



【査読なし】

地域において実施される グループ回想法参加者の体験とその構造 ——他のメンバーとの関わりに着目して——

真柄 翔太

(東京大学大学院教育学研究科)

Experiences of participants in a group reminiscence therapy in a local community
and its structure : Focus on relationships with other members

MAGARA Shota

(Graduate School of Education, The University of Tokyo)

The purpose of this study is to describe the experiences of participants in a group reminiscence therapy in a local community, and to build a theoretical model for it. Data were collected through interviews with eight healthy elderly people aged 65 and over who have continuous experience in group reminiscence therapy and four management staff of the center. The data were analyzed using the modified grounded theory approach. As a result, it became clear that the participants had various experiences. It was summarized in eight states. They are [time direction (past-oriented / present-oriented)], [transmission to the place (transmission / suppression)], and [harmony with members (harmonious / dissonant)]. And, because it is a group activity, those experiences influence each other with other members, and it was suggested that a new experience should be created from there.

本研究は、地域において実施されるグループ回想法という場の中で参加者がどのような体験をしているのかを記述し、その理論モデルを構築することを目的としたものである。継続的にグループ回想法の経験がある健常高齢者65歳以上の男女8名と、当センターの運営スタッフ4名を対象として、インタビューを通しデータを収集したうえで、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチを参考に分析した。その結果、参加者は様々な体験をしていることが明らかとなり、それらは【時間の方向性（過去志向的・現在志向的）】、【場への発信性（発信的・抑制的）】、【メンバーとの調和性（調和的・不調和的）】という対極例を含む軸を基にして計8つの状態にまとめられた。そして、グループ活動である故に、それらの体験は他のメンバーとの間で互いに影響を与えあっており、そこから新たな体験が更に生じていくという共同構築のあり方が示唆された。

Key Words : group reminiscence therapy, local community, healthy elderly people, modified grounded theory approach, experiences

キーワード：グループ回想法、地域、健常高齢者、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ、体験

問題と目的

近年、日本の高齢化は急速に進んでおり、今後それに伴って様々な生活上の困難やニーズが生じてくると予想されている（内閣府，2019）。高齢者に対する支援は医療や福祉の様々な分野で行われているが、臨床心理の専門家もまたそのような現場において活動することが期待されている。高齢者に対する心理臨床実践の一つとして回想法が挙げられる。回想法とは高齢者を対象とし、過去の想起を促すことを中心とする心理療法である。これはButler(1963)によって回想の肯定的な意義が提唱されたことを機に考案された。以来、様々な研究者によってその定義づけや概念整備がなされており、また回想の機能やその類型、プロセスなどの認知機能に焦点を当てた基礎的研究（e.g. Merriam, 1989; Wong and Watt, 1991）が行われてきた。一方で、臨床心理学や社会福祉学などの分野では、実践活動としての回想法の効果を測定することを目的とした研究が行われている。例えば、津田（2007）はこれまで行われた回想法の効果に関する多数の先行研究を整理し、認知機能、抑鬱、感情、Quality Of Life、行動、回想内容の広がりについて肯定的な効果が示されていると報告している。他にも、市橋ら（2009）は地域において実施されるグループ回想法に参加する高齢者の医療費月額平均を縦断的に調査し、参加中、参加後では参加する前の3年間と比べてそれらが減少したことを示している。このような実践的な研究は、従来曖昧であった心理療法としての回想法の効果を数量的に示すことを可能とし、その有効性を明らかにしてきたといえる。

しかし、これまでの研究を概観すると、当事者の視点から回想法という臨床実践に参加することで生じる体験についての言及があまりなされていないことがわかる。例えば、基礎的研究の多くは「回想」を個人の認知機能として捉え、また記憶を内的なものとして捉えたものが多かった。だが、井山ら（2007）が参加者同士の関係性が回想法の質に影響を与えることを示すように、回想法は個人・グループでの実施を問わず、他者とのかかわりの中で「回想」を行うことに特徴づけられる活動である。それを踏まえ、回想法に対する理解を深めるためには「回想」

のみに着目するのではなく、その周囲に存在する活動環境や人との交流のあり方を検討することは必須であるといえる。確かにこれまでも、複数人による想起が記憶に与える影響を検討した共同想起の研究（e.g. 森，1995）や、「回想」が他者との集合的な相互作用から形成されると捉えるディスコース心理学の研究（e.g. 大橋，2011）なども行われている。しかし、これらも基礎的研究の域を出ず、グループ回想法の実践的な文脈について十分に言及するものとはいえないだろう。

一方で、これまでの臨床実践としての回想法に関する研究は、グループへの臨床的介入前後における効果測定が多かった。しかし、小島（2004）が実際に回想法を行っていく中で数値では表せない効果を感じたことがあると述べるように、臨床実践としての回想法研究を深めていくためには、変数による測定のみならず参加者の体験に寄り添った視点を通して、そのあり方を詳細に記述していくことが求められるといえる。Webster（1999）によると、回想法を含む老年学の分野はデータが豊富にあるにも関わらず、その理論が乏しいとされる。理論の乏しさ故の弊害は現場にも影響するだろう。これは回想法における参加者の状態像の理解が援助者の価値観や経験則に偏ってしまうことを示唆している。それを防ぐためにも、参加者の回想法中の体験を詳しく記述した上で、参照枠となる理論を構築することは急務であるといえる。

なお、回想法には様々な実施形態が存在するが、特に日本においては、これまで特定の高齢者介護施設の入居者及び利用者や認知症罹患高齢者への支援としての側面が大きかった（津田，2007）。しかし、厚生労働省（2008）が実施した「これからの地域福祉のあり方に関する研究会」において、現行の制度や施策では今後の高齢化社会に対応できないとし、地域住民同士の新たな支え合いが必要であるとの検討がなされた。本稿では、それを担うものの一つとして地域において実施されるグループ回想法に着目する。津田（2014）によれば、回想法を活用した地域づくりでは、参加者の充実感や満足感を高めると同時に予防機能としてのネットワーク構築に役立つとされる。まさにこれは昨今の社会問題に対する対

人援助の方法として注目すべき実践形態であるといえるだろう。しかし、いまだ地域援助実践としての回想法に関する知見は十分であるとはいえず、そこで生じる現象についてはあまり明らかになっていない。また、これはグループ活動である故に、「回想」を取り巻く活動環境や参加者間で生じるダイナミクスがより鮮明に表れると考えられ、そこにこそ回想法の豊かさを支える体験のヒントが隠されていると思われるが、これまでの研究においてそれらへの言及は見当たらない。

