

令和元年度 第1回名古屋学習会

実存哲学に触れる ～恩師に学んだこと～

師の著作に学んだことを
私自身の言葉で語ってみます



名城大学 曾山和彦

2019.5.26

1

人生哲学の必要性 (國分)

- 余命いくばくもない我が子に対し、我が儘放題に育てるか健康な子ども同様厳しくしつけるか、どうしたらよいかと保護者に聞かれたことがある。
- 「受容・共感」のカウンセリングでは何の助けにもならず。そこで、師の霜田先生に尋ねたところ、「これは心理学の問題ではない。君の**人生哲学**を語ればよい」と諭された。

しかし、自身に哲学がない。日本の哲学教授は、誰かのスポークスマンであり、自己を語らず。アメリカの教授は「デューイはこう言っているが、私はこう思う」とデューイを介して自己を語る。それを聞いた学生は自問自答し、自分の哲学をつくるのでは、と考えた。

教師の自己開示が学生の人生哲学をつくる → 教師へSGEの薦め²

哲学とは (國分)

- 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

3

まずは語るべき自分をつくる (國分)

- 霜田静志(元多摩美術大学教授、ニール研究者)の言葉:僕は**ニールを通して自分を語ってきた**

語るべき自分をまずはつくる。ニールの思想と実践を自分の考えと体験で吟味し、結果を自分の言葉で表現する

- 体験のないことを語ってもしょうがない(霜田)
- エンカウンターに参加したこともないのに、エンカウンターを批判したってしょうがない(國分)

体験をもとに、自己を語る(**自己開示**)ことが大事⁴

人生哲学をつくるとは (國分)

- 何が自分にとって**意味**があることなのか
(師の例;教育カウンセリング提唱は御世話になった人への報恩感謝の報告という意味)
- どうすることが**目標達成に有用**なのか
(師の例;提唱することが学校教育質向上に役立つ)

この2点をフレームにして
その都度覚悟を決めて言動を選択すること

5


実存とは (諸富)

- 理論や数量といった「抽象」によって人間を説明しきる**傲慢**に警告を発し、人間をあくまでその「**現実存在**」のままに捉えようとするのが**実存主義**の姿勢。

人生の中では誰もが皆、主人公

6

カウンセリングにおける 実存哲学 ~カウンセリング第3勢力を支える~

エンカウンター
背景哲学 

- カウンセリング第1勢力
→精神分析理論ベース。自然主義哲学の流れ
- カウンセリング第2勢力
→行動理論ベース。プラグマティズムの流れ
- カウンセリング第3勢力
→**実存主義理論ベース**。実存主義哲学の流れ

↑

来談者中心療法、交流分析、ゲシュタルト療法、等

↑


ベーシックエンカウンターはロジャーズ、SGEはゲシュタルト療法がベース

7

実存主義の存在論

~この世に究極に存在しているのは何か~

- 自分。自分という具体的な個。個々の受け取り方（現象学）
- ムスターカスは授業で毎回、自分を語る。マズローを紹介しつつ、自分の所感を述べる
- 相手が例えば子どもでも人生の事実「対決」させる。皆、個々の思いをもって生きている。君のためだけに人生があるのではない。


故に、「人生の主人公は自分」となる 

8

実存主義の認識論

~「知る、わかる」とはどういうことなのか~

- 実存主義；体験的に「なるほど」と思う(体験的認識論)
- 孤独を体験して初めて孤独とはどんなものかわかる(ムスターカス)


体験したくてもできないものもある。
私は不登校体験をしたことはない。
それ故、本を読み、不登校体験者の声を聴く・「目や耳で疑似体験」している 

9

実存主義の価値論

~何が善で、何が悪なのか~


- 実存主義；自分にとって**意味**があれば善
→ ログセラピー(実存分析。意味による治療)
- ゲシュタルトの折り(パールズ)；「私はあなたのために生きているのではない。あなたも…。私は私。あなたはあなた。縁あって出会うならば嬉しい。しかし、もしそうでなければそれはそれで仕方がない」

もちろん人に迷惑をかけるような「意味」は論外。
そうしたことを常に意識し、メタ認知をフル稼働させ、自分にとって意味を感じたならば、『**千万人といえど我ゆかん**』(孟子)の心境で生きる！ 

10

存在への勇気

- 「在りたいようにあれ」という考え
例；自分が体験して「こうだ！」と思ったことを語れ！
- 「Courage to be(存在への勇気)」
國分先生がよくサインして下さった言葉


心を奮い立たせる言葉 

11

自分に宣言； Courage to be

演習；3分間スピーチ

自分の体験を通して
「こうだ！」と思ったことを語ろう！



12

パブリックスピーチの原理

1. 聴き手と対話しているつもりで話すこと
2. 人の心を動かす(説得する)つもりで語ること
3. 自己開示の勇気を秘めて臨むこと
(他人事の話では人は動かさない)
4. 聴き手の知っている言葉で語ること

原稿ではなく、スピーチプランを！！



スピーチプランの作成



- (1)トピック(テーマ)の選定
 - ①自分がよく知っているもの ②自分に興味のあるもの
 - ③聴衆にも興味のあるもの ④聴衆の役に立つもの
- (2)要旨の設定
 - ・要旨とは、「自分は何をいいたいのか」ということ。
- (3)筋立ての設定
 - ・要旨を伝える手順を設定することが必要。
- (4)資料の追加
 - ・一つ一つの筋(柱)に資料を加えていく(肉付けをしていく)。
- (5)結論の設定
 - ・結論は目的地。要旨は一般的だが、結論は具体的。

14

スピーチプラン;私の例



- (1)トピック(テーマ)の選定
 - 人が人になるには人が必要
 - 私が私になるには「旅」が必要
- (2)要旨の設定
 - ・旅に出ると自分の「物差し」、「引き出し」が増える。
- (3)筋立ての設定
 - ・問いかけ(外国に行ったことは?)→きっかけ(英語の勉強から)→ツアーの実際(アメリカ、ペルー、アラスカ、ミクロネシア、コスタリカ、スイス等々)→結論
- (4)資料の追加
 - ・ツアーの実際で「写真」
- (5)結論の設定
 - ・「準備を失敗することは失敗を準備すること」。準備をして臨めば最高の旅となる。一步を踏み出せば、「人・自然・文化」にエンカウンター。自分が拡がる！私が私になる！

パブリックスピーチの導入法



- (1)質疑応答からの導入
 - 「このテーマに関心のある人は挙手」
 - (2)個人的体験からの導入
 - (3)聴衆に対する印象を語ることから
 - (4)聴衆が意識していないエクササイズからの導入から。
- *「お詫び」「言い訳」から入るスピーチはやめよう！

16

講義のまとめ

～実存哲学を活かして生きる～

- 世界中の皆が敵になっても、自分の応援は自分がする
- 「主人公」として自分の人生を生きる
- まずは自分が幸せになる



17

主な参考・引用文献

- 國分康孝監修、2008、カウンセリング心理学事典、誠信書房
- 國分康孝、1995、心を伝える技術、PHP
- 國分康孝、2018、カウンセリングとともに生きる、図書文化

是非、手元に！



18