

寄稿

特集 人をつなぐツール「自分史の樹」

序章 人をつなぐツール「自分史の樹」に寄せて

第1章 人をつなぐツール「自分史の樹」の作成 — ツール作成の経緯とツールの紹介 —

第2章 「自分史の樹」による学生たちの課外活動 — 学生が高齢者と関係性を深めるツールとして —

第3章 人をつなぐツール「自分史の樹」の教育実践報告

第4章 「自分史の樹」の地域集会での実践報告 — 地域集会におけるリーダー育成の可能性を探る —

第5章 「自分史の樹」の高齢者集会での実践報告 — 高齢者の健康増進の一端としての活用可能性を探る —

Special feature. A tool for connecting people, "Tree of My History"

須釜 淳子¹⁾, 多崎 恵子²⁾, 長田 恭子²⁾, 横川 正美²⁾
稲垣 美智子²⁾, 天野 良平²⁾, 平子 紘平³⁾

Junko Sugama¹⁾, Keiko Tasaki²⁾, Kyoko Nagata²⁾, Masami Yokokawa²⁾
Michiko Inagaki²⁾, Ryohei Amano²⁾, Kohei Hirako³⁾

¹⁾ 金沢大学新学術創成研究機構, ²⁾ 金沢大学医薬保健研究域保健学系

³⁾ 金沢大学先端科学・社会共創推進機構

¹⁾ Institute for Frontier Science Initiative, Kanazawa University

²⁾ Faculty of Health Sciences, Institute of Medical Pharmaceutical and Health Sciences, Kanazawa University

³⁾ Institute for Frontier Science and Social Co-creation initiative, Kanazawa University

キーワード

高齢者, 地域包括ケア, コミュニケーション方法, 学生教育, 聞き書き

Key words

elderly, community-based integrated care, communication method
education for university students, narrative interview and making booklet

連絡先: 須釜 淳子

金沢大学医薬保健研究域保健学系

〒920-0942 石川県金沢市小立野 5-11-80

序章 人をつなぐツール「自分史の樹」に寄せて

須釜 淳子

「自分史の樹」プロジェクトについて

金沢大学では、平成26年度（2014年度）文部科学省 大学等シーズ・ニーズ創出強化支援事業（COIビジョン対話プログラム）の採択を受け、「高齢者が元気に生活を続けられる地域包括ケアのモデル構築」に取り組んできた。約8か月弱の短期間にコアメンバー16人と関係各位の総力を結集して、163ページに及ぶ報告書「高齢者が元気に生活を続けられる地域包括ケアのモデル構築」が完成された（図1）。その成果物として、本特集のテーマである「自分史の樹」を作ってみるという手法・ツール自体が地域包括ケアでの課題解決に提供するアイデアの一つではないかという提案がされ、この事業は終了した。

私が、「自分史の樹」に関与したのは、事業終了後からである。アイデアから生まれた「自分史の樹」は、ツールとして具現化された。しかし、誰も使った経験がなく、どのようにツールを使うのか、使うとどのようなことが起こるのか、誰もその問いに答えることができなかったのである。「自分史の樹」が、地域包括ケアでの課題解決のツールとして機能するためには、その使い方マニュアルが必要だと考えた。このマニュアル作成には、地域包括ケアにおける多様な場面で「自分史の樹」を使い、その経験を蓄積、共有することか

ら始める必要があった。

そこで、平成28年（2016年）春に人をつなぐツール「自分史の樹」展開プロジェクトを結成した。プロジェクトの目標は、金沢大学保健学系に所属する研究者グループがそれぞれの専門領域で、「自分史の樹」を展開し、その体験を蓄積、共有することである。メンバーは、先に述べた平成26年度COIビジョン対話プログラムのコアメンバー6名を含む計7名である。個々の経験を蓄積、共有するためのコア情報を表1に示した。

プロジェクト開始から、2か月に1回定例会を開催しながらプロジェクトを進行してきた。あるメンバーは、学部生、医療専門職の資格を有する大学生・大学院生の継続教育に使用することで、多面性をもつ健康へのアプローチ法のスキル向上を目指している。あるメンバーは、社会貢献においては、公開講座、地域包括支援センター等で使用することで、人の『得意』を探す×人の『得意』をつなぐツールとして活用し、地域で生活する高齢者が元気に生活を続けられる地域づくりに貢献することを目指している。また、あるメンバーは、慢性疾患の患者会で使用することで、ピアサポートの育成・強化を目指している。2017年3月に、石川県政記念しいのき迎賓館にて公開セミナーを開催し、これまでのプロジェクトの実践について

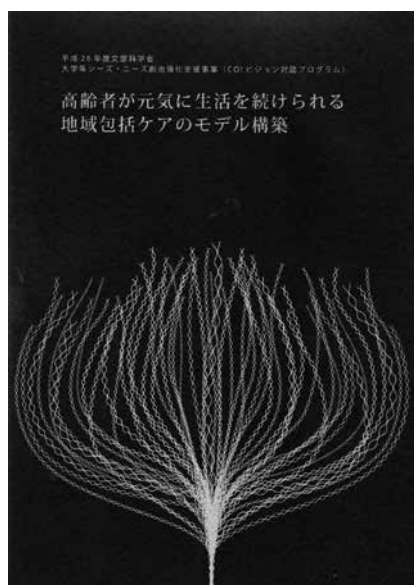


図1 「高齢者が元気に生活を続けられる地域包括ケアモデルの構築」報告書

表1 「自分史の樹」展開のコア情報

開催年月日
開催時間帯
開催場所
展開メンバー
参加者人数
参加者の特性（性）
参加者の特性（年齢構成）
参加者の特性（集いの目的、他）
どのカテゴリーを使用したか？
どの順でカテゴリーを使用したか？
どのように進めたか？（付箋紙、ホワイトボードの使用、等）
どのように進めたか？（ルール、拍手、相槌、等）
どのように進めたか？（グループの人数、性別、年齢、等）
その他の進め方について
参加者の反応
次回開催する場合のヒント

報告した。

2020年度はコロナ禍の影響で実際の活動は難しい状況である。メンバーで話し合い、これまでの「自分史の樹」展開プロジェクトの活動を実践報告の形式でまとめることになった。本特集が地域包括ケアにおける人と人との「つながり」のなかで生きること、そしてその「つながり」を創り、支えることを考える一助となり、さらに「自分史

の樹」展開プロジェクトに参加する仲間が集まるきっかけとなれば幸いである。今後は、これまで対面型で展開した「自分史の樹」を、オンライン型で展開する新たな方法の模索も始まると考える。なお、「自分史の樹」に関する情報は、金沢大学保健学専攻融合Activity拠点ホームページ¹⁾に公開されている (http://www.well-ro.jp/sig/pages/prjct_narative.shtml)。

第1章 人をつなぐツール「自分史の樹」の作成 ー ツール作成の経緯とツールの紹介 ー

稲垣 美智子、天野 良平、多崎 恵子、横川 正美
長田 恭子、須釜 淳子、平子 紘平

はじめに

人をつなぐ「自分史の樹」は、“高齢者が元気に生活することができる地域包括ケアモデルの構築”を目的とした取り組みの成果の一つとして作成された。作成は、平成26年度の文部科学省・大学等シーズ・ニーズ創出強化支援事業の一つとして実施されたものである。事業では、超高齢社会を迎え、さらにこの傾向は強くなっていくことが推測されている日本において、高齢者をどのような存在としてとらえるか、そして、次世代の青少年はどのようにして、高齢社会や来たる超高齢社会に役立つ存在になりえるかなどを議論しあった。

その後私たちは、前述の成果をもとに、人をつなぐ「自分史の樹」を、“ツール”として使うことを目的に活動を開始した。最初に行ったのが、「具体的な解説書」と「使い方の説明書」の作成であった。

本稿では、「具体的な解説書」と「使い方の説明書」についての紹介および説明をする。

実践内容

最終的には、A4判1枚の見開きで、「自分史の樹」の解説、使い方、目指すところを書いた解説書が出来上がった。実践報告では、解説書完成までの経緯とともに解説書の内容を含み報告する。

1. 具体的な解説書作成の経緯

1) 「自分史の樹」をツールにする意義の確認

本実践に先立った事業で議論された中において、超高齢社会における“自助、互助、公助”の考え

方の重要性が論議されていた。この3つがバランスよく効果的に達成されることが、活気ある社会につながるのではないかとということであった。特に互助は、人と人との、単につながるだけではなく、つながることにより、誰かに、また社会に対し、どんな小さなことでも何らかの貢献ができることになり重要な点であると考えられた。そのためには、「自分を語る」「自分の得意なことを知る」「人に興味・関心を持つ」ことが重要であると考えた。

