

ビブリオセラピーにおける文学作品の効能 -文献レビュー-

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 明治大学教養論集刊行会 公開日: 2019-01-31 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 泉, 順子 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/10291/19842

ビブリオセラピーにおける 文学作品の効能

— 文献レビュー —

泉 順 子

1. はじめに

一般的に「セラピー」とは手術や投薬を伴わない心理療法と物理療法のことをいうが、ビブリオセラピー (Bibliotherapy) は本を補助的手段として用いながら心身のレジリエンスを高める療法である。日本では「読書療法」という訳語が用いられることも多い。ビブリオセラピーの定義は、基本的には『ウェブスター辞典』(1961)の「医学・精神医学療法の補助手段として選出された読み物を用いること。指導に沿った読みを通して個々人の問題解決を導くこと」とされている。この定義の後半部分は、ビブリオセラピーの適用範囲が20世紀後半から拡大したことを裏付けており、ビブリオセラピーは精神疾患の治療のみならず、個々人が日々の生活で困難に感じている問題について段階的に対処するためにも行われるようになった。

ビブリオセラピーについての研究論文数は過去20年にわたり国内外ともに飛躍的に伸び続け、同セラピーへの関心と認知度が高まりつつある。この背景には、先進国における慢性疾患数の増加に並行してより経済的で持続可能な、かつ体への負担が漸減できるような療法への期待が増していること、患者中心の段階的なケアを推進する医療政策がセルフ・ヘルプ的な機能もち認知療法と相性の良いビブリオセラピーを積極的に導入し始めたことがあ

る。さらに、メディアが報道する過剰な〈死〉の氾濫、日常風景から疎外され周縁化されていく個々人の死、医療技術の発展により派生した〈生〉の価値をめぐる問い、孤独死や無縁仏という社会現象、人智を超えた自然災害、そして想像を絶するような惨劇といったように、宗教の形骸化が進む現代社会において多様化・複雑化を増す〈生〉と〈死〉について考えざるをえないときに、ビブリオセラピーは、読むという精神活動を通じて、独りで、時にはグループで、自らの生を振り返り、それを最終的には社会に有機的に繋げる方法としても注目されるようになったことも挙げられる。

現代社会の需要に柔軟に対応するという特長をもちつつも、その適用範囲が拡大するにつれ、ビブリオセラピーの定義、目的と到達点、方法論、選書の選択基準と評価などが曖昧になりかねない。しかも日本国内では、半世紀も前に高木(1973)が提示した次の課題はいまだ残されたままである。

まず第1に、「治療目標の設定と、それに対応する図書の選択基準についての記述を何らかの形で残す努力」をし、「適書目録から選び処方した書物の内容が被治療者にどんな効果を与えるかを、できるだけ明確に言語化しておくことである。「なんとなく」という恣意性にとどまらず、そのニュアンスに込められる要素を可能な限り言葉にすること、さらに報告ごとにある治療目標ごとの図書名の記述を詳細にし、「その書物に期待したもの」を記述することが必要であるとする。第2に、「結果中心の報告ではなく、過程中心の報告」をするということである。『「読書によりこんなに効果があがりました」という点を強調するのではなく、『かかる仮定(期待)をもって本を読ませたら、こんな結果が出た』『この本の感動が有効に利用できるのはこんな条件のときである』』といった書物の処方技術に対する知識が事例を重ねるにつれて増えていくような報告が欲しい。(22)

高木の指摘は、ビブリオセラピーの最大の課題である「一般性の法則」に関わっている。読者の資質と抱える問題の性質によって、一冊の書物の効果は何通りにも抽出できるので、一概に「Aの本→Bの効果」と断定できない。しかもそのときの読み手の感情状態や年齢によっても読み方は変化する。ここで受け止めることは、容易に数値化できない。だが、そうであっても、セラピーの記録を詳細に残し、それを整理し体系化する作業を継続していかない限り、本の処方箋は作成されない。

本研究ノートでは、上述のような課題を踏まえて、文学作品をビブリオセラピーの補助手段として用いた海外の先行研究（論文）から日本でビブリオセラピーを推進するにあたり有益と思われる点をまとめた。文学作品を利用した研究報告が全体の2割程度に過ぎないという結果を受けて、さらに文学作品のもつ潜在力についての知見を一般書から広く拾い集め、ビブリオセラピーにて文学作品を用いることの効能と有意性を確認した。なお、ひとつひとつの言葉から出る情味を残すために、本研究ノートでは集められた言説を敢えて積極的に直接引用した。

2. 21世紀におけるビブリオセラピー研究の増加と多様化

EBOSCOでビブリオセラピーに関する研究論文数（英語）を確認し、その推移を追ってみると図1のようになった。ビブリオセラピーへの関心が21世紀から飛躍的に高まっていることが読み取れる。