そこで本研究では、以上の課題を踏まえ、「回想」を個人内の認知機能としてのみ捉えるのではなく、社会的な影響を受けて構成される現象として捉える。そして対象をグループ回想法に参加する地域在住健常高齢者とする。それに基づき、地域において実施されるグループ回想法という場の中で参加者がどのような体験をしているのかを詳細に記述し、その理論モデルを構築する。そして、その体験にいかなる機序や意義があるのかを考えていきたい。

方法

本研究は対象者の視点からその人の体験した独自の世界を理解することを目的としており、予め変数の想定を行わず、探索的に仮説生成を行う。そこで

アプローチの方法として質的研究法が採用された。また、回想法の定義は多様であるが、本稿では研究対象を津田（2007）が日本で広く用いられていると述べる基準を参考に、狭義の「一般的回想」と「ライフレビュー」を包含する広義の回想法として扱うこととする。

対象者

研究対象者は高齢者福祉事業の一つとして地域において回想法実践を行っている A センターにて継続的にグループ回想法の経験があり、認知症の診断を受けていない健常高齢者 65 歳以上の男女 8 名である。当センターは 65 歳以上の地域在住高齢者を対象に、定員 10 名程度で 8～10 回コースのグループ回想法を開催している。週一回一時間、小学校の思い出やお手伝いの思い出など毎回異なるテーマでセッションを展開している。対象者は当センターを経由して紹介を受けた。リクルートは回想法実施時の平均的な男女比となるように依頼し、おおよそ女 3：男 2 の割合となった。対象者の詳細は表 1 の通りである。

また、セッションのリーダーとなるスタッフ 4 名にも協力を依頼した。スタッフの体験は主な対象ではないが、セッションの実施方法や状況説明など高齢者の語りの不足している部分に対して、補足資料として用いている。

表 1：研究対象者（高齢者）の属性

	年齢	性別	活動継続年数	インタビュー時間（1 回目, 2 回目）
A さん	68 歳	女性	2 年	① 58 分 ② 39 分
B さん	71 歳	男性	5 年	① 1 時間 28 分 ② 58 分
C さん	85 歳	女性	12 年	① 1 時間 17 分 ② 53 分
D さん	72 歳	男性	3 年	① 1 時間 36 分 ② 1 時間 15 分
E さん	72 歳	女性	2 年	① 1 時間 23 分 ② 49 分
F さん	81 歳	女性	10 年	① 1 時間 37 分 ② 57 分
G さん	74 歳	女性	7 年	① 1 時間 10 分 ② 55 分
H さん	72 歳	男性	7 年	① 1 時間 17 分 ② 1 時間 5 分

表 2：研究対象者（スタッフ）の属性

	年齢	性別	活動継続年数	インタビュー時間
a さん	48 歳	女性	5 年	1 時間 17 分
b さん	46 歳	女性	3 年	58 分
c さん	56 歳	女性	15 年	1 時間 29 分
d さん	41 歳	女性	5 年	58 分

データ収集方法

本研究では知りたい内容を研究者側から提示しながら、そこに収まらない当事者の語りが生じた際に、より豊かに語りを深めることを可能とする半構造化面接を採用した。質問内容は主に回想法に参加した経緯や、グループ回想法の中で自分の回想を語る際に考えていたことや感じたこと、他者の回想を聴く際に考えていたことや感じたこと、印象に残っている出来事などである。それらに関連するエピソードを具体的に聴取した。インタビューは一人の研究対象者に対して二回に分けて行われた。一回目は上記の質問を行い、二回目は分析を行う中で聞き取りが不十分であると認識された内容についての追加および補足内容の質問を行った。インタビューは研究拠点としている回想法センターのプライバシーの保たれる個室にて行われ、語った内容はICレコーダーによって記録された。

データ分析方法

本研究のデータ分析は修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ（以下M-GTA）（木下，2007）を参考に実施した。こちらを援用した理由は木下の掲げるヒューマンサービスにおける人間と人間との社会的相互作用の体験を記述，モデル化し，実践的

な応用可能性を目指すという指針と，本研究の目的が合致すると考えたためである。

具体的な手順としては、まずインタビュー内容について、ICレコーダーの音声データを基に逐語録を作成し、精読を繰り返した。そこで分析テーマを「グループ回想法の参加者はどのような気持ちを抱えながら活動を行うのか」、分析焦点者を「グループ回想法への継続的参加者」と設定した。その視点に基づき検討した内容を分析ワークシートにまとめた。その一例を表3に示す。ここでは語りの中から着目した部分はヴァリエーション（具体例）欄に転記し、それが何を表すのかを簡潔に定義の欄に記入した。その後、それらを更に短い言葉で表す概念名を定めた。この作業中には常にデータの解釈を行い、様々な意味の可能性を探った。そこで生じたアイデアは理論的メモ欄に記入した。以上の作業を経て1つの分析ワークシートを作成したら、その概念生成に用いた部分と類似する例を逐語録から探した。またそれと同時に新たな概念生成を並行して行った。ある一定数の分析ワークシートを作成したら概念相互の関係と、概念とデータとの関係の検討を繰り返し行い、カテゴリーを生成した。最終的には、それらを調整することでまとまりのある理論を生成し、収束化へ向かった。

表3：分析ワークシートの一例

概念名	テーマ・小道具による回想の促進→テーマ関連回想
定義	外的な刺激によって今まで意識されていなかった自らの経験を想起すること→テーマや小道具に沿った回想が喚起されること
ヴァリエーション（具体例）	<ul style="list-style-type: none"> ・見ているうちに思い出すの。あっそういえばやったわとか思って遊びをね。いろいろ思い出したりするの #A p2 ・やっぱりきっかけづくりにはね。話のきっかけづくりにはいいもんだと思うね、あれは。(中略) 私らはやっぱり懐かしいなと思うもんで、それに関する思い出とかそういうのもあるんで #B p13 ・子供の頃の遊びなんかありますかなんて言っても、戦争中でだったで何にもない、そんな遊んだことないっていうんだけど、だけどこれめんこなんか見せると、ああやった、やったっていうんですね #B p14-15 (以下略)
理論的メモ	<ul style="list-style-type: none"> ・回想を引き出すものにはどのような刺激があるのか。 ・他者の回想を聴くことによって想起することと、小道具を見て想起することの二つがありそう。ほかにもあるか。 ・対極例の検討：外的刺激によって回想が抑制されていることはないか。 ・分析ワークシート5と関連・類似している。 (以下略)

