

生きがい発見の心理学～フランクフル心理学

K A Z U

1 フランクフル心理学の位置づけ

- ・フランクフル心理学は人間性心理学の中に位置する。フランクフル心理学のキーワードである「人生の意味」に焦点を当てた実存的心理療法が「ロゴセラピー、実存分析」である。
- ・人間性心理学は、「心理学第三勢力」と呼ばれる。アブラハム・マズローの人間性心理学、カール・ロジャーズのクライエント中心療法、ユージン・ジェンドリンのフォーカシング、フレデリック・パールズのゲシュタルト療法、ビクトル・フランクフルのロゴセラピーなどがこの流れに入る。

【参考；心理学の流れ】

- ・心理学第一勢力～行動主義心理学、科学的心理学と呼ばれるもので、客観的で機械論的な実証主義的心理学グループ。行動療法、行動カウンセリング、認知行動療法、論理療法などがこの流れに入る。
- ・心理学第二勢力～ジグムント・フロイトの精神分析から生まれてきたグループで、夢や無意識を扱う深層心理学の流れで、力動心理学とも呼ばれる。精神分析療法、精神分析的カウンセリングなどがこの流れに入る。
- ・心理学第四勢力～人間性心理学を超えるものとして誕生した心理学。トランスパーソナル心理学。

参考・引用；生きがい発見の心理学、諸富祥彦、2002、NHK出版、71-73

2 ビクトル・フランクフル（1905-97）とは

- ・オーストリアの精神科医、心理学者、ロゴセラピー創始者。自身の3年にも及ぶナチス強制収容所体験を綴った「夜と霧～ドイツ強制収容所の体験記録（原題；ある心理学者の強制収容所体験）」の著者。
- ・「夜と霧」は、収容所からの解放（1945）の翌年、わずか2、3週間で書き上げられたものであり、英訳「意味を求めて」は18カ国語に翻訳され、英語版だけでも900万部を超えるベストセラーとなっている。アメリカ議会図書館調査（1991）によれば、「私の人生に最も大きな影響を与えた本」の第7位であり、日本では「紀子様の愛読書」としても有名になった。
- ・フランクフルを語るエピソードとして特に印象的なのは、収容所に捕らわれた際に廃棄された論文原稿を、収容所内で紙片に速記記号でびっしりと再生したという話である。この

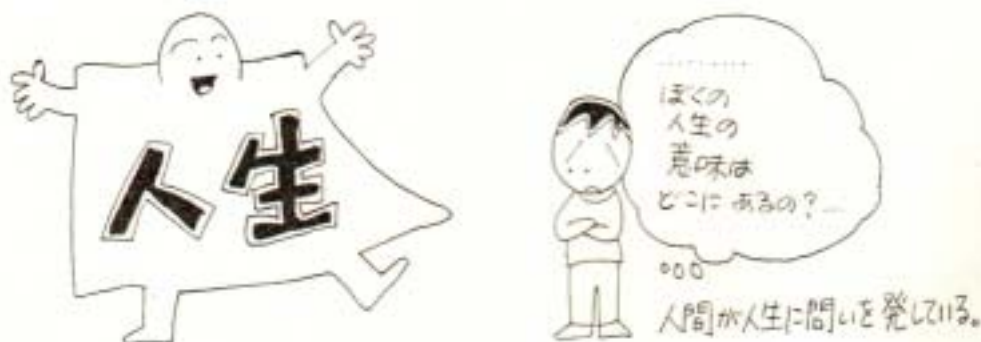
論文は、解放後、「医師による魂の癒し」(邦題；死と愛)として刊行され、 فرانクルのデビュー作となった。