さらに、人間は、人と人との“つながり”で生きているといわれていることから、このことは重要であることがうなずける。

しかし、核家族化が進み通信技術が発達した現代社会において、直接的な“つながり”を持つことは容易ではないとの指摘もある。また、人とのつながりの煩わしさを持つ人や、高齢者においては、つながるきっかけをつかめないでいる人の可能性も推察されている。このように、人と人のつながりは重要といっても、自然発生的には困難な時代であることは、多くの人が感じていると思われる。

そこで、身近にある小集団の中で、無理なく自分のことを語り、その過程で自分の得意なことを知り、聞いてくれる他の人のことにも興味・関心を持てるような、仕組みを作ることができれば、現在自分が生活している小さな集団の中で、生き生きとした生活を送ることができるのではないかと考えた。

この問題に対して、「強制感がなく、自分にも

相手にも無理のない範囲で、心地よいあるいは楽しいつながり方はできないものか」「自分の得意な点を見つけだして、できることを誰かに届けることができるか」と、1年かけて討議や対話を重ねて、自分史の樹の骨格を整えた。

2. 「自分史の樹」の構成及び解説書の作成

1) 「自分史の樹」の構成

(1) 目的の明確化と記述

「自分史の樹」は、自分の興味や得意を「探す」「見つける」ということを通して、人とつながるきっかけを創る道具であることを明文化した。

(2) 自分を一本の樹に例えて参加者が話しやすい内容を精選（図2）

自分の名前を樹の根幹として最初に話し、それを中心に過去と現在そして仕事を表す6つ（「誕生」「幼少期」「青年期」「仕事や家庭生活」「現在1：自分の像」「現在2：毎日の生活の様子」）のこと

を樹が育った太さを持つ幹から派生する1つか2つの、具体的なことを問う問いかけを設定し、総計11項目が枝となる質問項目を設定した。この枝の部分が具体的な質問項目である。

参加者には、解説書を見せて、使い方を説明したのちに、最初は自分の名前と命名の由来から話してもらい、その後、枝の部分の自分の思い出などを語り書いていく方法とした。

2) 「自分史の樹」を創る問いかけの項目

参加者に実際に問いかける質問項目は下記のとおりである。

(1) 「誕生」

- ① 遠足でどんなところに行きましたか？
- ② 出身地の自慢をしてください。

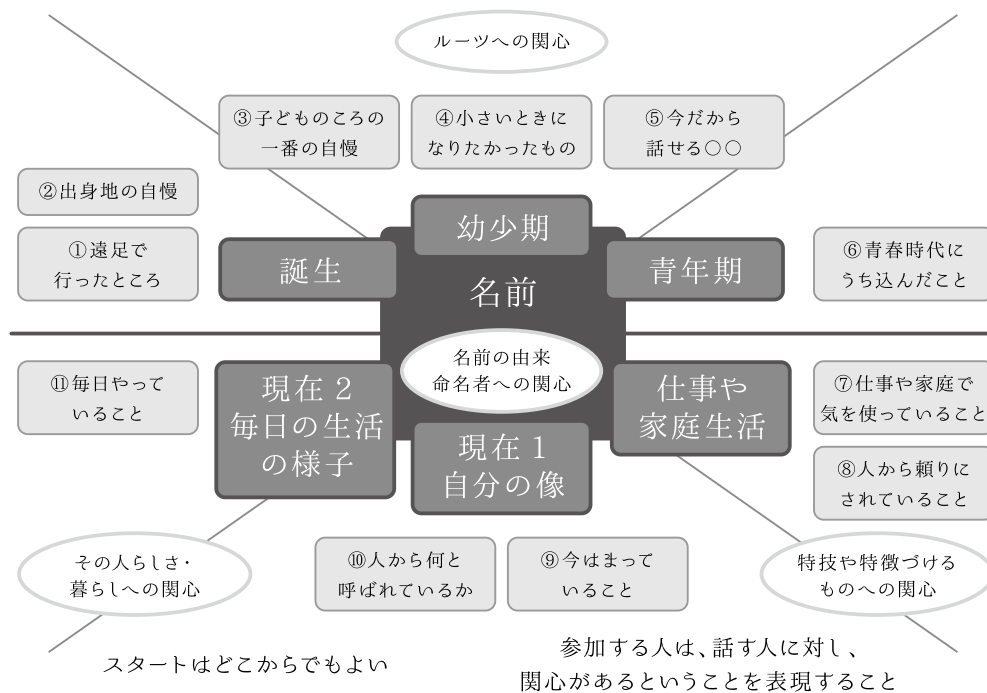
(2) 「幼少期」

- ③ 子供のころの1番の自慢は？
- ④ 小さいときになりたかったものは？

自分史の樹

自分の興味や得意を「探す」「見つける」ということを通して、人とつながるきっかけを創る道具です。

自分を一本の樹に例えて、名前を中心に過去と現在そして仕事を表す6つ（「誕生」「幼少期」「青年期」「仕事や家庭生活」「現在1：自分の像」「現在2：毎日の生活の様子」）のことに幹、それぞれに決められた11項目の問いかけを枝とし、その枝に自分の思い出などを書いていくと、一つの樹が出来上がります。決められた項目に答えながら完成させていきます。



※ご記入頂く個人情報は、本事業の実施・運営にのみ利用し、本学の個人情報保護に関する基本方針に則り厳重に管理いたします。

図2 「自分史の樹」マップ型

- ⑤ 今だから話せる〇〇
- (3) 「青年期」
 - ⑥ 青春時代に打ち込んだことは？
- (4) 「仕事や家庭生活」
 - ⑦ 仕事や家庭で気を使っていることは？
 - ⑧ 職場や人の集まりで頼りにされたことは？
- (5) 「現在1：自分の像」
 - ⑨ 今、はまっていることは？
 - ⑩ 周囲の人から何と呼ばれていますか？
- (6) 「現在2：毎日の生活の様子」
 - ⑪ 毎日やっていることはなんですか？また
その中ではまっていることはなんですか？

3) 参加者への説明

ファシリテーターを置き、本ツールの説明を行い、その際には、あらかじめ決められた項目について話しながら、参加者が協同で完成させていくことが、道具であるゆえんであることを説明することとした。

また、自分史の樹に幹に名前と過去と現在を表す6つを選んだ理由と枝となる11個の問いかけを決めた理由については、下記の内容を参加者に説明するものとした。

(1) 6つを選んだ理由についての説明（説明文書の記載のまま）

<名前>

名前は、思い入れがあってつけてもらったものだと考えました。自分は、どんな思いでこの名前をもらうことになったのかを、考えてみるのも面白いと考えます。

<過去：「誕生」「幼少期」「青年期」>

過去は、「誕生」「幼少期」「青年期」の自分を思い出すようにしました。ひとは、自分のルーツを探す、またほかの人のルーツに関心を持つことが好きだと考えました。「探す」ことは、人間が本来持つ好奇心を刺激し、楽しいのだと思います。特に他人と共有することは、重なりを「見つける」ことによる親近感を持つことになったり、意外な面を「見つける」ことになったりすると考えました。

<現在：「自分の象」「毎日の生活の様子」>

現在は、「自分の象」「毎日の生活の様子」を語れるようにしました。「暮し」の様子がわかる項目だと考えました。

<仕事や家庭生活>

普段の生活において仕事や家庭生活は当たり前のように営まれています。それに費やす時間も多く、その人の特徴がよく表れていると考えました。

しかし、公表することは意外と少ないため、知らない人が多いのではないかと考えました。自分では何気なくやっけていても、周囲に頼りにされていることから、意外な得意が見つかるかもしれません。

(2) 枝となる11個の問いかけを決めた理由

多くの人が覚えていて、得意げに話す題材だと考えました。この問いかけの項目は「自分史の樹」の特徴です。この断片的な情報から、得意なことや好み、困っていることが推測できて、探したり見つけたりする行動につながることを期待する項目です。ただし、覚えていない、話したくないものは、書かないままでも大丈夫です。それもまた、枝ぶりの違う樹として素敵です。

4) 「自分史の樹」の使い方マニュアル作成

「自分史の樹」は2通りの使い方ができることを提示（説明文のまま記載）した。提示内容は下記のとおりであった。

(1) まずは自分一人で書き上げる方法

- ・「自分史の樹」の用紙と筆記用具を準備します。
- ・「自分史の樹」の問いかけに、最初は一人で書き込みます。
- ・書き込んだ後、それを紹介します。
- ・紹介された人は、プラスの反応を返します。

（一人で内面を深掘りしていくのが好きな方に向いています）

(2) グループで書き上げる方法

- ・大きめの「自分史の樹」の用紙と付箋紙、筆記用具を準備します。
- ・ファシリテーターあるいはグループのリーダーを決めます。
- ・ファシリテーターあるいはグループのリーダーが、「自分史の樹」について説明します。
- ・ファシリテーターあるいはグループのリーダーが、問いかけをします。
- ・グループメンバーが、問いかけごとに付箋紙に答えを書き張っていきます。
- ・この方法は、プロセスが、お互いの刺激になり、連想により思い出を引き出すことができます。
- ・メンバーは他の人の答えに、関心のあることを表現します。

