

ご自宅などで外出を自粛されている皆様へ

この度、ナラティブ・アプローチに取り組む一般社団法人ナラティブ実践協働研究センター(NPACC)と、人々がつながり支え合う地域共生社会の実現をめざすNPO 法人 Reconnect が共同で、外出を控えご自宅などで過ごす時間を、ご家族や大切な方との語り合いの時間にしていただくためのワークをご用意させていただきました。

大変困難な時期ではありますが、共に力を合わせこれを乗り越えるため、そしてこの時間を、皆様のこれからの生活や人生にとっても、より価値あるものとするための一助として、このワークをお役立ていただけましたら幸いに存じます。

一般社団法人ナラティブ実践協働研究センターは、ナラティブ・アプローチの実践や専門訓練、そして協働研究をするための組織です。クラウドファンディングによる支援を受けて2019年3月に発足しました。日本でははじめての、ナラティブ・アプローチの本格的な拠点となります。人が尊重され、自らの語りが促進されるような会話を提供できるように取り組んでいます。そして、そうした実践を通して得た知を積み上げ、より広く公共のものとしていくために、様々な人やグループと協働しながら活動しています。

NPO 法人 Reconnect は、青森県八戸市を拠点に地域共生社会の実現をめざす団体として2017年5月に発足しました。現在八戸市の在宅医療・介護連携推進事業の一部としてのICT連携体制・各種研修などを受託・提供するほか、八戸地域および全国で、地域医療・在宅医療の連携体制の構築や、障がい者・子育て支援などの活動を行う団体・市民と連携して活動しています。