なお、M-GTA を用いたデータ分析では動的な体験プロセスを明らかにすることが目指される。しかし本研究では、当事者の体験に迫る探索的な方向性を持つことを考慮し、複雑な当事者の体験をより豊かで生き生きと記述することを優先した。その結果、本研究はプロセス生成という概念にとらわれず体験を複合的に組み合わせ、解釈できる形での理論の生成を目指すものとなっている。

倫理的配慮

本研究は東京大学倫理審査専門委員会の承認を受けて実施した。また研究対象者に対し、研究の概要、研究協力の任意性と撤回の自由、個人情報保護やプライバシーの尊重などを説明し、同意を得た上で調

査を開始した。

結果と考察

分析の結果、グループ回想法における参加者の体験について、回想行為に関わるものを中心として、その表出のあり方や他者との情緒的なやり取りなどの様々な概念が抽出された。またそれらを整理することで参加者の状態を知る際の参照枠となるモデルが構築された。

1. グループ回想法参加者の体験

収集されたデータからは3つのコアカテゴリー、6つのカテゴリー、20の概念が抽出された。以下では、

表4：カテゴリー表 グループ回想法参加者の体験

コアカテゴリー	カテゴリー	概念名	定義
時間の方向性	過去志向的	テーマ関連回想	テーマや小道具に直接関連する回想が喚起されること
		テーマ周辺回想	テーマや小道具に直接関連しない回想が喚起されること
		回想から生じる体験の意識	回想した際に生じた再体験を意識的に認識すること
		回想操作	回想行為を意図的に変化させようとする事
	現在志向的	今ここの体験の意識	回想法の場において生じた体験を意識すること
		回想法活動外意識	回想法活動に関連の無い事柄を考えること
場への発信性	発信的	気持ちの伝達希求	自分の中に生じた気持ちを他者に伝えたいこと
		語りの深化への希求	他のメンバーへの関心が喚起され、より深い話を聞きたいと思うこと
		選択的語り	語りたことと語りたくないことを選別すること
		非選択的語り	思いつくままに語る事
	抑制的	語り方への戸惑い	何を語ればよいのかわからないこと
		状態維持	場に働きかけず、そのままの状態を保とうとする事
		自己開示への戸惑い	自分のことをどこまで語ってよいのかわからないこと
		語ったことへの後悔	語ったことに対して、言わなければよかったと思うこと
メンバーとの調和性	調和的	興味関心の喚起	他のメンバーの語りや気持ちに関心をもち配慮すること
		共感的応答	他のメンバーの語りに含まれる気持ちに寄り添い、受容すること
		つながりの実感	他のメンバーとの間に親しみを感じる事
	不調和的	興味関心の無さ	他のメンバーの語りやその場の気持ちに関心をもちないこと
		共感困難	他のメンバーの語りに含まれる気持ちに寄り添うことが出来ず、受け入れられないこと
		遠い距離感	他のメンバーに対し分かり合えなさを感じる事

グループ回想法参加者の体験について、コアカテゴリーを【】、カテゴリーを[]、概念を<>で表記し、具体的に説明していく。

【時間の方向性】

このコアカテゴリーは回想法参加者の意識がどの時間に向いているのかを示したものである。セッションにおいて参加者は過去の出来事を回想し、記憶の世界を再体験していく。これらの体験は[過去志向的]のカテゴリーとしてまとめられた。

回想法ではセッション毎に予め定められたテーマが存在し、それらが刺激となり参加者の回想を促す(<テーマ関連回想>)。Bさんは回想法において過去を想起する体験を次のように述べる。

「最初考えてなかったようなこともどんどんどんどん出てくるんだと思うんですね。(中略)自分はその時の気分になって、こんなことやったあんなことやったって自分がどんどんやっぱ、思い出されるんじゃないですかね。」(Bさん)

テーマに関連して用意される小道具や、他の参加者の語りも自らの回想を促す刺激となる。一方で、同じ刺激に触れても想起されるエピソードは人それぞれであり、テーマや小道具とは関連の低い回想をする場合もある(<テーマ周辺回想>)。例えば、遊び道具を見て、その時代に経験した苦労話を思い出すということである。Bさんは回想法の中でテーマとは異なる回想をしている人がいると語っている。

「それ(苦労話)ばかり言う人がおるんでね。遊びなんてとんでもないっていうんだけど。」(Bさん)

回想法では、テーマ以外のことを回想することがルールで許容されている。それらはテーマと関係のない方向に連鎖的に広がっていくこともある。Fさんは過去のイメージが広がる様子を次のように語っている。

「私がお正月、住んでたところの、すっぱあつと出てくるのよ。回想法ってすごいんだと思った。物事を言う時に、なんかあれすると、すぐその場面も、家も空気も全部出てくるのよ。」(Fさん)

それらは回想法をきっかけに再体験され、感情体

験そのものにも意識を向けさせる(<回想から生じる体験の意識>)。Gさんは回想に伴い生じた感情を噛みしめる様子を次のように語る。

「懐かしく、その時の幸せだった私の気持ちが。あの時はあんなに幸せだったんだとか、自分が思い出した時に、懐かしさと一緒にすごく、親に大切にあれしてもらったんだなあって言う気持ちもずっと。」(Gさん)

このように回想法ではテーマをきっかけとして様々なエピソードが想起される。しかし、それらはすべてが自然に行われているわけではなく、意識的な操作が行われることもある(<回想操作>)。Gさんはテーマに沿ったエピソードを思い出そうとしたが容易に想起できない難しさを述べている。

「自分の中で一生懸命、その時代にずっと一生懸命こういう風に戻って行って。何か1つきっかけがあると思出すんだけど。なかなか思い出せないこともある。」(Gさん)

一方で、回想法では無意図的に記憶が想起される場合もある。特に、不快エピソードが偶発的に想起される時には記憶に対しては思い出さないように抑制する意識的働きかけを行う様子が見られる。

「なるべくね、楽しいことしか思い出さないようにしてるんだけど。たまにね、苦しい、子ども時代の苦しい思い出なんかも思出す時ある。」(Hさん)

Hさんは何らかの操作を行うことで、辛い記憶を思い出さないように努力をしていることを語っていた。

以上のように、「回想」することを意図した活動である回想法における体験は時間の方向性として過去志向という特徴を持っているといえる。しかし、その一方で、セッションの中では「回想」とは切り離された別の意識体験をしていることも明らかとなった。これらは先ほどの対極例として[現在志向的]というカテゴリーでまとめられた。

