

## 他者に想いを綴ること

### 『親ノート』の試みから

甲南大学博士研究員 二七理子

はじめに

心理療法においては、面接の場でクライエントが自分のこころの内を語り、それをセラピストが聞くことよって治療を進めていくことが多い。しかし、クライエントのこころの内が語られるのではなく、文字で綴られることもある。詩や俳句などを通して表現されるクライエントの想いを扱うときそれは芸術療法として考えられ、また、夢の記録は夢分析として扱われる。しかしそれ以外にも、クライエントの想いが文字によって綴られる機会は案外多い。面接と面接の間にセラピストに手紙を書いて送ってくるクライエントもいれば（これはさまざま理由で面接の間隔が長くあいている場合が多いかもしれない）、手紙を次の面接で手渡されることもある。手紙という形をとらないが、前回の面接から今までに考えたことをまとめたノート（日記のようなもの）を面接に持参するクライエントもいる。なかには、やむを得ずセラピストと手紙のやりとりのみの関係が続けるクライエントもいる。心理療法の過程において、クライエントが想いを綴り、それをセラピストへメッセージとして伝える意味は大きいと思われる。

「」ではまず、ある「親子の遊びの教室」での試みを紹介する。「親子の遊びの教室」においてスタッフと親のあいだでやりとりされる『親ノート』の役割に注目する。『親ノート』とは参加する親（母親であることがほとんどである）に自由に感想を書いてもらうノートである。筆者には『親ノート』は単なる親からスタッフへの情報提供の手段にとどまらず、親が改めて子どもや自分自身にじっくり向き合うことを可能にすると考えられた。この『親ノート』の働きについての考察を進め、想いを綴るという意味を捉えてみたい。

#### ある「親子の遊びの教室」での試み

この「親子の遊びの教室」は二週間に一回、八回の活動をワンクールとして行っているグループ遊びの教室である。保育士が中心にグループ活動をすすめ、常時二、三人のスタッフが個別の関わりを補っている。

この「親子の遊びの教室」では、一回目の活動の時に参加する親に冊子を配布し、毎回の活動の感想を自由に書いてきてもらうという試みが続けている。これが『親ノート』である。そして毎回活動のときにスタッフが読ませてもらっている。

今回は「親子の遊びの教室」そのものではなく、特に『親ノート』の活用に焦点を当てる。親の『親ノート』への関わり方、書く内容を追うことよって『親ノート』の働きを検討した。その結果、『親ノート』は子育て教室のスタッフへの手紙として、また親自身の日記（独り言、自分への手紙を含む）として、あるいは子どもへの手紙としてなど、親それぞれによって工夫されて活用

されていることが分かった。実際に目をとおすスタッフに向けてだけでなく、自分自身や子どもに向けてのメッセージを綴るものとしても、『親ノート』を活用している親が多かったことに、筆者は少なからず驚かされた。なかには自分へのメッセージ、子どもへのメッセージを重ねて綴りながら自分の想いを徐々に整理し、子どもへの接し方等について自分なりの方向を見つけていく親も見られた。

参加する親子に対して、遊びの教室がスタッフからの一方的な関わりとして終わってしまうようにと考えて始められた『親ノート』であるが、それが親とスタッフとの情報交換の手段にとどまらず、親が自分と子どもの関係や自分自身について考えをきっかけとして働いていることが示唆された。具体的な母親の言葉を扱い、『親ノート』が遊びの教室に参加した親子にどのような意味を持つのか理解を深めることにより、『親ノート』を通じての心理サポート的な関わりの可能性について考察する。

#### 『親ノート』を通して見た母親の変化

母親のコメントを読んでいると、『親ノート』に記す内容が少しずつ変化していくことに気づく。ここではよく見られる母親の変化の流れを追ってみたい。なお、プライバシーの保護のため母親の言葉に多少の変更を加えた。

#### 〈事実の報告〉

今日初めて参加しました。子どもは本当に楽しそうに走りまわっていました。たくさんお友達ができるといいなあと思っ

ています。私にとっても新鮮な場所で楽しみにしています。

嬉しがって走りまわり、周りのことは無視、ほかのみんなはおとなしくしてるのに、どつしてうちの子だけこうなんだろと、少し落ち込んでしまいました。

いつもは人見知りなんて全然しないのに、今日は私の後ろへ隠れてしまって驚きました。少しずつ成長しているんだなと感じました。これからの四ヶ月でどんなふうに変化していくのが楽しみです。

いつもはおしゃべりで元気いっぱいなのに、名前を呼ばれても返事もできず、「どうしてこんななの？」って思ってしまった。

これが一回目の『親ノート』に記された言葉である。グループ活動に何を期待するかについて、また参加の動機について触れる母親も多い。慣れない集団のなかでいつもと違う動きをする我が子の様子に戸惑いを隠せない母親も多い。

『親ノート』では、まず例外なくグループ活動のなかでの子どもとの動きについて触れられる。始めは、何をして遊んだとか、子どもの様子がどつだつたとか事実の記入が目立つ。遊びの教室においては、否応無しに他の子の様子が目に入る。最近は一日のほとんどの時間を母親と子ども二人きりで過ごすという親子も少なくなく、そんなときこの教室は親子にとつて他の親子を見る大