研究数の増加に比例して、扱われる心身の問題も多岐に渡っている。被験者の抱える問題は、HIV、抑鬱、慢性疾患、肥満、不安、パニック障害、ストレス、性機能、吃音症、摂食障害、アルコール・薬物依存、悪性腫瘍、不眠、喪失体験と悲嘆、家族との関係改善、累犯、いじめ、多文化主義社会におけるアイデンティティのゆらぎ、自殺など様々である。

ビブリオセラピーの機能については、絵本セラピー研究者の笹倉がアイリー

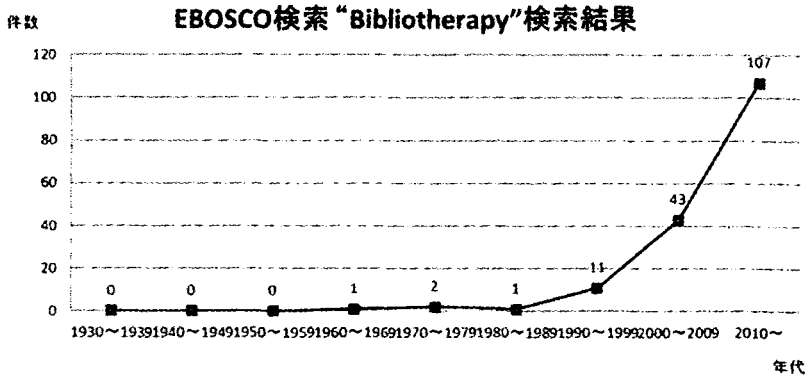


図1 EBOSCO 検索エンジンによる過去 88 年間のビブリオセラピーに関する論文数

ン・ジョーンズの理論を下敷きにしてまとめた「SPIRIT」を挙げておきたい (11-16)。

1. スピリチュアリティ (spirituality) これまでの人生経験の次元では解決できないことが人智を超えた何かしらの力によって解決されることを認識する。
2. 認知 (perception) 改めて周囲を捉え直し、自分がこれまで予想もしなかったであろうことを受け入れる。
3. 洞察 (insight) 自分自身とその生活を新たな側面から見つめ直し考えを深めつつ、自分を見つめ直す機会を得る。
4. 関連性 (relevance) どういう言葉が自分に響くのかを探求する。
5. 統合性 (integration) 自分と世の中の在り方、自分の考えていることと自分が今やっていることのバランスが取れていることを確認する。
6. 全体性 (totality) 1 から 5 の機能を通じて人格が陶冶され、自己と世界の関係が再構成され、自分の内面が外の世界に与える影響を認識する。

3. 文学作品を用いた事例報告

ビブリオセラピーに関する研究数が飛躍的に伸び、扱われている問題も多様化を見せる一方、先行研究で用いられた書籍のジャンルの圧倒的にセルフ・ヘルプ、自己啓発が多く、文学作品を用いた症例は少なかった。

実際に筆者が入手した論文 70 点のうち、文学作品をセラピーに用いた報告は 14 点のみであった。そのうち 2 件は文献レビューであったので、残りの 12 点の①サブジャンル、②国、③被験者のこころの問題、④被験者の世代をみると、重複するものもあるが、以下ようになった。

ジャンル	フィクション (9), 寓話・児童書 (2), 詩 (2)
国	アメリカ (7), イギリス (1), イタリア (1), スロベニア (1), イスラエル (1), 韓国 (1)
こころの問題	反社会性 (1), 攻撃気質 (2), 家族関係 (2), 離婚 (2), 老人病 (1), エスニック・アイデンティティー (1), 精神疾患 (1), 依存症 (アルコール) (1), 教育 (1), 慢性疾患 (1)
世代	子ども (3), 青少年 (8), 成人 (2), 高齢者 (1)

英語で執筆された論文を収集したので必然的にアメリカからの報告が最多になったが、国の分布をみるとビブリオセラピーが世界的に実施されていることが分かる。そして成人以下の被験者を対象にした研究報告が多かった。親の離婚やこころの問題、そして自身の病気など、彼らにとっては実に不本意な苦境にあるにも関わらず、自分なりの生のストーリーを模索し、時には再編成するために、文学作品が有効であったことになる。

以下、それぞれの論文について時系列に簡単にまとめ、各論文から得られる有益な知見を紹介したい。

Rossiter らの論文 (1990) は、臨床で得た結果に基づき、セラピーに最適な詩の選択基準を提示している。セラピーに使用された作品はどれも簡潔

な文法構造で書かれ、口語的で、理解しやすい詩ばかりであったが、読み手が否定的な反応を見せる詩があった。その詩を分析した結果、読者に直接呼びかける二人称のかたりは読み手に抵抗感を与えてしまうことが明らかにされた。景色と人物を遠くから描写するような詩がセラピーにはより適していること、詩を療法に用いる最大の強みは、その理解しがたさ、捉えにくさであり、読者が反芻するうちに、個々人の感性が立ち現れてくるのをゆっくりと待つことにビブリオセラピーの効果が期待されると指摘している。