参加者はセッションにおいて、今ここで感じている自分の体験や、場の雰囲気意識を向けることがある(<今ここの体験の意識>)。例えば、Bさんは共感を得られず、聴き手に話が伝わっていないと感じ、自分の語りがなぜ通じなかったのかを反省する様子を次のように語る。

「なかなか伝わらないってことはあったと思う。やっぱ、話し方、もうちょっとうまくやらないあかんのかなって思ったことはあるね。」(Bさん)

他にも、規定のルールが自らを守ると意識すること、そこから生じた安心感を意識すること、などもこれに該当するだろう。また、セッション中に回想法に参加することによって生じた肯定的な効果を実感することもここに含まれるだろう。脳がピリピリするという身体的感覚を活動中に感じることや、参加初期と比べて他の参加者が元気になっているのを実感すると述べる人もいた。その際、その人の認知過程は回想から離れ、今ここの自分のあり方に意識が向けられているといえる。

しかし、参加者は上記のように回想法のことばかり考えているわけではない。セッションの中では他のメンバーと日常の世間話のような会話を行うこともある。また、活動への集中力が途切れた場合には他のことを考える時もあるだろう（＜回想法活動外意識＞）。Fさんは回想法の中で世間話をする様子を次のように語る。

「回想法のテーマに沿ってやるけど、いつの間にか隣で二、三人で世間話をしちゃったり。一応するのよ。した時はそういう風に思い出すけど、いつの間にかこっちで二、三人、こっちでも。それも一つの楽しみだけだね。」(Fさん)

また、家族のことなど回想法の活動以外に気にかかることがある場合などはそちらに意識が集中するだろう。このように今ここので行われている回想法とは関係の無い意識体験をしている人もいることがわかる。

【場への発信性】

次に、このコアカテゴリーはグループ回想法の場に対して自らの回想内容や気持ちを発信する程度を表すものである。セッションの中で、参加者は過去の出来事を回想するだけでなく、それを他のメンバーと語り合い、共感的な声掛けなどを行う。それらの体験は「発信的」というカテゴリーでまとめられた。

グループ回想法では、他者の語りを聴く中で自身の中に生じた思いを伝え返したくなることがある（＜気持ちの伝達希求＞）。類似した体験の場合には

「そんなことがあったよね」、「自分もやった」などの言葉が伝えられる。Aさんは他のメンバーの語りに対して共感を言葉で伝えることで話が深まっていく様子を次のように語る。

「自分もそうなんですけど、相手にもいろいろ思い出してもらって、そんなことあったよねーって言って共感する時がまたいいですよ。」(Aさん)

一方で、体験の相違を感じた際にも「それはつらかったね」などの共感的な言葉掛けがなされる。また、他者の語りを聴く中で興味関心が喚起される際には、疑問に思うことやそれに関連する他のエピソードをより多く聞きたくなり（＜語りの深化への希求＞）、他者の語りを引き出す働きかけを行う。他にも、静かになった場への気遣いから話題を提起する形で発信することがある。Eさんはセッションを円滑に進めるために場に働きかける様子を次のように語る。

「こういうことしませんでしたかという風で聞いかけという感じはあるんですが、私こういうことしたんですけどみなさんどうですかと声を出すこともありますね。」(Eさん)

語りは聴き手に何らかの情動的な影響を与えうる。そして、聴き手がそれを語り手に伝え返すことで、語り手から表出される情報はより豊かになる。そのようなやり取りの中で「自分もそうだった」もしくは「自分はこうだった」という形の伝え返しが行われると、聴き手であった参加者が自分の回想を語る立場へと変化する。しかし、面識のない人が集まる活動では思ったことを率直に話すことや自己開示をすることは難しい。そこでは他者に対して開示できる内容と共有を望まない内容の選択が行われる（＜選択的語り＞）。

「昔の話をするってことは、楽しいことをうちらは話して、苦しいことは話しなくて、楽しいことだけを話した覚えあります。」(Hさん)

Hさんは自己語りをする際に情報の選択をしたことを述べている。そして、もし語る経験を通して場への信頼が生じた場合、開示される情報は増え、語りはより深められることだろう。このような状態が続くと、語りを選択するような意識体験からも離れ、自然と回想が喚起されると同時に、それらが非選択

的に語られる状態となりうる（＜非選択的語り＞）。つまり、自分の語りが他者にどのように受け取られるかという配慮がなされず、思いついたことをそのまま場に表出することにつながる。Cさんは自身が回想法内で語る際の体験を次のように述べている。

「感じてしゃべるよりその場の受け答えで、ぱっと出ることが多いですね。意図的に出る言葉じゃなく、みんなのしゃべってる中で、はっとう出る言葉が多いですね。」(Cさん)

以上のように、グループ回想法では参加者が自身の気持ちや回想した内容を他者に伝える様子を見ることが出来る。しかし一方で、参加者はそれらを控えることもある。これは先の対極例で「抑制的」というカテゴリーにまとめられた。

グループ回想法における語り合いは参加者たちにとって馴染みのないものであり、特に初めのうちは何をどのように話せばよいかわからない（＜語り方への戸惑い＞）。Eさんは、参加し始めた頃は様子が分からないため、あまり話すことが出来なかったと述べる。

「思いつき語り話すということはなかったように思いますね。まあ様子がわからないですからね、どの辺まで話していいのかっていうか。」(Eさん)

自分の語りが躊躇される場合には、他者の語りを聴くことに注力する（＜状態維持＞）。その中で他のメンバーの話に聞き入った際には、その世界に没頭し、自らの発話は更に無くなっていく。一方で、共感が困難かつ興味関心が喚起されない場合には、話題の転換を望むが、語り手を不快にさせないため、ただ聴いている状態を保つ。Aさんは否定的な感情を抱えながらも沈黙していた様子を次のように語る。

「自分のことを話してみえるわね。自分のことをずうっと。だから止めるわけにもいかず、もうわかったわ、次って言えないでしょ。」(Aさん)

このような状態の時には、リーダーをはじめとした他の参加者に話題転換の働きかけを期待するが、それも発話としては生じない。また、＜選択的語り＞をする参加者についても、「これなら言える」という内容がある一方で、「これは言いたくない」という内容は表出されないことを意味する。それらは

