一人暮らしへの傾斜

――親と暮していた脳性麻痺者が一人暮らしとしての自立生活を実現する一過程――

三　毛　美予子

The Inclination toward a Single Life : A part of the Process towards a Independent Living as a Single Life for a Person of Cerebral Palsy Living with Parents

MIKE Miyoko

The purpose of this study is to show some of the process, mainly the change of a woman herself, in which a person of cerebral palsy cared by her parents achieves independent life. I focused on a woman of cerebral palsy named Ms. A, and clarified her process of achievement by qualitative study. And, I traced Ms. A's inclination toward a single life, which was a beginning of her second decision in the process. She began to think about shifting her life from living together with her parents to independent one, several months after she had introduced a periodical dispatch of an attendant to her home, because of some domestic troubles caused by her relations with mother, the movement of other cerebral palsy people in Z institution, and physical decay of both parents and herself. So, she began to be active for realization of her independence. The disable people at Z institution, its service and the staff at X independent living center affected her behavior. On the other hand, she felt uneasiness about her own independence, but she did not try to cope with it. I also discovered that her skills of coping with the uneasy feeling about independence and the self-disclosure towards the staff were critical to her realization of her independence.

Ⅰ．序　　論

本稿は，親の介助で親と同居していたある脳性麻痺者が，介助者の介助によって一人暮らしとしての自立生活という生活の仕方を選択していく過程の一部を，明らかにすることを意図している。本稿は，脳性麻痺者が親の介助による親との同居生活から一人暮らしを実現する過程において，①脳性麻痺者自身がどのように変化しつつ一人暮らしを実現するのか，②その過程に社会福祉援助者やその他要素がどのように関係しているのか，この2点の解明を意図した一連の質的研究の一部の報告である。

障害者の自立生活は，障害者の自己決定権を自立と捉える考え方を基本理念とし，親から独立し施設から出て地域社会で暮らすという前提で，障害者が介助者を管理しながら介助者の介助によって一人で暮らすという形で広がった（木村 2002；定藤 2003；立岩 1995）。今日では，自己決定権の行使に留まらない自立観のもと，一人暮らし以外の生活形態も含めて自立生活を捉える考え方も示されている（谷口 2005）。しかし，脳性麻痺者の自立生活運動が目指した生活形態であり，この形態で自立生活をする障害者には脳性麻痺者が多いと推測されるため（立岩 1995），一連の研究では，介助者を使って一人で暮らす自立生活を前提としている。さらに，施設入所者ではなく，主に親の介助で親と同居中の脳性麻痺者が，親と別れ一人暮らしとしての自立生活を選択し実現する場合に限定している。なぜなら，親の高齢化や介助力低下や死亡を見据えた場合，その人たちの地域生活をどのように支え

るかということは，障害者地域生活支援の重要な実践・研究課題であるからである。

そして研究では，フィールドワークを行なっている通所施設で出会ったAさんという脳性麻痺者に焦点をあて，一人暮らしへの軌跡を解明している。本稿に先立つ研究（三毛2007）では，Aさんの一人暮らしへの過程の最初である“母との闘い”について主に報告した。この過程は，家庭への介助者導入をめぐり母と意見が対立したAさんが，母との力関係を逆転させて，介助者を家庭へ定期的に導入することを実現した過程であり，1990年のAさん33歳から1997年の40歳の間に相当する。家庭への介助者導入は，①母の体調悪化を契機に顕在化した自分の介助をめぐる母との介助摩擦軽減，②親の病気や高齢化によって親による介助が消失する時に備えての将来生活の体制作りを意図して，Aさんが母の反対を押し切って成し遂げたものであり，彼女の一人暮らし実現過程における最初の転機でもあった。本稿はこの続編として，一人暮らし実現に向かうAさんの歩みを，それに関係している社会福祉援助やその他要素の影響も示しながら，明らかにすることを意図している。

Ⅱ．研究方法

1．調査フィールドとなった社会福祉施設の概要

フィールドワークを行なったのは，近畿圏のy市社会福祉協議会が運営する身体障害者通所施設z[1]である。zは親と同居している養護学校を終了した重度心身障害者のための活動拠点として，1981年に設立された。2006年4月現在，55名の障害者が通所している。通所者の生活形態は，親との同居者が40名，施設関連グループホーム定住者が8名，介助者との一人暮らしが7名いる。そして，y市の財政的支援のもと，四つのプログラムが提供されている。各プログラムにおいて，「取り組み」と称される活動が行なわれ，一つの取り組みに，職員1～3名，通所者1～6名が参加している。

2．フィールドワークのプロセス

z施設との関わりは，2001年10月からはじめたボランティア活動が最初であった。当初は週1回，取り組みに参加し介助を手伝った。その間，施設通所者のなかに一人暮らし実現者や希望者がおり，それに対する支援プログラムが施設にあることを見つけ関心を抱き，調査者として2002年4月から関与しはじめた。そのときから2005年3月までは週1回，2005年度から2006年10月にかけて月2回程度通っている。フィールドワークでは，取り組みと職員会議の参与観察を，完全なる参加者から参加者としての観察者の役割の間で実施した。フィールドノーツは，施設にいるときや帰宅後にノート筆記やパソコンで作成した。他にも，通所者・職員・他機関の人々からのフォーマル・インフォーマルなインタビュー，ケース記録や施設の機関紙などのドキュメント類によって，データを収集した。

データ分析では，施設通所開始以降，Aさんに生じた出来事のデータを年齢・西欧歴順に整理した。それらのなかから，Aさんの一人暮らしに至る過程に関係あるものを選び出し，たたき上げ式のコーディングの方法でコード化した（佐藤2002：317）。そして，この過程で関連文献を渉猟し，筆者のコーディングが文献のなかで既に概念として提起されていれば，それを用い，あるいはそれに説明や新たな言葉を加えて，当該現象を説明した。これは，Bertaux（1997；147–150）による概念の転用という考え方に基づく。なお，調査目的での関与開始時とAさんに焦点をあてると決めた時点で，Aさんと職員に研究目的・方法を説明し同意を得た。またこの論文もAさんと職員に提示し，研究結果開示の了解を得た。

3．Aさんについて

Aさんは1957年1月生まれの女性である。生後数ヵ月後，脳性麻痺（四肢失調痙直麻痺）の障害と診断される。障害等級は1級，車椅子使用で座位は保持され，ADL面で全介助要する。音声言語での日常会話は可能だが，軽い音声言語障害がある。1981年24歳のとき，親元からz施設に通いはじめ，以来，週2～3回通所している。2004年5月47歳のとき，y市内のアパートを借り，介助者を使っての一人暮らしをはじめた。