きな珍しい機会である。ついつい他の子どもと比べてしまい、自分の子に対しては「出来た」「出来ない」といつかのことにごだわる母親の様子が目につく。

△子どもにとっての出来事の意味・自分の心の動き▽

しかし回を重ねてくると、グループ活動のなかでの出来事の記述とともに、その出来事が子どもにとってどのような体験だったかについてまで触れられるようになる。また、それを母親自身はどう受け止めたのかということが記されることも多くなる。教室のなかで起こってくるさまざまな出来事を、子どもに沿って母親も一緒に表面的にはなく深く体験するようになるかのようである。

今日は最初から最後までおおはしゃぎでした。いきいきとした顔でうれしそうに走りまわっていたので、見ているこちらほつまで楽しくなりました。

やりたいけれど一人じゃできないトンネル。私が思いきって通ると、ついてきてくれました。そのことが自分でも嬉しかったのか「トンネル楽しかったね」と何度も話しています。何かをやったという自信は子ども力になるんですね。

やんちゃで物怖じしない息子の恥かしがる姿を珍しく見ました。意外でした。子ども自身も自分がいつもと違ってしまふことをよく分かっているみたいで、「、お返事しなかつ

たね」と言ってます。

遊びに夢中でお友達の玩具を取っちゃった。仲良くわけこするにはもうちょっと時間がかかるかな。

このあたりになると、遊びやグループのなかでの出来事が、今の我が子にとってどついつい意味があるのかという視点が母親に芽生えてくるように思う。また、子どもと母親の相互的な動きや子どもの動きに沿う母親の姿も見られるようになる。家では見られない子どもを目にし戸惑いながらも、今何が子どものなかで起こっているのかを捉えようとする母親の姿勢が伺える。子どもと自分がどこかでしつかりつながっているという手応えを感じているような。あるいは自分の想いが子どもに伝わっている、子どもからのメッセージを自分がしつかりキャッチしているという確信をもっているような。母親の余裕が感じられるようになる。

△子どもの理解を深める▽

子どもが遊ぶのを見てみると、案外親が家でやっていることをよく見ているなと思いました。また、家では全くしないお片づけを一人でしているのを見て、びっくりしました。

みんなでお歌を歌っているときは知らん顔で走り回っているくせに、帰り際に口ずさんでいた。ちゃんと聞いてるんだ。

「こまでくると、母親は子どもの前面にでてくる動きだけな

く、ふとした時に垣間見ることができ、動きに鋭く反応している様子が伺える。子どものなかに積み重なる経験は、目に見える形で表現されるとは限らず、内側でひっそりと進む成長があることを確認できている。

子どもを表面的に観察している状態においては、なかなかそのままのことを把握できない。「みんなと一緒にやらない」「みんなと同じことができない」という視点を捕らわれ続けていると、こころのなかの成長に目を向けることは難しい。

#### △子育ての大変さや不安の告白▽

遊びの教室が始まってしばらくすると、子育ての大変さ、しんどさについて触れられることが多くなる。母親のこころにずっとひっかかっていたかもしれない悩みが打ち明けられることもしばしばである。抱えている不安、悩みを誰に問うでもない形で、独り言のように綴る母親もいる。

今日はみんなでお昼ごはん。前々から心配でしたがやっぱり、遊びに夢中で自分で食べようとしません。まわりのお友達はみんなおりこうさんで、ちゃんと座って食べているのを見てショックを受けました。私のしつけがよくないのかな。

今日は泣き虫さんになってしまいました。ふと不安になってしまったんだと思います。家でも兄弟みんなをそれぞれに十分に抱きしめてやれないことがあります。十分に抱きしめて、十分に安心させてやらなければならぬですよね。

下の子がママにベッタリの時期なので、ここでもと遊んでやれない。忙しくて家でもなかなか相手をしてやれないので、せめてここではしっかりと接してやりたいけれど。

こうすればいいと分かってはいるけれど、してやりたいとは思いうけれどできない辛さ、私のやり方でいいのかという不安について触れられることも多い。しかし、どうすればいいのだろうという不安の中にあるものを、自分でなんとかしなくてはならないという覚悟のようなものを、母親の言葉のなかに見取ることができるとなると、こちらも嬉しい。

#### △自分の姿勢を決める▽

遊びの教室が終わりに近づくと、母親はそれぞれにこの教室の意味を振り返るようである。子どもの経験、自分の経験を振り返り、それぞれにこの教室での体験をまとめていく。なかには、気になる心配ごともあるが、自分はそれにどのように関わっていくのか、どういった姿勢で子どもと歩いていくか決意のようなものを表現する親も見られた。

遊びの教室に来るまでは、きつと落ち着きなく走りまわるだろつと心配していたけど、先生の話もよく聞いて、みんなと踊ったりと意外な面をみました。たくさんの子どもの中での息子を見て、すこし子どもの気持ちの方が分かったように思えます。

他のお友達が普通にできることを嫌がることもあり、こちらがとまどうことがあります。もう少し元気よく外へ飛び出してほしいのですが、でも今は、彼女にその時期がくるまで待とうと思っています。

