

## 私の引き出しの「幸福論」

私が大事にしている  
「幸福の哲学」をお伝えします！



名城大学



曾山和彦

## 関係づくりの第一歩 ～相手への関心から～

グルーピングの後は、もちろん…

ア〇〇〇〇

まずは、心ほぐしからスタート！



## 哲学とは何か

すべて、國分康孝先生に  
学びました。



- 世界・人生などの根本原理を追求する**学問**。  
また、各人の経験に基づく**人生観**や**世界観**。  
物事を統一的に把握する**理念**＜大辞泉＞
- 我々の**言動の前提となるもの**＜國分＞

↑  
存在論、認識論、価値論

「哲学をもつ」とは、存在論、認識論、価値論に関して、  
自分なりの考え、答えをもつということ

## 哲学；言動の前提となるもの

- 存在論；この世に究極に存在するのは？
- 認識論；「知る、わかる」とは？
- 価値論；何が善で、何が悪？

さらに深く考えたい方は、  
＜参考＞をご覧ください。



## 私の哲学～師を通して私を語る～

- 存在論；**経験**、受け取り方の世界はなじむ
- 認識論；体験を整理したものが**経験として積まれたもの**、  
納得して「なるほど」と頷けたものはなじむ
- 価値論；役に立てばもちろんいい。しかし、それ以上に  
自分の中で**意味を感じられるもの**がなじむ

子どもとのかかわり体験を重ね、経験として積まれたものが多くある。  
それらをベースにして、自分の中で生きる意味として大きかったのが、  
「授業」「研究」「教育カウンセリング(教師ができるカウンセリング)」の  
3つ。「効果・効率」を謳うプラグマティズムの「価値論」を超えたところに  
私の人生哲学あり。「自分の歩く道は自分が決める＝人生の主人公は  
自分」という**実存主義哲学**に、より強く惹かれる。

本講演の核となる**フランク心理学**は、**実存主義哲学**がベース

## 私の引き出しにある10の「幸福論」

- 1～アラン；笑うから…
- 2～渡辺和子；幸せになると心で決めれば…
- 3～加藤締三；今の自分に満足すれば…
- 4～杉森伸吉；心の中に大切な人を住まわせれば…
- 5～良寛；愛語をかければ…
- 6～浅見帆帆子；当たり前・嬉しいことを集めれば…
- 7～斎藤茂太；生きがいがあれば…
- 8～河合隼雄；好きなもの、愛する人がいれば…
- 9～城山三郎；仕事と伴侶があれば…
- 10～小林正観；既にあるものに気づき、感謝すれば…

類似の引き出しを整理

## 引き出しを整理する

- 「和顔愛語」で暮らす(1、5)
- 「幸せ眼鏡」をかける(2)
- 既に「足下に届けられているもの」に気づき、感謝する(3、4、6、7、8、9、10)

7

四文字の中に、私の名前が入っています。

## 「和顔愛語」で暮らす

- 交流分析理論; ストロークのブーメラン効果

ストロークとは「他人に対する態度表現」  
プラスstroークを人に与えると、それが自分に返る。

- ジェームズ＝ランゲ説

「行動が感情をつくる」  
「悲しい(感情)から泣く(行動)のではない。  
泣く(行動)から悲しい(感情)のだ」。口になじむほど  
「ありがとう」と言っていると、感謝の気持ちがやがて湧く。

8

河合先生 & 國分先生、お二人の考えがここに...

## 「幸せ眼鏡」をかける

- 論理療法

一言で言うならば、「**考え次第で悩みは消える**」  
「人間の悩みは出来事や状況に由来するものではなく、そういう出来事をどう受け取るかという**受け取り方に左右される**」

- 見方を変えて、自分・相手の**味方**になる

<例>見事に、自分を味方している女子学生

- ・模擬授業の「指摘」 → 自分は**ダメ**だと落ち込み(一般的)  
→ 私には「**伸びしろ**」が多い(彼女)

9

私たちは「禁句」を言いがち

## 子どもの「」になる

1時間かけて宿題が半分終わった子どもを見て...

