

ライフストーリー・レビューと未完了のプロセス ——体験過程理論の視点から——

土井 晶子 神戸学院大学心理学部

Life-story review and incomplete processes: A perspective from Gendlin's experiential theory

Akiko Doi (*Department of Psychology, Kobe Gakuin University*)

本稿では、経験を言語化する試みであるライフストーリー・レビューについて、フォーカシングおよび体験過程理論の視点から検討を行った。ライフストーリー・レビューは、「うまく言葉にならない」過去経験を、対話により言語化し、オルタナティブ・ストーリーとして新たに意味づける実践である。本稿では、この「うまく言葉にならない経験」を体験過程理論における「未完了のプロセス」と捉え、象徴化（言語化）と相互作用によってどのように体験過程が再構成化され、新たな意味が生成されるかを整理した。さらに、あえて傾聴せず積極的な質問を推奨するライフストーリー・レビュー独自の「聴き方」が Rogers の中核三条件（1957）に基づいていること、また聴き手の質問は相互作用における implicit な機能によるものであるとの視点を提示した。一方、「気持ち」の扱い方や、「語りの厚み」とは何かについては、さらに検討が必要であるとした。

Key words: life-story review, storytelling session, Focusing, Experiencing theory, incomplete processes

キーワード：ライフストーリー・レビュー、語りのセッション、フォーカシング、体験過程理論、未完了のプロセス

Kobe Gakuin University Journal of Psychology

2026, Vol.8, No.2, pp.93-98

問題と目的

近年、「オープンダイアログ」(Seikkula & Arnkil, 2006) が話題になるなど、「語り」や「対話」を対象としたアプローチに注目が集まっている。これらは、対話を通じて経験を言葉にすることによる新たな意味の生成や、対話に参加するメンバーの相互作用により生じる新たな視点の獲得を目的とするものである。「言語化（象徴化）」と相互作用による新たな意味の創造については、これまでナラティブ・アプローチ（国重他, 2020; 野口, 2002）や体験過程理論およびフォーカシングの知見（Gendlin, 1964, 1984; Ikemi, 2017）により、背景となる理論が提供されてきた。また、実践ではセルフヘルプ・グループやサポート・グループ（高松, 2021）によって、「語り」を通じた相互の心理的サポートやコミュニティの形成が行われてきた。

ナラティブ・アプローチでは、セラピストとの対

話を通じて、クライアントの経験を、固定化された「ドミナント・ストーリー」から「オルタナティブ・ストーリー」に変化させることで、問題を「解決するのではなく解消する」と捉えている（野口, 2002）。一方、フォーカシングの創始者であり、体験過程理論を提唱した Gendlin は、「なんとなく感じられる感じ（フェルトセンス）」に注意を向け、それを象徴化（＝言語化）することで体験過程が推進され、その「感じ」の意味が明らかになり、生が推進されると述べている（1964）。

高松（2015）はナラティブ・アプローチをベースに「ライフストーリー・レビュー」という手法を提案し、過去経験¹の言語化を通じて経験の意味を明らかにするという試みを行っている。ライフストーリー・レビューで対象とする「過去経験」は、すでに終了した経験でありながら、「あまり語ってこなかった」経験である。これらが「語られてこなかった」のは、それが「うまく言葉にならない経験」である

からである。

その「うまく言葉にならない経験」を言語化するとはどういうことか、また言語化を促進するためにはどうしたらよいかについて、筆者らは共同で、2018 年より「経験の言語化プロジェクト」を立ち上げ、どのような聴き方が言語化を促進するのかを検討するため、「語りのセッション」を繰り返し実施してきた（土井他, 2020; 井内他, 2021, 2023; 高松他, 2019, 2022）。しかし、「うまく言葉にならない」とはどういうことなのか、それが言語化という聴き手との相互作用によって、新たな意味を持ってライフストーリーに位置づけられるとはどういうことなのか、またライフストーリー・レビューに特徴的な聴き方のスタイルがなぜ有効なのか、についての検討はまだ不十分である。

本稿では、ライフストーリー・レビューで生じているプロセスをフォーカシングおよび体験過程理論の視点から検討し、ライフストーリー・レビューの独自性および今後の課題を明らかにする。