私たちは、どんな状況にあっても、皆様と共にありたいと願っております。  
語り合い、つながり合いながら、この困難を乗り越えていきましょう。

2020年4月24日

一般社団法人ナラティブ実践共同研究センター  
NPO 法人 Reconnect

# 人生の木

Tree of Life



一般社団法人 ナラティブ実践協働研究センター  
NPO法人 Reconnect

## 外出を控えているこの時期に 人生のことを語り合ってみませんか

2020 年春、新型コロナウイルスは世界中で猛威をふるい

私たちの生活に大きな影響を及ぼしています。

感染の心配、仕事や生活、学校の心配、家族の健康の心配

自由に外出することができないストレスや親しい人と会えないストレスなど

数え上げればきりがありません。

当たり前の日常が実はとても貴重で尊いことだったと気づかされます。

私たちは、外出を控えご自宅で過ごす時間に取り組めるワークをご用意しました。

今回で紹介するのは、「人生の木」という方法です。

人生の木は、南アフリカの国で生まれました。

HIV/AIDS に侵され、親を失い生活の基盤を失った子どもたちが

仲間や援助者と共に会話し、生きる希望をつないでいくための

方法として開発されました。

その意味で、人生の木は「いのちの木」と言えるかもしれません。

あなたの「人生」にゆっくりと触れ

ご家族や大切な人たちと語り合う機会になれば幸いです。



## 人生の木をつくろう

人生を一本の木にたとえてみましょう。

木は地中に根をはり、土から栄養をもらい

幹を支えています。

幹からは枝が伸び、葉が茂り、実や花をつけます。

そして種ができ新しい命が生まれます。

このような命の循環や木の生命力は

人の一生と重なるものではないでしょうか。

## 人生を振り返る

木の各部分には意味をもたせてあります。

表とイラストを参考に、①の根から⑧の空へ向かって順番に

あなたの人生の木に入れたい言葉を思い浮かべて

イラストの中に書き入れてください。

あなたの生活や人生にあった出来事、人との関係を

ゆっくりと思い出しながら進めてください。

途中で前の部分に戻って書き加えてもかまいません。

家族と一緒に話し合いながら進めてもいいでしょう。

また、もしよければ自分自身の木を描くところから

始めてみてください。

きっと、より自分らしい木になると思います。





## 木に書き入れることば

### ①根：自分のルーツや原点

ふるさと、家族など自分を育んでくれた人や場所、文化  
例)「八戸の港町」「下町のおじさん・おばさん」  
「母親の作る煮付け」など

### ②土：現在の生活や活動

今住んでいる地域とそこでの生活や活動  
例)「高台のニュータウン」「うみねこ食品の課長」  
「町内のボランティア活動」「散歩」など

### ③幹：自分の達成、生活の技術、生きる知恵・価値観

好きなことやできること、頑張ったこと  
自分の考え方や大切にしていること  
例)「いつも明るく」「今を大切に生きること」  
「家族との旅行」など

### ④枝：自分の夢や希望、願い

自分や他の人の人生、もっと広い世界への夢や希望、願い  
例)「家族一緒に暮らしたい」「好きなことを続けてほしい」  
「感謝を忘れない」など

### ⑤葉：自分にとって大切な存在

自分に影響を与えた存在  
(自分にとってのヒーローやペット、亡くなった人も)  
例)「父」「母」「高校時代の恩師」  
「亡くなった犬の小太郎」など

### ⑥果実：与えられたもの

これまで人から与えてもらったもの  
(大事にされた 経験やかけてもらった言葉なども)  
例)「両親が与えてくれた自信」  
「部活の顧問から励まされた言葉」など

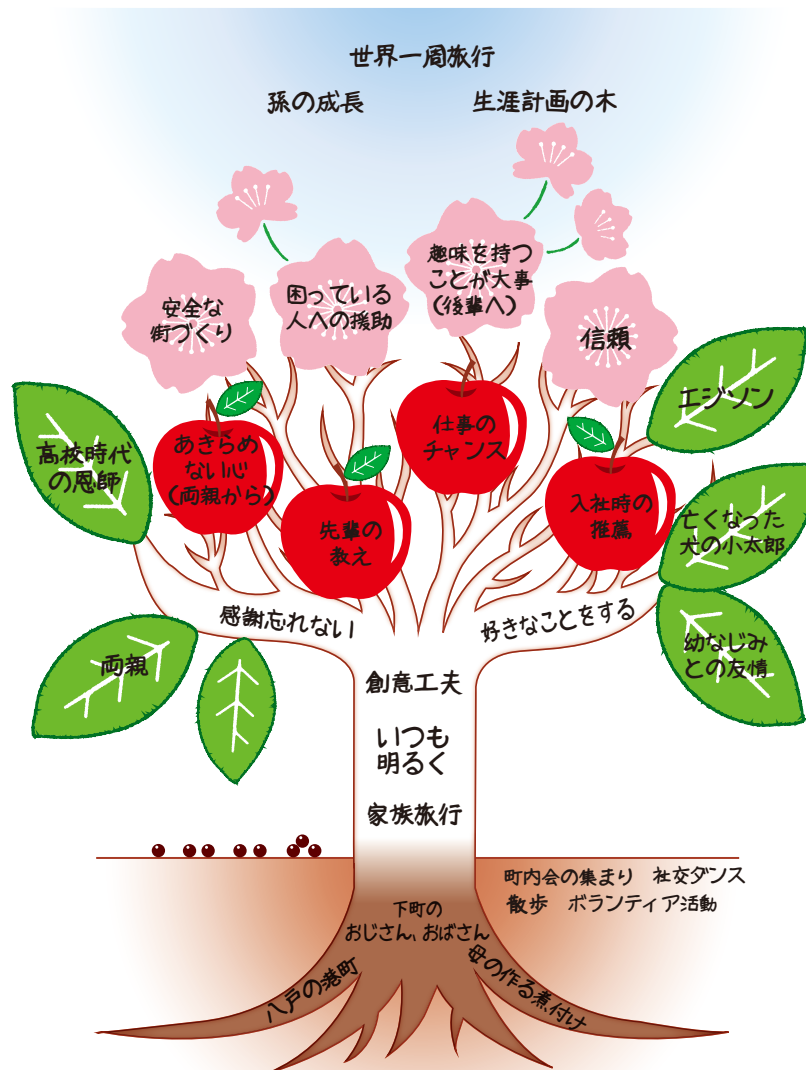
### ⑦花と種：与えたい・残したいもの

自分が誰かに与えたい・残したいと願うもの  
例)「子どもたちに住み良い地域を」  
「同じ病気の人たちに希望を」など

### ⑧空：これからの目標、生きがい、木のタイトル

これからの目標や生きがい、自分の木につけたい名前など  
例)「卓球大会優勝」「孫の成長を見守る」  
「わがままな木」など





## 人生の木を見渡す

木を見渡して、一つ一つの言葉に立ち止まってみてください。以下のような質問を自分に問いかけてみるともっと言葉にしたいことが見つかるかもしれません。

- ・その活動は、あなたの大切なものとどのようにつながっているのでしょうか。
- ・そこに書いたことは、あなたにとっていつから大切なことになったのでしょうか。
- ・そのきっかけとなった出来事は何でしょう。
- ・あなたはそのような価値観や希望をどうやって持ち続けてこられたのでしょうか。
- ・そこにあなたの大事な人はどのように関わってくれたのでしょうか。

