃなくて、その何かを強く…。〈中略〉幸せとか、生き死にとか、仲間とかを通して生きてる実感とか、生まれてきた意味とか、なんか結構その一般的には、誤解を恐れずに言えば、あんまり考えないというか、人生はそこそこ幸せ、生きてる意味はそれなりになんかあるみたいなどころで、そんなに深く考えない人もいるかなと思うけども。Hさんは割とそこ考えてきたのかなとか、そんな印象を受けますけど、どうですか。

H：そうですね、やっぱり物語の中ではみんなちゃんと生きてる感じがある。なんか、ちゃんと生きるってのもおかしいですけど。〈中略〉なんか、割と自分が生まれたっていうより、発生した感が強いので、どうだろうな。生まれた意味とかはあれかもしれないけど、幸せになればいいなと思うし、それを物語の中でも…そうですね、『鬼

滅の刃』でも、確かに何もなかった方が幸せだったかもしれないなっていう風にはあるんですけど、でも、それこそ鬼が来なかったら、その仲間には会えてないし。

K：そうだね。

H：なんかそうやって考えると、何がどう結びついていくかってわからないなって現実にも思うんですけど、その最中にいると思いたいなっていうところはあるのかな。

K：その最中にいると思いたい。

H：感じはありますね。その鬼滅の刃で言えば、家族が殺された後（仲間と出会う前の状態）でありたい。これから何かあって欲しいなっていうのは。…中学生の頃はそれはすごく思ってたんですけど、確かに今もどこかにあるのかな。

K：中学の時にあったの？

H：どこかで多分お話してたと思うんですけど、中学の頃は『コンビニたそがれ堂』の話で、なんかそのコンビニが現れる前の登場人物でありたいみたいな、自分が。その劇的な変化ができる前の登場人物で、今も登場人物であるならみたいな。いずれこう何かできる運命、運命にあるっていうとあれですけど、なら、嬉しいかなっていう風には思うんですけど。

上記の語りからは、筆者が生きている実感を伴えていないこと、これに対して物語の中で生を真っ当している登場人物達に自分を重ねたいという願望を持っていることが窺える。また、この題目について話合う際、【憧れ】【羨ましさ】といった言葉も多用されていた。上記の「劇的な変化ができる前の登場人物で、今も登場人物であるなら」という発言からも、筆者は少なからず物語の登場人物と自分を重ね、羨望を抱いていたことが考えられる。そしてこの羨望に足り得る要素として、【生き死に】と【幸せの形】、【チームや仲間】があったのだと考察する。さらにこの要素は、物語でしか満たせないものでもあった。

まずは【生き死に】についてだが、日常生活の中で死に向かっていく感覚を味わうことは稀である。Fromm.E (1976)¹²は、自分の所有物を失うかもしれないという恐れは、持っているものに基づく安心感の避けがたい結果であると主張し、その上で生命が所有と経験される場合、死ぬことの恐れは持っているものを失う恐れ、肉体、自我、所有物、同一性を失う恐れであると述べた。生を所有することと考えた時、反対に死は全てを失うこととなる。日常で所有している感覚を持つことは稀であるが、所有自体に限りを感じた時、所有物の希少性は増す。つまり、死があるからこそ生を感じることが出来る可能性、生に触れるには死に触れる必要がある可能性が考えられる。その点、物語ではダイレクトに死について触れる。物語を身近に感じれ

は感じる程、物語の死はリアリティを伴う。同時に、その境地を生き抜いている登場人物達の生の力も明確になる。つまり、筆者は死の存在が薄く有耶無耶となっている生の中、物語に触れることで本来の生、そして死を体感していたと考えられる。【幸せの形】や【チームや仲間】も【生き死に】と同様に、物語の中では死ぬこと自体が幸せに直結してきたり、仲間のために命を差し出す場面があったりと、現実では得難い性質を持つ。