### 『親ノート』の意味

『親ノート』を通しての母親のこころの動きをみてきた。ただ単に出来事の記述であったものが、その出来事を通して子どもを理解を深め成長を確認し、また、自らのこころの内にも目を向けていく変化を追った。表面的な子どもの行動にとらわれがちな状態から、もっと子ども自身に近づくような視点へと変わっていったように筆者には感じられた。松尾は、抱いたりおぶったりという身体接触が少ない現代の育児においては、ある意味では母子間の身体的距離に幅ができており、「母子間の相互作用は、量的質的に貧弱なものになっている」(松尾1996, 44-45)と述べている。それに比較して、子どもの状態を母親はたいへん心配しており、この母親の心配は子どもが成長するにつれて増し、「母親はいつとも子どもを観察している人になる」という。『親ノート』においても、始めは観察者としてのスタンスをとる母親が多かったように思う。遊びができた、できない、他の子はこうなのにつちの子は、と、子どもと距離をおいて観察することによって、子どもを捉えようとする姿勢がみられた。そしてその距離のために、自分と子どものあいだに生きたつながりを感じられずに漠然とした不安を抱える母親も多かった。しかしそこから、母親の視点はどん

どん子どもの近くへと移動していったように感じられた。母親と子どもとの距離が近くなり、母親は観察者から関わる者へと変化していったといえるかもしれない。

また母親が、自分の進むべき道を模索しながら、不安や悩みを自分自身で受け止め抱えるようになり、最後のころには自分の方向を見つけていく過程に筆者は感動をおぼえた。母親は『親ノート』への記述を通して改めて子どもに目を向け、自分と子どもとの関係を見つめなおし、自分自身に向き合うという作業をしたのではないだろうか。

### △改めて子どもに向き合うきっかけとして△

母親は遊びの教室の活動を終えて家に帰ってから『親ノート』に向う。活動の中で出来事を振り返りながら、自分の想いを整理し綴る。

母親の中には、『親ノート』に子どもの様子や自分の気持ちの記述とともに子どもへのメッセージを綴る人もいた。

こはんってみんなで食べるとおいしいね。

お片づけもできて嬉しかったよ。

粘土遊びおもしろかったね。家に帰って粘土づくりでチャレンジしたけど、うまくできなかったね。次はうまくできるよ  
うに、ママ、がんばるね。

今日はお外遊び。横ですつと励ますと、いきもかえりも自分

で歩くことができました。よくがんばったね！

途中でお友達とぶつかったけど、泣かなかった。えらいぞ。もまれて少しずつ強くなってる。

母親が子どもを応援する様子や、子どもに対して抱いた感情が表現されている。子どもを応援する姿、子どもへの母親の想いがありありと伝わってくる。遊びの教室を終えて家に帰ってから、もう一度グループでの体験を振り返り、母親自身が子どもに改めて向き合う時間を過ごすことによって、母親は、遊びの教室での自分自身の体験を深めていったように筆者には感じられた。

〈自分と向き合うきっかけとして〉

『親ノート』はスタッフという第三者が読むことが前提になっているとはいえ、母親の日記のような働きもしていた。育児の大変さや、子どもに対して望ましくない感情を持ったことなどが正直に綴られることもあった。「思ってしまった」という表現が典型的なものである。母親としては「こうあるべきだ」という理想の姿は分かっている、なかなかそうはなれない。してやりたくてもできないこともある。スウィガートは、『パッド・マザーの神話』のなかで、子どもを育てていると世話しながら必要あって子ども動きを妨害することもあり、母親は自分が子どもの能力を妨げているのを感じずにはいられないと述べている。「育児をしていると、ときには子どもに正当な欲求を満たしてやれない自分がいやでも目に入ります。自分自身の限界と向きあい、それを受け入

れなければならぬのです」(Swigart, 1991=1995, 133)。母親は『親ノート』に向つて「で、自分の限界を認めるといふ作業もしていたのかも知れない。理想の母親像と自分の限界とのあいだで葛藤しながら、「がんばろう!」と自分を励ましたり、「自然の流れにまかせていこう」と自分に声をかける母親もいた。

また、しつけや自分の子育てについて漠然とした不安を覗かせる母親もいた。これでもいいのだろうかと問いながら、ときには反省し、ときには自分を励ましながら、なんとかやっつけていく母親の姿を見た。

〈親子を見守る第三者として〉

『親ノート』が自分だけが読む日記ではなく、自分のことも子どもとも知っているスタッフが必ず目を通しているということが母親にとって大きい意味をもつと筆者は考える。デイディエ(Didier, 1976=1987)は、第三者が読むことが前提になっている日記でも第三者に読まれることを全く想定しない日記はまずありえないとしているが、この『親ノート』の場合は始めからスタッフが読むことを前提に書かれているので、なおのこと第三者のまなざしの存在を考えなくてはならない。直接的な返事はなくても読む人がいるということは書き手にとって大きなことである。スタッフは母親と『親ノート』に対して指示的な姿勢で関わることをさせ、できる限り黙って見守る姿勢をとり続けるよう努力した。

渡辺(1996)は複雑な母子関係に医者、看護婦、保健婦、保母などの臨床家が関わる時、善意の援助が母子を助ける代わりに苦

しめたり意図せぬ形でうけとめられる危険が実は多く、権威者である専門家は役に立つ人だけではないと述べる。「母親のこころの奥には、こわい親に対する複雑な感情によく似たものがわき、緊張し、自信を失うことにもなりやすい」（渡辺1996, 17）。指示的に母親に関わるのではなく、あくまでも母親の想いに寄り添うかたちで見守る姿勢をスタップがとり続けたことにより、母親は徐々にこころを開くようになり、自由に生き生きとこころの内を表現するようになったと思われる。