Ⅲ．研究結果と考察

他人である介助者を家庭に導入してから1年もたたない1998年の初め頃，Aさんは，親の家での生活の継続とは異なる生活の仕方を考えはじめる。そこにはじまる一連の過程が“一人暮らしの選択”である。これは，Aさんが，親の介助を主に受けながらの親との同居生活から，自立生活としての一人暮らしをこれからの自分の生活の仕方の選択肢として選択する過程

であり，1997年のAさん40歳から2002年半ばの45歳の期間に相当する。そしてAさんに生じた出来事の意味の観点から分析すると，この過程は，①一人暮らしへの傾斜，②一人暮らしからの撤退，③一人暮らしの再決断という三つに分けられた。これは各々，①親との同居生活から一人暮らしという生活の仕方の選択肢がAさんのなかで急浮上し，z施設内外の障害者との関わりを通じて一人暮らしへの思いが高まっていき，②しかし，その選択肢を諸々の理由から断念し，③将来生活の仕方として一人暮らしを不退転の決意で選び取る，という一連の過程である。この論文では，①の一人暮らしへの傾斜のみ取り上げる。

一人暮らしへの傾斜は，1997年7月頃から1998年度の終わり頃の，Aさん40歳から42歳の間の出来事である。この期間，母，z施設職員と通所者たち，そして施設外の障害者らとAさんの相互作用が，彼女の歩みに大きな影響を与えていた。

1. 一人暮らしという選択肢の急浮上

Aさんは1997年7月，母との力関係を逆転させて，長年の念願だった家庭への介助者導入を実現した。そのとき，将来生活の仕方の選択肢として，一人暮らしが頭のなかになかったわけではないが，親の家での生活の継続のほうが彼女のなかで優位を占めていた。しかし，介助者導入が最初のきっかけとなり，1997年度の終わりには，親との同居生活から一人暮らしという生活の仕方を考えはじめる。その背景を次に述べていく。

(1) 家庭内で一母との新たな介助摩擦の発生

Aさんは週2回朝1時間の身支度と週1回の入浴介助で介助者を導入したが，それは，思っていたほど心地のよいものとはならなかった。他人である介助者の家庭内での存在は，母との摩擦の新たな種となったからだ。母は，介助者がAさんの介助を一部肩代わりしてくれるのは助かると思う反面，介助者に対する拒否感を拭えなかった。拙稿にて，母が介助者導入を拒否していた理由の一つとして，自分の生活圏内に他人が入り込むことの煩わしさをあげたが，その母の思いは的中した。介助者が家のなかにいると，母はそれだけで気疲れした。Aさんは，将来の生活体制作りも視野に入れ，また，母の介助負担の軽減も意図して，介助者が自分の介助をする時間をもっと増やしたいと思ったが，それは難しかった。

また，母が介助者の介助を目にすることも，介助摩擦の種となった。Aさん宅の家屋構造の関係上，介助者がAさんを介助する場面に母が居合わせることが多々あった。すると，否が応でもその様子が母の目に入る。Aさん曰く，母は「どうしても，見たら，口に出るでしょう。手は出なくても，口に出るから」。母は介助者を受けいれようと努めるが，介助の仕方が気に入らないと，文句が口をついて出てしまう。そういう母に対し，Aさんは気を遣う。一方，介助者らは母の批判的な目や態度を敏感に感じとる。なかには母から直接文句を言われる者もいる。それを目にするAさんは，介助者らに対しても気を遣う。こうして，Aさんは介助者と母との板ばさみになり，気苦労が絶えない状況に陥っていく。こうした葛藤状況が半年弱続くうち，介助者が入りつつ親子一緒に一つ屋根の下に暮らすのは，自分にも母にも心理的負担が大きいということを，Aさんは自覚していく。

(2) z施設内で一一人暮らし気運の醸成

そうした葛藤状況の打開策として，Aさんの心のなかで浮上してきたのが，親と別居し介助者の介助を受けながら一人で暮らすという形態である。拙稿で示したが，障害者の暮し方として一人暮らしとしての自立生活という暮し方があることを，Aさんは30代の頃に接触した障害者自立生活運動を通じて知り，そのような暮し方に内心憧れも抱いていた。そんなAさんを刺激したのは，z施設通所者も一人暮らしができるかもしれないという気運が，1997・8年頃から，z施設内で醸成されつつあることであった。

気運の醸成を促したのが，z施設通所者として初めて一人暮らしを開始したDさんである。彼女は，z施設通所者のなかでも最重度クラスの身体・知的障害を持つが，z施設の全面的支援を受け，1998年6月に一人暮らしを開始した。その経過は支援する職員らの動きも含めて，取り組みのなかで通所者らに随時報告されていた。ゆえにDさんの軌跡は，職員のみならず一部の通所者の間で，自分たちの将来生活の仕方の選択肢の一つとして，一人暮らしが，単なる夢や憧れから身近で現実的なものへとランクアップするよう促した。

またDさんに加えて，通所者BさんCさんも，一人暮らし気運の醸成に影響を及ぼしている。二人は，前々から，いつかは一人暮らしをしたいと思っていたが，1997年頃から，それを漠然とした希望ではなくて，固い決意として表現しだした。実際，Bさんは1999年1月に，Cさんは1999年3月に一人暮らしを始めている。二人は自身の理由から一人暮らしを決

意したのだが，それはDさんを契機とする気運の醸成のなかでなされていき，また二人の言動はその加速化にも一役買った。つまりこの頃のz施設では，Dさん周辺の動きに影響されたBさんCさんの行為が，今度は別の通所者の行為に影響を及ぼすという循環的な動きのもとで，z施設内において，一人暮らしの気運が醸成されていったのである。これに関して，Aさんは次のように述べている。