ライフストーリー・レビューとは

ライフストーリー・レビューとは、「これまであまり語ってこなかった過去の経験について、他者の協力を得ながら光を当て、言語化を行い、その経験の意味を考えること」(高松, 2015)である。ライフストーリー・レビューで対象とする経験は、すでに終わった体験であり、誰かに語ったりどこかに記述したりしたもの、まだ何か語り残したことがあるような気がしている経験である。それは、すでに終わっているのに何かずっと残っている感じがあったり、なんとなく気になっていたりする経験である。きちんと話せていない感じがするが、どこかうまく言語化できない、未消化の経験であるとも言える（高松他, 2026）。

ライフストーリー・レビューでは、このような経験を語り手に語ってもらい、聴き手が質問をすることで、語り手にとってその経験が新しい意味を持って感じられるようになること、また「語りの記述を厚くする」(高松, 2015)ことを目指す。「うまく言葉にならない経験」は、言語化という聴き手との相

互作用により、その人のライフストーリーでこれまでとは異なる意味を持つ経験として位置づけられるようになる。

ライフストーリー・レビューで、実際に語りを聞く時間を、「語りのセッション」と呼んでいる。筆者らはこれまでの「語りのセッション」での試行錯誤を通じて、次のような構成を採用するようになった（高松他, 2026）。①複数の聴き手の配置（通常は2名）、②必要に応じてファシリテーター（1名）の設定、③場合によってはオーディエンスが加わる、である。Table 1に、ライフストーリー・レビューの基本的な手続きを、標準プロトコルとして示す。

Table 1

ライフストーリー・レビュー標準プロトコル（最小人数バージョン）(高松他, 2026)

<p>〈基本構造〉語り手1名、聴き手2名の最小バージョン（ファシリテーターやオーディエンスを置くことも多い）</p> <p>〈語られる内容〉過去の、重要ではあるがあまり語ってこなかった経験</p> <p>〈セッションの流れ〉(全体で1時間半程度)</p> <p>①対話セッション（20分）</p> <p>②リフレクティングと共有（10分）</p> <p>③対話セッション（10～20分）</p> <p>④リフレクティングと共有（10分）</p> <p>⑤対話セッション（5分）</p> <p>⑥語り手が、このセッションについて丁寧に語る（5～10分）</p>

リフレクティング (Andersen, 1991) とは、ナラティブ・セラピーやオープンダイアログで活用されている技法である。クライアント（話し手）が言及したことについて聴き手側が感想や気づきなどを話し合い、話し手はそれに参加せずそばで聴く。一通りリフレクティングが終わったら話し手に感想を言ってもらおう。「語りのセッション」では、リフレクティングの際には、語り手が対話の場から少し距離をとり（背中を向ける、オンラインならばビデオを切る）、聴き手やオーディエンス同士が、今の対話を聞いた感想や、思い出した自分自身の経験について語る。語り手は「自分についての対話を外から聞く」という経験をすることで、自分の語ったストーリーを違う視点から眺めることができる。その後、語り手にリフレクティングの感想も含め、続きを語ってもらおう、という流れである。

このように、ライフストーリー・レビューの特徴は、複数の聴き手による「多声化」、ファシリテーターの導入、セッション途中でのリフレクティングがあるが、さらに大きな特徴として、いわゆる「傾聴」に徹することをしない、という点が挙げられる。これまでの実践において、「傾聴」の手法だけでは、本人

1 Experience の訳として「経験」もしくは「体験」があるが、本稿では体験過程理論に関する記述の場合は「体験」、それ以外は「経験」と記述する。「経験」という日本語には「過去に起こったこと」というニュアンスがあるが、体験過程理論における experience は、今ここで感じられる体験過程 (experiencing) を指すことが多く、必ずしも過去に生じたことを意味しないためである。しかしライフストーリー・レビューの創案者である高松 (2015) は一貫して「経験」という表現を用いているため、今回は「経験」/「体験」の二つを使い分けている。