また、『親ノート』にスタップから直接的な返事をするのは避けた。これは母親の悩みをスタップが解決するのではなく、母親に自分の悩みや想いを持ち続けてもらい、母親が考えていくことをスタップも一緒に考えていきたいという姿勢を示したかったらであった。スタップからの言葉は下手すると専門家からの正解として母親に取り入れられ、母親が考える余地をなくしてしまうおそれがあるからである。簡単に直接的な応えを得ないことによって、母親は自問自答を繰り返しながら自分の想いを整理し、自分のやり方を見つけていったのかも知れない。

渡辺は「世界の乳児虐待や乳児殺しの研究は、乳児の母親が人知れぬ孤立感や抑うつ感の中で育児していることを示している。とくに母親自身が乳幼児期に暖かく包まれた経験がないと、乳児の存在が自分の見捨てられた記憶をよみがえらせやすい」（渡辺1996, 16）と述べている。これが、母親と子どもが一人きりになるときに、子どもの泣き声などによって母親の昔の悪夢がよみがえることによって現れるという「赤ちゃん部屋のおぼけ」である。このおぼけによって、母親は子どもに対して突発的に暴力を奮つ

てしまうのである。母親が子どもとしっかり向き合う時間をもつことがとても大事なことであるのはいつまでもないが、母子の一人きりの時間というのは、場合によってはとても危険な脅威の時間になりうるのである。そんなとき、「こころ第三者が読むことが前提とされた『親ノート』が存在することで、「赤ちゃん部屋のおぼけ」を退治することができないだろうか。

母親にとつての『親ノート』の意味を考えてきた。「子どもの叱り方がわからない」「子どもとの遊び方がわからない」。最近よく耳にする母親の言葉である。子どもとの発達そのものに関する悩みよりも、子どもを前にしたときの漠然とした不安を訴える母親が最近増えている。ゆっくり話を聞いてみると、「子どもとどう関わればいいのかわからない」というのが根本の悩みのようである。とりあえず世話はして、子どもからの要求に応えるようにしているが、これでいいのだという手応えのようなものを感じられずに漠然とした不安を抱える母親が多いように思う。

松尾(1996)は子育てというものは、母親の内的な尺度を通して行われるものであり、そのために母親は、たえず自分の匙かげんを自分で検討する必要にせまられるという。そしてこのことは子育てに対する母親の不安を増大させ、子どもとのかかわりに自信を失っていく結果につながることもあると述べている。

スウィガートは、しつけに関して次のように述べる。「子どものしつけの問題について、かつては強い宗教的な確信が親を支えていました…中略…それに比べてこの無宗教時代には確固たる何物もないため、かつては絶対的な真実であったことが、ことごと

く疑わしい価値観となつてしまいました。無力感や迷いがあるため、現在は多くの人が過度に寛容な考え方をもちようになつています。(Swigart, 1991=1995, 83)。

絶対的な価値観がない今、子育てはそれぞれの親に任されることとなり、とくに母親の負担になるところが大きい。今のところ子ども自身に発達上の問題はなく、母親の方も特にこれといった問題を抱えているわけではないが、安心して自分の子育てについて考えられる場や、自分と子どもとの関係を見つめなおす場を求めている母親が多いように感じられる。このような母親にとって『親ノート』の存在はいかなるものであつただろう。

『親ノート』はスタッフと母親のあいだを行き来した。毎回の活動時にスタッフが母親からノートを預かり、帰りに返すということが繰り返された。グループ活動という時間と場所の枠内でノートはスタッフと母親とで共有され、活動の後にはまたそれぞれの母親の課題として持って帰ってもらつた。これは原則の枠内則つた心理療法の進め方に近いものである。約束した時間と場所の枠内でクライエントはセラピストにこころの内を語り、終了後クライエントはまた、新たな課題を抱えて家路につくのである。

『親ノート』は、見守る第三者というまなざしを持った、母親自身の成長を支える器だつたのかも知れない。

想いを綴ること 日記としての『親ノート』

『親ノート』は、スタッフや子どもに向けての手紙として書かれる場合と自分自身の日記のように書かれる場合があつた。また、日によつていろいろと使い分ける母親も多く見られた。

ティ・ディエ (Dieder, 1976=1987, 244) は日記と手紙の境界はよくわからないといふ。まず、「文章形態に関しては、この二つのジャンルは境界の欠如、断章化、その日その日、少なくともはじめは出版のらち外で着想されるといふ事実を共有」、「二つともいわゆる『作品』ではない」といふ点でも共通である。また、日記と同じ言い廻しを友達の手紙に使つたり、手紙を自分の日記のなかに組み入れることもあり、日記と手紙の相互作用は完全であることも日記と手紙の境界を曖昧にしている。