Early らの研究 (1993) では、親の離婚を体験した4歳から5歳の子どものためのセラピーに童話を用いている。寓話のメタファーが、つらくて深刻な問題を包み込んで柔らかく描出できる点を Early らは重視する。この論文では作品例として「ヘンゼルとグレーテル」「醜いアヒルの子」「シンデレラ」などが挙げられているが、惜しいことに実際にこれらの作品のどの要素をセラピーに用いるか述べられていない。

Holman (1996) の研究は、エスニック・アイデンティティーの問題を抱えた、自己肯定感の低いプエル・トリコ系の若者 (16歳) に詩を通じてセラピーを行った詳細な報告である。親が離婚し、継父や異母兄弟と暮らすこの若者は、勤勉で優しい性格でありながらも、極めて自己肯定感が低かった。休暇もろくに許されない貧しい家庭の長男として、この若者はいつしかストレスや寂しさを抱えていた。セラピーで薦められた一篇の詩が彼と同じエスニシティの詩人によるものであることに感銘した青年が、雄大な詩にほとばしる血潮とエネルギーを吸収し勇気づけられていく様子が描かれている。

Shechtman (1999) の論文は、イスラエルで暮らす攻撃気質の少年たちを対象としたビブリオセラピー (厳密には cognitive bibliotherapy) の検討である。作品を通じて、少年たちが建設的な思考と独創的な問題解決を育むことを到達目標にしたセラピーでは詩、短編、映画、絵にみられる攻撃の描写とそれに関連する様々なモチーフ (不安、恐怖、フラストレーション、抵抗、力、恥、不公平、倦怠など) への少年たちの反応を検討した。詳細な

カウンセリングの記録から、彼らが作品を介して押し込めていた感情を吐露し、その心の声を他のメンバーと共有しながら洞察を得ていく様子が見えてくる。

Kramer と Smith (1998) の論文は、両親の離婚を経験した子どもの心の傷を治癒するセラピーに本を用いるにあたり、選書で留意すべきガイドラインを提案している。ビブリオセラピーは自らの心情や考えを適確に表現できない子どもの鬱積した感情の放出を助け、ひいては彼らの精神的成長とコミュニケーション力を向上させるのに有効であるという。Kramer と Smith はビブリオセラピーに用いる図書の基準として以下の点を挙げている。内容が古臭くなく現実的であり、文学的に優れていて面白く普遍性があるもの。読者である児童の年齢に沿ったイラスト、内容と長さであること。さらに大人の離婚について適切な情報と配慮が盛り込まれ、当事者に向けて前向きな道筋が描かれている本が薦められている。この論文では具体的な本の紹介とそれに合わせたカウンセリングの実践方法も分かりやすく解説されている。

Tussing (2001) らの研究は、精神病を患う親をもつ青少年のセラピーに最適な本を検討した報告書である。この年代の若者たちはまだ親の抱えるところの問題を本質的に理解できず、誰かに相談するという発想もあまりない。彼らからの SOS の合図を見逃してしまうと、彼らがこころの問題を抱え、言動に問題を見せるようになる。このような危険性を未然に防ぐためにも、自らが置かれている状況を把握し、自己認識を深め、問題解決を得るような機会が求められる。Tussing らは思春期から青年期向けの読み物のうち、①フィクションの範疇にあり、②描かれている親のこころの病がさほど具体的になく、③思春期と青年期の世代を対象にして書かれており、④1985年から1999年に出版され、⑤書評や推薦文で紹介され研究者も入手できるもの、から11冊を抽出した。そして選ばれた11冊が次の4条件のうち3つを満たしているかどうか精査した。①精神疾患に関する情報が盛り込まれていて、そうした問題についての読者の理解を助けてくれるもの、②代理養育者

の存在を受け入れ、「家族」の概念が緩やかであるもの、③こころの問題の症状と兆候を教え、かつ不安定な家庭環境で身を処す術を示しているもの、④当事者の周囲に健やかな人間関係と環境があり、主人公が（親の問題についてはそれなりに理解しつつも）家族と適度な距離をもって成長する様子が描かれているもの。さらに Tussing らは 11 点の物語で描かれる家族像を分析し、エスニシティと階級に偏りがみられること、混合家族とシングル・ペアレント、同性婚などに配慮した物語が少ないことを指摘し、家族形態の多様化に即した物語がより求められることを示唆する。

Iaquinta と Hipsky (2006) による報告は、アメリカの小学校におけるインクルーシブ教育の一部としてビブリオセラピーを導入し、ビブリオセラピーの「同化」と「省察」の機能により児童生徒が障害をもつ児童生徒の気持ちに寄り添いながら生活していくことを目指している。先行研究を踏襲しながら、Iaquinta らは選書のガイドラインを次のように提示する。1 点目に物語がシンプルで、短く、現実的であること。2 点目に読者のリテラシーに準じていること。3 点目に作中に描かる感情、疑問、関心、目標が適切であること。4 点目にその物語が文化・社会の多様性に敏感であること。最後に登場人物たちが協調し合い、直面する問題に現実的に解決していることである。このほかに障害をもつ児童生徒を描いた 10 作品と、障害というテーマを扱う 10 作品の推薦・紹介もされていて、参考になる。