にとってすでに分かっている内容（ドミナント・ストーリー）から新しい意味を持ったストーリー（オルタナティブ・ストーリー）への発展が困難であり、むしろ積極的な質問が効果的であることが確認されたためである（高松他, 2026）。そのため「あえて最後まで聴かず、積極的に質問する」という姿勢が推奨されている。しかし一方で、表出された「感情／気持ち」については、質問によって語り手がその「感情／気持ち」とらわれすぎてしまい、語りが行き詰まってしまうという問題が生じることが多かった。そのため「感情／気持ち」については踏み込まない、という方針が現状では取られている。

フォーカシング／体験過程理論から見た「ライフストーリー・レビュー」

未完了のプロセス

ライフストーリー・レビューで対象としている経験の、「うまく言葉にならないが、ずっと気になっている感じ」に含まれる意味について、Gendlin は「うすうす感じられる」というニュアンスで、暗在的／暗々裡（implicit）の意味と表現しており（1964）、「暗々裡の意味は未完了である（Implicit meanings are incomplete.）」（1964, p.113）と述べている。何かずっと残っている感じがしてスッキリしないのは、その体験に含まれる意味が未完了だからである。「感じられた意味」は、象徴化が行われる前には未完了なのである（Gendlin, 1964）。従って、象徴化が行われなければ、いつまでも未完了のまま、スッキリしない何かが残りに残ることになる。

この暗在的な未完了の意味について Gendlin は、「私たちが明示化する（explicate）ときに私たちがそれらを完了し、かつ形成する（Rather, we complete and form them when we explicate）」（1964, p.114）と述べている。スッキリしない、まだ何かある、と感じられている「意味」は、明示化、すなわち象徴化されることによってはじめて明らかになり、「ひらけ（Unfolding）」が生じる（1964）。これは後にフェルトシフト（felt shift）（Gendlin, 1981）と呼ばれるようになった現象であり、「そういうことだったのか」と腑に落ちる体験である。象徴化によって意味が明らかになり、納得感が得られることを Gendlin は体験過程が推進された（1964）と説明しており、言い換えればこれが、自分にとってしっくりくるオルタナティブ・ストーリーとして体験が位置づけられる瞬間である。

体験過程の再構成化：全体の意味が変化する

体験の意味が明らかになり、腑に落ちると、その体験の意味だけが変わるのではなく、ライフストー

リー全体の意味も変化する。その体験だけでなく、他の体験にも新たな意味が追加されたり、これまで思い出さなかったエピソードが重要なものとして浮かび上がってきたりして、体験過程そのものが変化するからである。これを Gendlin は、体験過程の再構成化（reconstituting）と呼んでいる（1964）。

Gendlin は、「体験過程の再構成化の法則」（1964）として、次のように述べている。「体験過程のもつ暗々裡に機能している局面が象徴あるいは事象によって推進させられるとき、その結果として生じる体験過程は常に他の、時には新しく、再構成された局面を含むのである（When certain implicitly functioning aspects of experiencing are carried forward by symbols or events, the resulting experiencing always involves other sometimes newly reconstituted aspects.）」（1964, p.113）。つまり、体験過程が推進されると、自分にとってその体験の意味がこれまでとは異なって感じられるだけではなく、体験過程そのものに他の側面（aspects）が加わったり、新しい局面が追加されたりする現象が起こるのである。そのため、ライフストーリー全体の捉え方や意味が変わるのである。「オルタナティブ・ストーリー」が生成されると、そのストーリーによって人生の意味全体が変化するの、このためだと言えよう。

推進された「だった」

そしてこのような場合、新しく気づいたことについて、私たちが語る語り方にはある特徴がある。典型的なのは、「そういえば今気づいたけれど、今までずっと自分は〇〇だった（人目を気にしてばかりだった、Aさんの態度にイライラしていた、等）」というような表現である。私たちは「今」気づいたのにもかかわらず、気づいてみればそれは以前からずっとあったのだ、という気づき方をするのである。この、「ある意味ではいつも存在していたのだが今までは感じられなかった（The individual feels that the feelings “have always been there in some sense, but were not felt.”）」（Gendlin, 1964, p.130）という感じ方の特徴を、Ikemi (2017) は「carried forward was（推進された「だった」）」と表現している。私たちが自分について気づくとき、私たちはその新しい理解を過去に遡及して語るのである。