あの，みんな，一人暮らし，多分，意識していたんと違うかな。Bさんとか，Cさんとか，一人暮らしって言っているから，私もできるかなと思って。

以上の語りは，当時のz施設通所者の間で一人暮らしという気運が醸成されていたこと，なかでもBさんCさんの言動がAさんの一人暮らしへの思いを促進させるよう影響していることを示している。Aさんと二人は同じグループ[2]に所属し，Bさんとは20年近く，Cさんとは10年近くと一緒の年数も長い。また三人は，取り組みで一緒になることも多かった。グループが異なり同じ取り組みになることがほとんどないDさんに比べ，二人の言動がAさんの一人暮らしに向けての動機づけや意欲に影響を及ぼす度合いは，大きかったといえよう。このように，z施設内の一人暮らし気運の醸成の影響を受け，BさんCさんという身近な通所者に影響されて，Aさんにとって一人暮らしは，拙稿で記したような，シンポジウムの壇上で目にした自立生活運動の担い手という自分とはかけ離れた障害者らの物語ではなくて，現実性を帯びたものとして，見なされるようになっていった。

(3) Aさんと両親ー加齢／身体機能の低下と時間の有限性から来る焦り

さらに，一人暮らしを考えるにあたって，Aさんと両親の加齢と身体機能の衰えといった，三者の生物的な変化も影響を及ぼした。三者の加齢と身体機能の衰えから，Aさんは新しい生活をはじめるにあたって残された時間の有限性を認識し，そこから来る焦りが，親との同居とは別の生活という選択肢を，彼女のなかで急浮上させたのである。

一人暮らしを考えはじめた1998年初め頃，Aさんは41歳，父は71歳，母は68歳だった。そして彼女は，中年期に突入した1997年の40歳のとき，逆流性食道炎を発症していた。また両親も持病を持ち，病院の入退院も経験していた。40代に入った自分の年齢と元障害以外の病気の発生，さらに親の老いと持病が突きつけられるなかで，Aさんは，親と同居しながら介助者の介助で生活をするという生活の仕方を将来的に続けるのが無理ならば，新しい生活への移行は，早いほうが良いと考えた。それは，「年いくごとに，身体も弱ってくるから，早く出たいと思う」「親も私もまだ元気なうちに（家を出たい），これ以上一緒にいると出て行けなくなると思う」からだった。つまり，①自分がまだ年齢的に若く元気なうちに家を出たほうが，新しい生活に適応しやすいという思い，②両親も年をとってきているため，これ以上親の家に長く留まっていると，親の長期入院や要介護という事態が生じ，自分も親も共倒れになってしまうのではないかという恐れが，背後にあったのだ。

生涯発達心理学では，中年期に，人は身体機能の衰えを自覚し残された時間は永遠ではないことに気づくが，これらは，それまでの成人初期には見られなかった特徴であるという。さらに，これらは中年期に顕在化する危機でもあり，この危機にどのように対処し乗り切るかによって，人生後半期の実りや豊かさや人格の深化が得られるかどうかが決定されるという（岡本1990）。Aさんの場合も，加齢と身体機能の衰えから親の家を出て新しい生活をはじめるにあたり残された時間の有限性を自覚し，それが危機的様相を帯びて彼女に迫って来た点や，これらに対する危機意識が後に一人暮らしを一旦断念したものの再び決断することに影響したという点から，その例外ではなかった。ただ障害を持つAさんは，自分と両親の身体機能の衰えと加齢が，自分の生命線ともいえる介助と結びついていること，つまり介助を受ける生活の確保という，生存権保障に関わる出来事が関連している点が，人生後半期の実りや人格の深化といった中年期一般の危機克服に関する課題とは異なる性質を帯びていた。そして，この自分と両親の加齢／身体機能の衰えと時間の有限性は，これ以降の“一人暮らしの再決断”“生のひきうけ”過程においても，Aさんの一人暮らし実現への歩みに大きく影響する要素として，立ち現れてくる。

以上のように，①家庭内での母との新たな介助摩擦の発生，②z施設内での一人暮らし気運の醸成，③彼女と両親の加齢と身体機能の衰えという生物的変化が，親との同居生活から一人暮らしという生活の仕方を彼女のなかで急浮上させた。施設の記録によれば，1998年4月には，「なるべく早く家を出て，一人暮らしをしたい」と発言している。そして彼女は，このことを両親にも話していた。Aさんの考えに対して，

父は「家の近くで市営住宅を探すことを応援してくれている。心配はもちろんあるが……」，母は「自分が70歳になるまでは一緒に」，という意見であった。この言葉に表れているように，母はAさんともうしばらく一緒に暮らすことを強く望んだが，母との力関係の逆転を成し遂げていたAさんは，母の思いを吹っ切って，一人暮らしをしたいという自分の思いを優先させた。ゆえに，一部のz施設通所者に見られたように，親の反対によって，Aさんの一人暮らし実現が阻まれることは，これ以降の過程でも生じなかった。一人暮らし実現の成否は，Aさんの肩にかかっていたのだ。

2. 一人暮らしへの思いの高まりと不安の未対処

こうして，親との同居生活から一人暮らしを考えだしたAさんは，1998年度に入り，一人暮らしに向けて動き出す。z施設では，それに合わせた支援計画が立てられた。記録によれば，Aさんに対する1998年度の年間支援方針は「一人暮らしに向けて，z施設だけではなく，xで彼女が自分を出しつながっていけるよう，そして，xの自立生活プログラムに乗って彼女の自立生活が考えていけるようサポートしていく」ことであった。これは，基本的にはy市内の自立生活センターxのサービスを主に利用し，z施設は側面支援的な立場で関わりながら一人暮らしに移行するという方針が，Aさんとz施設担当職員[3]との間で立てられたことを意味する。

この方針は，もちろんAさんと担当職員の同意のもとに立てられたが，背後には，職員たちによるBさんCさんDさんとAさんの比較に基づく，Aさんのコミュニケーション力に関するアセスメントと彼女への期待があった。Dさんの場合，音声言語障害や知的障害があったので，介助を通じてDさんをよく知る者でなければ，支援や介助は難しいとアセスメントされていた。ゆえに，z施設や関連グループホームの職員が，Dさんの中心的な支援者・介助者として機能していた。BさんCさんは言語障害があり，Aさんに比べると音声言語による会話は難しいのだが，それでも音声言語や文字盤によってxのスタッフともコミュニケーションをとっていた。また二人は，それまでxとの関わりも深かったため，z施設職員の支援ではなくxの諸サービス利用によって一人暮らしに移行することを望んでいた。Aさんは，話すスピードがゆっくりで時折聞き取りにくい言葉があったり，限られた語彙や表現力での発話であったりするものの，この三人と比べると，音声言語でのコミュニケーションはより可能で知的障害もない。ゆえに，彼女のことをあまり知らず彼女とのコミュニケーションに慣れていないxでも，Aさんの一人暮らし実現の中核的な支援機関として機能できると，z施設職員らは考えた。つまり彼女は，DさんではなくBさんCさんに近いコミュニケーション力を持つので，二人に近い支援体制で一人暮らしが可能になるだろうと，職員らは判断したのである。さらに，職員たちのなかには，当事者団体の障害当事者との関わりでAさんが一人暮らしに移行できるのならば，そうして欲しいという期待もあった。障害者自立生活運動の洗礼を受け，当事者による当事者への支援が可能なら，それが有効で望ましいという考え方は，職員の間にも受け入れられていたからだ。だから，あまり面識のない人とでもコミュニケーション可能なAさんは，当事者団体の力を借りて一人暮らしに移行することが期待されたのである。上記のようなAさんの年間支援方針が立てられたのには，職員側のこうした背景があった。ただし，ここでは詳述しないが，このときのアセスメントや期待は誤りであったことが，彼女のその後の歩みにおいて，明らかになる。

