OUKA
The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	文学の効用について ： リテラセラピーを考える
Author(s)	牧野, 桃子
Citation	平成30年度学部学生による自主研究奨励事業研究成果報告書. 2019
Version Type	VoR
URL	https://hdl.handle.net/11094/71916
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

https://ir.library.osaka-u.ac.jp/

The University of Osaka

申請先学部　　文学部　採択番号　No.　4

平成３０年度学部学生による自主研究奨励事業研究成果報告書

ふりがな 氏　　名	まきの　ももこ 牧野　桃子	学部 学科	外国語学部外国語学科	学年	１年
ふりがな 共　同 研究者氏名		学部 学科		学年	年
					年
					年

アドバイザー教員 氏名	いしわり　たかよし 石割　隆喜	所属	文学研究科文化動態論専攻
研究課題名	文学の効用について - リテラセラピーを考える -		
研究成果の概要	研究目的、研究計画、研究方法、研究経過、研究成果等について記述すること。必要に応じて用紙を追加してもよい。（先行する研究を引用する場合は、「阪大生のためのアカデミックライティング入門」に従い、盗作剽窃にならないように引用部分を明示し文末に参考文献リストをつけること。）		

【研究目的】

文学によるカタルシス、すなわち精神浄化の効果については広く知られたところである。アリストテレースは『詩学』のなかで、「悲劇とは、一定の大きさをそなえ完結した高貴な行為、の再現（ミーメーシス）であり、快い効果をあたえる言葉を使用し、しかも作品の部分部分によってそれぞれの媒体を別々に用い、叙述によってではなく、行為する人物たちによっておこなわれ、あわれみとおそれを通じて、そのような感情の浄化（カタルシス）を達成するものである」（34 ページ）と語っている。しかし、われわれの日常生活において、フィクションが人間の「感情を浄化する」のは、そのフィクションが悲劇である場合に限られたことではないのではないか、という疑問が現れてくる。そういった前提をふまえて、本研究の具体的な目的としては、文学の持つ感情の浄化効果を、literature と therapy を組みあわせた造語として「リテラセラピー」と呼び、そのメカニズムや有用性について考えることである。

読書療法（ビブリオセラピー）では心理学系統や哲学系統のノンフィクション本が「処方」されることも多いが、本研究では、小説に限って取り扱う。また「文学」の定義として、地域や時代は指定しない。何を「文学」と呼ぶかについて人々の間に共通の見解や自明の前提がない以上、その設定は意味をなさないと考えるからだ。しかし本研究においては、一定の距離や時間を経て、淘汰されていく中で生き残ってきた作品を中心に取り扱いたい。

リテラセラピーの効果について科学的に実証することは難しいかもしれない。また、「この作品にはこんな効果が期待できます」などと画一的な判断を下すことができるとも思われない。しかし、研究の中で、その効果のメカニズムをある程度整理・分類し、実際に病気の緩和法に使うことができるかということについても考えていきたい。

【研究計画】

小説が、作家と読み手が同時に存在することではじめて成立する以上、多くの読み手に共通する無意識下の感情を明らかにしていく作家の役割や、作家の言葉を自分なりに解釈するための想像力

を持った読み手の役割を詳しく調べていき、読み手が受け取る心理的作用について研究していきたい。またその過程で、蓄積してきた文学評論や哲学書からの知見を得たいとも考えている。
実地的研究の一環として、「文学における共感によって癒された経験」についてのインタビューを構想している。どのような悩みがどのような記述によって「治療」されたかについて、できる限り詳細な話を聞き、それを参考にしてリテラセラピーのメカニズムの考察に活かしたい。また、インタビューの対象者が少なくなることも予想されるので、その場合は「文学に深く共感した経験」についてのインタビューに切り替えるつもりである。
また現在、東京学芸大学が「本を内服薬として売る」という活動をしている。本を、その効能などを表記した“内服薬”風の袋に入れ、中身が見えない状態にして大学内書店で販売するという活動だ。そこで、東京学芸大学にアポイントを取り、可能ならばそちらに赴きリテラセラピーの研究の一環として取材を試みる。直接の接触が不可能な場合であっても、メールなどの手段を用いて取材をおこなう予定である。
それらの結果を参照しつつ、リテラセラピーの周知に向けた方策や、少し視野を広げて、「共感」を他人へのそれと置き換えることによって文学がコミュニケーションの助けとなりうるか、など、様々な視点で文学を取り巻く環境も調査していきたい。

【研究方法】

① 読書療法(ビブリオセラピー)についての先行研究を調べる

本、もしくは読書による病気の緩和についての研究の論文や文献などを用いて、本、もしくは読書のどのような点が精神浄化の効果をもたらすのか整理することを目的とする。またそれによって、日本もしくは海外における読書療法の現状や、展望についても考察を進めていく。