（内面を一人で深掘りしていくのはしんどいという感覚を持たれる方もいらっしゃると思います。みんなでわいわいお喋りをしながら、楽しく自分を振り返るための方法です）

(3) 使う対象

人とのつながりは、自分からつながることがあ

りますが、周囲の人が「見つけてくれる」つながりもあると感じます。「自分史の樹」は、自分の再発見と、人に紹介する時の少し変わった名刺代わりとして使える道具です。

「自分史の樹」は、高齢者の方が社会に貢献しているという充実感と、社会から求められている実感を得ることができれば、地域で元気に過ごせるのではないかという発想から検討を開始して出来上がったものです。したがって、高齢者の方々に使っていただくのが本来の使い方です。

考 察

高齢者が元気に地域で生活し続けられる地域包括ケアモデルの構築という課題から始まった事業の一つとして、本ツールの作成・活用といった実践への取り組みがはじまった。

本ツール作成の基盤となった「自分史の樹」の作成には、討論した16人のメンバーが参加した。討論では、「元気の定義」「元気な高齢者の特徴」などが自由に語られた。これらの結集が「自分史の樹」と命名され、人の一生・形は樹で表すことができるということを提案されたことは大きい。

本実践報告では、この「自分史の樹」を人と人をつなぐ“ツール”にするための、段階として、質問項目や使い方を設定して、その使い方の解説といった具現化の実践を報告した。ツールにするためには様々な段階があるが、本報告は、道具として具現化できたことの報告である。

ツールは、実際に使ってみて、その長所短所を吟味しながら、目的達成のために使われていくものであるため、今後は評価も加えたツールとしての完成度を高めていく必要があることが考えられる。

ま と め

人をつなぐツール「自分史の樹」について、作成過程とツールの内容の解説を展開した。

ツールとして用いられるためには、使いやすさや効果の実証が必要となる。実践に活用してその価値を発揮するために、今後は様々な対象に参加を募り、本ツールを利用価値のあるものとして活用していくことができる評価を継続していく必要がある。

第2章 「自分史の樹」による学生たちの課外活動 — 学生が高齢者と関係性を深めるツールとして —

天野 良平、多崎 恵子、長田 恭子、横川 正美

はじめに

学生と高齢者とのコミュニケーション技術を上させるプラグラム構築は、教育の場における喫緊の課題である。

本学ではCOIビジョン対話プログラムでコミュニケーションツール「自分史の樹」を提案してきた。「自分史の樹」ツールは人とつながるきっかけを創るツールである。現在もプログラムプロジェクトメンバーを中心に、様々な場面でこのツールの有効性が検討されてきている。本報告では平成28年度と29年度に実践した初歩的な検討について報告する。有志学生を募り講座を課外に開講し、教室での座学と地域へ出て実践を行った。学生自身が高齢者の話を受容的共感的に聴くことにより学び、このツールを通して学びを深めていく、その教育的な効用について考察した。

実践内容

1. 平成28年度の実践 — 学生が高齢者の物語りを「聞き」に行くとき —

COIビジョン対話プログラムの成果を踏まえ、平成28年融合Activity推進事業の一つとして「新たに今を創りあげる「自分史の樹」講座」を開講した。課外での座学および実践プログラムを準備し、学生の参加者を募った。同年4月中旬より開始し全8回（2時間/回）コース、前半4回は座学、後半4回は地域に出た実践活動を提示した。

受講者は3年次学生3名（最終では2名、女性）であった。問合せはあったが参加が適わなかった学生もいた。

前半の座学では、「自分史の樹とは」「聞き書きとは」「聞く上手、聞く技術を磨こう」「高齢者コミュニケーション」「書く技術」「聞いて書いて残すことの意義」等の講義があった。高齢者の話を

聞くことの大切さ、意義について考え、討論する機会を持った。各回、学生同士でロールプレイ演習を行った。

後半の地域での実践では、週末に山奥でパン屋を開いている一人の女性（昭和24年生）の話を、受講学生2名と著者1名の3名で聴いた。場所は女性の住む近くの土清水会館和室。学生2名は「自分史の樹」ツールを横に置きメモを取りながら、話を進めた。著者1名はその様子を少し離れて観察した。語り手が「どう生きて来たか」を1時間30分聴いた。語り手に録音許可を得て、ICレコーダにて音声を録音した。

語りの文字化として、語り手が一人称の聞き書き体を採用し、受講生2人がそれぞれに聞き書き体で語り手の話を描いた。後半4回で作品の形とすることができた。

作品は語り手に差し上げることを目標とし、作品の製作過程（仕上がるまで）を通して必要に応じて、聞き手（書き手）が語り手の家に訪ねて、追加に話を聴き交流した。聞き間違いの訂正、理解不足による勘違い、口調、口ぐせ、語尾の特徴などの確認、素案を読んでもらっての感想、語り手の一人称表現で「らしく」描かれているかを考察、本を構成（小見出しを付ける、写真を入れる、表紙を作る）を具体化していった。製本する（図3・図4）。手作り感が大切との考えもと、全ての過程を自分達で完結させるやり方を採った。献本する。語り手を訪ねて本を差し上げ、本への語り手と聞き手の想いを編んだ。



図3 聞き書き本に挿入した写真

2. 平成29年度の実践 – 学生が地域高齢者たちの集りの中に入って、話を聞き始めるとき –

七尾市のよりあいの場事業に参加させてもらい、「自分史の樹」ツールの活用方法を実践的に検討した。特に高齢者の寄り集まりの中でこのツールをどう使うかを、学生が地域の高齢者たちと交流しながら、学生たちがその交流で何を学び取るか、その効果に注視しながら、教育に資することを得るよう努めた。

1) N集会所での実践

本活動のための学生の募集は看護学専攻学生に限定した。4年生1名、3年生1名、2年生2名、1年生2名、合計6名の応募があった。9月に顔合わせと学生への説明を行った。学生の応募動機は、高齢者の地域活動に興味がある、高齢者とのコミュニケーションの勉強になると思った、などであった。12月に大学において「自分史の樹」ツールに関して座学、ロールプレイを通して準備をした。

平成30年1月の日曜日に七尾市内N集会所で開催されたよりあいの場事業に、12月に座学で学んだ学生3名（3年生1名、1年生2名）と教員2名が参加した。午前中に地域の方による講演があり、昼食、午後軽い運動を学生が紹介し全員で行い、その後「自分史の樹」の実践を行った。最後に茶話会をし終了した。

「自分史の樹」の実践に参加されたのはその地域の高齢者10名（男性1名、女性9名）、3つのグループ（女性4名、女性3名、男性1名と女性

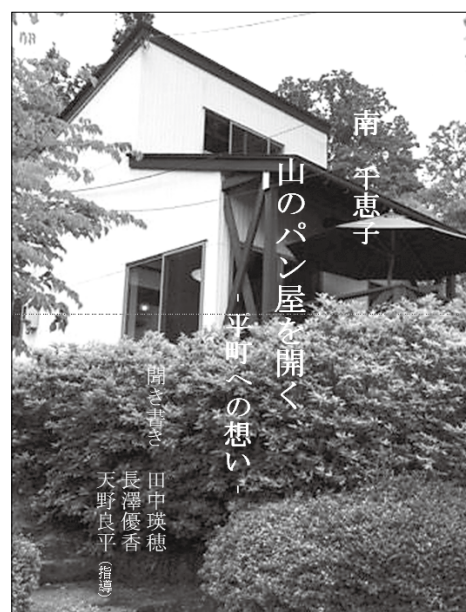


図4 聞き書き本の表紙

2名)に分け、学生がそれぞれのグループに1名ずつ入った。A4用紙の「自分史の樹」ツールマップ型を各自に配布した。最初に教員が「自分史の樹」について説明し、問いかけの項目は先ずは“お名前”(自分の名前の由来)について、グループごとに15分程度、お互いの話を聞き合ってもらった。それぞれのグループに入った学生は、参加者の話を聞き、その内容を付箋に記入した。配布されたツールマップ型の用紙に記載する参加者もおられた。その後、学生が参加者から聞いたお話を発表し、全員で共有した。次にグループ毎に問いかけの項目をもう一つ、選んでもらい、“お名前”と同じ要領で行った。問いかけの項目として、1つのグループは「④少年(少女)時代になりたかったもの」、2つのグループが「⑪現在、毎日やっていること」を選んだ。最後にA3用紙の「自分史の樹」ツールマップ型に記入した付箋を貼り、グループの「自分史の樹」を完成とした。ツールマップ型のA3用紙は回収させていただき、A4用紙は参加者の方に持ち帰ってもらった。