個人の意識下に留まる（＜自己開示への戸惑い＞）。

「普通のやりとりはできるんだけど心から本当のことしゃべるといっか。ほんとうの、ことといっか心の中のことをしゃべるとか、そういうことはできなかつたね。」(Bさん)

Bさんは回想法の中で自分のありのままを語ることはできなかつたと述べる。その状態から語られる言葉は当たり障りのないものになってしまうだろう。他にも、他者からの否定的なフィードバックは発信を阻害する形で働き、参加者を抑制的な状態へと変えてしまう。また、勢いのまま話してしまった内容についても、あのようなことを語らなければよかつたと語ったことへの後悔が生じうる。

「後でしまったなあと思われるよね。こんな話をしたら格好悪いなつてこと。」(Hさん)

Hさんは語った内容を後から考えると、言うべきではなかつたと後悔したことがあると述べる。この体験も場への発信を阻害することにつながるだろう。

【メンバーとの調和性】

次に、このコアカテゴリーは回想法において他の参加者に対し情緒的な配慮をする程度を表すものである。上述のように、回想法という活動は参加者が「回想」を行い、それらを語り合うことで構成されている。そして、そこには他者との社会的な関係が存在する。セッション中には、他の参加者に興味関心を抱き、場の雰囲気をよくしようと気遣いながら、仲を深めていく様子が見られる。これらの体験は「調和的」というカテゴリーでまとめられた。

見ず知らずの人が集まるグループ回想法では、他者の回想を聴くことを通じて、その人がどのような人なのかを知ることとなる。回想には語り手が体験してきた独自のエピソードがあり、聴き手は興味を抱くようになる（＜興味関心の喚起＞）。

「しっかり話されるし、きれいに毎回お洋服も着てこられて。すごく素敵の方が見えなんです。それでその人の話がいつも感心して聞きましたね。」(Cさん)

Cさんは特定のメンバーに人間的な魅力を感じ、その人の語りをより注意深く聞いていたと述べる。

また、参加者は他のメンバーの話を聞く中で、語り手に対し＜共感的応答＞をすることがある。それは「わかる」という言葉で表現される感覚である。Cさんは他者の語りに自分との共通点を見出し、共感した体験について次のように述べている。

「共感します。うん。共感して聞きますよ。そんな違和感なしに、ああそうなんだっていう風でね。(中略) そうそう。わかるーっていう、いわゆるわかるーっていう感じ。」(Cさん)

一方で、Aさんは、自分は戦争体験者ではないがその時の状況や気持ちを想像すると自分にも同じような気持ちが喚起されると述べる。

「そのつらい話をする聞く時はこっちもつらいです。うん。ね、まあ確かにそんな戦争のころね、楽しい話なんかないよねと思って。」(Aさん)

以上の体験は各個人のみならず場全体として生起される場合もあり、それは他のメンバーとの＜つながりの実感＞を喚起させる。Eさんは興味関心や共感が周りのメンバーを巻き込む形で大きく広がる様子を次のように述べている。

「あの、まあ最初は笑うといっても、あの、あの、静かに笑うくらいですけども、だんだんとね、回を重ねるとお隣同士であの相槌を打ったりして、笑い方も変わってくるように思いますね。」(Eさん)

地域で行われるグループ回想法は見ず知らずの人々が集まり、各々の思い出を語り合う活動であるが、それらを通して得られた親密さの意識は他の参加者のことを昔から知っている気持ちにさせうる。Bさんは回想法を他のメンバーと共に経験すると、まるで同級生のような親しみを感じるほど知った気持ちになると語っている。

「学校、学校、ほんとの学校の同窓会のような、あの一、付き合いって言いますかね、絆って言いますか、そういうの、だと思っんですけどね。」(Bさん)

また、このような親密さは参加者の更なる語りを促すことにつながる。Gさんは場への信頼が自己開示を促すと次のように述べる。

「誰にも言っていない話っていうのをね、たまたまこの中だから話せるっていう気持ちになったって。(中略) そういう話をみんなが信じて、この仲間を信じて。」(Gさん)

以上のように、グループ回想法では参加者が他の参加者と情緒的な交流を基に活動を深めていく様子を見ることが出来る。しかし一方で、回想法に参加したものの、そこでの情緒的なやり取りに消極的な時もある。これらの体験は先の対極例で「不調和的」というカテゴリーでまとめられた。

グループ回想法に参加する中で、他者の語りに対して興味関心が喚起されない場合がある（＜興味関心の無さ＞）。回想法の中で他者の語りが豊かでない場合や自分の好きな話ではない時にはその話を聞きたくないと思う。

「私はそういうつらいという話が、つらかったという話はあんまりいい風には。その人にとってはそうなんでしょうけど。自分にはそんな話はあんまり聞きたくないなっていうね。」(Bさん)

Bさんは定められたテーマに沿った楽しい話を求めていたため、他の参加者がつらい話を語ることに對して興味関心を示せないでいたようである。また他者の語りの内容ではなく、その語られ方や時間が要因となり興味関心が喚起されない場合もある。Bさんは長々と周りの人の目を気にしないで話し続けた人に対して嫌悪感を抱いたと述べる。

「それとね、うーん、やっぱね、長々話しする人がおると嫌だなという気はしとったね。もういい加減終わらんかいとか思って。」(Bさん)

また、他者の語りを聴く中で、共感できない（＜共感困難＞）と感じる時もあるだろう。自分の体験と比較し、それが異なる場合には共感困難であることも多い。Fさんは他の参加者の語りの中に自分が体験していない事柄がある場合どのような気持ちかわからないという。

「しゃべってる人がつらかったかわかんないけど、あんまり聞いてる人、ああそうだったのくらいじゃないかな。そのぐらいで、ほんとうにね。つらかった経験する人たちだったら実感わくけどね。こうだったの、ああそうだったのくらいでしか。私も経験してないつらさを言われてもね、あんまりピンと来ないのよ、正直な話。」(Fさん)

特に、テーマから逸れた話題は語り手の体験した独自のエピソードをもとに語られるため、聞き手は自分との共通点を見出しにくい。そして、これらは

他のメンバーとの＜遠い距離感＞を体験することにつながりうる。他にも、セッション中に心無い発言を受けると共感されていないことが実感され、場への参加度や情緒的なやり取りへの動機が低減する。

「ちょっと嫌なと言われる時もあるんですけど、それはまあそれでしょうがないかなとそう思ってらっしゃるならと思って、ね。そこでけんかしてもしようがないでしょ。そこはサラッと流しときます。」(Aさん)