相互作用による意味の生成

体験が象徴化、すなわち言語化されると、意味が生成される。「なんとなくスッキリしない」体験の意味は前概念的（preconceptual）である。Gendlin (1964) によれば、「言語象徴（もしくは事象）との相互作用が実際に生起する時のみ、過程が実際に推進され、かくして明白な意味が形成（Only when interaction

with verbal symbols (or events) actually occurs, is the process actually carried forward and the explicit meaning formed.)」される (p.114)。なおここで Gendlin が「事象」(events) と述べている対象は、「言語的音声, 他者の行動, 外部的に生じた事象」など、「感情に相互に作用しうる事例 (“events” here includes verbal noises, others’ behaviors, external occurrences—anything that can interact with feeling.)」すべてを含む (1964, p.114)。従って意味の生成は状況依存的かつ相互作用적であり, その場・その人との「関係」, 相互作用により, その都度, 新たに意味が生成されることになる。「話す相手によって, 語り方や語る内容が変わってくる」と高松 (2015, p.19) が述べているように, どんな人が, どんな質問をするかで, 都度, 生成される意味は異なるのである。

体験に含まれる「意味」

高松 (2015) は, 経験には無数のエピソードが含まれており, ひとはそこから今の自分に合った自分らしいエピソードを選び出す一方で, そうでないエピソードは除外され, なかったことにされると述べている。これは Rogers (1951) のいう「否認」や「歪曲」に相当する。Rogers (1951) は, ひとは自己概念と一致しない体験を歪めて認知したり, そもそも認知しなかったりすると説明している。

しかし, 体験過程理論の視点ではこれは異なる。すべての体験はそもそも前概念的 (preconceptual) (Gendlin, 1964) であり, 言い換えれば私たちの体験は言葉や概念で構成されているわけではない。従って体験は決して「エピソード」という概念の集合で構成されているわけではないのだ。この点を巡る Gendlin と Rogers の見解の違いについては Ikemi (2005) がすでに指摘しているが, Gendlin は「隠れていたエピソードがなにかのきっかけで意識に現れてくる」という視点を, 「抑圧パラダイム/内容パラダイム」として批判している (1964)。体験過程に暗在的に含まれている意味は, それが相互作用によって明在化されることで立ち現れる (1964) ののである。「経験のエピソード」という内容が隠れていて, それが何かのきっかけで顔を出すのではない。ひとが注意を向け, 象徴化を行って初めて, 体験過程は推進され, 再構成化され, 新しい内容が感情のうちに暗在的に機能するようになるのである (We must attend and symbolize in order to carry forward the process and thereby reconstitute it in certain new aspects. *Only then*, as new contents come to function implicitly in feeling, can we symbolize them.) (Gendlin, 1964, p.113)。意味, すなわち内容は, 相互作用によって新たに生成されるのであり, 体験が異なって感じられるようになるのは, 体験過程が再構成化されるからなのである。

Gendlin はまた, 過程側面のヒエラルキー (hierarchy

of process aspects) についても述べている (1964)。これは, 「再構成化には順番がある」ということである。まずある内容が象徴化されないと, 他の内容は象徴可能にならない。「人があることに「達し」うるためには必ずそれ以外の他のことを経過しなければならない (It is as if he can “get to” certain things—only via certain other things.)」(Gendlin, 1964, p.131) ののである。すなわち, 一足飛びに, あるいは最短距離で, 納得のいくオルタナティブ・ストーリーを得ることはできない。ここに, ライフストーリーを繰り返し「語る」必要性と意味があると言えよう。

あえて「傾聴しない」ことの意味

ライフストーリー・レビューでは, 「傾聴」に徹することを意図的に避け, 積極的に質問すること, むしろ「あえて最後まで聞かない」ことが推奨されている。分からないことはすぐに聞く, 文脈とずれることを気にせずに質問することが望ましいとされている。また, 一般にカウンセリング等の心理面接では, 直接「なぜ・どうして」と問うことを避けるが, ライフストーリー・レビューではむしろ「なぜ」と理由を問うことも積極的に行う。これがうまくいくのはなぜなのだろうか。