阪本ら¹³⁾は、物語の登場人物が行う感情の処理が、読者が理想とする、しかし現実には取り得ない高いレベルで行われることがあり、この時読者はそれに驚き承認する、「感動」という体験をすることになると述べ、普段表に出すことのない感情を刺激されることは、昇華やカタルシスの効果につながり、感動の経験は、読者の理想を実現させるための励ましになることを主張した。筆者の物語に対する体験が感動体験と言えたかどうかは定かではない。しかし、これまで述べたことから、普段表に出すことの無い感情を刺激されたことは間違いないだろう。このことから筆者は、現実では不可能なレベルでの人との繋がりの中、自身の幸せを追い求め達成していく登場人物に対し、憧れると共に自身では達成できない思いを託し、昇華していた可能性が考えられる。

3-3. 現実と物語

前の章では羨望を糧にしていたと記述したが、四回目の語りでは、「物語の登場人物のような人と現実で会ったことがあるか、会ったらどうか」という問いに対し、「なんか私とは違う人なんだっていう感じで思ってしまうかも」、「もしその現実で例えばすごい悲劇に見舞われたけど、今はすごく幸せだよみたいなことを私に説いてくれる人がいたとしても、なんかすごいね、よかったね、あなたはそうなんだねって思っちゃうと思うし」と語っている場面が見られた。物語が単なる羨望や憧れの対象、しかも自分では絶対に手に入れられないと分かった上での羨望であれば同時に苦痛が伴うはずである。しかし、筆者はこれまで物語に魅せられ、上記のように、「あなたはそうなんだね」で終わらせることはなく、これまで継続的に物語に接している。この差は何なのだろう。

語り②【三回目：物語と現実の差について】

K：物語と現実が違うっていうことが、物語でしか得られないものがやっぱりある？

H：そうですね。〈中略〉やっぱりちゃんと自分の命を自覚して生きてる感じが、物語の主人公とか登場人物にはある感じがして。何か1つをやってることとか、大事にしたいいことがその人たちの中であって、それをちゃんと貫くっていうのもあれですけど。

うん、まあ見失ってない感じが。結構現実ってその忙しい感じはすごく。やる事が多いっていうか、考えることも多い感じがあるから、あんまりそういう自分に目を向けるじゃないけど、時間ってのはあんまり取れないのかなって思うんですけど。やっぱり物語の中ではそっちが主軸として多分生きてるっていうか、生きるために何かするんじゃないかって、生きたいから何かしてるみたいな違いがちょっとあるかなって思うんですけど。〈中略〉登場人物のそういう自分の中の…生きざまじゃないけど、そういうのがちょっとわかるっていうか、自分にも多分きつとあるから、調和してるじゃないけど。〈中略〉貫くには、ちょっと問題が多すぎる。現実では、気がするので、ちゃんとかなだろう。物語の中のそういう真実に触れて、ちょっと戻ってきてるじゃないけど、自分の中で自分が戻ってきてる感じ、みたいなのはあるのかなっていう。

K：そのなんかね、深いところ、やっぱり降りていく感じがする。本当の自分の思いとはとか。〈中略〉深いところへ行けば行くほど、現実からある意味遠ざかっていくとかで、そこがやっぱりこう安全な場である必要があるっていうか、現実の中で深まっていった時に、現実との折り合いの悪さとか。〈中略〉

H：そうですね、やっぱり安全地帯っていうのは。その、人との関わりの中では、向こうの考えてることが動くし、こっちの考えてることも動くし。けど、それをどこまで出すのかわからないし、お互いにこうなんだろう。測るじゃないけど、こうコミュニケーション取ったりするけど、そこでちょっと疲れたりもしたり。なんか、ちょっと考えに抑制が掛かるじゃないけど。例えば、誰かのことをちょっと悪く思う気持ちがあっても、いや、でも、それはちょっともしかしたら、自分が違うかもしれないかと思うことがあるけど、それは多分なんでそう思うかっていうと、相手が生きてるから、生身で生きてるから。〈中略〉でも、物語はやっぱり完全に切り離されてるっていうか。

K：相手との関係があることではなくね。

H：〈中略〉自分が否定しないってところが大きいのかもしれないですね。それはやっぱり物語が書かれてる通り、なんか淡々と本当のこと言ってくれてるから、自分もそれに対して何か思う時に、自分もその気持ちを否定しないでいられるのかなっていう風に。