Aさんは他の参加者から共感を示されなかったことで、遠い距離感を体験し、活動に消極的になったことを語っている。

2. グループ回想法参加者の体験とその構造

以上を踏まえると、グループ回想法において、参加者は単に「回想」を行うだけでなく、他のメンバーとの関わりの中で、むしろそれ以外の体験を多くしており、またその体験は複雑に組み合わせられ構成されていることが分かる。

さて、それらの体験はいかに整理することが出来るのだろうか。以下では、【時間の方向性（過去志向的・現在志向的）】、【場への発信性（発信的・抑制的）】、【メンバーとの調和性（調和的・不調和的）】という対極例を含む軸を基にして、図1のようにそれらの組み合わせからグループ回想法における参加者の体験を計8つの状態にまとめる。グループ回想法の体験の多様性は、この組み合わせを考える時に、より明確なものとして理解できるようになるだろう。

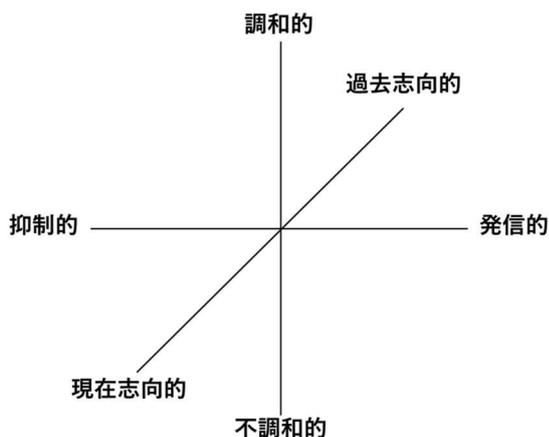


図1：グループ回想法参加者の体験の構造

a. 場への参加及び回想を行っていない状態（現在志向的・抑制的・不調和的）

参加者が場への参加や回想を行っていない状態の時、彼らは現在志向的・抑制的・不調和的な体験をしていると考えられる。この時の参加者は回想をするというよりも今ここで己の中に何が生じているのかに意識が向き、他者に対して興味関心を持つことや気遣うことをせず、また積極的に自分を語ろうとしない。特に集団への初期の参加過程では、不安が生じることが多い。不安は認知過程を支配し、回想自体を阻害し、参加者が場に対して積極的に参加することを困難にさせうる。また何か悩み事などがあり、他のことを考えている際もこのような状態になり得るだろう。

b. 自分の回想に没頭し、場に参加していない状態（過去志向的・抑制的・不調和的）

参加者が自分の回想に没頭し、場に参加していない状態の時、彼らは過去志向的・抑制的・不調和的な体験をしていると考えられる。この時の参加者は場に対して関わりを持たず、回想に没頭している。その際に回想された内容は個人内で消化される。回想中にはその時の体験がいきいきと思い出され、その世界に入り込み、外部の刺激が遮断される。回想への没入中は外部に対して意識を向けることができないため、協調的な行動や発話が見られない。

c. 回想に関連のない内容を他者の受け止めを考慮せず話している状態（現在志向的・発信的・不調和的）

参加者が回想に関連のない内容を他者の受け止めを考慮せず話している状態の時、彼らは現在志向的・発信的・不調和的な体験をしていると考えられる。この時の参加者は回想を行っておらず、場の雰囲気に対する関心が低く、一方的に自己語りを行っている。つまり回想に関連のない自分の共有したい内容を他者の受け止めを考慮せず話している状態である。回想法の活動に没頭しているというよりも、何かを語るという行為そのものに囚われている状態といえるだろう。

d. 他者に気を配りながら語りを聴いている状態（現在志向的・抑制的・調和的）

参加者が他者に気を配りながら語りを聴いている

状態の時、彼らは現在志向的・抑制的・調和的な体験をしていると考えられる。この時の参加者は他者を気遣うことに囚われており、自らは回想を行っておらず、自己を語ることを躊躇している状態であるといえる。この状態の参加者は場への配慮を終始続けており、自己の参加態度や場の雰囲気のある方に注意を向けている。自分の共感が本当の共感であるのかを疑問視することや、どのような応答を行えばよいか考えることがこれに該当する。他にも、語り手に対する配慮ではなく場全体の雰囲気に対しての配慮がなされることもあるだろう。

e. 回想した内容を他者の受け止めを考慮せず話している状態（過去志向的・発信的・不調和的）

参加者が回想した内容を他者の受け止めを考慮せず話している状態の時、彼らは過去志向的・発信的・不調和的な体験をしていると考えられる。この時の参加者は回想を行い、かつ回想法の場に対してその内容を語っているが、他者に対する関心が低く、周りの雰囲気を考慮していない状態であるといえる。語る行為に囚われてはいるが、「c. 回想に関連のない内容を他者の受け止めを考慮せず話している状態」と異なり、回想しながらそれを語っている状態であるため、回想法の活動への無垢な没頭であるともいえるだろう。

f. 他者の語りに聴き入り、刺激を受けている状態（過去志向的・抑制的・調和的）

参加者が他者の語りに聴き入り、刺激を受けている状態の時、彼らは過去志向的・抑制的・調和的な体験をしていると考えられる。この時の参加者は他者から語られる回想の世界に入り込み、その人の体験をまるで自分のことのように体験している。「b. 自分の回想に没頭し、場に参加していない状態」で述べた没入体験はテーマや小道具をきっかけに自分の物語を一人きりで回想している状態であるが、こちらはそれを他者の物語の中で体験することといえる。また、他者の語りにより様々な角度から刺激を受け、自らの回想が促進されることもこちらに該当するだろう。

g. 現在の事柄について他者と会話をしている状態（現在志向的・発信的・調和的）

参加者が現在の事柄について他者と会話をしている

状態の時、彼らは現在志向的・発信的・調和的な体験をしていると考えられる。回想法では定められたテーマ以外のことを回想することやそれを語り合うことが許容される。回想をきっかけとして現在の事柄へ連想がつながる時には、回想法の場でありながらも他のメンバーとの間で日常的な世間話のような会話が生じうる。これは他のメンバーとの人間関係が構築される過程において生じる体験であるといえるだろう。

h. 回想された内容を語り合っている状態（過去志向的・発信的・調和的）

参加者が回想された内容に基づいて他の参加者と会話をしている状態の時、彼らは過去志向的・発信的・調和的な体験をしていると考えられる。この時の参加者は他者の語りを聴くことにより自分の回想が促進され、思い出された記憶を語ることを通じて、それを他者と共有している。また、過去を思い出し、それを語るだけでなく、それを基に他者と共感的で社会的なやり取りを行うことで、より活動への没頭が生じている。これはまさに回想法という活動が最も活性化されている状態であるといえるだろう。