Goddard の論文 (2011) は慢性疾患の子どもたちのケアにビブリオセラピーを組み込んだ事例を論じ、セラピーでの留意事項と推薦書も記載している。死と隣り合わせの生活を余儀なくされている子どもに、その病について説明することは非常に難しく、繊細なアプローチが求められる。説明を受けた子供が余計な不安や心配を募らせてしまうリスクがあるとはいえ、初期段階で病状を告知された子どものほうが、不安や鬱の程度がより低いことが既に他の研究で確認されているため、この論文では子どもに病状を告知したうえで、彼らと似たような状況にある子どもが描かれている本を紹介し、読み

進める過程で沸き起こる様々な感情をセラピストと共有し、病児が抱えている懸念や問題をオープンに話せる状況をつくることが重要であることが論じられている。選書にあたり、Goddard は問題解決が実際的であると同時に、読み手自身も洞察するように導くもの、根拠のない楽観の見方や非現実的な解決策を描かず、しかも最後まで可能性や希望を排除しない作品を薦めている。

Schutt らの研究 (2013) では、アメリカのマサチューセッツ州で保護観察中の青少年たちによる常習犯罪を軽減するために試されたビブリオセラピーが報告されている。この試みは 1991 年に同州で始められた Changing Lives Through Literature という活動の一部でもある。被験者は自身の問題に関連するようなフィクション、回想録、社会史などを読み、読了後はグループディスカッションに参加し、自己概念と社会適応を高めていくことが期待された。書籍の言語レベルは中学 2 年生程度に設定された。読了した本についてはコメントを提出することになっており、そのコメントはセラピストによって印刷されグループで共有された。

この論文に掲載された被験者の生の声が実に示唆に富んでいる。例えば、普段は周囲から蔑まれている（と本人が思っている）自分の考えが活字化されたことで、自身の発言が有意義なものに感じられたという。また、抵抗や不服を行動ではなく、言葉で表現できるという気付きを得ている。さらに彼らの感想からは、セラピーの場が放つ気が非常に重要であることを伝えている。これまで教養の場とは無縁、それどころか自分たちの読み書き能力の低さを恥じ劣等感すら抱えてきた彼らが、セラピーが行われる大学に足を踏み入れた途端、自分自身が何か特別な人間になったような、ひとが変わったかのような気分になったと告白している。被験者の飾らない率直な発言は、読む環境、語る環境の重要性を伝えている。

Eum らの論文 (2014) は、高齢者が被験者になった数少ない事例のひとつであり、老人病を患う韓国の高齢者を対象にセラピーを行った報告である。

近親者も含め他者への関心が薄くなり、自己中心的な世界観を形成しがちな高齢者は孤立感を高めがちである。彼らがより能動的にみずからの生き方を見つめ、生きることの意味を積極的に発見するよう促すには「認知の洞察 (cognitive insight)」と「感情の洞察 (emotional insight)」を統合するビブリオセラピーが効果的であると論じられている。この報告では実際に用いられた作品名と具体的な進め方については不記載だが、被験者が読みのプロセスで受動的にならないようにと、読書と並行して書くこと（感想，創作，自伝）が推奨されている。

Rus-Makovec らの研究 (2014) はスロベニアに住むアルコール依存症のクライアントを対象にしたもので、依存症の専門家と比較文学の専門家による複合学際的な研究である。文学者を研究チームに加えている事例は非常に珍しく、その点で画期的であるといっても過言ではない。文学研究者が作品を選出し、個々の作品から導き出される解釈や意味を踏まえたうえで、過去にアルコール依存症であったクライアントと治療中のクライアントがみせる反応を検証している。Pardeck (1998) のリストを参照に、Rus-Makovec たちが選んだ作品はヘルマン・ヘッセの『シッダールタ』、ジャック・ロンドンの『ジョン・バーリコーン』、エミール・ゾラの『居酒屋』、チャールズ・ディケンズの『ピックウィック・ペーパーズ』、リルケの「豹」そして『カルミナ・ブラーナ』に収められている「酒場に私がいるときにゃ」である。これらの作品は、①アルコール依存について言及があるもの、②アルコール依存に対して批判的な言及があるもの、③アルコール依存について肯定的な言及があるもの、という3種類に分かれ、それぞれの作品へのクライアントの反応が報告されている。③に属する作品について否定的な態度を見せるクライアントが大半を占め、しかも依存症から回復したクライアントのほうがより鋭敏に反応したという興味深い結果が報告されている。

Volpe の研究 (2015) では、入院中の精神患者に対してビブリオセラピーを試したイタリアからの報告である。実際に配布された書物名は不記載だが、

「純文学」の範疇にある散文と詩が患者に渡され、彼らは気に留めた作中の出来事を書留め、そこから派生する気持ちや思い出を綴るよう指示された。患者の自我同一性のプロセスを重視し、彼らが社会の一員としての自覚を養い、社会参加に前向きになることを目指したこのセラピーは効果的であったと報告されている。脳科学の見地から、Volpe は枠組みを設けた読み (structured reading) が大脳のある部分に何かしらの影響を与えている可能性がある」と指摘し、とりわけ読む行為によって意味論の記憶を土台とする機能と形態統語論の規則性の形成に何等かの影響がみられると推察している。