以上の職員らの考えの一方，Aさん自身も主にxのサービス利用によって一人暮らしに移行するべきと考えていた。自分はDさんほど障害が重くコミュニケーションが取れないわけでもない，また，xは障害者の自立生活支援を掲げておりそのための諸サービスも提供しているので，xのサービスを利用するべきだと考えたのだ。こうして，z施設側とAさんの考えが一致し，先述の年間支援方針が立てられた。

そしてその方針通り，1998年度，Aさんはz施設の取り組みに参加しつつ，xのサービスを利用しながら，一人暮らしの実現を模索している。そしてこの間，xとz施設の障害者が，Aさんの一人暮らし実現に大きく影響する重要な他者として機能している。次にその様子を描写しよう。

(1) z施設内で

1998年度にAさんが参加したz施設の取り組みのなかで，彼女の一人暮らしへの思いの高まりに大きく影響したのが，「ひとりぐらし」という名称の取り組みである。この取り組みは，z施設内の一人暮らし気運の醸成のなかで，Aさんはじめ一部の通所者たちが将来生活の選択肢の一つとして一人暮らしを考慮しはじめたのを受けて，その人らの一人暮らし実現を支援するため，この年度に創られた。この取り組みは，

z施設内での一人暮らし気運の醸成を指し示す象徴でもあったし，気運の醸成を強化するようも働いている。Aさんも，この取り組みへの参加によって，これから述べるような影響を受けるのである。

1）ライバルたちに負けたくない

「ひとりぐらし」には，AさんBさんCさんら女性3名，男性通所者3名，そして職員2名が参加していた。週1回約90分の開催で，一人暮らしに関する様々なトピックスが参加メンバー間で話し合われる。たとえば，希望する一人暮らし像，必要な介助時間・内容や介助者数，一人暮らしに向けて取り組んでいること，親の考えや家庭生活の状況などである。職員は，毎回の司会進行を担当しトピックスを提供するほか，各メンバー間の話し合いや洞察を深めたり，情報提供や，各メンバーの状況把握を行なったりする。

この取り組みでのメンバー同士の相互作用は，Aさんの対抗意識を刺激し，一人暮らしに向けての思いと行動を加速させている。z施設の記録を読むと，Aさんが一人暮らしを表明後，その実現に向けての動きが急に活発になっている様子が見られたので，そのことを尋ねると，次のように答えてくれた。

A：みんなと負けたくないという意識もあった。
＊：あー，Bさん，Cさん。ライバル意識みたいなところ？
A：そう。

Aさんの「みんなと負けたくない」という言葉に対し，私がBさんCさんの名前を出して二人に対する対抗意識に言及しているのは，先述したように，Aさんのなかで一人暮らしという選択肢を急浮上させた他者として，彼女が二人の名前をあげていたからである。Aさんにとって，BさんCさんは，長年z施設で時を共にしてきた友達でもありz施設の仲間であるが，一人暮らし実現に関してはライバルであった。それは，先述したように，自分と同じグループに所属する二人が自分に若干先行して一人暮らしを口にしだしたため，自ずと二人の存在や動きを意識したからであった。それに，Aさんの年長者としてのプライドも加わった。彼女はBさんより1歳年上，Cさんより13歳年上と，三人のなかでAさんが一番年上である。これらによって，二人の動きに引き離されたくないし負けたくないという対抗意識が働き，一人暮らしに向けてのAさんの動きが形成されていく。

たとえば次のようなエピソードが，施設の記録に記されている。「ひとりぐらし」のなかで，一人暮らしの開始はいつ頃を考えているかと，1998年4月に職員がメンバーに尋ねたところ，Aさんは1999年の春，Bさんは1999年明け，Cさんは1999年春頃と答えている。10月には，同じ質問に対して，各々，1999年4月か5月，1999年1月，1999年4月か5月と述べている。三人とも，一人暮らしの開始時期について具体的で同じような時期を考えていることや，4月期と10月期で答えが一貫している点において，一人暮らしに対してよく似た構え方を呈している。他の三人のメンバーが「悩んでいる」「2年後くらい」と，意思不明確であったりもっと先のことと考えたりしているのとは，対照的である。もちろん，こうしたAさんの言葉は彼女自身の思いや必要性から表出されているものの，BさんCさんの発言が彼女の対抗意識を刺激し，二人に遅れをとらないようにと彼女の行為を組織化した部分も否めない。

2）不安の自己開示とその未対処

取り組み「ひとりぐらし」は，一人暮らしに関して参加メンバーがその時々感じていた不安や心配や悩み事を分かちあい，それによって精神的にサポートしあい，互いに助言しあう場としても機能していた。それが可能だったのは，参加メンバーや職員らは10年から20年近くz施設で同じ時を過ごしているため，互いに気心が知れており，心配や不安を表現しやすかったからだ。これは，後に紹介するxの場合とは違い，Aさんにとって，z施設が自己開示しやすい場として機能していたことを意味する。自己開示とは，自己の内面的な情報を特定の他者にありのままに伝達することを指す（鎌田2006）。この取り組みのなかで，Aさんは一人暮らし開始にまつわる自信のなさや不安を語っている。

私も自信ないよ。色々，試行錯誤しながら。自信なんてつかないと思う。病気があるぶん，それがネックになる。伸びる可能性が大きい。私自身，胃の病気もあるし障害の病気もあるし，出て行こうとしているのは，自分で自分の生活を作ろうとしている。うまく言えない。年いくごとに身体も弱ってくるから，早く出たいと思う。

