

手記執筆の認知行動療法的ダイナミクス

手記執筆を「存在確認のケア」として捉え直す

大阪大学大学院人間科学研究科

特任研究員 高森順子



1. はじめに

本稿は、2025 年 10 月の災害復興学会分科会「災害復興の再考—多義的なケアの視点から」における報告をもとに、手記を書く／読むという営みを認知行動療法（Cognitive behavioural therapy, CBT）の枠組みから理論化し、それを「存在確認のケア」として概念化するものである。筆者が事務局長を務める「阪神大震災を記録しつつける会」が収集してきた手記の中から、同会の長期執筆者である小西眞希子さんと山中隆太さんの 30 年にわたる執筆軌跡を事例として取り上げ、手記執筆という行為が彼らの認知・行動の変化をいかに促してきたかを検討する。その上で本稿は、手記を書く／読む営みを被災地の人びとがその長期的な復興過程のなかでしばしば囚われる「手詰まり感」をゆるやかに打開する文化的なセルフケアの実践として位置づけて論じる。

2. 問題の所在：災害復興における「手詰まり感」

災害という出来事が被災地の人びとに及ぼす影響は多面的かつ長期的である。突然の喪失や生命の危機にさらされる体験は、心理的トラウマと地続きであり、トラウマの固着や変容が個人や社会にもたらす影響は長期に亘り続く。特に、精神医学や心理学において、こうした体験が「闘争・逃走・凍結」反応として身体に刻まれ、認知や行動に長期的な影響を与え続けることが指摘されている¹⁾。

認知行動療法（CBT）においては、ある出来事が人の内的状態に与える影響を、「気分・感情」「身体反応」「認知」「行動」の 4 つの要素のネットワークとして捉え、それらが相互に作用し合う点に注目する^(注1)。

CBT の視点からすれば、災害後の「手詰まり感」とは、4 つの要素のうち、本来であれば変更可能であるはずの「認知」と「行動」が変更不可能であるかのようにつまづいてしまった状態と言い換えられる。たとえば、愛する人を突然に失い、正常な「別れ」を経験する機会すら奪われた遺族にとって、「もう前を向くことはできない」という固定した認知、および、「あの日のことを言葉にしていけない」という行動は、悲嘆の受容そのものを滞らせる。

この状況を打開する最初のステップとして、CBT が重視するのは、出来事の内容を言葉やイメージで確認する作業である。言語化すること、数値で表すこと、イメージで捉えることで、出来事に飲み込まれていた当事者は、出来事を外部化することを促される。こうすることで、出来事を俯瞰し、それに対する自らの認知と、それにもとづく行動の再検討が可能になる。

このように、逆境的な状況を外部化して確認しようとする試みは、1950 年代から始まった CBT という治療モデルを知っているかどうかに関わらず、人びとが生み出してきた行為でもある。たとえば、紀元後 1 世紀頃に生まれたストア哲学における哲学者エピクテトスは、過酷な奴隷であった時期を通して得られた知見を哲学として拓いたが、彼の考える哲人のありようはまさに CBT の手法を身につけた人物である。実際、エピクテトスの『要録』²⁾のうち、「人びとを不安にするのは、事柄ではなく、事柄についての思いである」、「物事のうちで、あるものはわれわれの力の及ぶものであり、あるものはわれわれの力の及ばないものである」という言葉は、CBT の治療モデルの基本原則として引用されている³⁾。また、世界的名著であるヴィクトール・フランクルの『夜と霧』は、第二次

世界大戦中にナチスの強制収容所に囚われたフランクルが、その惨状に飲み込まれずに人間の尊厳を保ち続けた様子を記したものであるが、この著書は CBT 的なセルフケアの書として読むことができる⁴⁾。

本稿では、エピクテトスやフランクルのように、自らの苦境への対応として実存的心理療法が編み出されてきた歴史を踏まえつつ、災害が起きるたびに手記を書く・読むという営みが生まれることに着目し、これが「存在確認のケア」として機能していることを、「阪神大震災を記録しつづける会」（以下、「記録しつづける会」）の事例から検討する。そして、このような「存在確認のケア」は、個人のみならず、災害復興における文化的・社会的な機能として捉えられることを指摘する。

3. 2 人の手記執筆者の 30 年の軌跡

「記録しつづける会」は、1995 年の阪神・淡路大震災の直後に、被災者自らが経験を言葉にする場として立ち上げられた市民団体である。震災 2 ヶ月後から手記の募集を開始⁵⁾し、活動休止期間もあったが、以降 30 年にわたって手記集の出版・手記の収集を継続してきた⁶⁾。2024 年から 2025 年にかけて行われた「30 年目の手記」募集では、10 代から 90 代まで全国から 186 篇の手記⁷⁾が集まった。NHK 神戸放送局や神戸新聞社の後援のもと、テレビ・ラジオ・新聞紙面でも手記が紹介されるなど、公共的なケアの場としても機能している。