2) K公民館での実践

平成30年2月の日曜日(10時~11時20分)に七尾市内のK公民館で開催されたよりあいの場事業に学生5名(3年生1名、2年生2名、1年生2名)と教員3名が出席した。よりあいの場に参加された地域高齢者は36名(男性12名、女性24名)であり、4つのグループ(1グループ7~9名の高齢者)を作り、学生がそれぞれのグループに1~2名ずつ入った。

この日は最初から「自分史の樹」の実践を行った。先ずA4用紙の「自分史の樹」ツールマップ型を各自に配布した。最初に教員が「自分史の樹」について説明し、問いかけの項目“お名前”について15分程度時間を取り、学生が自己紹介を兼ねて自分の名前の由来を発表した後、参加者がお互いの話を聞き合った。学生は参加者それぞれのお話を聞き、付箋に記入した。2分間の相談タイムを設けて、各グループで発表する内容を確認した後、学生が発表し、全員で共有した。同じ要領で“お名前”以外の問いかけの項目について20分程度、行った。問いかけ項目はグループ1が「①遠足でいったところ」、「②出身地の自慢」、グループ2が「⑪毎日やっていること」、グループ3は「⑪毎日やっていること」、「⑩人から何と呼ばれているか」、グループ4は「⑤今だから話せる〇〇」、「⑥青春時代に打ち込んだこと」を選んだ。最後にA3用紙の「自分史の樹」ツールマップ型に記

入した付箋を貼り、グループの「自分史の樹」を完成とし、グループごとに写真撮影を行った。ツールマップ型のA3用紙は回収させていただき、A4用紙は持ち帰ってもらった。途中から、各自に配布されたツールマップの用紙に記入されていた方もいた。

考 察

1. 学生がコミュニケーションを学ぶツールとしての「自分史の樹」

「自分史の樹」ツールを使っている学生同士のワークで、初対面の学生間であっても短い時間で交流を深くできること、また同級生ですでに交流がある者の間でも交流をより深化できることが分かった。実際には「自分史の樹」の中のキーワードを変形させた、③小中高の時の一番の自慢なこと、④その頃なりたかったもの、⑤今だから話せること、この3つの問い掛けが学生間では先ず選ばれる。学生が対象である場合、③④⑤の問いは、①遠足で行ったところや②出身地の自慢なことの問いよりも関心があるということであろう。聞き手と語り手の属性に近い大学生の場合では当然のことと言える。

教育の場での「自分史の樹」ツールを使う意義は、単に学生間の交流の深化を求めているものではなく、臨地実習の場、臨床の場、あるいは広く一般社会の場における人との、多くは初対面の人とのつながりの切っ掛け作りと交流の深化を目指すものである。その場面においてはやはり「つながり」の切っ掛けを求めて、ツールにある名前の由来に加えて、誕生の①②、幼少期の③④⑤、青年期の⑥、仕事や家庭の⑦⑧、現在1自分の像⑨⑩、現在2毎日の生活の様子の⑪をサーベイしながらその①~⑪のどこに、この方と共有する話題が持てるのかを探ることが重要となる。話題を見つけそれを深化していく。その過程で「自分史の樹」ツールは有効である。

学生実習での「自分史の樹」ツールの実際の使い方としては、教室で学生同士のロールプレイで使ってみるのも良いが、より教育的効果を考えるなら「おじいちゃんおばあちゃんに話を聴いてきてくる」という課題を設定し、その中で「自分史の樹」を使うように指示する宿題とするのが良いであろう。この実践が課外活動ではなく、通常の授業で試されることを待ちたい。

2. 「聞き書き」のツールとしての「自分史の樹」 教室とは違う地域の会館和室、48歳の年齢差、

もちろん初対面、挨拶もそこそこに話は始まった。懸念には及ばず、話は盛り上がった。語り手の明るく優しい語りと聞き手（学生）の学ぶ姿勢と相槌で、68歳女性の「とっておきの話」を聞いた。聞いて行く中で、生きてきた知恵や工夫を、嬉しかったことや頑張ってきたことを振り返った。自分のしてきたことの意義を見出しそして「まだやることがある」と気づいていく語り手を発見する。今回の機会は正にそういう機会となり、学生には初めての体験であった。

「自分史の樹」が聞き手の傍らにメモ帳、ICレコーダと並んで置かれ常に目に入る状況にある。聞き手は語りの中で話題が変わっていく様子を捉えながら、ツールでの仕事や家庭の⑦⑧、現在1自分の像⑨⑩、現在2毎日の生活の様子の⑪を参照しながら、話題を仕事、家庭、生活に向けるようにしたとのことであった。効果があったかどうかの評価は簡単ではないが、話す内容が具体的となり記憶が掘り起こされる部分があった。俯瞰しながら具体を問うことに「自分史の樹」が有効だと思われた。

現在のことを聞くのに夢中になると、どうしても誕生の①②、幼少期の③④⑤などは聞きそびれるものである。誕生から幼児期が必須なわけではないが、それがすることによって「人生の話」としての纏まりが良いのは確かなようだ。その意味で「自分史の樹」を傍らに置いて臨むのは推奨できる。

今回、語り手1名で一人の人生をまるごと聞くということになった。語り手が複数である場合には複数の「人生の話」になるので今回の事例のようにはならない。今回の事例は語り手が一人であること故の結果とも言える。

聞いたことを文字に書いて残すことに進めば「聞き書き」と言われる表現ジャンルになる。聞くと話すの「自分史の樹」に、書いて残すことを加えて「聞き書き」を学ぶことが出来る。「聞き書き」において「自分史の樹」ツールは常に携帯したいツールであると言える。

3. 聞いたことを書いて残していく、聞き書き作品作り

聞き書き作品は「話し言葉」で書く。語り手が一人称で登場し、読み手（出来上がった作品を読む人達、家族、友達、地域の人達）に語りかける「ひとり語り」で書いていく。この文体を聞き書き体と言う。今回残した作品もこの聞き書き体により書かれた。一部を抜粋したもの（イタリック

文字部分、実際は縦書き）を示す。

私は…やっぱり、小学中学のころの思い出の方が、胸にすごい残ってるんですね。何か、高校三年間は意外と早く終わって…。あれあれって言っているうちに…。青春もなく、ふふ。あっという間に終わったっていうか。

それは小さい頃、やっぱり田舎だったので、あ、田舎というより、ほんとに山の中で育ったんで、保育園っちゅうものもないんです。保育園にもいなくて、で、小学校へ上がる、しかも分校へあがるんです。低学年まではずーっと分校で、慳見分校ってとこ、そこまで家から三十分ほどかけていくんです。犀川小中学校の慳見分校です。

犀川小中学校には分校が五つくらいあったんです。平村だけは分校がなくて、私は平村だったのね。隣村が慳見だったので、慳見分校に通っていたんです。

こんな調子である。ひとり語りの文体、聞き書き体を理解してもらえと思う。今回、学生は聞き書き体を例示することで、文体について即座に理解し、聞いた話を聞き書き体にするのに困難を要しなかった。ICレコーダで声を聞きながら、2時間3回計6時間で文字起こしを終了した。学生は文字起こししながら同時に聞き書き体に変換し、データ化した。慣れればもっと速くなると思われる。文章は横書きフォーマットから縦書きに変換する、縦書き文章を推敲し、写真を入れ、小見出しを付け、目次を作る。この過程が最も楽しいということであった。適宜語り手にも読んでもらい加除訂正した。さらに表紙をデザインし製本した。学生2名それぞれの作品を作った。全く同じ話を聴いても趣の異なった聞き書き作品になることを体験した。

さらに二人の学生共同で一冊の作品を仕上げた。製本した本の表紙と裏表紙を示し、作品の題名と目次をあげる。

山のパン屋を開く - 平町への想い -

目次

まえがき

はじめまして

学校のころ

みなきょうだいのような

子供のころの夢

山の上と下のくらし

パン屋さんの始まり

コーヒーのお供のつもりが

山の中のパン屋さん

千本桜の里や八つ房唐辛子とコラボ
パン作り
民舞もしてきた
そっくりな末っ子『貴子』
民謡・民舞との出会い
辛かったこと
お金では買えない
今後の夢は
六十七歳こんにちは
夫のこと、出会い
子供たちへの思い
孫たちへの思い
大切にしていること
あなたとの出会いに感謝、「私との思い出」
あとがき

仕上がった作品（A5サイズ、72ページ）を、山のパン屋に語り手を訪ね、直接に手渡した。後日丁寧な感謝の言葉を学生達はいただいた。

4. 高齢者の集りの中での学生の自主的な行動の変容、気持ちの変化、経験知について

1) 「自分史の樹」ツールで物語りを察知する

N集会所での参加学生の二人の感想に「とても有意義な時間が過ごせて、参加してよかったと思います。うまくできなかったなと思うところもありますが次回に活かしたいと思います（注：連絡メールより。この学生は次回のK公民館での実践にも参加した）」さらに「何か新しいことをやってみたい、そう思っていた時によりあいの場事業の案内を見つけ、気軽な気持ちで参加しました。高齢者とのコミュニケーションの取り方といった看護に役立つことを学べただけでなく、いろいろな人と出会ってお話することで知見を広げられました（注：よりあいの場事業募集ポスターより引用）」とある。