筆者はこのスタイルの「聴き手」になったことも「語り手」として聞いてもらったこともある。「語り手」として感じたのは, いきなり話を止められて質問されても, まったく嫌でなかったことである。それどころか, すでに自分でも忘れていたことを質問で確認してもらえたことで, 自分の語ろうとしていたストーリーの背景が, より明確になったように感じた。

「傾聴」モードでなくても, 語り手の邪魔にならないのは, 聴き手側に相手のストーリーへの関心があり (無条件の肯定的関心), 理解したいという思い (共感的理解) が背景にあるからではないだろうか。「なぜ」の質問も, 理解したいという思いから生まれてくる。また, 語り手のストーリーに触発されて, 聴き手側にも自分のストーリーが想起され, それがりフレクティング等の機会に語られることも多い。聴きながら自分のなかに浮かんでくる思いや体験に開かれていることは自己一致でもある。とすれば, 「傾聴」モードでないとは言え, ライフストーリー・レビューの聴き手のありようは, ロジャーズの三条件 (Rogers, 1957) にきわめて近いものなのかもしれない。

さらに, その場で聴き手に浮かんでくる質問は, 聴き手がその場での相互作用において, implicit に感じていることの象徴化であるとも言えるのではないか。だとすれば, 一見, 文脈とは関係ないようであっても, そこにはなにか implicit なつながりがあり, だからこそ語り手がまだ語り終えていない状態での質問であっても, それが語り手にとって邪魔になるこ

となく、むしろその質問について考えたり、自分の体験を振り返ったりすることが、語り手の体験過程を推進し、ストーリーを豊かにすることにつながるのではないだろうか。あえて傾聴しない、という聴き方は、相互作用における implicit な機能を最大限に活かそうという試みであるとも考えられる。

今後の検討に向けて

気持ちへのかかわりは本当に不要なのか

ライフストーリー・レビューで起こっていることを、体験過程／フォーカシングの視点から説明してきた。今後は、以下の2点についてさらに検討が必要であると考えている。

一つ目は、「感情／気持ち」に反応しない、という聴き方である。どうして感情や気持ちに関わらない方が実践上うまくいくのだろうか。フォーカシング指向である筆者にとっては、体験についてのフェルトセンスに関わることが、体験過程の推進に必須であると考えてきたため、ライフストーリー・レビューでそれが新たな気づきへの邪魔になることが多いとされているのがなぜなのか、まだ答えが見つかっていない。高松は、「どんな気持ちだったかということは、ストーリーを組み立てる重要な要素ですが、それはストーリーを形成するための一要因に過ぎません (2015, p.29)」と説明している。とすればこれまでのライフストーリー・レビューでは、その時の気持ちを「過去のこと」として説明してもらおうとしており、それが「今」どう感じられるか、というフェルトセンスレベルでの問いではなかったのかもしれない。あるいは、体験過程レベル (Experiencing scale; Klein et al., 1986) に注目した介入ではなかったのかもしれない。筆者はこの聞き方のプロトコルが作成された後に研究プロジェクトに加わったため、うまくいかなかった「感情／気持ち」に関する質問がどのようなものだったかがよく分かっていない。「感情／気持ち」にどう関わるかについては、今後、さらにフォーカシング的な介入実践を通じて吟味していきたい。

「語りの厚み」の意味するものとは

もう一点は、ライフストーリー・レビューの目的の一つである、「語りの記述を厚くする」(高松, 2015)とはどういうことなのか、である。「厚い記述 (thick description)」(Geertz, 1973)とは人類学の用語で、「行動だけでなくその文脈も記述すること」を指す。ライフストーリー・レビューでは、「過去の出来事を様々な角度から話し、その経験の意味を探り、現在の自分と結びつける作業」である (高松, 2015, p.5)と説明されている。様々な視点から自分のスト

リーを見直すことの具体的にどのような点が、語り手にとってより納得できるオルタナティブ・ストーリー、すなわち「腑に落ちる体験」となるのかについても、今後、体験過程理論の視点から検討したい。