以上の発言はAさんの自己開示の例であるが，それとともに，体調や障害など身体的健康面の理由から，彼女は一人暮らし開始に不安を感じていたこと，そしてその不安が一人暮らし開始にあたっての自信の

欠如をもたらしたことも示している。彼女は，逆流性食道炎を発症し，そのために病院の入退院も経験している。また，二次障害の治療のため病院に定期通院もしていた。親の家を出て一人で暮らすとは，これまでのように親の助けを借りずに，介助者に指示しながら病気や障害に自分で対処するということなので，そこに不安や自信の欠如を感じていたのだ。

また，当時の施設の記録には書かれていないが，介助経験がまったくなかったりあまりなかったりするなど介助の新人がAさんの介助に入る場合，その人に，自分の介助方法を独力で伝達することに，この頃から彼女が不安を感じていたことも，フィールドワークで明らかになった。ある職員は，後に紹介するxの自立生活体験室での宿泊の折り，Aさんが，新人の介助者に対して自分の介助方法を自分で伝えられるかどうか不安なので，介助方法を伝達するのを助けて欲しいとz施設に依頼し，施設ではそれに応じ，ある職員がxの自立生活体験室に出向いてx派遣の新人介助者によるAさんの介助場面に立ち会って介助方法を教えた，というエピソードを話してくれた。Aさんによれば，自分の身辺介助について，なかでも，抱きかかえ方とトイレ介助の方法については，自分の語彙力や表現力では細かい部分まで説明できない。介助に慣れた人ならば，自分の言葉だけでの説明でも，コツをつかんでうまく介助してくれるのだが，新人はそのようにはいかないということを，これまでの経験から感じている。だから，新人がAさんの介助に入る場合は，自分の介助に慣れた人が介助場面に実際に立ち会って，抱きかかえ方とトイレ介助の方法を伝えて欲しいのだ。だがxは，介助サービス利用者は介助方法を自分で介助者に伝えるべきであるという方針であるので，介助者への介助方法伝達に関わる支援は原則的に行なわない。ゆえに，介助方法伝達に不安を持っていたAさんは，z施設職員にその支援を頼んだのだ。しかしAさんは，一人暮らしのための介助者をxからの派遣でもまかなうと想定していたため，新人介助者に独力で介助方法を伝えることに不安を持っているということは，一人暮らし開始の不安材料や一人暮らしを阻む大きな要因となる恐れがあった。しかし当時，Aさんも職員たちも，上記のエピソードが意味することを，それほど重く受けとめていなかった。

Aさんは以上のような不安を漠然と感じていながらも，当時は「自分でも，できそうかなというところもあった」し，前述した諸要因も影響し，親の家を出る必要性を感じていた。つまり，一人暮らしにまつわる不安が彼女の一人暮らしへの思いを抑制することはなく，それ以上に，一人暮らしへと気持ちが傾いていった。不安は自己開示されるものの，彼女自身が不安の対処の必要性を十分認識していなかったため，対処に努めることもなかった。また，施設職員も，後の過程のように不安の対処に焦点を定めた支援を行なうわけでもなかった。その背後には，xのサービスを主に利用しながらAさんが一人暮らしを開始する方針を職員らが尊重したこと，さらに，当時のz施設では通所者の一人暮らし実現の支援例がDさん以外にはなく，一人暮らし支援に関する知識や経験が十分蓄積されていなかったという事情があった。

こうしてそのまま放置された不安を，翌1999年3月から1年弱の間に，Aさんは単なる認識から実体験として経験する。そのなかで，彼女の不安は，一人暮らし実現を抑制する要因の一つとして作用するようになり，その後の彼女の歩みに大きく影響していく。このことは，一人暮らし開始に先立って生じる様々な不安にAさんがどのように対処するのかということが，後の彼女の一人暮らし実現を左右する一つのポイントであったことを意味している。不安の対処は，先行研究（北野 2003；谷口 2005：124）が示す自立生活に必要な基本的な自立生活技術の習得によって可能となるのだが，Aさんがそれに意図的に取り組むのは，後の過程に入ってからであった。

このように，1998年度，z施設の取り組みのなかで通所者同士の相互作用を通じて，一人暮らしに向けてAさんの気持ちはますます傾いていった。一人暮らし開始に先立つ不安を認識していたものの，他の通所者との対抗意識もあったし，自分も新しい生活を望んでいたこともあって，その方向で進んでいた。

(2) 自立生活センターxとの関わり

z施設での活動の一方で，Aさんは一人暮らしに向けての準備のために，1998年度，自立生活センターxと積極的に関わりはじめる。xは，“一人暮らしへの傾斜”以降の過程でも，彼女の一人暮らしへの歩みに大きな影響を与えた環境の一つである。この頃，xのサービス利用によってAさんの一人暮らしへ向けての思いや手応えは高まった一方で，xのスタッフに対して彼女の不安の自己開示は行なわれなかった。これは，Aさんがxに対して相反した意味づけを有していたことを表している。すなわち，“xのサービスはありがたいが，x自体は苦手”というものである。これは，xの組織特性とも関連しているので，xの特

性を紹介後，A さんと x との関わりについて記していく。

1）x の特性－一人暮らしの集団規範化

x は 1989 年設立の y 市にある自立生活センターであり，全国自立生活センター協議会（JIL）の正会員である。自立生活センターであるがゆえ，障害者が組織運営者・サービス提供者・サービス利用者である。そして，センターの運営には，脳性麻痺などの先天的な障害者よりも，中途障害者が多く関わっている。こうした特性は，z 施設とは異なる。z 施設は，組織運営者・サービス提供者が非障害者の職員で，障害者はサービス利用者であり，しかも脳性麻痺を主とする先天的な障害者が主な利用者である。こうした組織・施設に関係する人々の異質性に加え，障害者の望ましい生活の仕方についての考え方も，両者は異なる。x は，JIL の正会員であるので，自立生活を障害者の望ましい生活の仕方として掲げている。その自立生活についても，日本の自立生活センターはアメリカの障害者自立生活運動の影響を受けて設立されたという背景から，障害者の自己決定を基盤にした一人暮らしとしての自立生活を前提としていると推測される。z 施設が「住みなれた y 市でその人らしく暮らす」ことを理念として掲げ，共同生活や一人暮らしなど多様な生活形態のうちどれが望ましいかということは，問うていないのとは対照的である。