参加した学生は「自分史の樹」ツールを使った取組に「新しさ」と「道具性（教材性）」を感じ、「学習」の必要性を感じているようである。参加高齢者の一人は「娘も聞いてくれないような昔の話を若い人に話すことができた」と語った。生きてきた物語りを聴いてもらえたという喜びであろう。「自分史の樹」ツールのなかにある言葉の選択が、会話を楽しくし、いつもとはちょっと違う雰囲気の中で、この高齢者の方の物語りを自身の言葉で語らせたのであろうと思う。問い掛けの言葉の選択はやはり大切であり、選択の違いにより物語りの深まりは違う。

講演会、昼食、体操、「自分史の樹」実践とい

う短い時間で区切られた流れのプログラムの、N集会所での「自分史の樹」実践では避けられないことであるが、参加した高齢者と学生は「自分史の樹」実践を行う前に親しく話をしており、「自分史の樹」ツールの「繋がりを作る」切っ掛けという効果の検証は難しいものの、話を深める「問いかけ」の項目については、語り手の物語りへの展開をみるに効果的な働きをしていると思える。
2) 高齢者コミュニケーションツールとしての「自分史の樹」

K公民館での「自分史の樹」において、前回N集会所の時よりも学生の話の聞き方、発表の仕方がスキルアップしており、1回の経験が学生の実践力を高めることを実感した。

「自分史の樹」を使うことの利点として、名前の由来、問いかけの項目があり、それらで会話する切っ掛けづくりが容易となる。学生が高齢者の話を聞くことに意識を向ける「聞かせてください」という態度となる。高齢者は学生の問いかけに対して、「この若者は話を聴いてくれる、何を話してもいいのだ」という気持ちで話をする。物語りも語れる時間を持つことになる。

この実践には地域活動やコミュニケーションに興味のある学生が参加した。学生は学年関わらず、高齢者の話を聞きその内容をまとめて発表していた。

「自分史の樹」を授業科目として行うことになった場合、他者との交流に対して関心が低い、あるいは自信を持ってない学生は、最初とまどうかもしれない。しかし、高齢者から学生に話しかけてくださる様子も多くみられ、そのような高齢者の働きかけが学生の人との交流における経験や知恵になるものと考えられる。終了後、学生に感想を提出してもらうと実践の振り返りに役立つと考えられる。教材として可能性がある。

臨地実習への実際の適用についてはまだまだ検討すべき点がある。適正な人数はどれだけか。一人の高齢者に話を聞く場合と複数の高齢者が同時に居てその方々の話を聞く場合では違うだろう。また離れた席の人がお互いの話を聞き取りにくい様子が見受けられた。参加人数が多くなるほど、周囲の話し声も大きくなり、お互いの話を聞き取りづらくなる。特に、参加者の年齢層が高い場合には聴覚障害のある方がいらっしゃる可能性もあることから、参加人数や参加者の年齢層に応じて、お互いの話をより聞き合いやすくなるようにテーブルを設置する工夫が必須である。

話が深くなり物語りを聞くことになると、語り手はどうしても絞られてくるかもしれない。その時、他の高齢者にも語ってもらうようにするのもあるが、むしろ語りだした一人の高齢者の話を他の高齢者も聞き、高齢者同士で話が盛り上がるようにするのが大事であると思う。「自分史の樹」ツールは役立つと思う。

ま と め

本報告では「自分史の樹」が教育教材として学生のコミュニケーション力を強化させるのに有効かどうかを検討するための臨地実践を述べた。順に次の四場面について検討した。初めは教室で、学生同士による利用、宿題課題としての可能性について述べた。次に地域に出て実際の高齢者一人への利用を試みた。ここでは「自分史の樹」ツール利用から聞き書き作品作りへ展開した。三回目は地域高齢者の集りプログラムの一コマとしての「自分史の樹」の利用を、四回目のプログラムは最初から「自分史の樹」を積極利用しての参加であった。

学生（若者）と高齢者、年齢差約50歳、人生経験は違う。この両者が常に交流でき、コミュニケーションを深めていけることがこれからの福祉、医療、介護の分野の諸課題を解決するための基盤事項であると考ええる。一人ひとりの高齢者の物語りを丁寧に聞くこと。これに尽きるが、高齢者が複数集まる集会場などでは工夫が必要であり、経験知を積み重ね、それに基づく言葉の選択が大切になってくる。そんな時「自分史の樹」は有効である。参加高齢者複数の物語りを同時に聞くことは無理であるかもしれないが、語り手としての高齢者と聞き手としての高齢者など、場に合わせて役割を自発的に分担し、さらに流動的に交代していく工夫もできるだろう。参加者高齢者それぞれが他者の物語りを自分の中に投影することもできるであろう。これが「自分史の樹」利用の目指すところであると思う。

「自分史の樹」の中にあげられている①～⑪の質問言葉は、語り手が人生で大切にしていること、自慢できること、残しておきたいことを、発言しやすくするように選び工夫したものである。特に

高齢者に「つながる」切っ掛けとして適切な言葉を選んでいる。したがって学生がこれを使う時、対象をやはり高齢者にするのがよく、学生同士には不向きかもしれない。高齢者でも特に初対面の方々との「つながる」切っ掛けツールとして良い。

「自分史の樹」は「聞く」と「話す」を深化させていくコミュニケーションツールとして提案してきた。一人の語り手が人生の話を語るときに、この語りを聴いてほしいと思い語り、真剣に聴かれる、その時に語り手自身は深く「納得」する。語り手と聞き手の関係性が深まる。そうであればその意味でコミュニケーションツールとして十分であろう。考えるに、この「聞く」と「話す」に「書き」「伝える」を加えるのが「聞き書き」である。なぜ「書き」「伝える」のか。この人の話を残して伝えていきたいという聞き手の意欲によるものか、確かにその部分はある。しかし多くの場合は、語り手自身が残してほしい伝えてほしいという希望と期待を持っているということである。もちろん「聞いた」ことが伝わっていくこともある。伝承で伝わっていくことはある。しかし「書いて残しておく」ことが一番の安心であり願である。真剣なる語りの中に「聞いて書いて伝えて」ほしいという気持ちがあるように思えてならない。

一人称で書いて残す、聞き書き体で書く意義を考えたい。語り手らしさを表現するためである。ならば今日的にはDVDなどで残せば良いのではないと言われる。しかし「聞き書き」（聞いて書いて残す）ではビデオよりも深められる部分がある。聞き書きの過程の中では、語り手と聞き手との間に信頼感が生まれ安心しところを緩めるところがある。聞き手（書き手）がその深まった部分を書く。聞き手の語り手への思いも文章となって残される。しかも語り手の「ひとり語り」の文章、聞き書き体として、語り手の語りとして残される。多くの聞き書き作品が、語り手自筆の「自分史」より「物語り」をよく表現しており、好んで読まれている。聞き書きは聞き手と語り手の協働で成り立つ。

聞き手の中に「伝えたい」があり語り手の中に「伝えてほしい」があるならば、「自分史の樹」を利用した「聞き書き」を考えるのが良い。

第3章 人をつなぐツール「自分史の樹」の市民向け教育の実践報告

長田 恭子、須釜 淳子、横川 正美

はじめに

自分史の樹は、平成26年度文部科学省COIビジョン対話プログラムの成果物であり、自分の興味や得意を「探す」「見つける」ということを通して、人とつながるきっかけを創る道具である。プロジェクトメンバーの専門分野を生かした研究、学部生、医療専門職の資格を有する大学院生の継続教育、地域社会への成果還元・普及など、多面性をもつ健康へのアプローチ法のスキル向上、地域で生活する高齢者が元気に生活が続けられる地域づくりに貢献することを目指している。本稿では、社会貢献として市民向けに本ツールを使用した活動を実施したので報告する。はじめに金沢大学の公開講座における実践、次に金沢大学医薬保健研究域附属健康増進科学センター主催のウォーキング教室参加者を対象とした実践である。

実践内容

1. 金沢大学の公開講座における実践

1) 対象

金沢大学の公開講座に参加申し込みを行った方

2) 方法

金沢大学の公開講座として2回実施した。時間はいずれも約100分であった。本プロジェクトメンバーである保健学系教員3名、地域連携推進センター職員1名が参加し、教員1名がファシリテーターとなった。

参加者と運営メンバーがテーブルに丸く座り、お互いの顔が見えやすいようにした。導入として、自分史の樹の作成経緯や目的を説明した。誰かが発表したら拍手をし、「すごい」、「素晴らしい」、「いいね」などと返すことをルールとして伝えた。