・アウシュビッツを含む複数の強制収容所における極限状況下での体験がフランクルの『ロゴセラピー(意味による治療)』に決定的なインパクトを与えている。

3 フランクルの思想と理論

(1) 「人生の意味」を求める問いへのコペルニクスの転回

・「私には生きる意味なんてない」、「私はいてもいなくても同じ」という考え方はニヒリズム(むなしさの感覚)を生み出す。「私の生きる意味は何なの?、あるの?、ないの?、あるのだったら、人生よ、教えてほしい」と思い悩む人も多い。しかし、フランクル心理学では、そうした人生の意味を求める問いに次のようなコペルニクスの転回を生じさせる。



(カット；樫尾康子)

人間が人生への意味は何かと問う前に、人生のほうが人間へ問いを発してきている。だから、人間は、本当は生きる意味を問う必要なんかないのである。人間は人生から問われている存在である。人間は生きる意味を求めて問いを発するのではなく、人生からの問いに答えなくてはならない。そして、その答えは、人生からの具体的な問いかけに対する具体的な答えでなくてはならない。(「医師による魂の癒し」より)

つまり、人間は「何のために生きているのか」、「この人生に意味なんてあるのか」と悩む必要はこれっぽっちもない。なぜならば、私たちがなすべきこと=実現すべき意味・使命は、私たちの悩みと関係なく「私を超えた向こう」から、私たちの足下に、つねに、そして、すでに送り届けられてきているからである。「何のために~」という問いの答えは、私たちが何もしなくても、もう与えられてしまっているのである。だから、私たちがなすべきことは、すでに送り届けられている「意味と使命」を発見し、実現していくことであり、それがつまり、「人生からの問い」に答えるということである。

フランクフル心理学の要点は次のようなメッセージになる。

どんなときも、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。

だから、たとえ今がどんなに苦しくても、あなたはすべてを投げ出す必要はない。あなたがすべてを投げ出しさえしなければ、いつの日か人生に「イエス」と言うことのできる日が必ずやって来るから。いや、たとえあなたが人生に「イエス」と言えなくても、人生のほうからあなたに「イエス」と言って光を差し入れてくるときが、いつか必ずやって来るから。

たとえ、あなたが人生に絶望し、もう何も期待しなくなってしまうとしても、人生のほうは、あなたに絶望することはない。人生は、死のその瞬間まで、あなたに期待しなくなるなど、決してありはしないのだ。

参考・引用；生きがい発見の心理学、諸富祥彦、2002、NHK出版、77-78

次のようにイメージするとさらにわかりやすいだろうとフランクフルは言う。

空を見上げれば無数の星がきらめくこの宇宙。どこまでも続くこの果てしない宇宙の中で、今・この時代・この時、この地球の・この国の・この場所に、なぜかこの「私」が置き与えられている。

一見単なる偶然に見えるこの事実。しかし、考えてみれば、果てしなく続くこの時間と空間の中で、ほかのいつでもない今・この時代・この時、ほかのどこでもないこの国の・この場所に、自分が置き与えられているということには、やはり意味がある。自分で選び取ったのではなく、気づいた時には選択の余地なくそこに定め置かれていたからこそ、このことにはただそれだけで、意味があると思わないではいけないのだ。

私たちは何をしてもいいし、何もしなくてもかまわないような存在ではない。

ここにいてもいなくてもかまわない。そのような、ただ放り出されているだけの存在ではない。

私たち一人ひとりには「なすべきこと」、「満たすべき意味」が与えられている。そしてそれと共に、今・ここに定め置かれている。そしてその「何か」は、私たちによって発見され実現されるのを「待っている」。私たちは、常にこの「何か」によって必要とされ、それを発見し実現するのを待たれている、そういう存在なのだ。

(2)人生の中心点の転換

「人間が人生から問われている」という فرانクルの言葉を受け入れるためには、私たちの生き方、「人生への構え」そのものに、次のような根本的な転換が求められる。

・人生の中心点を「自己」に置くのではなく、「使命・意味」に置く。つまり、「人生への構え」を、「私のしたいこと、やりたいことをするのが人生だ」という人生観から、「私のなすべきこと、私がこの世に生まれてきたことの、意味と使命とを実現していくのが人生だ」という人生観への転換することが求められる。