<禁句>

(年齢に応じて)

10

## 既に「足下に届けられているもの」に気づき、感謝する

- フランクル心理学

V.フランクルは

- ・精神科医、心理学者、ロゴセラピー創始者
- ・代表的著作

処女作 医師による魂の癒し(邦題: 死と愛)

ある心理学者の強制収容所体験(邦題: **夜と霧**)

11

## フランクルの思想1; コペルニクスの転回

ありがちな問い **人間が、人生に問いかけている**  
「私が生きる意味は何?」

転回

**人生が、人間に問いかけている** ← 「意味と使命」の発見、実現がその問いへの答え

## フランクルの思想2; 脱「幸福のパラドックス」

□ 幸福は求めるほどに逃げていく

「欲望・願望」に置くと、永遠の不満に陥る

人生の中心点

チェンジ!

「意味・使命」に置くと、パラドックスから抜けられる



## フランクルの思想3; 手がかりは「3つの価値」

以下の3価値が「意味・使命」発見の手がかりとなる

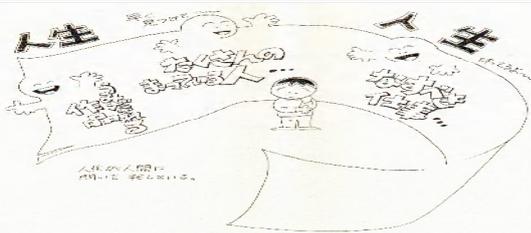
・私は何をすることを求められている? (創造価値)

・私を必要としている人は誰? (体験価値)

・何か、誰かのためにできることは何? (態度価値)

## フランクル心理学を活かす実践例

- 創造価値: 授業
- 体験価値: ボランティア体験
- 態度価値: 「額きの天使」(学生Aさんの愛称)



## 演習; 人生ハウマッチ

~「意味・使命」発見の手がかり探し~

不登校生徒が目の色を変えた思い出の演習

学活での「進路指導」の一環として授業

私の思いを越え、生徒がワイワイがやがや。

まさに「井戸端会議」(エンカウンター)

## フランクル心理学のメッセージ

どんな時も、人生には意味がある。  
なすべきこと、満たすべき意味が与えられている。  
この人生のどこかに、あなたを必要とする「何か」があり、  
あなたを必要とする「誰か」がいる。そして、その「何か」や  
「誰か」は、あなたに発見されるのを「待って」いる。私たちは  
つねに、この「何か」や「誰か」に必要とされ、「待たれている」  
存在なのだ。

強制収容所での体験に支えられた重み



私の似顔絵カットは「ねこまき」さん  
フランクル関係カットは秋田のKさん

## 参考文献

- 「交流分析のすすめ」、杉田峰康、日本文化科学社
- 「国際社会の範として異質な他者への博愛を育む道德教育を」、杉森伸吉、学校マネジメント 2009年12月号; 明治図書
- 「どんな時も人生にYESと言う」、諸富祥彦、大和出版
- 「カウンセリングの理論」、國分康孝、誠信書房

HP; 「KAZU・和・POCKET」

Blog; 「Today's Pocket」

拙著紹介

## 親から子へ かかわりの糸を結ぶ21の言葉(文溪堂)



私が大切にしている言葉をセレクトしました。私自身、「大のお気に入り」の本です。

皆さんに、私の応援メッセージが届きますように…



19

参考

## 存在論～この世に究極に存在しているのは何か～

- 観念論; 永遠不滅のもの。神、イデー等 <プラトン、カント>
- 自然主義; 宇宙の法則 <フレーベル、ルソー>
- プラグマティズム; 経験 <デューイ>
- 実存主義; 個々の受け取り方(現象学) <キルケゴール>
- 論理実証主義; 論理と事実 <エリス>

宇宙の法則とは自然の法則。  
例; 草花は太陽と水があれば成長する。人間も同じ。



20

参考

## 認識論～「知る、わかる」とはどういうことなのか～

- 観念論; 直感的につかむ
- 自然主義; 宇宙の法則を知る
- プラグマティズム; 体験を集め、データ整理する
- 実存主義; 体験的に「なるほど」と思う
- 論理実証主義; 論理性と事実を発見する

21

参考

## 価値論～何が善で、何が悪なのか～

- 観念論; 答えはすでに在り、選択余地なし
- 自然主義; 宇宙の法則により決まる
- プラグマティズム; 役に立つものが善
- 実存主義; 自分にとって意味があれば善
- 論理実証主義; 論理性と事実に基づけば善

22