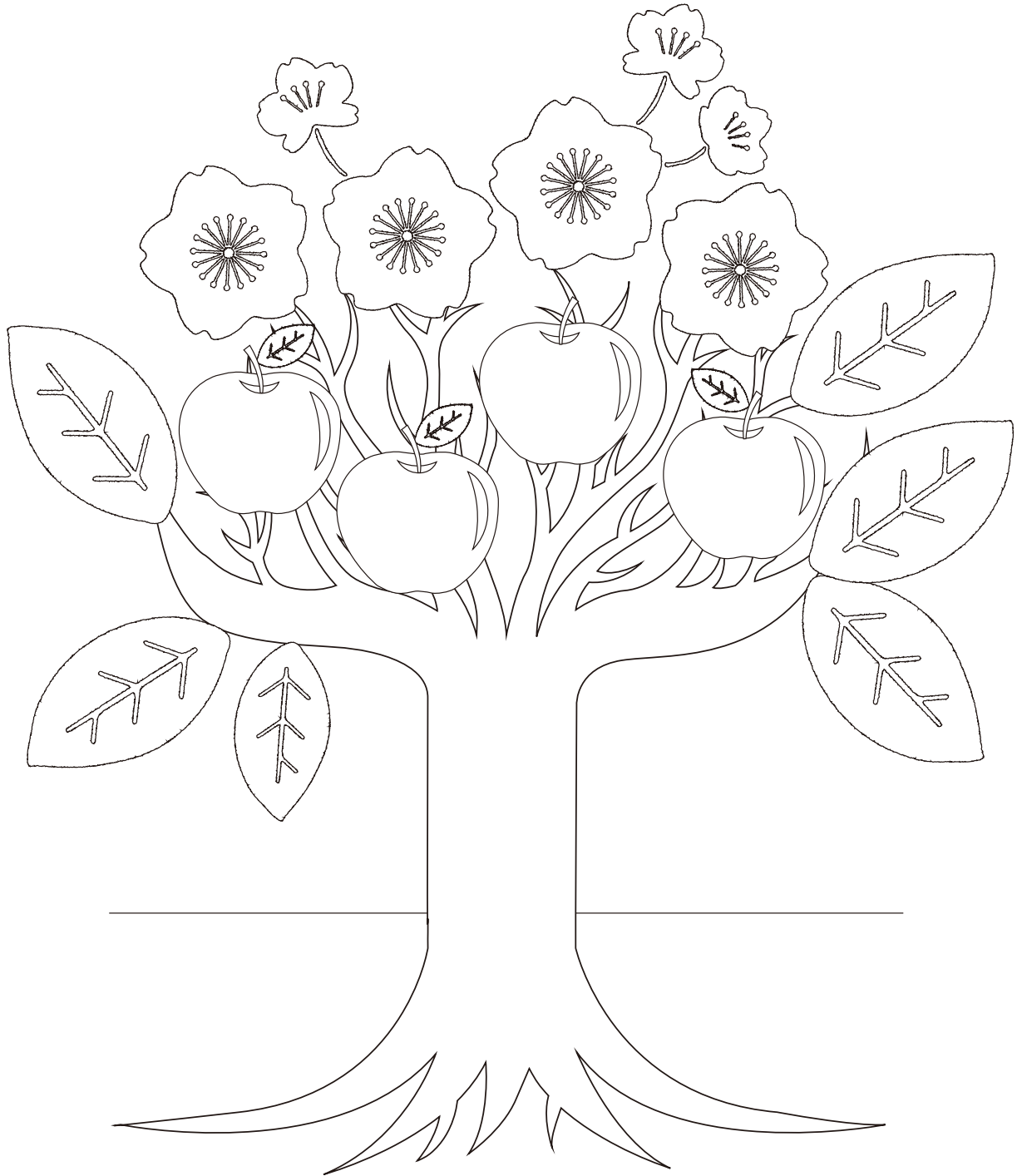
新たに書き入れたくなった言葉があれば加えて、あなたの人生の木は完成です。

## 語り合う

どのような木ができあがりましたか。人生の木を紹介して、ご家族や身近な人と語り合ってみましょう。人生の木に書き入れるのは単語ですが、その言葉をめぐって語れることがたくさんあることでしょう。紹介してもらった人は、興味をひかれた言葉や表現、浮かんできたイメージ、木を紹介してもらったことによって自分の人生で思い出せたことや考えられたことなどをお返しに伝えてみてください。