K：日常生活って、やっぱ本当のことはなかなか言い出しにくいとこあります？

H：そうですね、あんまり何が本当かわからないような気はしますね。なんか、とても優しい言葉をかけられても、そう言うべきだから言ったんじゃないかなとか。多分、それは自分にそのくらいがあるからそう思うんですけど、なんか、例えば今これを言ったらこの人喜ぶだろうなっていう風に考えて言うこととか、ま、自分の中であるので。

そういう言葉をかけられても、喜べない感じとかはあるのかもしれないですね。やっぱり動くところが多い、現実では、本当のことが見えないっていうよりは、動くものが多いから。

K：現実では動くものが多い。

H：そうですね。その相手の気持ちだとか、自分の気持ちだとか。何か指針を持って、じゃないけど、もう本当に流動的なので、それに結構必死になってついてかなきゃいけないところはそうですね。自分にも相手にも。けど、その物語は相手がもう固定されてるっていうか、流動的ではあるんですけど、純粹にそこだけを追える感じはありますね。

この対話から、筆者は現実、あるいは関わる人にある種の信じられなさや虚像感、揺らぎを感じていたことが考えられる。この現実に対し、物語は綴られていることが全てである。例えば物語では登場人物の心情が、その裏側までも言葉として描かれ、描かれているストーリーや登場人物の心情がそのまま【物語の真実】となる。一見相反する性質を持った現実と物語だが、現代の物語には特に必ず作者が存在し、現実から生まれたものである。したがって、この二つは別物であるのではなく、自然と重なってくる部分があるように考える。そして筆者が求めていたのはこの【重なる体験】そのものであったと考察する。「自分の中で自分が戻ってきてる感じ」と述べていることから、筆者は物語の世界に本来の自分自身、もとい【自分の中の真実】を見出していたように窺える。そしてこの【自分の中の真実】が先述した【生き死に】、【幸せの形】、【チームや仲間】の三つであると推察する。しかし、現実的なことを考えざるを得ない日常の中で、【自分の中の真実】を顧みる機会を作ることは難しい。そこで筆者は【物語の真実】を通じ【自分の中の真実】に触れ、本来の生きる意味を取り戻していたと考えられる。つまり、筆者は昇華の作用だけでなく、物語に触れることで自分の生きる意味を確認する作業を行っていたと推察する。

そしてこの確認作業が出来た理由として、物語が【安全地帯】であったことが挙げられる。物語が安全地帯と成り得る要素として、あらゆる感情を咎められないという点がある。現実で人と関わる中では多くの感情が発生し、人と関わる以上自分が他者に影響を与えてしまうことは避けられない。しかし、物語では自分の持つ感情によって世界が揺らぐことがない。さらに、相手の反応がないからこそ発生した自身の気持ちに疑問を抱く必要も少ない。筆者にとって物語の世界は自分すら否定しなくていい場所であったと考えられる。また、物語の中で登場人物が生命の危機にさらされていようと、自身に生命の危機が訪れることはなく、読者はあくまで

も安全な立ち位置から登場人物達の危機を見ている。つまり、物語は実際に死んでしまうかもしれないという恐怖からも隔離された場所なのである。大嶋^⑭(2011)は心理療法やカウンセリングにおける決まりごとについて、クライアントは自分が開きすぎる、深まりすぎる不安を感じなくて済む、安全弁のようなものであると述べた。この主張は筆者にとっての物語にも通ずるものがある。安全であるからこそ筆者は恐れることなく物語に触れ、自身の生きる意味を確認することができたのだと推察する。つまり、【自分の中の真実】を確認するためには架空であるという事実が何よりも重要であったと考える。

3-4. カウンセリングと物語

このように筆者は作品の娯楽性だけをくみ取るのではなく、自身の心情と照らし合わせ、物語の中に自身の一部を見出していた。そしてこれにはカウンセリングと通ずる部分があるのではないかという仮説が立った。

理由としては第一に、筆者が物語に触れていた目的がある。先述したように、筆者は物語に自分の気持ちを託すと共に、【自身の真実】、もとい生きる意味を見つけ出そうとしていた。國分^⑮(1979)は相談場面において、クライアントは他者であるカウンセラーと対話しているというよりは自己と問答している感じであると述べた。面接の中でも「自分との対話」というワードが出て来ていたように、この行為はカウンセリングと類似性があるように考える。