利益相反

本論文に関して、開示すべき利益相反関連事項はない。

引用文献

- Andersen, T. (1991). *The reflecting team: Dialogues and dialogues about the dialogues*. W. W. Norton & Company.
(アンデルセン, T. 鈴木 浩二 (監訳) (2015). *リフレクティング・プロセス* 金剛出版)
- 土井 晶子・高松 里・井内 かおる・本山 智敬 (2020). 「海外研究生活」の意味は「語り」によりどう生成されるか：モノログと2種類のダイアログの比較 日本人間性心理学会第39回大会プログラム・発表論文集, 63.
- Geertz, C. (1973). Thick Description: Toward an Interpretive Theory of Culture. In Geertz, C. *The Interpretation of Cultures: Selected Essays* (pp. 3-30). Basic Books.
- Gendlin, E. T. (1964). A theory of personality change. In Worchel, P. & Byrne, D. (Eds.), *Personality change* (pp. 100-148). John Wiley & Sons.
(ジェンドリン, E. T. 池見 陽・村瀬 孝雄 (訳) (1999). *セラピープロセスの小さな一歩：フォーカシングからの人間理解* 金剛出版)
- Gendlin, E. T. (1981). *Focusing*. Bantam Books.
(ジェンドリン, E. T. 村山 正治・都留 春夫・村瀬 孝雄 (訳) (1982). *フォーカシング* 福村出版)
- Ikemi, A. (2005). Carl Rogers and Eugene Gendlin on the bodily felt sense: What they share and where they differ. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 4, 31-42.
- Ikemi, A. (2017). The radical impact of experiencing on psychotherapy theory: An examination of two kinds of crossings. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 16, 159-172.
- 井内 かおる・高松 里・土井 晶子・永野 浩二 (2021). 新型コロナウイルスに関する経験は、どのように語られるか——モノログとダイアログの比較—— 日本人間性心理学会第40回記念大会プログラム・発表論文集, 65.
- 井内 かおる・高松 里 (2023). 心理士が自分の経験を物語ることの意味——親との死別・離別、相対的貧困のライフストーリー・レビュー 日本

人間性心理学会第 42 回大会プログラム・発表論文集, 56.

Klein, M. H., Mathieu-Coughlan, P. H., & Kiesler, D. J. (1986). The experiencing scales. In Greenberg, L. S. & Pinsof, W. M. (Eds.), *The Psychotherapeutic Process: A Research Handbook* (pp. 21-71). Guilford Press.

国重 浩一・横山 克貴 (編) (2020). ナラティブ・セラピーのダイアログ：他者と紡ぐ治療的会話, その〈言語〉を求めて 北大路書房

野口 裕二 (2002). 物語としてのケア—ナラティブ・アプローチの世界へ— 医学書院

Rogers, C.R. (1951). *Client-Centered Therapy*. Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change, *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95-103.

Seikkula, J. & Arnkil, T. (2006). *Dialogical meetings in social networks*. Karnac Books.

(セイックラ, J. & アーンキル, T. 高木 俊介・岡田 愛 (訳) (2016). オープンダイアログ 日本評論社)

高松 里 (2015). ライフストーリー・レビュー入門 創元社

高松 里 (2021). 改訂増補セルフヘルプ・グループとサポート・グループ実施ガイド 金剛出版

高松 里・井内 かおる・土井 晶子・本多 晶子・川崎 佐加恵・本山 智敬・永野 浩二・高橋 智子・田代 順・辰巳 朋子・矢野 キエ (2022). 多声的環境による「経験の言語化」の試み 日本人間性心理学会第 41 回大会プログラム・発表論文集, 51.

高松 里・土井 晶子・木村 太一・井内 かおる (2026). 重要な過去経験を言語化する—ナラティブ・アプローチとしての「ライフストーリー・レビュー」— 神戸学院大学心理臨床カウンセリングセンター紀要, 19, 1-16.

付記

本稿は、日本人間性心理学会第 44 回大会自主シンポジウム『「重要な過去経験の言語化」と言語化以前の諸感覚—ライフストーリー生成・未完了のプロセス・絵画・旅・自然—』での話題提供として発表した内容に加筆・修正を行ったものである。企画・司会を務めてくださった高松里先生（一般社団法人ライフストーリー・バンク）、指定討論として貴重なコメントを頂戴した森岡正芳先生（立命館大学）、および当日、ディスカッションにご参加くださったフロアの先生方に感謝いたします。

—2026.1.6 受稿 2026.1.21 受理—