## わたしの人生の木

(自由に色を塗ったり葉や花を付け足して使ってください)



## 人生の木を通して会話を続けよう

ここからは、ご家族や大事な人たちと語り合う入り口となる質問を紹介しています。

お一人でも考えてみて言葉にしてみてください。

今は、遠方の家族とオンラインで顔を見ながら話をすることもできますね。

今、新型コロナウイルスが流行して世の中に不安や混乱が広がっています。

今このときに人生の木を描き、人生を振り返ってみると

どんな経験や出来事があらためて思い出されますか。

今の状況は、あなたの人生にとってどんな意味を持つ出来事だと思いますか。

\* \* \*

新型コロナウイルスの猛威に対して、私たちはただ無抵抗でいるわけではありません。

誰しも何かしら反応しているはずです。皆さんはどのように反応しているでしょうか。

ここで言う反応とは、積極的に行動することに限りません。

感染しないよう家でじっとしていることや、一日も早く日常が戻ってくるよう願うこと

今回の経験から何かを学び取ろうとすることも含みます。

皆さんが今そのように反応しているのはどうしてだと言えそうですか。

皆さんが知っていることやできること、皆さんの人生の目的、大事にしている価値観  
希望や願い、皆さんにとっての幸せが何であるかについて、どんなことが言えそうですか。

言葉にしてみましょう。





新型コロナウイルスは、世界中で多くの人の命を奪っているというのもまた現状です。

皆さん自身や、皆さんの大事な人に「もしも」のことがあったらどうしますか。

私たちはいつか人生を終える存在です。そのときにどうしたいですか。

どうしてもらいたいですか。誰に寄り添っていてほしいですか。

亡くなった後、どんなふうにあなたのことを思い出してもらえたらうれしいでしょうか。

「病い」や「死」も、自分の人生を自分らしく生きるという観点から

大切にしたいトピックだと私たちは考えています。

考えをまとめる必要はありません。皆さんの思うことを言葉にしたり

周りの人たちの思いを聞いたりすることを始めてみませんか。

＊ ＊ ＊

新型コロナウイルスの流行が落ち着いたら、皆さんは何をしていると思いますか。

生活に取り入れたいことはありますか。

この事態を乗り切った先に何かが新しく皆さんの人生に加わるとしたら

それはどんなことだと思いますか。

＊ ＊ ＊

今回の経験は、これからの皆さんの生き方をどう変えていくと思いますか。

この局面に対応した経験は、これからの人生にどのように生かされるでしょうか。



## おわりに

人生の本をはじめ、このワークの視点や質問は  
ナラティブ・アプローチの考えに基づいています。  
ナラティブ・アプローチは、人に敬意を払い  
人が自分の人生を自分のことばで語れるような会話を  
提供することを援助の中心にすえた心理療法や  
コミュニティ・ワークの理論であり実践の方法です。  
ナラティブ・アプローチに興味を持たれた方には  
以下の本をおすすめします。  
ナラティブ・アプローチの数々の本の中で  
ご自身の人生に触れていく助けになることを  
目的とした内容になっています。  
このワークを通じて私たちがお伝えしたかったのは  
何でもないときにも、大変なときにも  
会話を続けていくことを大切にしたいということです。  
このワークが、皆様にとって大切なことを  
話し合う機会になりますように。  
大変なときにも共に希望をつないでいけますように。

2020年4月24日

一般社団法人 ナラティブ実践協働研究センター

コラボレイティブ・パートナー 奥野 光

NPO 法人 Reconnect 理事長 小倉和也

レイアウト・構成 株式会社デュナミス



(参考図書)

デイヴィッド・デンボロウ (著) 小森康永・奥野光 (訳) 2016『ふだん使いのナラティブ・セラピー 人生のストーリーを語り直し、希望を呼び戻す』北大路書房

ドナルド・マクミナミン (著) 国重浩一・バーナード紫 (訳) ナラティブ実践協働研究センター (編) 2019『ふたつの島とボートー イラストで理解するナラティブ・セラピー』農文協プロダクション