・このような転換がなされると、「幸福になりたい」、「自己実現したい」という欲望の虜から解放され、絶えず「何か足りない」、「どこか満たされない」という「永遠の不満状態」に陥らずにすむ。

*幸福を求めれば求めるほど不満が続くこのことを、「幸福のパラドックス」と呼ぶ。

・「意味と使命に中心を置く」生き方に転換した人は、「悩みの種」へのつきあい方にも変化が生じる。例えば、「欲望や願望を中心に置く」生き方の人は、不登校の子どもに対して「人間関係は修復できた方がいい、学校に行ってほしい」という考える。そして、原因探し、解決に向けて様々なことを行う。しかし、「意味と使命に中心を置く」生き方の人は、「こうしたことが起こるからには、何かそこに意味があるはずだ、それらの出来事を通して、人生が私に何かを問いかけてきているはずだ、私に何を学ばせようとしているのだろうか」と考える。

(3)三つの価値

発見され実現されるのを待っている「意味」を探す指標、手がかりとして、フランクルは「三つの価値領域」を示している。

・フランクル心理学は「意味による癒し」と言われている。つまり、人は自分のなすべきこと、満たすべき意味を発見し、それに取り組んでいくことで、はじめて心が癒されていくという考え方を基本としている。そのなすべきこと、満たすべき意味を発見するために、次のように自問自答せよと説いている。

- ・「私は、この人生で、今、何をすることを求められているのか」
- ・「私のことをほんとうに必要としている人は誰か。その人は、どこにいるのか」
- ・「その誰かや何かのために、私にできることには、何があるのか」

この三つの問いを絶えず念頭に置き、毎日を生きることで、「なすべきこと」、「満たすべき意味」発見の手がかりになるとフランクル心理学は考えている。

・「あなたの本当にしたいことは何か」、「あなたの夢は何か」、「あなたの人生の目標は何か、どんな希望や願望を実現したいか」と問いかける従来の「自己実現」心理学では、人間は「幸福のパラドックス」に陥り、慢性の欲求不満を避けられない。だから、人間は「自分のしたいこと」ではなく、「人生が自分に求めてきているもの」を発見せよとフランク心理学は説く。

・三つの価値領域とは、「街頭の人が実際に意味と価値を経験する仕方に目を向けて、それを学術用語に翻訳した結果」取り出されたものである。フランクは、三つの価値領域を念頭に置き、それを指標（手がかり）として自分の「実現すべき意味」、自分の「なすべきこと」を探してほしいと述べている。

創造価値

何かを行うことによって、つまり活動し創造することによって実現される価値のこと。その人になされるのを待っている仕事、その人に創造されるのを待っている芸術作品などが創造価値の実現につながる。フランクの場合は自分の処女作（「医師による魂の癒し」）を出版し学説を世に問うことが「創造価値」となり、生きる意欲の源泉となった。

* 「ただの洋服屋に人生の意味なんてない」という反論に対し、フランクは職業がどうこうではなく、自分の与えられた仕事にどれだけ最善を尽くしているかということだけが大事であると述べている。

体験価値

何かを体験することによって実現される価値のこと。自然の体験、芸術の体験、人を愛する体験、人に奉仕する体験など、世界から何かを受け取ることによって実現される価値。美しい夕日を見て、アルプスの頂上から景観を眺めて、コンサートを聴いて、など、その瞬間、誰かが「人生に意味はあるのか？」と尋ねたら、その時の答えはただ一つ「この瞬間のためにだけ生まれてきたのだとしても、それでも私はかまいません」、その答えしかあり得ないとフランクは言う。この「体験価値」は様々な体験を含む幅の広い概念だが、特に「人と人とのつながり」の体験がキーポイントである。例えば、ボランティアも体験価値がベースである。「自分を必要としてくれる人がいる」、「自分も役に立てる」などの意識がボランティアをする人自身の心を充実させ、生きる意欲の源泉となる。収容所仲間が「外国でたった一人の妹が自分の生還を信じて待っている」と考えたことが大きな生きる意欲につながった人がいたという。不登校の生徒が、クラスの亀の飼育係になった途端、毎日休むことなく、学校に登校するようになった例。「自分がえさをあげないと亀が死んでしまう。亀は私を必要としてくれている」という意識が、登校意欲をかき立てたということである。