ただ手紙は、一度相手に渡つてしまつと、書き手の元には戻らないことがほとんどであり、書き手が誰かにあてて書き、その相手に届けた手紙をあつたら何度か繰り返して読むことはそれほど多くないことと筆者は考える。もちろん、誰かにあてて書きながらずっと書き手の手元に残す手紙というものもあり、そうならばこの限りではないが。また手紙は、相手に届ける時に第三者(例えば郵便など)を経由することも多いことを考えると、潔く手放すことによつて、届けることも読むことも他者に委ねるといふ意味合いが強くなるようにも思われる。日記の場合は、ほとんど書き手の手元を離れることがなく、いつでも自分で読み返すことができるという点から、手紙と比較し、より書き手自身に属したものであると言えるかも知れない。

ティ・ディエによると日記と手紙を分かつのは、とりわけ他者との関係の性質である。先にとりあげた『親ノート』の場合にはスタッフが読むことが前提になつてはいるが、あくまでも親のノートであり、回を重ねるうちに、スタッフは目を通す人ではあるがそのスタッフだけに向けて書くという意味は徐々に薄れ、『親ノート』



はスタッフへの手紙から親自身の日記へと変化していったように思われる。

日記とは何か。ある人は日記を練習と考え、またある人にとっては日記をつけることが自体的な目的となっている。作家にとっては日記はほかの作品で使うかも知れない、マイテア、計画、テーマの貯蔵庫でもある。マイテアエ(Didier, 1976=1987, 246)はジューベールの「言葉を探しながらでなければ考えがつかばないのはどうしてだろう」という言葉を挙げ、彼は言葉だけが思考を始動させることを案によく知っていたと述べ、日記はエクリチュールの練習であるという。「日記作者にひとつの恒常的な動きがあるとしたら、それは外部から内部へむかう動きである…中略…内部、それは日記のおかげで発見し発達させることができる…あるいは創造することができる」と懐疑的な人は言ったろう「幸福な内面性である」(Didier, 1976=1987, 109)。  
日記としての『親ノート』を捉えてみた。

#### 〈内に籠るものとしての日記〉

日記を記す作業というのは孤独なものである。日記作者は外部からの刺激を避け、ひとり部屋に籠る。内部へと向うこの旅の意味は、「まず最初に、そして何よりも、不動の状態を獲得すること」として自分自身とのこの貴重な親密さのなかに閉じこまることにある」(Didier, 1976=1987, 157)。日記作者は自身の日記のなかで幽閉のイメージをひんぱんに用いる。マイテアエは日記の主たる効用、それはまさにこの幽閉を可能にすることにありという。

また毎日、あるいは毎日ではなくても規則的に日記を記すという習慣は「宿題」という学習習慣を再現させ、それにより日記にはしばしば「幼稚さ」が特徴としてあらわれることになる(Didier, 1976=1987, 127)。マイテアエは「幼稚さ」という言葉を軽蔑的な意味を含めないで使うとわざわざことわったうえで用いている。これは一種の退行と考えることも可能だろう。外界との接触をさげ孤独に内籠ることは、退行を促進させる方向に働き、これが日記作者が自由にこの内を表現する基盤になるのだらう。

#### 〈守りとしての枠〉

「日記は黙読が行われる地域と時代だけに成立する」(Didier, 1976=1987, 181)。確かに、私たちは自分の日記を読み返したり人の日記を読むときに声を出して読むことはない。日記は書かれた言葉である。ふわふわと浮遊するものでなく、形あるものである。日記のこの姿がひとつの守りの枠を形成していると筆者は考える。

「書かれた言葉は、発語される言葉のように、声が届くという形で公の空間内に漂って行くことをせず、それを手に取って読むもの前にしか意味を開示しない」という特性をもっている」(本田1996, 11)。日記自体を外に出さなければ内容が漏れ出してしまつことにならぬ。

このころのなかにあるものが言葉を通して外に出される場合、ほとんどが語られるか書かれるかという形をとることになる。書くということは、その書いたものを何度でも目にするすることができる

ということであり、また自分の痕跡を残すということでもある。また、目に見える形で表現することにより、「こころのなかのことはおそろしく現実味をおびてくる。このことは書き手をより慎重にさせるだろう。語られるのに比べて、書かれる内容は良くも悪くも書き手によってかなり検閲されることが予想される。

また日記は秘密の領分である。他人の前に公表されることを目的としないことがほとんどであり、まず自分だけが読むものとして書かれることが多い。しかし日記には常に他者のまなざしが向けられているように筆者は考える。この他者のまなざしも、書き手と日記との間に距離を置かせるものであり、書き手が日記のなかに埋没してしまつたことをふせぐ枠のような働きをしていると考える。

依田(1950→2000)が戦前に学生を対象に行つた日記に関するアンケート調査によると、「たとえ決してだれにも見られないと思つても、やはり書けないことがありますか」という質問に対して、約二割の学生が「ある」と答えている。年齢が長じるとつれてこのように返答する傾向は強くなり、日記にも書けないというのは、たとえどんなに秘密にしても、結局だれかに見られるという懸念からくるものであると依田は考えている。さらに、日記にも書けないことというのはどんなことかという質問への答えより、依田は、「結局、他人に見られる」という意識が働いているとともに、たとえ見られないにしても自分で読み返してみても自己の価値を低下せしめるようなことは書けないよつである。(依田1950→2000, 113)と結論付けている。その他、適当な表現が見つからず書けないことがあるという答えや、日記に書けないこと