どちらの回もマップ型の用紙を配布し、各自が付箋に記入した。ファシリテーターが項目ごとにホワイトボードに付箋を貼り、参加者に順に発表してもらった。

2回目は途中でtea time breakを設けた。

3) 結果

(1) 1回目

参加者は男性2名、女性3名、年齢は50、70、80歳代が各1名、60歳代が2名であった。参加者は初対面であったが、自己紹介はあえて行わずに開始した。ツールマップの全項目について記入し

てもらった。記入する際、参加者から「どこまで詳しく書けばよいのか」「青年とは何歳くらいまでのことか」といった質問や「遠足のことは記憶にない」「(一番の自慢は)分からない」などの発言があった。時間の制約もあったため、①遠足で行ったところ、②出身地の自慢、③子どものころの一番の自慢、④小さいときになりたかったもの、⑤今だから話せる〇〇、⑥青春時代にうち込んだこと、⑧人から頼りにされていることについて発表してもらった。項目によって、全員が発表したものと2～3人が発表したものがある。参加者は発表者の話を熱心に聞き、ルールの通り拍手をし、「いいね」などと返していたおり、和やかな雰囲気であった。終了後には、楽しかった、自分のことを話せてよかったという感想が聞かれた。一方で、何を書いてよいか迷うことがあった、予想していた内容と違っていて少し期待はずれだったという意見もあった。

(2) 2回目

参加者は男性3名、いずれも60歳代であった。少人数であったため、より小さな部屋に変更して行った。導入時、1回目の結果をふまえて、自分史の樹はカウンセリングではないこと、話したくないことや辛いことを表出することが目的ではなく、得意・楽しかったことを手がかりにすることを強調した。ツールマップに一通り記載してもらった後、①遠足で行ったところ、②出身地の自慢、⑪毎日やっていること、⑩人から何と呼ばれているか、⑨今はまっていることについて発表してもらった。各項目で話し始めの人を交代し、話す割合やプレッシャーが偏らないようにした。ファシリテーターがその都度声掛けをしたので、混乱することなく進められた。一人が健康の話をすると次の方もそれに関連する話をされることが多かった。その中で互いの共通点がみつきり、交流が広がる場面もみられた。終了後、出身地の自慢が分からない、青年時代のイメージが分からなかったという意見があったが、いろいろな話が聞けてよかった、話題に出た飲食店に今度行ってみたいと思う、などの感想が聞かれ、評価は概ね良好であった。

2. 金沢大学医薬保健研究域附属健康増進科学センター主催のウォーキング教室参加者を対

象とした実践

1) 対象

金沢大学医薬保健研究域附属健康増進科学センター主催のウォーキング教室参加者で、本活動への参加を希望された方

2) 方法

ウォーキング教室終了後に2回実施した。時間はいずれも約60分であった。いずれの回も2グループに分かれ、教員1名が各グループのファシリテーターとなって進めた。1.と同様に、導入として自分史の樹の作成経緯や目的、ルールなどを説明した。

1回目はマップ型、2回目はマップ型とレポート型を提示し、各参加者に選んでもらった。各自が用紙に記載する際、思い出せない項目や書きたくない項目は空欄でよいことを説明した。発表する際に付箋に記載してもらい、ファシリテーターがホワイトボードに貼っていった。

3) 結果

(1) 1回目

参加者は男性2名、女性11名、平均年齢は70歳代前半であった。男性2名と女性4名のグループ、女性7名のグループに分かれた。普段から一緒にウォーキング教室に参加している顔見知りのグループであったので、最初から会話が弾み、和やかな雰囲気であった。一つの項目について記載した後、順に発表し、時間があれば次の項目に進む、という方法で行った。1グループ6～7名なので、自分の発表順番がくるまで時間がかかり、発表者の話が長くなると自分の携帯電話を見るなど、少し退屈そうな様子もみられた。一つのグループにおいては、発表者の回答に興味を示し、質問し合うことで会話が広がっていた。顔見知りのグループであったが、このようなことを話す機会はなかったため、よく知っている人の知らない一面を知ることができてよかったという感想が聞かれた。

(2) 2回目

参加者は男性2名、女性4名、平均年齢は70歳代前半であった。男性1名と女性2名の2グループに分かれた。1回目より少人数で、こじんまりとした雰囲気であった。書くことが好きな方は、レポート型の用紙を選択していた。初めに全項目について記載する時間をとったところ、何か書かなければいけないと考えて悩んでしまう様子もみられた。「書けない項目は書かなくてもよいと言われても、用紙を出されると書かなければいけない気持ちになる。」ということであった。他の人

の話をしっかり聴いて拍手をするなど、ルールを守って参加されていた。「顔見知りの人だから話しやすかった。初対面の人には話しにくいと思う。」「同年代でないと話せないことが話せてよかった」「(自分史の樹という)こんな壮大なことよりも、大学の先生に10分間のミニ講座をしてほしい」などの感想があった。

考 察

1. 金沢大学の公開講座における実践について
参加者の年齢は50～80歳代で幅があったが、大学の公開講座に参加申し込みをされた方なので、学ぶことや健康に対する意識が高い方々であると思われる。「何らかの知識を得られる」ことを期待していたことも考えられるため、より丁寧なオリエンテーション、目的の説明が必要であるといえる。今回の目的は、「自分史の樹」を使用して、初対面の参加者同士が対話を始め、そのプロセスとプロセスを通した楽しみ、人とつながるきっかけを体験することであった。そしてその先には、つながる過程で自分や相手の得意なことを発見し、それが誰かの役に立つこと、それが個人や集団生活を活性化していくという最終ゴールがある。そのことを示し理解してもらうことで、参加者の満足度が高くなるのではないかと考える。また本ツールは、自分の過去や現在について打ち明けることを目的としていない。自分にも相手にも無理のない、心地よく楽しいつながりを目指している。今回の参加者からも、「わからない」「忘れた」という発言があったが、わからないことや話したくないことについては話さなくてもよいということを事前に伝えておくことで参加者の負担が軽減されると考える。2回目においては、1回目の結果をふまえてより丁寧に説明したため、参加者の目的とのずれは生じなかったと思われる。実施に先立つオリエンテーションが重要で、本ツールを使用する目的や最終ゴール、ルールなどを明文化し、参加者の理解を得ることが大切だといえる。

今回の実践では、初対面の参加者同士が知り合い、対話を楽しむという目的は達成できた。参加者と運営メンバーがテーブルに丸く座り、お互いの顔が見えやすいようにしたこと、2回目はより小さな部屋を使用し、途中でtea time breakを設けたことなど、リラックスして打ち解けやすい環境づくりが効果的であったといえる。また参加者がルールを守り、発言者の話をしっかり聞き、「いいね」などと肯定的に返していたことで、お互い

に話しやすい雰囲気が出ていたと考える。そのような雰囲気の中での対話を通して人とのつながりを感じることができたので、非常に有効であったといえる。

2. 金沢大学医薬保健研究域附属健康増進科学センター主催のウォーキング教室参加者を対象とした実践について

1回目は1グループ6～7名、2回目は1グループ3名の参加者であった。6～7名が一人ずつ順に発表すると、自分の順番がくるまでの待ち時間、他の人の話を聞いている時間が長くなる。そうすると退屈に感じたり集中力が途切れたりする人も出てくる。また参加者の円が大きくなるため、話が聞こえづらかったり、話しにくい雰囲気になったりすることも考えられる。自分のことも話して理解してもらい、他人の話を聞いて興味を示し、さらに深く知りあうには、少人数のグループが適していると思われる。話を聞いている人が飽きることなくテンポよく進めるためには、1グループの人数は3～4名が適切だと考えられる。また用紙がすべて埋まらなくてもよいと説明してあっても、何か書かなければいけないと悩む参加者もいた。時間が長いと考えすぎてしまうため、記入する時間は10分間などと決め、時間を区切って進めることが有効だと考える。

今回の参加者は、いずれも70歳前後の方々であった。日頃から同じウォーキング教室に参加して

おり、お互いに顔見知りのメンバーであった。定期的にウォーキング教室に参加していることから、健康に関心があり、活動的に過ごされているグループだと思われる。何度も顔を合わせ、会話をしている関係であったが、自分史の樹の項目にあるような「名前の由来」や幼少期、青年期のこと、出身地のことなどはこれまでに話す機会がなかったと思われる。また同年代ならではの話しやすさもあったようであった。今回の実践で知り合いの意外な一面、知らなかった一面を知ることができ、関係性の変化が期待できるのではないだろうか。自分史の樹は、顔見知りの集団においても新たな関係性の構築に役立つといえる。

まとめ

市民向けに自分史の樹を使用した活動を報告した。合計4回の活動を通して、実践する際の注意点や効果が明らかになった。初対面の集まりと顔見知りの集まりがあったが、いずれも対話を楽しむこと、お互いをより知ることができたため、本ツールの有効性を示すことができた。しかし、1回の実施では最終ゴール（つながる過程で自分や相手の得意なことを発見し、それが誰かの役に立つこと、それが個人や集団生活を活性化していくこと）には達成できない。今後は、この実践を継続し、最終的な目標達成までのプロセスを構築していくことが課題である。