② 実際に読書療法に関わる活動をしている学生に対するインタビュー

東京学芸大学が「本を内服薬として売る」という活動をしている。効能などを表記した“内服薬”風の袋に本を入れ、中身が見えない状態にして大学内書店で販売するという活動だ。そこで、実地的研究の一環として、東京学芸大学にアポイントを取り、「本が感情の浄化の一助となるか」についての取材を試みた。

【研究経過】

研究が採択されると、まずテーマに関連した論文や書籍などを参照することで、先行研究から得られる情報を集めた。また、東京学芸大学大学生協読書マラソン委員会にインタビューをするためにメールのやりとりをしていたが、対面しての取材を行うには双方の日程が合わなかったため、メールでの取材が決定した。先行研究から得られたデータを参考にしながら質問文を作成し、委員会に所属する学生から回答をいただいた。そしてその結果をそれぞれ比較・検討するなどしながら回答から得られた情報を整理し、先行研究から得られたデータと照らし合わせることで読書療法のプロセスに新たな要素が考えられることがわかった。それを成果報告書の形にする段階で、今回の研究の反省点や、研究の余地が残る部分についてもまとめた。

【研究成果】

(1)はじめに―読書療法についての先行研究から

読書が人間にとって良い影響を与え得ることは，多くの人が感じていることであろう。それは語彙を増やす、漢字を憶えるなどの識字面での影響だけではない。ときには，人間の感情や心理的態度に影響を与えることもある(松尾，2011)。今回、研究を進めていくなかでも、そのような事例について複数話が聞けた。

日本読書療法学会によると、イギリスにおける読書療法の現状として、医師と司書がチームを組み、不安に悩む患者を図書館の「ビブリオセラピスト（読書療法家)」に紹介しているという。ビブリオセラピストは図書館のデータベースを検索して、それぞれの患者の特定の病気を緩和させるための、いわばオーダーメイドの本のリストをその患者のために作成する。その目的は、**回復しようと鼓舞するような、あるいは少なくとも元気づけるような役割を果たしてくれる本**と患者を結びつけることだ(寺田,2012)。このことからも、すでに海外には本を使った病気の緩和が積極的にはかられている地域があるいうことがわかり、また日本においてもこのような取り組みを試験的に導入することにも意味があると思われる。

また、読書療法がいかにして人間の心に影響を与えるのかについては、「**同一視と投影**」「**除反応とカタルシス**」「**洞察と統合**」の 3 つのプロセスが考えられている。同一視と投影では，読者は「自分と登場人物」、「自分が抱えている問題と本で描かれている問題」との共通点を見つける。除反応とカタルシスでは、読者は感情の解放を経験する。洞察と統合では、読者は問題の解決を認識し、抱えている問題を扱う新しい方略を発展させる（Pardeck & Pardeck, 1992)。勿論、読書によるこれらの「効能」を最大限に発揮するには、それぞれの患者に適した本の選択が重要となる。しかし、松尾(2012)によると、日本においては読書療法の基礎研究も実践研究もほとんど行われていないといってもよい、ということである。毛利（1998）の調査によれば，日本の図書館司書，カウンセラー，教師の全てにおいて，読書療法という言葉を「初めて聞く」「名前を聞いたことがあるが内容は知らない」と回答した割合が合わせて全体の 9 割に及んでいた(松尾,2012)。そのような現状の中で、読書療法を導入するためには、まずは勉強会などの機会を利用することで、図書館司書やカウンセラー、教師らへの周知が必要になると考えられる。しかし、既述のイギリスの例に見られたように患者と本をなるべくすみやかに結びつけるためには、医師と司書などがチームを組み、共同で問題に取り組んでいく必要があるだろう。

(2)読書療法に対する意識―「本の処方箋」を処方する大学生へのインタビュー

東京学芸大学の生協団体のひとつに、「読書マラソン委員会」というものがある。読書マラソンとは、「大学四年間で本を百冊読む」という取り組みであり、読書マラソン委員会は、学生にその取り組みについて知ってもらい、参加を誘致することを目的に活動している委員会である。彼らの活動は、書評誌の発行や作家を招いたトークショー開催など多岐にわたるが、その中の一つに生協書籍部の棚づくりがある。委員が毎月テーマを決め、本の紹介文を書き、本を並べるという活動だ。

そのテーマの中のひとつに、「本の処方箋」がある。委員たちが本を読んで実感した「効能」などを表記した“内服薬”風の袋に本を入れ、中身が見えない状態にして販売するというものである。もちろん購入する側としては、中身がなんなのかわからないまま本を買うのだから、一見変わった取り組みのようであるが、東京学芸大学生協読書マラソン委員会の委員長である学生曰く、「本の処方箋は、他のテーマに比べ、売り上げがとても良いです。そのため、ここ数年毎年行っています。そう考えると学生からの人気はあると考えられます。」とのことである。