そして，“自立生活とは一人暮らしである”ということが，x では公式の集団規範として存在していたと考えられる。規範とは，社会科学において，集団の個人に対する影響を説明するのに用いられる概念であり，「社会や集団の成員に，それを守るように，成員として取るべき態度や行動が期待される標準的な行動様式（田之内 2006 : 93–94）」を意味する。x において，一人暮らしとしての自立生活が公式の集団規範として機能していたことは，B さんの経験から明らかである。次に示す B さんの経験を，私はフィールドワークで参加していた取り組みのなかで，何度か職員や B さんの口から断片的に耳にしていた。今回，A さんの軌跡を分析し執筆するにあたって，そこで聞いていた話を確認するために，当時の x における B さんの経験と x における自立生活に関する彼女の考えを尋ねてみた。

B さんによれば、彼女はこの頃，z 施設に通所しながら，スタッフとして週 1 回 x で活動していた。そして 1997 年頃に一人暮らしを表明する前は，親と同居しながら，介助者の管理と介助指示によって生活を自己管理しつつ介助者の介助で生活する「家庭内自立」という生活の仕方を望んでいた。彼女自身は，10 代の頃からいつかは一人暮らしをしたいと思っていたが，阪神大震災で倒壊した家が彼女の暮らしやすいようにバリアフリー化して再建された手前，別居するとは言えなかった。そのような事情から，家庭内自立を考えていたのだが，B さん曰く，この生活の仕方は，x では賛同されなかった。x では自立生活とは一人暮らしのことであり，それ以外の生活形態はたとえ自己管理を強調しても障害者のあるべき生活形態として，認められなかったからだ。また一人暮らしという生活形態を採らない者は，x 内で重要な位置を占める障害当事者として相応しくないという雰囲気も感じた。この B さんの経験は，x では一人暮らしとしての自立生活が集団規範として存在し，この規範からの逸脱者は，x において承認されないという影響力を持ったものとして，この規範が機能していたことを示す。こうした x における自立生活としての一人暮らしの公式の集団規範化と承認を背景とした影響力は，A さんと x の障害者スタッフの相互作用に，以下のような影響を与えるのである。

2）サービスの享受と自己開示の回避

A さんは，以前から x 主催のイベントに参加し，B さんに勧められて x の介助者利用の登録もしていたが，x にはあまり親近感を抱いていなかった。それは，以上にあげたように，x で働く障害者の多くは中途障害者であり，しかも自分より障害の軽い人が多いといった z 施設と x の特性の違いのほか，x の様々な噂を親や他の通所者から聞き，良い印象を持っていなかったことに起因する。ゆえに，これまでは x に対しては物理的・心理的に距離をおくという態度であった。しかし，一人暮らしを思い立った今，自ら x に赴く。これは A さんにとって，一大決心のもとでなされた。施設の記録には，「x によく行ったなぁと思う」という彼女の言葉と，A さんが x に行ったことで「これまでの厚い壁を乗り越えたように思う。次へ向かう強い思いと，彼女の勢いがプラスになり，大きな自信につながっている」という職員のコメントが記されている。これらからも，距離をおいていた x に自ら接近するほど，彼女の一人暮らしへの思いが高まっていたことがうかがえる。

そして 1998 年 9 月，x の自立生活体験室において，x から派遣された介助者や A さんの個人契約の介助者などの介助で，7 泊 8 日の宿泊体験を行なっている。施設の記録によれば，それを終えての彼女の感

想は，「悪かったことはあまりなかった。よかったことは，結構，いけた。一人暮らしやっていけそう。その代わり，お金の管理がたいへんやなと思った」「自立生活体験室の段取りや生活が味わえてよかった。自由な生活ができて勉強になった。体力や体調管理に不安はあるが，何とかなりそう」というものだった。さらに10月には，xの自立生活プログラムを受講している。彼女がそれを受講して，「刺激を受け，自分なりに消化している」という，職員の評価が記録に書かれている。このように当時のz施設の記録を読む限り，Aさん自身もxのサービス利用によって，体調管理や金銭管理などの課題はあるものの，一人暮らしへの手応えを感じ自信も高まるなどxのサービスが効果的に働き，サービスをありがたく享受している様子がうかがえる。しかし一方で，一人暮らしには身体的健康面や介助者への介助伝達で不安があるということを，z施設職員や通所者の前では表明できても，xのスタッフらには，自己開示することはなかった。

1998年度と1999年度のz施設の記録を読むと，両年度におけるAさんのxへの関わり方，さらに，一人暮らしに向けての態度は，まったく異なることが読み取れる。双方とも1998年度は能動的で前向きだが，翌年度は回避的で退行していく。1999年度の終わりに一人暮らしを断念したときも，z施設通所者・職員にはそれを表明しているのだが，xを訪れスタッフに会い話すことを避けるなど，xに対しては，意図的に物理的・心理的距離をとる様子がうかがえる。一方，1998年度のz施設の記録には，xのサービスに対して，先述したような肯定的な言葉しか残されていない。こうしたことから私は，1998年度におけるxとAさんとの関わりには，記録に残されている以上のものがあったのではないかと考えていた。そこであるとき，それを彼女にぶつけたところ，次のように答えてくれた。

A：あのねぇ，なんか，もやもやしていた。
＊：本当のことをいえなかった？
A：そう。当事者じゃないほうがよい。気持ちがわかってもらえる。当事者でも，当事者じゃなくても，気持ちがわかってもらえること。（一人暮らしが）できるできるっていわれて，のみこまれた。
＊：できない，不安だっていうことが言えなかった？（A：うなずく）できないというと，できるでしょうといわれる？
A：担当の○○さんには言えたけど。
＊：xには，できるできるという雰囲気で，不安だ，心配だということが言えなった？それとも，不安だといっても，できるできるといわれたの？
A：はじめのほう。xには，できるできるという雰囲気で，不安だって言えなった。なんか，もやもやしたのもあったけど，自分でできそうかなというところもあった。