態度価値

自分自身ではどうしようもない状況、変えることのできない運命に直面した時、その窮状に対してとる態度によって実現される価値のこと。「この態度価値が存在することが、人生が意味を持つことを決してやめない理由である」とフランクは言う。「創造価値と体験価値の両方を奪われてしまった人でも、態度価値だけは奪われることはない」とも言

う。

重い病に冒された人が、死の間際に「激痛であなを呼び出し、安眠を奪わないように、今のうちにモルヒネ注射を済ませておいてください」と言った。人生の最後の数時間さえ、周りの人を思いやる気持ち、ここにその人の人生の素晴らしい業績がある。ナチス収容所内にも、周りの人への思いやりの気持ちを最後まで失わない人が多くいた。こうした例から感じ取れることは何か。それは、人生には、まさに死の瞬間まで意味があるということ。息を引き取るその瞬間まで、その人によって「なされるべきこと」「実現されるべき意味」はなくなることはないということ。ついに人生が終わるその時まで、「意味」は絶えず送り届けられていて、その人に発見されるのを「待っている」のだということである。

【参考】「後世への最大遺物」(内村鑑三著)

「人間が後世に遺すことのできる最大の遺物は、勇ましく高尚なる生涯である。後世の人にこれぞと覚えられれるものは何もなくとも、あの人はこの世に生きている間は真面目なる生涯を送った人であると言われるだけのことを後世の人に遺したいと思う」

これは、 فرانクルの態度価値論に類似すると思われる。

4 「心のむなしさ」克服の原理；フランクルのロゴセラピー（実存分析）

(1)現代人はなぜ、「むなしさ」(実存的空虚、実存的フラストレーション)を抱えるのか？
・「幸福のパラドックス」～自分の幸福を直接に追い求め続ける人間は、結局のところ、どこまで行っても真の幸福を手に入れることはできない。人間の欲望には際限がない。満たしても満たしてもとめどなく欲望は湧いてくる。すると、人の心は絶えず「何か足りない」という空虚感につきまとわれてしまう。

(2)「心のむなしさ」を越える生き方の転換～「人間は人生から問いかけられている」
・生きることにむなしさを感じ、「生きる意味」を求めて多くの人が悩み苦しむ。その悩みに正面からぶつかり、一歩下がって考えた時に、「人生を生きる意味」についてコペルニクス的転換が生じる。すなわち、人生そのものが、個々の人間に時々刻々と問いを発してきている。私たち人間は「人生からの問い」に答えることを求められている存在なのだと気づいた時に、「心のむなしさ」を感じることはなくなる。それは、自分はこの人生において、まさに必要とされているという実感を持つことができるからである。

(3)ロゴセラピー～「自分を必要としている何か(誰か)の発見」を問う心理療法
・「あなたは何をしたいのでしょうか？」という問いは、クライアントの真の欲求や願いを明確にするための問いであり、自己実現を援助するための問いである。ところが、この姿勢がまさに「心のむなしさ」を生み出す元凶と考える。

・ロゴセラピーの問いは、その問いを全く逆にする。「この人生はあなたに何を求めているのでしょうか？」、「何があなたのことを必要としているのでしょうか？」、「誰があなた

を必要としているのでしょうか？」と問うていく。この問いに答えるための手がかりが上述した「三つの価値領域」である。

・ロゴセラピーでは、三つの価値領域を手がかりに、クライアントが「この人生で何が(誰が)自分を必要としているのか」、「自分に何ができるのか」を自己発見するプロセスを援助する。その基底には、三つの価値領域のいずれかに、必ずその人を必要とし、なされることを待っている「何か(誰か)」がある、という哲学がある。「人生からの問い」はいかなる時、いかなる人のもとにも必ず届けられている。人生のそれぞれの状況には、その時その人によってしか実現し得ない問いが絶えず潜んでいる。そして、その人に見出され、実現されるのを待っている。だから、人生からの問いは人を解き放つことがなく、人生からの期待は人を決して見放すことがない。ロゴセラピーの基底には、そうした哲学が据えられている。