4. 一般書からみる文学作品の効用論

セルフ・ヘルプの書籍を利用したビブリオセラピーが大半を占めるなかで、文学作品を用いた 14 点の研究論文は、それぞれ有意な見解を提示しているものの、文学作品の潜在的な力を十分に伝えているとは言い難い。そこで本研究ノートでは、文学作品がわたしたちにもたらす利点と効用を論じた一般向けの書籍を複合学際的に収集してみた。集められた知見はすべて、ビブリオセラピーにもたらす文学作品の力強さを裏付ける。どれも文学が他者の感情や考えを読み取る力を向上させ、読み手の世界観を拡大し、自分自身の既存の考えを柔軟に修復するのを助け、日常生活からの安全な逸脱を確保し、達成感を体験させ、読み手の言葉の力を高めていくことを論じている。ここではその一部を紹介したい。

本は日常生活からの逸脱を可能にする。その逃避時間中に読者は作中人物の問題や事件に心を奪われ、日常生活の憂いごとを置き去りにする。さらに、『読書礼賛』のアルベルト・マンゲルの言葉を借りれば、「さまざまな不安の恐怖のなかで、喪失や変化に脅かされ、内憂外患の苦勞を背負い、ささやかな慰めさえ得られないとき、本を読む人びとは、少なくとも、すぐそこに安全な場所があると知っている。現実の紙とインクが支えになって、私たち

に屋根と安息を与えてくれる」のだ (26)。

現代において、読書によって得る逸脱の時間は、効率化を優先する社会へのアンチテーゼ、またはそこから身を守る空間でもある。毎日 SF 小説を鞆にしおぼせ、仕事の合間に少しずつページを繰り、読了してはまた同じ作品を鞆に入れることを日課としている精神科医の香山りかは、この作業を現実からの逃避と位置づける (47-8)。無駄なこと、無益なこと、非効率的であることを排しがちな社会で心のバランスを失ったクライアントを多数診てきた彼女は、同じ本を何度も読み返すという、一見無駄なような習慣が心身のレジリエンスに欠かせないことであり、むしろ効率化を保つ習慣とすらなることを指摘する (49)。同様に、作家の吉本ばななは、「みんなが本を読まなくなって、日々はやたらに忙しく早い回転ばかりを求められ、ゆっくりものを眺める時間もなく、短時間のひまつぶしには満ち溢れているこの時代の中では、まるで『深く考えちゃだめだよ』『そうしたら苦しくて損だよ』と言われているような気持ちになることが多い」(149)と懸念を示す。自分のペースで進められ、時間をかけられる精神活動としての読書は、ここを守る要塞となり、そこでは時間は普段とは異なる速さで進み、立ち止まって考えてみるチャンスを何度も与えてくれる。

しかも、読書による逃避は、私たちに戻れる場所があることを約束してくれる安全な行為だ。「読書は逃げだという言い方は、間違いであり、正しくもある。なぜなら、ひとはたしかに世界から逃げ出すが、世界を去るためではなく、世界に戻るためなのだ」(40)と『死者への贈り物』のなかでダニエル・サルナーヴは語る。読書療法(特に、読み聞かせ)の先駆者である村中李衣は「現実世界へ戻ってくる、という体験の重要性とともに、戻ってきたこの“場”の発見の意義」を指摘する (129)。戻れる場所があるという安心感をベースにした逃避と冒険——これをサルナーヴは「自己回帰」と呼ぶが (28)、そこではいつでも、休み、立ち返ることが許される。古今東西の物語の主人公たちが教えてくれるように、衣装ケースの向こうにあるナルニ

ア国を知った私たちは、かつていた場所、そしてあの時の自分にはもう戻れない。

現実からの逸脱の時空間で、読者は「同一化」を体験する。これは読者が小説中の登場人物と自らを重ね合わせ、その言動や感情を追体験することを指し、ビブリオセラピーの重要な機能の一つである。大概の場合、読者が同一化するのとは何かしらの共感を覚えた登場人物だ。その登場人物を襲う困難、苦勞、彼らが得る達成感、幸福、喜びを追体験しながら、読者は新しい世界観を得て自己変化を遂げるといわれている。