第4章 「自分史の樹」の地域集会での実践報告 — 地域集会におけるリーダー育成の可能性を探る —

横川 正美、長田 恭子、稲垣 美智子、須釜 淳子、多崎 恵子

はじめに

「自分史の樹」の実践を重ねる中で、プロジェクトメンバーから、ツールマップ型²⁾を使う時にファシリテータの役割が重要なのではないか、という意見が出された。プロジェクトメンバーがファシリテータとして、「自分史の樹」の枝である問いかけの項目を選び、その項目を問いかけ、参加者の答えに関心を寄せることを参加者と共に行うと、参加者の会話が促される。ツールマップ型はグループで話し合いながら「自分史の樹」を書きあげる方法³⁾であり、雑談をする感覚で気軽に始められるが、ファシリテータがいて会話が活発

になると、参加者がお互いのつながりを見つけやすくなると考えられる。

一方、地域では、高齢者が多く参加する集会で使うことのできるツールに関心を寄せる地区リーダーがおられた。「自分史の樹」は高齢者が人とつながり、地域で元気に過ごす仕組み作りを討議して出来上がった道具³⁾であり、地域集会での活用が期待される。これまで「自分史の樹」の実践において、説明とファシリテータはプロジェクトメンバーが行ってきた。この役割をする人を地域で育成できれば、それぞれの地域で「自分史の樹」を活用しやすくなる。本稿では、「自分史の樹」

表2 実践内容

項 目	グループ／全体	時間
1)「自分史の樹」体験	グループ	15 分
2) 問いかけの結果を発表	全体	10 分
3)「自分史の樹」づくり	グループ	30 分
4) 自由討論	グループ	10 分
5) 自由討論の結果を発表	全体	10 分

を活用できる地区リーダー育成の可能性を探ることを目的に行った地域集会での実践について報告する。

実践内容

地域集会は12月の日曜日（10時～11時30分）に羽咋市で開催された。参加者は地区において活動推進的な立場の人7名、地域の保健師1名の合計8名であった。プロジェクトメンバーは教員5名、院生・学生2名の合計7名であった。

プロジェクトメンバーより挨拶と「自分史の樹」の紹介が行われた後、地区ごとに3つのグループを編成した。グループAが参加者3名（学生1名）、グループBは参加者3名（教員2名）、グループCは参加者2名教員1名（院生1名）であった。各グループの（ ）内のプロジェクトメンバーがファシリテータを担当し、グループCの教員1名は参加者としてグループに入った。1)「自分史の樹」体験、2)問いかけの結果の発表、3)「自分史の樹」づくり、4)自由討論、5)自由討論の内容を発表、最後に全体を通してのまとめを行い、終了した。グループごとの時間と全体で共有する時間を設けた（表2）。

1.「自分史の樹」体験²⁾

グループごとにファシリテータが「自分史の樹」について説明し、問いかけを行った。A3用紙の「自分史の樹」ツールマップ型を使用し、問いかけに対する参加者の答えを参加者自身またはファシリテータが付箋紙に書き、ツールマップの用紙に貼った。問いかけの項目は、自己紹介を兼ねて“お名前”とした。これは、自分の名前の由来を答えてもらう問いかけである。参加者の1人が答えたら、他の人は関心のあることを表現し、その答えから連想された話題についても話し合った後、次の人が答える、という具合に進め、グループの参加者全員が“お名前”の問いかけに答えた。

2. 問いかけの結果の発表

各グループのファシリテータが問いかけの項目

“お名前”に対する参加者の答えやその時に出た話を発表し、全体で共有した。

3.「自分史の樹」づくり

グループごとに“お名前”以外の問いかけの項目を選び、答えを付箋紙に書いてツールマップの用紙に貼り、参加者それぞれの答えに関する話をしながら、「自分史の樹」づくりを行った。

4. 自由討論

「自分史の樹」づくりを通して、自分と他の人のことで発見したこと、地域での取り組みの可能性などをグループごとに自由に話し合った。

5. 自由討論の結果を発表

グループごとに討論した結果を全体に発表し、情報交換を行った。参加者から、地域での「自分史の樹」の使い方や、「自分史の樹」の問いかけ項目に関する感想が述べられた（表3）。

考 察

表3の地域での「自分史の樹」の使い方より、参加者は、高齢者のサロンや婦人会で「自分史の樹」を使用することに前向きであり、“名前の由来は話しやすそう”、“ツールマップを使う形式だと硬くなってしまうかもしれないので、話題だけリーダーが提供して進めるという方法もよいのではないか”といった使用を想定した意見もみられた。「自分史の樹」について、“自分の話をする”、“みんなで話す方法”のように、これまで行ったことのある体操やゲーム、聞き書きとの違いを述べた人もいた。本稿の参加者は集会を開催する立場の人であり、種々のツールの知識や使用経験を有していた。このような地区リーダーの方は、「自分史の樹」の体験や体験した感想を話し合う場を持つことが、「自分史の樹」を活用するきっかけになるのかもしれない。

表2の「自分史の樹」問いかけの項目より、参加者が話しやすい問いかけと話しにくい問いかけがあることがわかった。また、ファシリテータの説明を聞いて話しやすくなったという感想、補足

表3 「自分史の樹」についての自由討論

地域での「自分史の樹」の使い方について
・高齢者のサロンで使いたい ・ツールマップを使う形式だと硬くなってしまうかもしれないので、話題だけリーダーが提供して進めるという方法もよいのではないか。 ・婦人会や公民館で使ってみたい。 ・週1回行われている高齢者のサロンで使えそうなので使ってみたい。 特に名前の由来は話しやすそう。 ・今、サロンでは体操やゲームなどを行っているが、「自分史の樹」のように高齢者が自分の話をするのも良いと思った。 ・最初聞き書きのようなことだと思ったが異なっており、みんなで話す方法も楽しいと思った。
「自分史の樹」問いかけの項目について
・“名前の由来”は全員が話せる話題である。 ・“子どものころの一番の自慢”と“今だから話せる〇〇”は中々思いつかなかった。特に“自慢”が話しにくかった。 ・“青春時代にうち込んだこと”は、“部活”、“職業”など、ファシリテータから説明があると話すことを考えやすかった。 ・“人から何と呼ばれているか”は、文字からだけだと分かりにくいので、“家族から”、“友達から”、“地域の人から”など、説明があるとよいのではないか。 ・“最近のこと”は聞けば自分もやってみようと思うが、意外と意識していないことが分かった。

説明の案が述べられた問いかけの項目があり、補足説明を受けると答えを考えやすい問いかけがあることも示された。これらはファシリテータが参加者の答えを引き出すために有用な意見であり、地区リーダーの方々が「自分史の樹」を活用する時には、ファシリテータとして参加者同士の会話による交流を促していけるものと考えられる。このような意見を集約し、ファシリテータ向けの情報として提供できると、地域の人参加者としてだけでなく、ファシリテータとしても「自分史の樹」を活用する機会が増えるのではないかと考えられた。

実践を終えたプロジェクトメンバーの感想は以下であった。

- ・“名前の由来”のグループ、全体発表を経て、参加者同士の親近感が増したようだった。
- ・自分を見つめ直すことで自分の強みに気づくこ

とができ、人の強みも見つけられるのではないかと思った。

- ・地区リーダーへの普及方法として、今回の方法が活用可能である。
- ・開催規模が良かった。今後、人数を10～15名限定プログラムもよいかもしれない。
- ・大学のメンバーだけで、企画も運営も任された。90分を自由に使わせてもらった。場所と機会を提供くださる相手方がいると、今後もっと活用が可能となる。

ま と め

今回の地域集会は「自分史の樹」の実践とともに、参加された地区リーダーの皆様から、「自分史の樹」を地域で活用するための多くの示唆をいただく有意義な時間となった。

第5章 「自分史の樹」の高齢者集会での実践報告 — 高齢者の健康増進の一端としての活用可能性を探る —

多崎 恵子、稲垣 美智子

はじめに

羽咋市で行われたリーダー向けの活動(第4章)後、活動調整者、地区リーダー、大学教員がミ-

ティングの機会をもった。前回の評価と次回の活動可能性を探るためであった。「自分史の樹」ツールの『名前の由来や命名者』については、その

後、サロン活動で取り入れられ、下の名前と呼ぶと若返りや親しみが増したとの報告があった。この話題は話が盛り上がる、子どもの頃に帰った気分になり、少し恥ずかしいが楽しいなどの発言があった。また、今後も「自分史の樹」への参加は好ましいという意見をいただいた。

羽咋市では地区ごとに食生活改善推進員による「いきいきクッキング」が開催されているが、料理をしない人に対し食事ができるまでの時間を活用した「自分史の樹」の会をやってみてはどうかと提案があった。そこで、高齢者の健康増進の一端としての活用可能性を探ることを目的に、2つの地区で「自分史の樹」の会を実施した。本稿ではこれらについて報告する。