本にある種の「効能」を見出すという点で、リテラセラピーと通じるところがあると感じたため、取材の中で、「本の処方箋」の内容そのものについての質問のほかに、リテラセラピーについてどのような考えを持っているかメールによって尋ねた。その際の質問は、「本の持つ『効能』というのは、ある種の精神浄化作用のように見受けられるが、それは、読書、もしくは本のどのような点からあらわれると考えるか」といったものである。これについては、三人の学生に回答をいただいた。

読書マラソン委員会委員長である学生であるＡさんによると、「**読書によって、その本に夢中になる時間、本に入り込んでいく時間**などでそれ（精神浄化作用）は現れるのではないでしょうか。そういった時間の中で、本の内容だけでなく、読書の時間を通して、**自分の心を整えたり、考えをまとめられる点**が、読書のすばらしさ、魅力であると私は思いますし、精神浄化作用という言葉で表せる点でもあるのかもしれません。」とのことである。このＡさんの回答からは、先行研究において読者の問題の解決の認識や、抱えている問題についての方略の発展を表す「洞察と統合」と対応している記述が見受けられる。また、本への「没入」も要素として認められた。

また次に、読書マラソン委員会委員である学生、Ｂさんの回答は、「**読書という行為そのもの**が精神浄化につながると思います。（中略）**本の中のある言葉や一文が印象に残ったり、勇気づけられたりする**ことがあります。それが精神浄化にもつながると思いました。」といったものであった。読書が趣味である、という人々にとっては読書の時間そのものがリラックスにつながるという意見であり、また、本の中の言葉そのものに共感し、勇気づけられるという「同一視と投影」に対応する要素が見受けられる。

また、読書マラソン委員会委員の学生、Ｃさんからは、「**物語を追体験したような気分になること**が本の魅力と言われたりもします。**本を読んで、感動したり、物語世界に憧れたり、そんな心の動き**が「効能」として表れていくのだと思います。（中略）そんな、**物語に没入させて心や感情に影響を与えられるという事**が、本の持つ力であり、「効能」なんじゃないかと思いました。」という回答を得た。この記述からは、Ａさんの回答にも見られたような、「没入」という要素が再び見受けられた。

(3)考察

(2)のインタビューの結果、先行研究における「同一視と投影」「洞察と統合」に対応する回答が得られた。このことから、読書による精神浄化のプロセスは、読者の実感として現れているということが実証された。また、今回は母数が少なく、先行研究における「除反応とカタルシス」に対応する回答を得ることはできなかったが、母数を増やすことでそのような回答が得られる可能性がある。また、今回のインタビューの回答で、読書療法におけるプロセスの一部として「没入」という要素が考えられる可能性が出てきた。これらの点については、今後の研究において検討される余地がある。読書において、どのようなプロセスで精神浄化効果が現れてくるかということは、先行研究と本研究で複数の要素が示されたが、研究が進むにつれ他の要素が出てくる可能性もあり、読書療法による効果を整理・分類するには、他の実践的研究の進展が期待される。

実際に病気の緩和に使うことができるかということについて、読書療法そのものの効果という点においては、海外ではシステムが確立されて利用されていることからも有用であると考えられる。しかし日本で実践的に活用していくとなると、認知度の低さや、システムの構築の難しさなどから、まだ数多くの障壁が存在すると考えられる。そんな中で、日本に読書療法を導入していくためにも、その効果を実証するための研究が期待される。

また本研究では、読書療法を心理学・精神医学的側面からみることをしていない。読書療法導入には、(1)で述べたように、司書やカウンセラー、教師などへの周知が必須だと考えられるが、そのためにも読書療法の効果を裏付けるような心理学・精神医学的立場からの知見も必要になってくるだろう。

本研究の反省点としては、「文学における共感によって癒された経験」についてのインタビューが

実施できなかったことである。原因としては、質問内容が読書療法の認知を前提としているようなところがあり、インタビューの対象者の選定が難しかったことがあげられる。しかし読書療法の効果についての研究を進めていく上では、数多くの経験談からそのプロセスについて検討する必要があることは自明である。そのため、より具体的な質問紙を用意し、それに同意するか否かといった形で回答してもらうなど、新たな形での情報収集が期待される。

(4)資料

資料 1.東京学芸大学、読書マラソン委員会へのインタビュー全文

質問 1.「本の処方箋」の袋に記入されてある効能や症状を呼んで購入した学生たちから、どのような反応があったか

回答.本の処方箋は、他のテーマに比べ、売り上げがとても良いです。そのため、ここ数年毎年行っています。そう考えると学生からの人気はあると考えられます。また、実際の反応ですが、委員会の方で買った方の声を聞ける仕組みを作っていないため、わかる反応は委員の友人などになってしまいます。その反応の中には、自分で選ばない本を読める機会になるという反応やツイッターで話題になったような面白いというような反応などの良い反応がある一方で、自分がすでに持っている本を買ってしまったと言ったマイナスな反応もあります。