作中に描かれる他者にみずからを重ね、同一化することは、その他者に共感していることになる。この共感力は1990年代のミラー・ニューロンの発見により、人間に与えられた特権であることが具体的に明らかになった。ミラー・ニューロンとは、他者のある行動を前にしたときに自身の脳で活動する神経単位を指す。誰かが転んでいるのを見て、自分も同じ身体部位に思わず痛みを感じるように、読者が作中の他者の経験を追体験すると、同じ神経部位で刺激反応が起こり、登場人物と同じ脳のネットワークが生まれるという(Dovey)。この発見により、読書中の私たちは認知プロセスを駆使しつつ、「注意、記憶、そして、視覚、聴覚および言語のプロセス」をも作動させていることも明らかになった(ウルフ23)。脳科学者の茂木健一郎が「“他人事”ではなく、“自分の課題”として考えたときに初めて、脳は本気になって潜在能力を発揮する」(38)と述べるように、共感能力を養えばみずからの潜在能力が拡大することになる。ちなみに、フィクションを多く読む人は他者への共感力がより高いことが既に明らかにされている(Dovey)。また2013年に発刊された*Science*誌では、純文学を読むひとは、社会に対する理解力や共感といった「心の理論(theory of mind)」の数値が高く、他者の気持ちを察する能力に長けていることが明らかになった(Dovey)。

現実逃避としての読書が最終的に自己回帰を促すように、この同一化の作用も最終的には自己回帰、さらには自己省察へと導く。評論家の小林秀雄は

小説論のなかで「他人を直に知る事こそ、実は、ほんとうに自分を知る事に他ならぬ」(15)と述べている。主人公や語り手の意識を通り抜けるうちに自身の認知を再修正するには、すべての作業を高い地点から見守る視点、つまり「メタ認知能力」が培われていることを指す(脇154)。「人間には、物事を経験するだけではなく、その経験をモニターし、その経験の意味を思案するという、自らを省みる能力が備わっている」(61)というマクレオッドの見解をここに加えて考察してみれば、読書という体験、そして読書のなかでの疑似体験を通じて、ひとは他者についてではなく、自分自身について客観的に考え、語り、省察していることになる。

ところで、つながるのは読者と登場人物だけではない。読書を通じて私たちは執筆者の脳と自分の脳をつなげ、著者の「脳のかげら」を入手しているという(藤原78)。藤原は『本を読むひとだけが手にするもの』のなかで、この著者(他者)と自分の連結により、読者の世界観に奥行きが生まれ、多面的で複眼的な思考が育まれると述べている(88)。さらに、読書という孤独な作業は、社会の一員としての公共性の感覚をも高めていくという。ウルフの言葉を借りれば、「他人の意識を直接体験することにより、私たちは自分自身の考え方に共通性と独自性があることを悟る——自分は一箇の人間であるけれど、一人きりで生きているわけではない、そう悟るのである」(23)。

他者とのつながりを縦横無尽に形成する力、それを脳科学者の酒井(2012)は読書によって培われる「想像力」と呼ぶ。概してヒトは「入力」される情報量が少なければ少ないほど、脳を活性化させ、想像力を高めていくことから、読むという行為は「単に視覚的にそれを脳に入力するというのではなく、足りない情報を想像力で補い、曖昧なところを解決しながら『自分の言葉』に置き換えていくプロセス」(酒井24)であり、想像力を豊かにする絶好の機会となる。読書で培われる想像力は、「ファンタスティックなことを思い描く能力ではなく、その場にはないもののイメージを思い浮かべる

能力」(脇 142)であり、それを客観性と表現することもできるだろう。茂木は読書がこの想像力を介して客観的判断が身に付くと主張し、『自分以外の誰かの目線に立つことができるかどうか』が科学の重要な要素』であるならば、「科学の特徴といわれる、『客観的にものごとを見る』能力、『自分を離れて徹底的に検証する』能力は、結局『自分以外の人の気持ちになる』能力」は読書によって強化されるはずで、「科学にかぎらず、知性というのは、『どれだけたくさんの人の立場で考えられるか』ということだ」と論じている(27)。

読書によって高められる想像力が起こりうることを見立てる力となり、周りの人間の気持ちを受容する繊細な感性として涵養されるなら、この力は生き抜く力とも換言できる。読書のもつ潜在的な力を利用しながら、イギリスではすでに1990年代から児童生徒に向けての死への準備教育が行われている。宗教が形骸化し、高齢化が進むイギリスでは、近親者の看取りを40代まで体験しないという調査結果が出た。これは死のタブー化、社会からの周縁化を裏付ける。この社会現象によって子どもたちの死生観が歪みかねないと危惧され、死への準備教育の重要性が叫ばれた。その一策として読書を介して〈生〉と〈死〉について児童生徒が健全な理解をもち、他民族から成る複合社会の一員として他宗教の死生観も尊重するような指導が導入された。こうした試みは背景の異なる他者と共存する力、全体を俯瞰しながら個を大切に生きていく力の形成につながっていく。読書によって培われた個人の想像力は、閉塞感を打ち破り、世界と自分の関係を再構築するうえでの一助となる。

とはいえ想像力を豊かにし、自己省察を深め、自己意識を高めるためには、目にみえない感情や抽象的な概念を形にしていく力も必要だ。この点において、読書は語彙を豊かにするひとつの手段でもあり、マンガルの言葉を借りれば「経験を形にかえる」助けをする(20)。