総合考察

本研究では、地域において実施されるグループ回想法にまつわる様々な体験が抽出、整理された。以下では、その結果を基に、参加者の体験を概観し、そこにいかなる機序や意義があるのかを考察する。まず、「回想」をする際の体験としては従来の研究(e.g. Merriam, 1989; Wong and Watt, 1991)で示された通り、回想への没入が生じることや、人生の再評価をすること、などが同定された。b. 自分の回想に没頭し、場に参加していない状態（過去志向的・抑制的・不調和的）では、まさにこのような体験が生じていると考えられる。回想法は意図的に参加者が過去を思い出すことを促し、「回想」という認知機能を活性化させる活動であるといえる。この活動に参加することで、参加者は改めて己の過去を思い出す機会を得ることにつながるといえるだろう。しかし、本研究の結果、当該活動での「回想」の体験は単に過去を思い出すことに留まらないことが明らかになっ

た。

他のメンバーの「回想」を“聴く”ことから得られる体験

まずは、他のメンバーの「回想」を聴くことが重要な意味をもっているという点である。例えば、f. 他者の語りに聴き入り、刺激を受けている状態（過去志向的・抑制的・調和的）では、他者の回想の世界に入り込む様子がみられる。これは自己の回想とは異なる世界との出会いである。物語世界への没入体験は楽しみや喜び、満足感を促進することが報告されており（小山内, 2013）、その物語が他者の回想に基づくものであったとしても同様に有意義な体験になりうるだろう。また、同時代を生きたメンバーの語りは自分の回想を活性化させる刺激にもなりうる。それを機に、何気ないエピソードが無意図的に想起されるだろう。それらは不随意記憶と呼ばれており、意図的な想起とは異なる側面から自分自身のあり方を確認させ、過去から現在に至る自分の持続性を保証するとされる（神谷, 2003）。グループ回想法の中で出会う他者の「回想」の存在は無意図的な想起を促す刺激ともなり得、多様な方向への回想の広がり、それへの意味づけをもたらすことにつながるといえる。

複数の聴き手の中で自身の「回想」を“語る”ことから得られる体験

また、グループ回想法では自身の「回想」を語る機会を得る。語りには自己の物語を再構成する機能があると考えられており（Gergen, 1994）、グループ回想法の中で生じる語りでも同様に自己の物語に異なる意味が付与されるといえる。聴き手がいる中で「回想」を語ることは、具体的な聴き手の立場に立つことで自分の語りを見直す契機を得ることにつながる。特に、グループ回想法では、聴き手が複数人おり、多様な視点からの見直しの機会が生まれることだろう。これにより多様な語りの再構成が生じ、また自分の回想への意味づけや評価も変化することが考えられる。

他にも、語りの基となる自伝的記憶には、それを他者に開示することで、信頼を獲得し、親密な人間関係を構築することを可能とする社会的機能がある（佐藤, 2008）。話題の自由度が高い集団では輪に入

ることが難しい高齢者にとっても、話題の方向づけがある程度存在するグループ回想法は、参加がしやすくかつ他者との信頼関係を築き易い活動であると考えられる。当初は活動への不安から a. 場への参加及び回想を行っていない状態（現在志向的・抑制的・不調和的）にある人も回想を語る体験をすることで、より積極的な参加態度に変化するかもしれない。そこから g. 現在の事柄について他者と会話をしている状態（現在志向的・発信的・調和的）として「回想」の内容だけでなく多様な会話ができるようになるだろう。これは地域社会において他者とつながることを促進しているといえる。

他のメンバーとの情緒的交流から得られる体験

加えて、地域において実施されるグループ回想法では、他のメンバーとの信頼関係を基に、互いに情緒的に支え合うことで語りが深められる様子が見られる。Bavelas et al., (2000) によると、語りは表出された際の聞き手の共感的応答により一層深められるとされる。本研究においても、先行研究と同じ様相が見られた。聴き手が f. 他者の語りに聴き入り、刺激を受けている状態（過去志向的・抑制的・調和的）では、自身の体験そのものにも上述の意義があるが、それに留まらず、語り手に対しても良い影響を与えているといえる。そして、そこから互いの回想が展開され、h. 回想された内容を語り合っている状態（過去志向的・発信的・調和的）となれば、上述の様々な意義を享受することが可能となり、この活動が参加者にとって最も豊かなものになるといえるだろう。

グループ回想法の心理的効果を抑制するネガティブな体験

しかし、本研究において得られたデータは必ずしもポジティブな体験ばかりではないことにも注目すべきである。例えば、他のメンバーの「回想」を聴く際に、それに対する関心の無さや嫌悪が見られた。他にも、印象操作に悪影響を及ぼす語りをしてしまった場合や、誰にも打ち明けていない秘密を話してしまった場合に“語り”への後悔も生じうる。これらの体験は参加者を消極的な参加態度に変化させるかもしれない。野村（2019）が、参加者が回想を避け、断片的な語りしか行わない場合には、回想法

の心理的効果は抑制されると述べるように、特に a. 場への参加及び回想を行っていない状態（現在志向的・抑制的・不調和的）になった際には、セッションに参加することで得られる様々な意義を低減させてしまうだろう。

グループ回想法参加者の体験の共同構築性

しかし、一見するとポジティブ、またはネガティブに見える状態でも、場全体の流れを考慮した場合には、単純にどちらとも言えないことがある。例えば、グループ回想法では、参加者が他者の受け止めに考慮せず話している状態（c. 現在志向的・発信的・不調和的、及び e. 過去志向的・発信的・不調和的）になることがある。これらの状態は聴き手側の参加者を a. 場への参加及び回想を行っていない状態（現在志向的・抑制的・不調和的）にさせてしまう可能性があるためネガティブなものであるといえる。だが、語り手の立場では先述のように語ることでそれ自体に臨床的意義を見出せるだろう。また、語り手がこのような状態である場合でも、聴き手は f. 他者の語りに聞き入り、刺激を受けている状態（過去志向的・抑制的・調和的）である可能性も十分にあるだろう。また、聴き手が d. 他者に気を配りながら語りを聴いている状態（現在志向的・抑制的・調和的）や、たとえ a. 場への参加及び回想を行っていない状態（現在志向的・抑制的・不調和的）であった場合でも、むしろその聴き手の体験とそれに基づく態度があるからこそ、他のメンバーの自由な語りが成立しているとも考えられる。他にも、そこでは聴き手が他者の語りを聞くことを通じて人の役に立っているという「生きがい感」を見出している可能性もあり（津田, 2014）、それらも有意義な体験であるといえることができるだろう。