個人的な語りは，現在の時点からの語り手の解釈であるため（桜井2005：50），Aさんが，上記の内容を，当時どれほど意識していたかは定かではない。だが，別の機会にも1998年度のxでの関わりについて何度か尋ねたが，xの「（一人暮らしが）できるできる」という雰囲気のなかでは，自分の不安を話せなかったと語る。当時のxは，障害者の自立生活を助けたいという思いからスタッフが「ばりばりとやって」おり，障害者の自立生活を助けるという「勢い」や熱意に満ちていた。それが，「できるできる」という励ましにつながるのだが，そうしたxでの，障害者の自立生活を助けたいという勢いや熱意や励ましの雰囲気にAさんは圧倒され，「おもいっきり退く」という退行的な状態になったという。だからAさんは，xで自分の不安を口にできなかったし，口にしようとも思わなかったのだろう。そして，内心「xだけで介護者はちょっとつらいな」と思っていたのだが，今から考えると，xで言われた「あなたなら（一人暮らしが）できる」という言葉に乗せられる格好で，自分も一人暮らしができそうだと思ったということも，話してくれた。

以上のエピソードが意味するのは，xのスタッフは，障害者の，そして，Aさんの自立生活開始を助けたいという熱意から，自分たちや他の自立生活を実現した障害者たちの体験をもとにAさんを励ましたのだが，そこに醸しだされた雰囲気は，Aさんにある種の効果と逆効果をもたらしたということだ。すなわち，自分も一人暮らしができそうかなという一人暮らしの実現可能性をAさんに感じさせた点では効果的に働いたのだが，一人暮らしに関する不安の自己開示を回避させた点で，Aさんとxとの関わりに関して逆効果をもたらした。そんなxに比べて，z施設は20年近く自分が活動してきた場でもあるので，担当職員に自分の不安や本音をもっと気楽に表現できた。ゆえに，障害当事者よりも，健常者の専門家である施設職員のほうが自分の気持ちを理解してもらえるからよいと，Aさんは上記で語っているのである。障害

者自立生活運動や当事者学や障害者福祉領域では，障害当事者が障害者を支援する有効性（中西・上野2003）や，自立生活センターは利用者のエンパワーメントを助けるということが語られてきた（北野2002）が，以上のAさんの自立生活センターでの経験は，それらのみで語れない一面を示している。

3）Aさんが自己開示しなかった理由

Aさんがxで自分の不安を自己開示しなかったとは，自己開示するよう動機づけられていなかったからである。自己開示の研究によれば，①自己開示しようと動機づけられているとき，②自己開示の機会があるとき，③開示者が自己開示するスキルないし関係能力を持っているときに，人は自己開示しやすくなる(Carpenter 1987)。この三つのなかで，自己開示の機会については，Aさんは自立生活プログラムや自立生活体験室利用のためxに赴いていたので，その機会はあった。また，z施設内では職員や他の通所者の前で不安を口にしていたのだから，自己開示するスキルや関係能力も有していたと思われる。つまり，三つの自己開示の条件のうち，動機づけという条件が満たされていなかったと考えられる。そして，自己開示の動機づけが低かったのは，今まで述べてきたように，①障害者の自立生活を助けるという熱意や勢いや励ましに満ちたxの雰囲気に圧倒されたため，②これまでのx自体への接触の薄さ，③xに対して元々良い印象を持っていなかったなど，xやxのスタッフたちとの関係性に起因する部分があるだろう。また，彼女自身が一人暮らしへの不安の対処の必要性を十分認識していなかったため敢えて口にしなかったという，彼女自身に起因する部分もあるだろう。

これらに加えて，自立生活とは一人暮らしのことであるというxにおける集団規範がxのスタッフとAさんに影響し，Aさんの自己開示の動機づけを低下させた一因でもあったと推測する。xのスタッフらは，一人暮らしとしての自立生活という集団規範が行き渡った組織で働き，社会資源が乏しいなかで自らの運動によって資源を獲得し一人暮らしとしての自立生活を達成したという背景から，一人暮らしが自立生活でありそれが障害者にとって最善の生活の仕方だという前提のもとで，それに沿った言動をとる。障害者の自立生活を助けるというxの雰囲気にAさんが圧倒されたことを先に述べたが，これなど，その端的な例と言えよう。そしてAさんは，xで支配的な集団規範を感じていたため，xのスタッフたちに自分の不安をわざわざ口にすることはなかった。もしそれを口にすれば，その規範からの逸脱者として見なされる恐れがあるからである。それは，そのように見られた者の自尊心を低下させる。だから，自立生活とは一人暮らしという集団規範に抵触しそうな自分の不安の表現を，回避したのだった。

以上をまとめると，Aさんが一人暮らしに関わる不安をxで自己開示しなかったのは，①障害者の自立生活を助けるという熱意や勢いや励ましに満ちたxの雰囲気に圧倒されたこと，②①にも影響している自立生活とは一人暮らしというxの集団規範，③これまでのx自体への接触の薄さ，④xに対して元々良い印象を持っていなかったこと，⑤不安の対処の必要性についてのAさん自身の認識不足，これらに基づいていた。そして，このなかの①から④は，Aさんがxを“苦手”な存在と意味づけていたことを指し示す。つまりAさんにとって，自立生活プログラムや自立生活体験室などのx提供のサービスは“ありがたい”が，この4つが影響して，x自体は，近づいたりスタッフらとあまり関わったりしようとは思わない“苦手”な存在だった。だからxでは，敢えて自分のことを自己開示しなかったし，しようとも思わなかった。だが，Aさんがxで自己開示できるかということは，自立生活実現の行方を左右する一つの要素として，この後，立ち現れてくる。つまり，真にxの提供するサービスの恩恵を享受するためには，苦手意識がたとえ消え去らなくても，xに心理的にも接近し，彼女が自分の不安や心配事を自己開示する必要があった。しかしそれができるようになるには，2002年以降に始まる“生のひきうけ”過程まで，待たねばならなかった。

Ⅳ．結　　論

この研究は，Aさんという人物に焦点をあて，親の介助で親と同居する脳性麻痺者が一人暮らしとしての自立生活を選び実現する過程の解明を意図していた。本稿では，Aさんの一人暮らし実現過程の二つめの“一人暮らしの選択”の最初である“一人暮らしへの傾斜”過程について記した。本稿の結果と考察から導き出される結論は，次の通りである。

第一に，Aさんが親との同居生活から一人暮らしを考えるにあたっては，先行研究で提示されている親と脳性麻痺者の関係性の不調和という要素（三毛2007）以外に，①z施設内外の障害者，②Aさんと両親の加齢と身体機能低下や時間の有限性の認識が，影