子供なら誰でも知っている通り、経験の世界には（アリスの森と同じで）名前がない。私たちはまごまごしながら、右往左往する。頭のなかは教わったことや湧きあがる思いでいっぱいだ。私たちが読む本は、石や木に名前を与える手助けをする。喜びのとき、絶望のとき、愛する人の息遣い、小鳥のピーピーというさえずりに名前を与えることができる。そこにあるもの、ひとつの感情、ひとつの認識に光をあて、長すぎる犠牲のあとに私たちの心がいまここにあること、エデンの園の用心深い見張り番がそこにいること、私たちの耳に届くのが聖心会の修道院から聞こえてくる声だということを教えてくれる。これらの啓示はときとして役に立つ。(21)

文学作品を通じて獲得する新しい言葉や表現は、悲嘆のような混沌とした感情を言語化し、整理し、補填する。小林秀雄は、詩人の言葉によって、悲しみはいつしか克服され、静かなやすらぎをひとは感じることができるとし、次のように論じている。

詩人は、自分の悲しみを、言葉で誇張して見せるのでもなければ、飾り立てて見せるのでもない。一輪の花に美しい姿がある様に、放って置けば消えて了う、取るに足らぬ小さな自分の悲しみにも、これを粗末に扱わず、はっきり見定めれば、美しい姿のあることを知っている人です。悲しみの歌は、詩人が、心の眼で見た悲しみの姿なのです。これを読んで、感動する人は、まるで、自分の悲しみを歌って貰ったような気持ちになるでしょう。悲しい気持ちに誘われるでしょうが、もうその悲しみは、ふだんの生活のなかで悲しみ、心が乱れ、涙を流し、苦しい思いをする、その悲しみとは違うでしょう。悲しみの安らかな、静かな姿を感じるでしょう。(95)

作家の吉本ばななは「たとえば死について、いつもは見ないことにしたり、心の底に押し込めたりしているんだけど、みんな何かを感じている。そのところをうまく言語化して物語として差し出すことができれば、読んだ人に『あ、自分と同じだ』と感じてもらえるはずだと思ったんです。そしたらちょっとした治癒が起きるんじゃないかと。」(47)と述べている。自分の体験や経験を形にすることは、言葉にならない曖昧藻個とした心情にひとつの決着、終止符、区切りを打つことにもなる。

「書物のおかげで、考えることは、より多く知ることではなく、人生における大事なことをよりよく理解することになる。考えるとは、だから、さらに体験を深めることでもある。反省し、体験に立ち帰ることによって、生の体験の領域は広がり、新しい振幅と反響が与えられる。過去の体験を理解することは、それを縮小したり、乾燥させたり、抽象化したりすることではない。そんな風に考えるのは、反省によるどんな迂回にもおびえる人々だ」(101) — 過去と現在と未来を結ぶ叡智の結集としての本の魅了を伝えるサルナーヴのこの言葉は、本を通じて読者がそれぞれの未来像すら変えていけることを力強く伝えている。読書が「子どもたちにとっては何より大切なことなのだが、心に思い描ける自分の未来像をも変化させる」(23)というウルフの見解は、茂木が指摘するような「フォーカシング・イリュージョン(一つのことだけに固執する幻想)」(134)からの解放でもあり、脇が指摘するような「障害物の除去」(175)という読書の機能と密接につながっている。「子どもたちが苦手なものに強い偏見をいただくのは、つまづくことが不安で、しかもその不安を隠したいからであることも多い」(脇 175)とき、その障害物を障害物と感じているのは自分だけではないと知ることによって不安が軽くなるのは、子どもに限ったことではない。未来への道を阻むのは自分自身の不安の声であったり、次の一步を踏み出せないのは過去の失敗体験からのトラウマであることが多い。それ故に読書によって行く手を阻む不安が解消され、新たな道を模索しようという意欲が生まれてくれば、それぞれの生き方の選

択肢は広がり、個々人の幸せの定義も広がっていく。

5. おわりに

サンダースの『本が死ぬところ暴力が生まれる：電子メディア時代における人間性の崩壊』（初版 1998）によれば、世界で現在話されている言語の数はおよそ 3000 あり、そのうち文字を有するのは 78 言語にすぎない (2)。サンダースはこの事実をうけて「識字は、その能力をもたない話しことばだけの民族が決して知り得ないしかたで、自分の考えや思いを語る力を与える。識字は、人間を特別強力な意識へと導く神秘的で捉えがたい力である」(2) と考えている。そうなれば日本語や英語はこの「神秘的で捉えがたい力」をもつ言語のひとつとなる。

識字の世界を通じて私たちは未知なる世界や人と出会い、その世界で展開されている様々な事情に驚き、戸惑い、または共感し、喜び、数々の体験をする。本を読むことは人生の助けとなり、教養の獲得と現実逃避の手段、明かせない悩みを処する方策を教えてもらうことでもある。そしておそらく本が好きな人なら誰もが、人生で心に残る一冊を持っている。ウルフは「新しい知的機能を学習するために自らを再編成するという人間の脳の驚くべき能力を映し出すことにかけては、読むという行為に勝るものはほとんどない」とさえ力説する (18)。これまで確認できた本の効能——物語のつなぐ力、現在・過去・未来の自己形成、内なる光を導く感情の動き、情報・知識の獲得、他者との共通体験、気づき、同一化、公共性の涵養、精神的成長、自己変容、問題解決——などはすべてビブリオセラピーに文学作品を用いることの有意性を証明している。