次に安全性が確保されている事である。カウンセリングにおいては、心理的安全を確保することが重要となるだろう。前述の通り、物語の中では、身体の安全が確保されていることに加え、筆者が自身の葛藤や気持ちを疑わなくて済むこともあり、身も心も安全が保障されている状況であると言える。また、物語は嘘を吐けない、本当のことだけが描かれた世界である。架空というある意味虚像だと分かっている世界だからこそ、そこに描かれていることを疑うことなく信じられた可能性が考えられる。さらにカウンセリングにおける基本原則に時間の制限がある。これを設ける理由として、國分^⑮(1979)は、時間制限がないと来談者は徹底的に泥を吐かせられるのではないかと、全てを告白しないと面接から解放されないのではないかと初めから恐れるからであると主張している。しかし先述の通り、相手がいないからこそ物語においてこの恐れは降りかかってこない。さらに物語には必ず終わりがくため、現実に戻ってこなければならぬ瞬間も保証されている。これらの点も、物語が安全圏や信頼に足る理由として挙げられるだろう。

しかしながら、カウンセリングとは異なり、登場人物がレスポンスを返すことはなく、カウンセリングのように外へ自身の気持ちを表現していくことは不可能である。そこで登場したのが「書く」という手段であると考え。中学生に始まり、筆者はこれまで何かしらの書き物を

続けてきた。対話内で、「文章が1番自分である気もする」と述べていることから、筆者にとって書く事は、一番ありのままの自分を表現することの出来る方法だったとも言える。書いたものが読んだ物語やその登場人物に通ずることはないが、書くことで筆者が物語に触れる感覚を持っていたことも事実である。物語で再確認した自分の中の真実、生きる意味を、今度は自分が物語という形で書き留めることで、さらに自身の中で生きる意味を強めていったのではないかと推察される。自身の核となる部分を探り、それを表現する、伝えていくという意味では、カウンセリングの対話と似た要素を兼ね備えているのではないかと推察される。

4. 総合考察

これまで述べたことを纏めると、下のようになる。

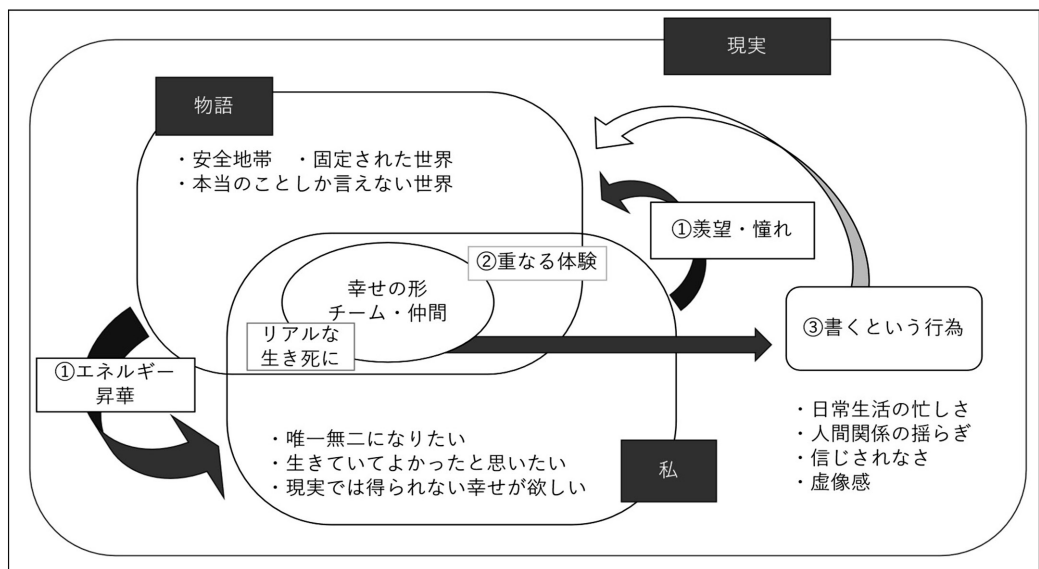


図1 物語と私の関係性

図1のように、日常生活の忙しさや信じ切れなさのある現実の中に、安全地帯である物語、そして筆者である【私】が存在しており、それぞれが作用しあっている。

本研究の目的は、現代の物語が人生に深く関わったとされる筆者を一事例として取り上げ、現代の物語がどう人の心に影響しているのかを検討することであった。結論として、物語が大きく筆者の心に与えた影響は①登場人物への羨望や憧れとこれによる昇華、エネルギーの働き、②重なる体験、③書くという行為であると言えるだろう。