響を与えていたことを，新たに見出した。このなかで，②に関連して，人が感じる将来についての主観的な時間の感覚は，人間の動機づけのほか，認知，情緒を含めた人間の基本的な過程に影響するとされているが（Carstensen 2006），A さんの場合は正にそうであった。そして，A さんの感じた将来の時間の有限性は，後の“一人暮らしの再決断”“生のひきうけ”過程での彼女の歩みにも影響している点から，脳性麻痺者の自立生活実現過程やその支援を考えるにあたっては，年齢やそこから起算される将来の時間について，その人がどのように思っているのか，つまり本人の主観的な受けとめ方に留意する必要があるだろう。

第二に，A さんが一人暮らしを実現するための課題として，拙稿で示した A さんと母との力関係の逆転のほかに，本稿では，①A さんの不安の対処，②自立生活センターのスタッフへの自己開示が，一人暮らし実現の課題として示された。このなかで不安の対処は，先行研究でもすでに示されている自立生活技術の習得に関連するが，②の障害当事者団体，あるいは障害当事者の支援者と，支援される障害者との関係性に関わる問題は，先行研究ではこれまで十分議論されていなかった点である。

そして第二の結論に関連した最後の結論として，A さんの経験は，脳性麻痺者の自立生活支援においては，障害当事者団体や障害当事者の支援者と支援を受ける障害者との関係性を丁寧に見ていく必要性を示している。当事者学や障害者自立生活運動では，「当事者でなくてはわからないこと，当事者だからこそわかることがある（中西・上野 2003：16）」という立場から，当事者による当事者支援の有効性が主張され，障害者福祉領域でも自立生活センターなど当事者主導の団体は利用者のエンパワーメントを助けるということが述べられてきた（北野 2002）。しかし，この頃の A さんの自立生活センターでの経験はそれらのみで語れないこと，さまざまな要因によって A さんが自立生活センターでは自己開示できなかったことを本文で記した。このことを，社会福祉実践における援助者・サービス提供者とサービス利用者の援助関係という観点から検討すると，援助関係の基盤である信頼関係が A さんと x の人々の間に樹立されていなかったということが言えよう。つまり，自立生活センターの持つエンパワーメント機能や当事者団体・当事者による当事者支援の有効性が発揮されるためには，当事者団体や当事者の支援者と利用者の間に援助関係の構築や信頼関係の樹立が前提として必要であるということを，社会福祉学の立場では見落としてはならないことを，A さんの経験は示唆していよう[4]。

注

1）z 施設は支援費制度のもとでは身体障害者通所授産施設であったが，障害者自立支援法下の新たな障害者福祉サービス体系では，生活介護事業を中心に，今後の地域生活支援発展のために，居宅介護事業，重度障害者等包括支援事業，相談支援事業を展開している。

2）z 施設では，通所者は活動内容に応じて幾つかのグループに分かれて，活動している。各グループには 4～8 名程度の職員が割り振られている。

3）z 施設では，各通所者に対し 1 名の職員が担当職員として支援している。担当職員は自分が担当する通所者の施設での活動状況，健康状態，家庭を含めた生活全般をアセスメント・モニタリングし，親や関係機関と連携を取りながら，通所者の施設内活動や生活全般にかかわる主たる支援者として機能する。

4）自立生活センターにおける対人援助場面を社会福祉実践の枠組みで考察することについては，議論があるかもしれないが，①障害者福祉関係の教科書に自立生活センターが記載され，②障害者福祉制度においても重要な役割を担う（小出 2005）など，自立生活センターは今日の障害者福祉領域における重要な機関と位置づけられていることから，ここでは，社会福祉実践の枠組みで考察している。

文　献

Bertaux D.（1997）. *Les Recits De Vie : Perspective Ethnosociologique.* Nathan（＝2003，小林多寿子訳『ライフストーリー：エスノ社会学的パースペクティヴ』ミネルヴァ書房.）

Carpenter, B. N.（1987）. The relationship between psychopathology and self-disclosure : An interference/competence model. In V. J. Derlega & J. H. Berg（Eds.），Self-disclosure : Theory, Research, and Therapy（pp. 203–228）. Plenum.

Carstensen, L. D.（2006）. The Influence of a Sense of Time on human Development. *Science,* 312(30)，1913–1915.

鎌田晶子（2006）「第 2 章　社会的行動の基礎」田之内厚三ほか共著『ガイド　社会心理学』北樹出版，23–58.

木村知香子（2002）「自立生活運動」佐藤久夫・北野誠一・三田優子編著『障害者と地域生活』中央法規，12–13.

北野誠一（2002）「第 2 章　障害者支援の諸理念とソーシャルワーク」小澤温・北野誠一編著『障害者福祉論』ミネルヴァ書房，34–58.

――――（2003）「2 章　障害者の自立生活と自立生活支援」定藤丈弘・佐藤久夫・北野誠一編『現代の障害者福祉　改訂版』有斐閣，49–83.

小出享一（2005）「障害者自立生活センターの位置づけと課題」『桃山大学社会学論集』40(1)，59–93.

三毛美予子（2007）「母との闘い－親と暮していたある脳性麻痺者が一人暮らしとしての自立生活を実現する－

過程」『社会福祉学』47巻2号掲載予定
中西正司・上野千鶴子（2003）『当事者主権』岩波新書.
岡本祐子（1990）「第Ⅷ—2章　自己実現をめぐって」小川捷之・斉藤久美子・鱸幹八郎編『臨床心理学大系　第3巻　ライフサイクル』金子書房，193–214.
定藤丈弘（2003）「序章　障害者福祉の基本的思想」定藤丈弘・佐藤久夫・北野誠一編『現代の障害者福祉　改訂版』有斐閣，1–27.
桜井　厚（2005）「第1章　ライフストーリー・インタビューをはじめる」桜井厚・小林多寿子編著『ライフストーリー・インタビュー：質的研究入門』せりか書房，11–52.
佐藤郁哉（2002）『フィールドワークの技法：問いを育てる，仮説をきたえる』新曜社.
谷口明広（2005）『障害をもつ人たちの自立生活とケアマネジメント：IL概念とエンパワーメントの視点から』ミネルヴァ書房.
田之内厚三（2006）「第4章　小集団行動」田之内厚三ほか共著『ガイド　社会心理学』北樹出版，87–105.
立岩真也（1995）「第2章〈出て暮す〉生活」安積純子・岡原正幸・尾中文哉・立岩真也著『生の技法（増補改訂版）』藤原書店，57–74.