引用文献

- 香山リカ『私はのんびり生きてきた』扶桑社, 2011年.
- 小林秀雄『読書について』中央公論新社, 2015年.
- 酒井邦嘉『脳を創る読書』実業之日本社, 2012年.
- 笹倉剛『絵本セラピーのすすめ』あいり出版, 2015年.
- 高木和子「日本における読書療法の研究と課題」『学校図書』276 (1973.10): 19-22.
- 藤原和博『本を読む人だけが手にするもの』日本実業出版社, 2015.
- 宮本輝・吉本ばなな『人生の道しるべ』集英社, 2015年.
- 村中李衣『読書療法から読みあいへ』教育出版, 2003年.
- 茂木健一郎『頭は「本の読み方」で磨かれる』三笠書房, 2015年.
- 脇明子『物語が生きる力を育てる』岩波書店, 2014年.
- 『読む力は生きる力』岩波書店, 2012年.
- メアリアン・ウルフ『ブルーストとイカ 読書は脳をどのように変えるのか?』小松淳子訳, インターシフト, 2014年.
- バリー・サンダース『本が死ぬところ暴力が生まれる』杉本卓訳, 新曜社, 2011年.
- ダニエル・サルナーヴ『死者への贈り物 ひとつはなぜ本を読むか』菊地昌実・白井成雄訳, 法政大学出版会, 1993年.
- ジョン・マクレオッド『物語りとしての心理療法』下山晴彦監訳, 野村晴夫訳, 誠信書房, 2008年.
- アルベルト・マングェル『読書礼賛』野中邦子訳, 白水社, 2014年.
- Dovey, Ceridwen. "Can Reading Make You Happier?" *New Yorker* (June 9, 2015). <http://www.newyorker.com/culture/cultural-comment/can-reading-make-you-happier> (閲覧日 2015年7月16日)
- Early, Barbara Peo. "The Healing Magic of Myth: Allegorical Tales and the Treatment of Children of Divorce." *Child and Adolescent Social Work Journal* 10(2). (April 1993): 97-106.
- Eum, Yeongcheol, et al. "Elderly Health and Literature Therapy: A Theoretical Review" *Tohoku J. Exp. Med.* 232 (2014): 79-83.
- Goddard, Anna Tielsch. "Children's Books for Use in Bibliotherapy" WWW.jpmedhc.org (January / February 2011): 57-61.
- Holman, Warren Dana. "The Power of Poetry: Validating Ethnic Identity Through a Bibliotherapeutic Intervention with a Puerto Rican Adolescent." *Child and Adolescent Social Work Journal* 13(5) (October 1996): 371-383.
- Iaquinta, Anita, and S. Hipsky. "Practical Bibliotherapy Strategies for the Inclusive Elementary Classroom" *Early Childhood Education Journal* 43(3)

- (December 2006): 209-213.
- Kramer, Pamela A., and Gail G. Smith. "Easing the Pain of Divorce Through Children's Literature" *Early Childhood Education Journal* 26(2) (1998): 89-94.
- Montgomery, Paul, and Kathryn Maunder. "The Effectiveness of Creative Bibliotherapy for Internalizing, Externalizing, and Prosocial Behaviors in Children: A Systematic Review" *Children and Youth Services Review* 55 (2015): 37-47.
- Pierce, L. Marinn. "The Use of Bibliotherapy with Adolescents and Their Families" *Journal of Family Psychotherapy* 26 (2015): 323-330.
- Rositer, Charles, et. al. "A New Criterion for Selecting Poems for Use in Poetry Therapy" *Journal of Poetry Therapy* 4(1) (Fall 1990): 5-11.
- Rus-Makovec, M., et. al. "Experts on Comparative Literature and Addiction Specialist in Cooperation" *The Arts in Psychotherapy* 44 (2014): 25-34.
- Schutt, Russell K., et.al. "Using Bibliotherapy to Enhance Probation and Reduce Recidivism" *Journal of Offender Rehabilitation* 52 (2013): 181-197.
- Shechtman, Zipora. "Bibliotherapy: An Indirect Approach to Treatment of Childhood Aggression" *Child Psychiatry and Human Development* 30(1) (Fall 1999): 39-53.
- Tussing, Heidi L., and Deborah P. Valentine. "Helping Adolescents Cope with the Mental Illness of a Parent Through Bibliotherapy." *Child and Adolescent Social Work Journal* 18(6) (December 2001): 455-469.
- Volpe, Umberto, et al. "Reading Group Rehabilitation for Patients with Psychosis: A Randomized Controlled Study" *Clinical Psychology and Psychotherapy* 22 (2015): 15-21.