はここ(アンケート)にも書けないと答える学生が少なからずいたよつである。また、日記に書けないことがあるかという質問に対して、半数以上の学生がブランク(不答)のまま用紙を提出していることから、日記が言葉で書き記すものであるために、また、他者のまなざしが向けられているものであることから、書き手によってある程度の検閲がなされていることが示唆される。

日記は秘密の領分であり自由に発言できる場でありながら、しかしなんでも言える場所であるとは限らないのは、これらの制限ともいえるような枠の働きによると考えられるだろう。

また永井(2000, 147)は、書くという行為の意味と重要性を考えるために、ユングの能動的創造法における記録について述べている。能動的創造法とは、ユングが自らの病的体験を克服していく過程において実行してきたものである。それは無意識から生じたイメージを相手にして、それを観察したり対話したりするのであるが、その間にそれを記録しなくてはならない。河合(1984)は能動的想像法における記録の重要性を強調する。「ここで記録をすることが非常に大切になる。もしそれをせずにいると、無意識の力が強くなりすぎて、それに押し流されて非常に危険な状態になったり、体験が不明確なものになってしまつたりする。そこで、逆に記録することにこだわりすぎると意識の力が強くなって、無意識の流れがとまつてしまつ。意識と無意識とのバランスが大切なのである」(河合1984, 7)。永井は「ユングにとって、あくまで意識と無意識の統合が重要と考えており、能動的想像法によって、記録すること自体が意識との統合であり、症状や問題を持っている人の場合、そこにつまりは『書く』ことに治療の効果があ

ると考えた」（永井2000, 147）と述べる。そして夢分析において、夢を記録することが大切であるとしている。

永井は、この能動的想像法の記録が日記といえるかどうか問題はあきらめても、この記録は「内的な世界のあるがままの姿の記述」と捉えることができ、「書く」という行為の意味とその重要性と、それがいかなる形で治療の効果をもつか、明確化した点で、ユングの考えは日記という一つの方法の治療的指針を与えたのではない」（永井2000, 147）と考察している。

#### 〈鏡と自己〉

「日記のなかで常に根本的なのは、作者がいつでも自分の言説の主体であり、同時に客体であるという点だ」（Didier, 1976=1987, 149）。書いているのは作者であるし、書かれているのも作者自身である。日記作者があつて日記を読み返すとき、書き手、書いている自分、読んでいる現在の自分、その日記を書いた自分、そして最後にこの過去の日記の対象であつた自分が対立することになる。このとき、日記の作者は日記を鏡として自分に向き合っているのではないだろうか。

ディディエによると、日記作者は「生活と時間とによって引き裂かれたこの肉体、細分化されたこの精神の包括的イメージを回復してくれる鏡としての日記を使い」（Didier, 1976=1987, 139）。日記作者は、日記を通じて隠蔽されているかのような自我を表現しているのではなく、言語活動、つまり書かれたもののおかげでひとつの統一性、ひとつの全体性を創造しようとしていると述べ、デュ・ボスの言葉を挙げていゝ。デュ・ボスにとっての日記の三

重の効用とは、「ぼくをはっきりわからせてくれる、ぼくを解放してくれる。そして結局ぼく自身を取り戻してくれる」ことだといふ。

鏡像段階とは、「私」というものの構造化、自己がはじめてみずから私と言いつるものとなっていく段階のことをいう。「幼児の身体は不完全でバラバラな部分の寄せ集めにすぎないが、人は自己を内側から器官的に支配するより先に、自己固有のまとまり、形態的シミュラタという自己の全体像を、神経系の統合を先取りするかたちで、鏡の中に一挙に見いだす」（福原1998, 57）。ここでは日記を鏡として同様のことが行われると考えられる。バラバラでまとまりのない日記作者の精神は、日記という書かれたもののなかにまとまりのある統一された理想の自己像を見出し、それへ同一化していくのである。

#### 〈心理療法的な可能性 新たなものを生み出す母胎〉

日記作者が内に籠って日記を記し、その日記を鏡として自身自身に向き合い、ひとつのまとまりある自己を創造し、取り入れていく過程は心理療法的過程に似ている。ときおり日記の一機能は、日記作者が文章を使って自己分析を促すことにより、無意識の露出を可能にすることにある（Didier, 1976=1987, 160）。安心できる避難所のようなところへ籠るにより、日記作者は遠行し日常とは違う形で自分に向き合ふ。

心理療法であつたクライエントの姿というのは、クライエント自身が感じている、あるいは見ているクライエントの姿であり、その意味ではクライエントの鏡像をあつかうと言ってもいいかも

しれない。だとすれば、鏡像を前に自身を受け入れていく日記作者と心理療法を受けるクライエントは同じような作業をしていることになるだろう。

鏡に向かうときひとは、「二つの焦点化のあいだで、すなわち自己受容感覚に基づくインテックスの連続性という態勢と、自己を疎外するインコンの不連続性という態勢とのあいだで揺れ動く」(Thévoz, 1996=1999, 34)。鏡はぞいて「私を自己同一性の中間的狀態へと導く。融合的な内密さと他者の領野として決定された客観性との中間態へと私を導く」(Thévoz, 1996=1999, 34)。鏡をのぞくこと、日記に向かうことを重ねて考えてみる。日記を書いている自分と、少し返いて日記を読んでいる自分、このあいだで日記作者は揺れ動いている。