まず①の効果であるが、3-2で述べたように、物語やその登場人物に対し、羨望や憧れの感情を抱くことにより、昇華という作用が起こる。そしてこの昇華や、【物語の真実】に触れる

ことによって、活力的なエネルギーが【私】の中に帰ってくると考えられる。次に②の重なる体験では、物語に描かれる【リアルな生き死に】を基盤とした【幸せの形】、【チームや仲間】といった要素が【自分の中の真実】と通ずる。これにより【私】は「自分の中で自分が戻ってきてる感じ」を体験する。そして最後が③の書くという行為である。①や②では物語と【私】、二つの繋がりであったが、この繋がりを経て、【私】は現実で書くという手段、そして物語へ能動的にアクセスする方法を得た。「文章が1番自分である気もする」と述べているように、【私】は書く事で自身を見失うことなく現実を過ごすことが出来ていたと考えられる。①で自身の中にエネルギーを蓄え、②の体験を通して、③が生まれたとも言えるだろう。

また、全体を通して、筆者は物語に傾倒していたり、物語で起きたことが現実として現れて欲しいという気持ちはあれど、物語と現実が混同しているわけではなかった。むしろ上記の効果等を鑑みるに、物語と触れ合うにつれ、現実の世界を知っていったようにも考えられる。現実の中に自分が存在するのと同じように物語が存在し、物語と重なり合っているように、それぞれの効果は物語だから、現実だからと割り切れる話ではないことが分かる。

また、筆者にとって物語に触れることは、カウンセリングと通ずる部分が多くあった。田中¹⁶⁾は、人は生きている実感を得るために人を求め、その質感を掴むために関係を希求すると主張した。物語に触れるだけでは、カウンセリングにおける他者と関わる上での癒しを得ることは出来ない。ただし、だからこそ他者についての不安すら払拭した物語は、何の隔てもなく筆者の心に触れていたとも言える。さらに最終的に書く行為へと繋がっており、筆者は物語を、受動するものから、自らエネルギーへと変換することに成功している。この心の動きは、自身を見つめるために必須であった。筆者の体験は一例に過ぎないが、筆者にとって物語に触れることがカウンセリングと類似した要素を兼ね備えていたことは事実である。これを踏まえ、漫画などを含めた広義の読書療法の実用性や、カウンセリング場面で語られる物語の扱い方をもう一度見直してみる必要があるように考える。人と人の繋がりの中でこそ人は傷つく。この傷は人でしか癒すことが出来ないという意見もあるだろうが、ここから回復する際、人が作りなかつ現実ではない場所、架空の物語は人の避難所となり、その心の回復に大きく貢献するのではないのだろうか。

5. おわりに

これまで筆者の体験を一事例として述べてきたが、物語の受け取り方は三者三様であり、必ずしも筆者の経験が万人に共通しているわけではない。特に、上記のような効果を望むためには、大前提として筆者のように物語にリアリティを感じられていることが挙げられる。これらは没入体験と関係してくることから、筆者の没入のしやすさ、没入しやすくなる条件なども検