筆者は 2010 年より事務局長として同会の活動を引き継ぎ、執筆者との継続的な関わりの中でアクションリサーチを行ってきた⁸⁾。本稿では、手記執筆者のうち、長期に亘って手記執筆を続けてきた小西眞希子さん、山中隆太さんの執筆変遷を取り上げる。筆者にとってはいずれも長年にわたる信頼関係のもと、インタビューや手記の精読を重ねてきた人物である。

（1）小西眞希子さん—奪われた「別れ」を取り戻す

小西眞希子さんは、震災から 2 ヶ月後に手記の募集広告を目にし、執筆を決意した。その直接の動機は、震災で亡くなった 5 歳の娘、希さんが住民票や保険証から次々と消えていくことに耐えられなかったからだという。手記に書き残すことで、希さんが「生きた証」を確保したかった。これが最初の執筆動機であった。

ここで注目すべきは、最初の手記執筆の CBT 的な意味である。手記を書くことは、まず「希さんを亡くした」という出来事を言語化し、外側に置くことを迫る。その結果、「これは夢ではなく現実起きたことである」という認知の受け入れが促される。小西さん本人も、「手記を書くことで、希さんを亡くしたことを認めることができた」と振り返っている。言語化＝「存在を確認する」作業が、喪失体験を認める起点となったのである。

手記を書いたことで喪失体験を認めた小西さんは、希さんのために毎食の「陰膳」を作り、仏壇に供えるという習慣を始めた。これは、希さんが「いまここ」に存在するという認知を日常の行動によって持続、充溢させる実践であり、その時点での「手詰まり」を打開するための、創意工夫に満ちた行動変容と見ることができる。

さらに興味深いのは、希さんが 20 歳を越えるころに起きた変化である。小西さんは 20 年目の手記にこう書いた。

友達もたくさんいるでしょう。ひょっとしたら彼氏もいるのかもしれませんが。もう毎日家で食事をすることもないでしょう。私はずっと続けてきた陰膳をやめました。今は、希の好きなものをつくった時と、特別な時だけお供えしています。

これは手記に「行動」の変化を記した部分であるが、その背後に「認知」の変化がある。希さんの年齢の経過に合わせて関係性の様態を変え、親離れならぬ「子離れ」を自らに課するという認知の更新が、陰膳という

行動のありように現れている。亡くなることで別れざるをえなかった希さんと、大人同士として納得して別れ直すと捉えるという、より柔軟でより成熟した認知へと移行したのである。

そして 30 年目の手記では、「捨てることの出来なかった希の物の処分」を「最後に私が希にしてあげられる事」と記した。これは、自らの寿命を見据えた上で希さんとの「別れ」を自分の手でやり直す、主体的な意志の表明である。小西さんは、手記を書くたびに「いまの自分」と「希さんとの関係」を言語化し、認知と行動を段階的に更新し続けてきた。手記執筆は、30 年をかけた漸進的な認知行動変化の記録でもあった。

（２）山中隆太さん—「傷を確かめ直す」継続の力

山中隆太さんは、1995 年当時 35 歳で神戸市東灘区の自宅マンションで被災した。家族に怪我はなく、自宅も倒壊しなかった。山中さんが長年抱えてきたのは「私は被災者ではない」「私は何もなくしていない」という認知であった。

震災の 1 ヶ月半後、山中さんはこの認知の固着をかかえたまま、最初の手記「日常性の断絶」を書き上げ、創設もない「記録しつづける会」に送った。それから 10 年間、毎年手記を書き続けた。

山中さんは後に、手記執筆という営みを、自らが負った「心の傷」にあらたに「傷」をつけ直すような作業として捉えていると語っている。これは、CBT における「曝露」の原理と構造的に重なる。傷に再び触れることで傷の存在を確認し、その影響を認識する—それが認知と行動の変化を可能にする起点となる。

同会の活動が 2005 年に休止した後も、山中さんは毎年手記を書き、友人に送り続けた。ただ、2013 年（震災 18 年目）に一度、その行為は途絶えてしまう。20 年目の手記「そしてまた歩き出す」には、継続の困難がこう記された。

続けるという行為は、得てして新しいことに取り

組むよりもエネルギーのいることなのかもしれない。……冷え切ったスープを加熱するのに何倍もの熱量が必要のように、神戸で起きたことを伝え続けるのは時間が経つにつれ難しくなっていた。

ここには、「傷を確かめ直す」作業が、時間の経過とともに「世間の引き潮」によって阻まれる事態が示されている。認知行動の変化を促す手記執筆という「行動」が、社会的文脈によって継続不可能になってしまった状態と読める。「記録しつづける会」の活動再開と、そこへの参加が山中さんの書く行為を取り戻したことは、個人のセルフケアが「場」によって支えられるという側面を照らし出している。