心理療法においてクライエントは、治療者から提供される自由で保護された空間において、治療者を前に自分自身に向き合う作業を続けていく。河合は、「治療者はクライエントの内的過程が生じるための『容器』として存在している」(河合1992, 25)としている。

ディティエ(Dieter, 1976=1987, 10)は、病いにさらわれ、自分自身の危機的状況を旅する人は、よく日記をつけるようになるとし、日記はときおり快復の助けとなるのでともかく医療効果を持つという。日記が心理療法における容器のようにはたらくといふことであるだろうか。果たしてそいつだろうか。

心理療法においては、治療者という容器がクライエントを守る枠として働く。治療の場では非日常の体験を十分にさせながら、それが終わると日常の生活にもどすのも治療者の重要な役目であ

る。ある程度クライエントを自由にイメージの世界に漂わせながら、あまりにも危険が迫ったときには日常の世界へ引き戻す必要がある。

日記が書かれたものであること、また常に日記自体が鏡のまなざしをもった他者となりうるために、これがある程度の守りの枠として働くであろうことは先に述べた。しかし、日記作者が自分のイメージの世界に埋没していくのをとめるほどの力があるだろうか。他者のまなざしがしつかりしている日記作者の場合には、日記が医療効果をもつこともあるとは思うが、日記作者がまったく一人で鏡と向き合いましまりのある自己を創造し、取り入れていくことはなかなか困難な作業であると筆者は考える。

先に紹介した能動的想像法について、河合(1994, 14)はユング自身がこの方法を重要視した割に、ユング派の分析家によって使われていない気がするという。ユングの場合は活性化される無意識の層が非常に深いので、それによってもたらされる能動的想像が新しい発見につながったと思われるが、その無意識と対決するのに十分な自我の強さがないと危険性が高まると思われ、このことが能動的想像法があまり使用されない理由のひとつではないかと考えられるというのである。日記の場合にも同じことがいえるのではないだろうか。自分自身の深い部分に目を向けない日記では、書き手の成長や医療効果は望めないだろうし、また内側にだけ目を向け現実とのつながりあまりに希薄になれば危険である。日記作者が日記を効果的に使用するためには、意識と無意識を統合する自我の強さが必要になるだろう。

ディティエはまた、「迷いを書くという事実が迷いをさらに長

ひかせ、しまいにはかなり安定した、なんとなく居心地のよい状態に変えてしまふ」(Didier, 1976=1987, 123)と申言っている。このような状態は心理療法の過程として考えれば、自分のなかにある迷いを認めて抱えていられるようになったとも考えられるが、その状態に満足しそこから抜け出ることを考えなければ治療としてはすまなくなる。毅然とした他者のまなざしをもたない場合、このような状態に陥ってしまったことは多々あるだろう。

人が幻影、たとえば鏡像のうちに、その身体の統一や統制を先取りしそこへ同一化するためには、その幻影が他者の眼差しによって支えられている必要がある。「鏡にみとれ、そこに映る統一的な全体像に魅せられる幼児の後ろには、必ず主体と鏡像ともう一つ、第三人称の他者のまなざしが存在することを押さえておかなばならない。つまり幼児は自己の鏡像をやはり微笑をもって迎えてくれる大人のまなざしの中に確認することで、はじめてそれとして受け取ることができるようになる」(ラカン、は考える) (福原1988, 64)。ラカンはこの体験を、聖母に抱かれてうっとりした乳飲み子の像にみられる、母親の腕の中にいる体験として重視している。

また、テウオーは人が鏡に向うとき、「私をみる私」を一人称で綴るか、三人称で綴るかという選択については好きだけその決定を引き延ばすことができることから、「私たちは、鏡による自己視を、まさに精神分析家ウィニコットがいう意味における移行現象として性格づけることができよう」(Thévoz, 1996=1999, 34)と述べる。人が日記を前に自分に向き合う過程を移行現象と考えることも可能である。ウィニコットは「個々

の人間は移行対象と移行現象によって、個人にとって常に重要な意味をもってくるもの、すなわち正当性を問われることのない体験の中立領域 a neutral area of experience を作り始められる」(Winnicott, 1971=1979, 17)と云う。この中立領域を共に体験し見守ることが、フレイセラビーにおけるセラピストの役割であることを考えると、書き手が日記に向う過程を第三者が見守ることにより、書き手の成長が促進されることもおおいに期待できるだろう。

日記における特定の第三者のまなざしについて述べてきたが、最後に不特定多数の第三者のまなざしを受ける日記について少し触れておく。インターネットのホームページ上で公開されている日記、ウェブ日記についてである。相川(2000, 17)は従来の日記でも、「誰か」読み手を意識していることを考えると、日記がもともともっていた機能の一部がウェブ日記で拡大されたともいえるとしながらも、しかし、この「誰か」とウェブ日記での「誰か」は根本的に違うと指摘し、ウェブ日記の決定的な、ある意味での不気味さは、現在進行形で不特定多数の人が読むということだと述べている。