5 「心のむなしさ」を越える教育実践～教育に生かすフランクフル心理学

(1) 「人から必要とされる自分」を実感できるボランティア体験

・人間の心が本当に満たされるのは、「自分はこの世で必要とされている」という実感を持つことができた時である。いじめを繰り返す子どもがボランティア体験をして、いじめをやめるようになったという報告もある。塾、試験と忙しく毎日を過ごしながら、それが「何のため」かを実感できず、ストレスをためる子どもたち。「自分の将来のため」を自分を説得するが、どうしてもなくイライラが募り、弱いものいじめに走る。しかし、ボランティア体験は、「自分のため」にあくせくしていた時には感じなかった「生きる喜び」を確かに感じるができる。「ありがとう」と声をかけられ、「自分も人の役に立てる」と自信を持ち、いじめが消えたのだろう。 「体験価値」

(2) 「自分に求められているのは何か」をイメージできる進路指導

・ドイツでは、高校や大学で進路指導、職業指導の時間がきちんと位置づけられている。「自分は人生から何を求められているのだろうか」と自問自答する機会が豊富に設定されている。日本の子どもがストレスフルなのは、そうした自問自答の機会が少なく、「とにかく、がんばれ、勉強しろ」と言われるからだろう。子どもが、自分に求められているのは である、とイメージできるような支援が必要である。 「創造価値」

(3) 「俺がやらねば」という使命感を生む教育

・日本の中学生の人生目標は、個人主義人生観のオンパレードという。つまり、「幸福な家庭生活」、「趣味にあった暮らし」など自分の生活にしかかかわらない小さな目標である。ブラジルの中学生の人生目標は、約8割が、「それだけでは十分でなく、社会のために何かをしたい」と答えている。環境問題、戦争、人種差別など、現代世界には多くの問題が山積みされている。子どもたちには、今後立ち向かう必要のある問題を正面から突きつけ、使命感を育む教育が必要である。日常会話や授業の中で、「君たちの人生には、こんなにも大きな問題が待ち受けているのだ」と問題を提示してほしい。必ず、「俺がやらねば誰がやる」、「それは私が取り組む問題だ」と使命感を燃やす子どもが出てくる。

「創造価値」

(4) イベントの利用

・「自分は必要とされている」という実感が少ないのは、クラスで目立たない子どもである。こうした子どもに光を当てるチャンスが、運動会、文化祭、クリスマス会などのイベントである。普段は発揮できない持ち味を発揮して、「この学級には自分の居場所がある」と感じさせるような役割を与えたい。「係活動」も同様に利用したい。

「体験価値」

【参考】内観法～「感謝する気持ち」が生きる意欲を生む

内観法の原理はシンプルである。父や母、配偶者などの身近な他者の一人を選び、「してもらったこと」「して返したこと」「迷惑をかけたこと」の3点に関して、事実を丹念に調べるつもりで具体的に思い出していく。このプロセスで、自分がどれだけ他の人に支えられて生きてきたかを実感し、人に対する感謝の気持ちをかみしめ、それが「生きる意欲」につながっていく。

「体験価値」



(カット； 榎尾康子)

<参考・引用文献>

- ・「フランク心理学入門」どんな時も人生には意味がある． 諸富祥彦．コスモスライブラリー．1997
- ・カウンセラーが語る「こころの教育の進め方」． 諸富祥彦．教育開発研究所．1996
- ・どんな時も人生に[YES]と言う． 諸富祥彦．大和出版．1999
- ・生きがい発見の心理学、 諸富祥彦、NHK出版、2002