討していく必要があると考える。

引用文献

- Fromm, E (1976) To have or to be?, Harper&Row、佐野哲郎訳 (1977) 生きるということ、紀伊國屋書店
- 濱夏 (2021) 神話としての CLAMP 作品—レヴィ＝ストロースの『神話論理』を手がかりに一、千里山文學論集、101号、pp.63-94
- 井島由佳 (2020) 大学生のマンガを読む行動とマンガから影響を受けたことの一考察、社会学研究所紀要、1号、pp.47-58
- 井場朱紗美・樋町美華 (2012) 児童に対するビブリオセラピーの効果—抑うつ、自動思考およびスキーマに焦点をあてて—、福山大学こころの健康相談室紀要、6号、pp.109-118
- 河合隼雄 (2004) 神話と日本人の心、岩波書店
- 國分康孝 (1979) カウンセリングの技法、誠信書房
- 町田奈緒士 (2018) 関係の中で立ち上がる性—トランスジェンダー者の性別違和についての関係論的検討—、人間・環境学、27巻、pp.17-33
- 中村雄二郎 (1977) 哲学の現在—生きること考えること—、岩波書店
- 沖潮満里子 (2013) 対話的な自己エスノグラフィー語り合いを通じた新たな質的研究の試み—、質的心理学研究、12号、pp.157-175
- 大嶋正治 (2011) その現場からの呟き、飯森眞喜雄・宮川香織編、カウンセリングと心理療法—その微妙な関係—、日本評論社、pp.133-144
- 小山内秀和 (2017) 物語世界への没入体験—読解過程における位置づけとその機能—、京都大学学術出版会
- 阪本一郎・室伏武 (1966) 読書療法、明治図書出版
- 笹倉尚子 (2021) ポップカルチャーを心理支援に活用する方法の検討—カウンセラーへのアンケート調査から—、県立広島大学 大学教育実践センター紀要、1号、pp.17-27
- 田中亜希子 (2016) 心理療法における関係性についての一考察—セラピストとクライアントとの間で起こっていること—、金城学院大学消費生活科学研究所紀要、20巻1号、pp.11-21
- 寺田真理子 (2021) 心と体がラクになる読書セラピー、ディスカヴァー・トゥエンティワン
- 藪田拓哉・佐々木淳 (2021) アニメ視聴による心理学的体験の構造化、アニメーション研究、21巻2号、pp.25-35

註

- ① 中村雄二郎 (1977) 哲学の現在—生きること考えること—、岩波書店
- ② 河合隼雄 (2004) 神話と日本人の心、岩波書店
- ③ 濱夏 (2021) 神話としての CLAMP 作品—レヴィ＝ストロースの『神話論理』を手がかりに一、千里山文學論集、101号、pp.63-94
- ④ 笹倉尚子 (2021) ポップカルチャーを心理支援に活用する方法の検討—カウンセラーへのアンケート調査から—、県立広島大学 大学教育実践センター紀要、1号、pp.17-27
- ⑤ 小山内秀和 (2017) 物語世界への没入体験—読解過程における位置づけとその機能—、京都大学学術出版会
- ⑥ 井島由佳 (2020) 大学生のマンガを読む行動とマンガから影響を受けたことの一考察、社会学研究所紀要、1号、pp.47-58

- ⑦ 藪田拓哉・佐々木淳（2021）アニメ視聴による心理学的体験の構造化、アニメーション研究、21巻2号、pp.25-35
- ⑧ 井場朱紗美・樋町美華（2012）児童に対するビブリオセラピーの効果—抑うつ、自動思考およびスキーマに焦点をあてて—、福山大学こころの健康相談室紀要、6号、pp.109-118
- ⑨ 寺田真理子（2021）心と体がラクになる読書セラピー、ディスカヴァー・トゥエンティワン
- ⑩ 沖潮満里子（2013）対話的な自己エスノグラフィー語り合いを通した新たな質的研究の試み—、質的心理学研究、12号、pp.157-175
- ⑪ 町田奈緒士（2018）関係の中で立ち上がる性—トランスジェンダー者の性別違和についての関係論的検討—、人間・環境学、27巻、pp.17-33
- ⑫ Fromm, E（1976）To have or to be?, Harper&Row、佐野哲郎訳（1977）生きるということ、紀伊國屋書店
- ⑬ 阪本一郎・室伏武（1966）読書療法、明治図書出版
- ⑭ 大嶋正治（2011）その現場からの眩き、飯森真喜雄・宮川香織編、カウンセリングと心理療法—その微妙な関係—、日本評論社、pp.133-144
- ⑮ 國分康孝（1979）カウンセリングの技法、誠信書房
- ⑯ 田中亜希子（2016）心理療法における関係性についての一考察—セラピストとクライアントとの間で起きていること—、金城学院大学消費生活科学研究所紀要、20巻1号、pp.11-21