実践内容

1. A地区

秋の祝日の午前、高齢者約20名と教員2名が参加し実施した。参加者が会場に参集する様子は、生き生きと明るい雰囲気に満ちていた。実年齢をお聞きすると80歳を超えている方々であったが足取りが軽やかで元気な姿が印象的であった。また、参加者同士が下の名前呼び合っており、仲の良い様子がうかがわれた。事前に学生が参加するという情報が提供されていたが、学生は都合が合わず同行しなかった。残念との発言もあったが、大学教員である看護職の訪問には関心を示していた。

最初に食事会の担当者より低栄養予防について、次いで教員から健康とテーマに話をした。参加者は熱心に耳を傾けていた。その後、約10名ずつが2つのグループに分かれ「自分史の樹」の会を行った。比較的広いひと部屋で2つのグループの話し合いを行ったが、他方のグループの発言が聞こえ、自身のグループの会話に集中しづらかったのは難点であった。

最初に、最もメジャーな『名前の命名者と名前の由来』について質問をした。両親が名づけた人がほとんどだったが、祖父や姉という人もいた。名前の由来については、人のお世話をし、まっすぐ正直にすすむことを願って「△」さん、かわいい読みやすい名前で「▼子」さん、きれいな人「○子」さん、父が大工だったので「▲子」さん、父が志願兵だったので「◆子」さん、山の谷間に生まれたので「△子」さん、などの語りをお聞きした。その次に、『子どもの頃の自慢』について質問した。何も自慢することはない、という人がほとんどだった。家が貧しかったので学校へ行く前

に家の手伝いをし帰ってきてからもまた手伝いをしていた、弟や妹の世話をしていた、手伝いばかりで勉強できなかった、などであった。しかし、友達のうちへ遊びに行きピアノが弾けるようになったと話す人もいた。最後に、『毎日やっていること』についてお聞きした。毎朝、神さん仏さんにお水をあげるという発言や、ほとんどの人は「畑に行く」ことについて話をした。そして、お互いに「この人、畑が上手」と褒め合っていた。

印象に残ったのは、『子どもの頃の自慢』や『毎日やっていること』について語られたことは同じような内容であり、一見、多様性がなかったことであった。同じ地域で育った人たちの集合であるためなのか、異なる話をしづらかったのか、その背景まではうかがい知ることはできなかった。しかしながら、参加者は話を聴くことに集中していた。お互いが知り合いであったことから、この話し合いではつながるというより、お互いを再発見しあっていた。世話人のひとりは、皆が必ず発言し、その話を聞き「いいね」と拍手する「自分史の樹」スタイルがあたらしい経験であったと好意的な感想を述べた。そして今後の高齢者の会合における新たな方法論として強い関心を示した。

2. B地区

秋の平日の午前、高齢者14名、ケアマネージャー1名、教員1名が参加し実施した。

10時から開始予定であったが、参加者の目的は食事会だったためか、食事の時間に間に合うよう三々五々参集してきた。前もって大学から人が来るという情報は参加者には伝わっていなかったようであった。世話人は介護センターのケアマネージャーであった。

10名以上集まるのを待ち、「自分史の樹」の会を開始した。教員から「ひとりひとりの発言が終わったら拍手をしましょう」という取り決めをお願いした。最初に、最もメジャーな『名前の命名者と名前の由来』について質問をした。座っている順で一人ずつ話をしていくことになった。名づけたのは父親がという人が一番多く、母親、おじさん、親戚の人という人もいた。名前の由来は、知らないという人もいたが、新時代にちなんでつけられた「○美」さん、八代目だから「八○」さん、父の名前を一字もらって「○子」さん、母が好きな名前だったので名づけられた「△□」さんなどについて語られた。また、自分の名前に「子」がついていないので嫌いだったし今もそんなに好きではないという人もいた。その後、残り時間が

少ないことを進行者は気にしながら、『出身地の自慢』について質問をした。この地区は新しい土地だから自由な雰囲気だと発言があった。その話題で少し話が盛り上がりそうになったところで、昼食の時間となったため、会はお開きとなった。

会の開始は10時の予定が10時40分と遅れ、参加者は最初10名ほどだったが少しずつ増えて最終的には14名となった。会の進行者は教員1名のみのため、グループが大人数にならざるを得なかった。そのため、名前について一巡するだけで精一杯だった。出身地の自慢について話が途中で終わったことは残念であった。

この地区は前述の地区より平均年齢が高い印象であった。また難聴の人が多く、話のかみ合わないところもあった。教員1名で14名を回すには声が届かず、かつ参加者同士の声もお互いに聞こえにくかったようであった。10名以内ならもう少し個々の話をしっかりと聞けたかもしれない。しかし、このような状況でも、参加者は皆、関心を持って話を聴き、話し合いに加わっているように見えた。

考 察

1. 2つの地区での「自分史の樹」の会における相違性と共通性

異なっていたことは、A地区には参加者の中に世話人という仕切る人物が存在したこと、そして、両地域の風土（文化）の違いであった。地理的にはそれほど距離が離れているわけではないが、会合の醸し出す雰囲気は大きく異なっていた。長年の地域文化や人間関係、地理的な特徴や産業の違いなどからも影響を受けているのではないかと考える。同じ地区で会を継続する場合は、このような地区の特徴をふまえた進行プランを作成するとよいかもしれない。

一方で、いずれも食事会という楽しみな会を目的に、ある程度知り合っている同じ地区の人たち同士の会合であった。時間を共有し、食事を通して健康を意識する取り組みの一部に、この「自分史の樹」の会が加えられ、より深くお互いを知り合える機会となったのではないかと考える。

2. 「自分史の樹」ツールの高齢者健康増進における有用性

1) 訪問者が実践する意味

今回、学生の都合が合わなかったため、教員のみの訪問となった。学生のフレッシュさには教員はかなわないが、参加者にとっては大学教員への

関心も高かった。A地区では、教員から何かを学びたいという思いが発露していた。訪問者が自分史の樹をとおして持ち込む新しい風は参加者にとっては魅力的であり、「自分史の樹」自体の新規性とあわせて有用であったと考えられる。

2) 日頃からの知り合いであっても新たな発見
各々の参加者が、この会を通して何をどのように感じたかは明確ではないが、これまでとは異なる角度からお互いを再発見できたのではないかと考えられる。「自分史の樹」ツールを用いることで、グループ全体で共通の話ができたことは意味のあることであった。同じ場で時間を共有する機会を持つだけでなく、各々の自分史や思いを知り合うきっかけになった。新たな視点でより深く人をつなぐツールとして「自分史の樹」が役立ったと考えられる。

3) 「自分史の樹」ツールが高齢者集会で使えるという評価

世話人から他の集会でも使える方法との評価をいただいた。このことから、この「自分史の樹」の会を開催する中でリーダー育成も並行していたといえる。世話人が意欲的な場合は、次の活用に役立つような方向付けやフォローアップができることより発展が期待できると考える。

4) 有用性を高める人数と環境について

今回は、10名以上のグループでの実施は盛り上がりを妨げた。高齢者は難聴であることを考慮し、お互いの声が届きやすい人数であることが必要である。そのため、一つのグループの人数は10名未満であることがのぞましい。そして、落ち着いて自分たちの話し合いに集中できる環境での実施が、本ツールの有用性をより高めると考えられる。

ま と め

2つの地区での高齢者集会における「自分史の樹」ツールの実践を通して、高齢者の健康増進の一端としての活用可能性が示された。また、地区の特徴にあわせ柔軟に「自分史の樹」ツールを用いることができることが確認された。今後様々な高齢者集会でも本ツールの活用を試み、人と人が繋がる方法として広く用いられることが期待される。

本稿を終えるにあたってー謝辞

「自分史の樹」の活動では、七尾市社会福祉協議会、羽咋市市民福祉部健康福祉課の方々に大変お世話になりました。また、聞き書きにご協力いただき写真の掲載をご快諾くださいましたご夫婦、

「自分史の樹」にご参加くださいました多くの皆様に心より感謝申し上げます。

引用文献

1) 自分史の樹プロジェクト：人をつなぐツール「自分史の樹」展開プロジェクト, [オンライン, http://www.well-pro.jp/sig/pages/prjct_narative.shtml], 金沢大学保健学専攻融合Activity拠点, 11. 20. 2020

2) 自分史の樹プロジェクト：「自分史の樹」マップ型, [オンライン, http://www.well-pro.jp/imgs/prjcts/nara_fig_map_L.png], 金沢大学保健学専攻融合Activity拠点, 11. 20. 2020

3) 自分史の樹プロジェクト：「自分史の樹」の使い方, [オンライン, http://www.well-pro.jp/divisions/pages/narative_use.html], 金沢大学医薬保健研究域附属健康増進科学センター, 11. 20. 2020