30 年目、山中さんは NHK の取材インタビューで初めてある言葉を口にした。「私は神戸をなくしたんです。街が私に書かせたんです。私は、神戸の代わりに書いたんです」。

「私は何もなくしていない」という 30 年にわたって保持されてきた認知が、「神戸をなくした」という表現へと更新された瞬間である。これは些細な言葉の違いではない。自らの喪失体験を言語化する許可を、30 年かけて自分に与えた、認知の根本的な変化である。この変化は、手記を書き続けるという「行動」の累積なくしては到達できなかったものと考えられる。山中さんは 30 年目の手記にこう記した。

続けることに意味がある。続けてきたからこそ見える景色がある。継続という柔らかい事実そのものが、今の私を支えているのかも知れない。

「柔らかい事実」という言葉が示すのは、意志の強さではなく、行動の積み重ねが支える認知の変容の確かな感触である。

4. 考察：手記執筆を「存在確認のケア」として位置づける

以上の2人の手記執筆者の事例から、手記を書く／読む営みは次のようなCBT的ダイナミクスを有することが確認できる。

第1に、手記を書くことは「出来事の言語化による存在確認」を促す。小西さんが希さんを亡くしたことを「認める」ことができたように、また山中さんが「神戸をなくした」と言語化できたように、書くという行為は出来事を外側に置き、認知を俯瞰し、検討することを可能にする。

第2に、手記を書くことは「行動変容の足場」を作る。言語化を通じた認知の更新が、陰膳を続けること・やめること、あるいは手記執筆を自身のライフワークと位置づけることといった具体的な行動へとつながる。

第3に、手記を読むことは「他者の認知・行動変化の軌跡の俯瞰」として機能することで、読み手自身の認知の参照点を広げる。小西さんの30年の変化を読む者は、「別れ」のあり方が固定したものではないという認知を得る可能性がある。

こうした手記の書く／読む営みは、専門家による治療的介入とは異なる形で、コミュニティの中で自然発生的に展開されてきた文化的なケアの実践であるといえる。これを「存在確認のケア」と名づけることで、手記という表現実践を、心理学的文脈に位置づけることができる。

また、山中さんの事例が示すように、個人の「書く」という行動は社会的文脈によって容易に阻まれる。

「記録しつづける会」のような主体が節目ごとに書く場を提供し、読み手という他者を用意し続けることは、長期的な過程を要する復興において、個人のセルフケアを育む力のひとつとなる。

5. おわりに

本稿では、手記を書く／読むという営みを認知行動療法の枠組みから分析し、それが「存在確認のケア」

として機能することを、手記執筆者の小西眞希子さんと山中隆太さんの30年にわたる事例から示してきた。

「記録しつづける会」が30年間継続してきた活動は、手記の書き手と読み手が、互いの経験を言語化し、読み合い、認知と行動を緩やかに更新し合うコミュニティを形成してきたといえる。そして、この長期的な実践は、災害復興における「手詰まり感」を打開するための、地道でありながら本質的なケアのあり方を提案していると考えられる。手記を書く／読むという営みは、被災体験を引き受ける人びとを支える文化的な基盤として、これからも機能し続けるだろう。

補注

注1 認知行動療法の基本的な概念については、以下を参照。
Beck, J.S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). Guilford Press.

参考文献

- 1) Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking. (邦訳：柴田裕之訳『身体はトラウマを記録する—脳・心・体のつながりと回復のための手法』紀伊國屋書店、2016年)
- 2) Epictetus. *Enchiridion*. (鹿野治助訳「提要」『人生談義(下)』岩波書店〈岩波文庫〉、1978年、251-284頁。)
- 3) Robertson, D. (2010). *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy (CBT): Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*. Karnac Books. (東畑開人・藤井翔太監訳、小川修平・木甲斐智紀・四方陽裕・船場美佐子訳『認知行動療法の哲学—ストア派と哲学的治療の系譜』金剛出版、2022年)
- 4) Frankl, V. E. (1977). *...trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. (池田香代子訳『夜と霧—新版』みすず書房、2002年)
- 5) 阪神大震災を記録しつづける会編『被災した私たちの記録』、1995年
- 6) 阪神大震災を記録しつづける会編『阪神・淡路大震災 20年目のわたしたち』、2015年
- 7) 高森順子『震災後のエスノグラフィー「阪神大震災を記録しつづける会」のアクションリサーチ』明石書店、2023年
- 8) デザインクリエイティブセンター神戸・阪神大震災を記録しつづける会『30年目の手記』、2025年
<https://kiito.jp/saikanshuki/> (2026-6-1).