そのような状況のなかで、ウェブ日記のセラピストとしての可能性として、他者からのフィードバックがあればナラティブ・セラピーが可能ではないかという考えがある。インターネット上での他者からのフィードバックをもとに、他者の目を意識しつつ、自分の人生のストーリーを自分自身が受け入れられるかたちに書き換えていくことができるのではないかというのである。筆者はこれについては、よほど慎重に考えなければならないと思っている。

人が自分の人生の意味を捉えなおすという作業はそう簡単に出来るものではないと考えるからである。まず第一に、書き手の自我の強さが問題になるだろう。不特定多数のフィードバックによって振り回されることなく、書き手自身が自分で自分の人生の意味をしつかりとつかんでいけるかということである。第二の問題は頭での理解だけでなく本当に自分が変わるといふことは、今までの自分と別れることでもあり、そんな時の苦しみに向き合ひ、喪の作業をするだけの守りの枠があるかどうかということである。大野は、インターネット上で自己表現が簡単になされることについて、「自我境界、自と他の境界がだんだん低くなってきているのではないか」(大野2000, 20)と述べている。かつての若者が自分探しを本当に自分の中でしていたのに対し、最近の若者は他人からの評価を気にするといふ。また、コンピュータネットワークにおいては、「アイデンティティが不確かで、自分のよって立つ基盤が不確かで、かつ個別性への気づきがないと、どんどん他者に侵入されてしまふ、それから気がつかないうちにこちらも相手に侵入してしまう」(大野2000, 42-43)と警告している。それならなおさら、しつかりした守りの枠を設定した上でセラピストを進めるべきであろう。中途半端なセラピーほど危険で無責任なものはないと筆者は考える。

おわりに

他者に想いを綴る意味について考えてきた。「書く」ではなく「綴る」といふ言葉にこだわってきた。『字通』によると【綴】の声符は彗で、彗は糸を綴り合わず形である。小さなものを連ね綴

ることを彗といひ、そのような状態で継続される行為に、彗声を用いることが多いといふ。【書】は正字は聿(者)からなる。者は祝禱の器である臼を土中に埋め、その上を小枝や土で蓋う形である。者の上に聿(筆)を加えて、器中の書を示す字としたものである。書とは呪禁として用いる文字、祝詞をいふ。文字はことだまをその形のうちに定着させる力をもつと考えられたといふ。

このようにみると、日記を記すという行為には【綴】と【書】の両方の働きがあるように思われる。書くことによる守りはまさに【書】本来のことだまを定着させる威力によるもののようにであり、また毎日書くことを続けるという積み重ねは【綴】の行為である。言葉を守りながら日記を綴るといふ行為は、たましいを大切にしながら自分に向き合い続ける心理療法の過程と重ねてみることも可能であろう。

本稿においては、想いを綴る意味について考察を行うことを目的としたため『親ノート』に焦点をあて、敢えて「親子の遊びの教室」の活動自体にはほとんど触れてこなかった。しかし、この『親ノート』をきっかけに母親が自分自身に向き合い、自分の方向を見つけていく過程を考えると、遊びの教室そのものの意味や、そこでの母親の体験を無視することはできない。遊びの教室の活動そのものと『親ノート』との関連については、また別の機会に論じてみたい。

また今回は『親ノート』に積極的にコメントをよせた母親についてのみ考察を行った。しかし、なかには遊びの教室に参加しな

からノートを書かない母親もいた。想いを綴らない意味を考えることもまた、綴る意味の理解を深めるきっかけになるだろうと考えている。この点についても今後の課題としたい。

---

## 参考文献

- Didier B atrice 1976, *Le journal intime*, Presses Universitaires de France=ベアトリス・ディディエ1987、西川長夫、後平隆訳、『日記論』、松籟社。
- Donald Woods Winnicott 1971, *Playing and Reality*, Tavistock Publications=ドナルド・ウッズ・ウィニコット1979、橋本雅雄訳、『遊ぶことと現実』、岩崎学術出版社。
- 本田和子 1996、『交換日記』、岩波書店。
- 福原泰平 1998、『ラカン 鏡像段階』、講談社。
- 河合隼雄 1992、『心理療法序説』、岩波書店。
- 河合隼雄 1994、『能動的想像法』、創元社。
- Lacan Jacques 1966, *Ecrits*, Editions du Seuil=ジャック・ラカン1972、宮本忠雄、竹内也、高橋徹、佐々木孝次訳、『エクリ』、弘文堂。
- 松尾恒子 1996、『母子関係の臨床心理』、日本評論社。
- 三浦麻子、相川充、大野久、川浦康至 2000、「座談会 日記コミュニケーション」『現代のエスプリ』第391号 至文堂。
- 永井徹 2000、「心理療法と日記」『現代のエスプリ』第391号 至文堂。
- 白川静 1984、『字統』平凡社。
- 白川静 1996、『字通』平凡社。
- Swigart Jane 1991, *The Myth of The Bad Mother*, New York, Doubleday=ジェーン・スウィガート1995、斎藤学監訳、『バッド・マザーの神話』、誠心書房。
- Th voz Michel 1996, *Le miroir infid le*=ミシェル・テヴォー1999、岡田温司、青山勝訳、『不実なる鏡』、人文書院。
- 渡辺久子 1996、「母子臨床の現在」『こころの科学』第66号 日本評論社。
- 依田新 1950、『青年の心理』、培風館 2000、「青年の心理 日記」『現代のエスプリ』第391号 至文堂。