地域において実施されるグループ回想法での体験は上述のように他のメンバーとの相互作用により生じていることにも注目したい。他者とのやりとりはその場を共同的に構築していく作業であるとされ（能智, 2006）、回想法においてもその様相が見てとれる。参加者は他のメンバーとの間で様々な体験をしており、それが互いに影響を与えあっている。そして、そこから新たな体験が更に生じていくと考えられる。

まとめ

本研究の意義と実践への示唆

本研究では、地域において実施されるグループ回想法参加者の体験を詳細に記述し、その理論モデルを構築した。そして、その体験にいかなる機序や意義があるのかを考えてきた。それらを明らかにしたことは本研究の意義の一つであるといえるだろう。

また、当該活動の中で得られる体験は多様であり、それらの体験は他のメンバーとの間で共同的に構築され、そこに更なる多様な体験と意味をもたらしていることが示唆された。何を求めて当該活動に参加するかは各メンバーによって異なるだろう。だが、各メンバーは上述した様々な体験を得る過程において、各体験に伴う意義を享受し、その活動に参加することそれ自体に独自の意味を見出していくのだと考えられる。本研究で明らかにされた知見は援助者が各参加者の「今ここ」における体験の理解を深めることを可能し、実践の中でより効果的に各参加者と接することの一助となるだろう。

加えて、当該活動における体験にはネガティブなものも含まれていることがわかった。特定の参加者がこの状態にあるならば援助者は十分に配慮したいところである。しかし、この活動がグループでの実践である以上、援助者は個人に配慮するのと同時に他のメンバーも含む各個人の体験がどのような共同作業の中で構築されているのかを見立て、他の参加者の体験の意義や場全体の流れを考慮の上で、セッションを進めていくことが求められるといえる。参加者の体験の共同構築性は援助者との間にも十分に存在している。本研究によって得られた知見の理解に基づいた関わりは参加者に対し従来とは異なる影響を与えることにつながるだろう。

今後の課題

本研究は地域において実施されるグループ回想法参加者の体験に迫る初歩的研究である。ここで明らかにされた知見は静的なものに留まっており、それがいかなるプロセスを経て生じるのか、またいかなる変化のあり方が存在するのか、などの動的な体験のあり方には十分に言及できていない。また、長期

的な視点から継続的参加が当事者にいかなる体験や意味づけをもたらすのか、他の参加者との関係や活動の質そのものがいかに深まっていくのか、などについても十分に検討することができていない。今後はそれらに焦点を当て、検討していく必要があると思われる。

謝辞

研究にご協力いただきました A 回想法センターの参加者の皆さま及びスタッフの皆さまに心からの感謝と御礼を申し上げます。誠にありがとうございます。また本論文の執筆にあたりご指導いただきました東京大学の能智正博先生に深く感謝申し上げます。

引用文献

- Bavelas, J. B., Coates, L. & Johnson, T. (2000). Listeners as co-narrators. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79 (6), 941-952.
- Butler, R. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26, 65-76.
- Gergen, K. J. (1994). *Realities and Relationships: Soundings in Social Construction*. Harvard University Press. (永田素彦・深尾誠 (訳) (2004). 社会構成主義の理論と実践 ナカニシヤ出版)
- 市橋芳則・来島修志・植手厚 (2009). 地域回想法の導入シミュレーション—社会的・文化的資源保護と認知症ケア・介護予防の選択と連携— 北名古屋市歴史民俗資料館研究紀要, 3, 6-38.
- 井山ゆり・山下一也・加藤真紀・磯村由美 (2007). 地域での認知症予防教室における自分史作成を取り入れた回想法の効果 島根県立大学短期大学部出雲キャンパス研究紀要, 1, 31-37.
- 神谷俊次 (2003). 不随意記憶の機能に関する考察 心理学研究, 74 (5), 444-451.
- 木下康仁 (2007). ライブ講義 M-GTA—実践的質的研究法 修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチのすべて— 弘文堂
- 小島恵美 (2004). 回想法を導入した介護予防事業—師勝町の取り組みから— 師勝町歴史民俗資料館研究紀要, 14, 22-28.
- 厚生労働省 (2008). これからの地域福祉のあり方に関する研究会報告書 Retrieved from <https://www.mhlw.go.jp/shingi/2008/03/s0331-7a.html> (May 24, 2021)
- Merriam, S. B. (1989). The structure of simple reminiscence. *The Gerontologist*, 29 (6), 761-767.
- 森直久 (1995). 共同想起事態における想起の機能と集団の性格 心理学評論, 38, 107-136.
- 内閣府 (2019). 令和元年版高齢社会白書 日経印刷
- 能智正博 (2006). “語り”と“ナラティブ”のあいだ 能智正博 (編) 〈語り〉と出会う—質的研究の新たな展開に向けて— (pp.11-72.) ミネルヴァ書房.
- 野村信威 (2019). 回想法 / ライフレビュー サトウタツヤ・春日秀朗・神崎真実 (編) ワードマップ質的研究法マップINGER—特徴をつかみ、活用するために— (pp.43-49.) 新曜社.
- 大橋靖史 (2011). 私たちにも過去の事実はわからないが、…—真偽不明な過去の想起への2つの研究アプローチ— 淑徳大学研究紀要, 45, 117-134.
- 小山内秀和 (2013). 物語世界への没入体験：読解課程における位置づけとその機能 心理学評論, 56 (4), 457-473.
- 佐藤浩一 (2008). 自伝的記憶の構造と機能 風間書房
- 津田理恵子 (2007). 回想法への期待—実践研究から考える文献展望— 関西福祉科学大学紀要, 11, 317-332.
- 津田理恵子 (2014). 回想法を活用した地域づくり—高齢者のエンパワメントを活用して— 神戸女子大学健康福祉学部紀要, 6, 29-37.
- Webster, J. D. (1999). World views and narrative gerontology: Situating reminiscence behavior within a lifespan perspective. *Journal of Aging Studies*, 13 (1), 29-42.
- Wong, P.T. P. & Watt, L. M. (1991). What Types of Reminiscence Are Associated With Successful Aging? *Psychology and Aging*, 6 (2), 272-279.