質問 2.どのような基準で、何冊ほど、本を選定するのか

回答.オススメしたい本を委員に 1 人 2 冊候補を出してもらいます。ただし、本の処方箋の効能を書いたり、本自体を隠して売ることも考慮に入れて本を選びます。

また、生協で発注してもらいますが、全ての本が発注できるわけではないので、候補の中で発注できた本を棚に並べています。

質問 3.「処方箋」となる本の内訳はどのようなものであるか（例:小説が約何割、実用書が……等）

回答.今回委員が候補として出した本です。基本的に小説が何割などは考えてないですが、本の処方箋以外のテーマでも小説が多い傾向にあります。

『くちびるに歌を』/中田永一/小学館
『きらきらひかる』/江國香織/新潮文庫
『ジヴェルニーの食卓』/原田マハ/集英社文庫
『よつばと！1』/あずまきよひこ/電撃コミック
『V.T.R』/辻村深月/講談社文庫
『フリークス』/綾辻行人/角川文庫
『ナイフ』/重松清/新潮文庫
『カラフル』/森絵都/文春文庫
『コンビニたそがれ堂 奇跡の招待状』/村山早紀/ポプラ文庫
『和菓子のアン』/坂木司/光文社文庫
『ホーキング、未来を語る』/スティーブン・ホーキング/SB 文庫

『終電の神様』/阿川大輝/実業之日本社文庫
『魔法陣グルグル』/衛藤ヒロユキ/（旧エニックス）現スクウェア・エニックス
『リバース』/湊かなえ/講談社文庫
『小説　君の名は。』/新海誠/角川文庫
『ちょっと今から仕事やめてくる』/北川恵海/メディアワークス文庫
『石川くん』/枡野浩一/集英社文庫
『狐笛のかなた』/上橋菜穂子/新潮文庫
『かがみの孤城』/辻村深月/ポプラ社
『旅猫リポート』/有川浩/講談社
『イノセントブルー』/神永学/集英社
（実際にいただいた回答には、書名が括弧で括られていませんでしたが、成果報告書の形にまとめるにあたって括弧をつけています）

質問 4.本の持つ「効能」というのは、ある種の精神浄化作用のように見受けられるが、それは、読書、もしくは本のどのような点からあらわれると考えるか
回答 1.読書は 1 人の時間を作ることのできる手段の一つです。もちろん、ビブリオバトルや読書会、また、我々委員会の活動のように他の人と関わっていける部分もあります。しかしながら、精神浄化作用について考えると、読書によって、その本に夢中になる時間、本に入り込んでいく時間などでそれは表れるのではないでしょうか。
そういった時間の中で、本の内容だけでなく、読書の時間を通して、自分の心を整えたり、考えをまとめられる点が、読書の素晴らしさ、魅力であると私は思いますし、精神浄化作用という言葉で表せる点でもあるのかもしれません。
回答 2. 読書という行為そのものが精神浄化につながると思います。たまの休日に家で読書をすることがあるのですが、その時間はすごくリラックスできます。
また、本の中のある言葉や一文が印象に残ったり、勇気づけられたりすることがあります。それが精神浄化にもつながると思いました。
回答 3.物語を追体験したような気分になる事が本の魅力と言われたりもします。
本を読んで、感動したり、物語世界に憧れたり、そんな心の動きが「効能」として表れていくのだと思います。
浄化と表現頂きましたが、悪役の活躍で心がモヤッとするのも一つの心の動きで、ネガティブな部分だけども、本の持つ力で間違いないと感じます。
そんな、物語に没入させて心や感情に影響を与えられるとい事（ママ）が、本の持つ力であり、「効能」なんじゃないかと思いました。

(5)参考・引用文献

アリストテレース、ホラーティウス 松本仁助・岡道夫訳(1997). 『詩学/詩論』.岩波書店
寺田真理子. (2012). 「日本における読書療法の普及のために~イギリスの現状を参考に」.6
毛利美都代. (1998). 「日本における読書療法の必要調査に関する報告」. 図書館界, 50, 178-188.
Pardeck, J. T. & Pardeck, J. A. 1992 Bibliotherapy: *A Guide to Using Books in Clinical Practice.* Mellen Research University Press.

Pardeck, J. T. & Pardeck J. A. 1994 *Bibliotherapy: A Clinical Approach for Helping Children.* Gordon & Brench Science Publishers.: Pennsylvania.
松尾直博.(2011).「中学生の読書と自己意識の関係：読書療法の観点から」. 東京学芸大学紀要. 総合教育科学系, 62(1): 205-213