

「人生から問いかけられている者」 der vom Leben her Befragte

生き方・在り方が本来に整う心理学

コール レスポンスのうちに日々を生きる

私の人生に不可欠な影響

フランクフル 生前 アメリカの心理療法会 酷評 残念

日本でロゴセラピーに関心持つ人 35年前 残念 「私的な存在」

フォーカシング プロセスワークと統合で有効 人生でも臨床でも

ロゴセラピー (Logotherapie) は、オーストリアの神経科医ビクトール・エミール・フランクフル (1905-1997) が創始した、意味志向の心理療法である。「実存分析 (Existenzanalyse)」という呼称も用いられるが、フランクフルが最初に考案したのは「ロゴセラピー」という名称である (一九二六年)。「実存分析」を呼称として好んで用いた時期もあったが、ビンスワンガーらの現存在分析 (Daseinsanalyse) も同様に、英語圏で existential analysis と訳されたために、両者が混同されることがしばしばあった。これを避けるために、ロゴセラピーという呼称を積極的に使用するようになっていった。

フランクルの心理学はフロイト、ユングらの「深層心理学」に対して「高層心理学」とも呼ばれる。それはフランクルの心理学が、単に悩み（空虚感）の克服にとどまらず、「人間としての使命・天命」を見出し無心に取り組むことで、自らの精神をその「高み」にまで引き上げていく心理学だからである。人が「人生という山の頂き」を目指していくのを、フランクルの心理学は援助するのである。フランクルは登山を趣味としており、人生は「登山」のようなものだとしばしば言う。フランクル心理学は、「人生という山」の「頂き」を目指していく心理学である。

◆フランクルについて◇

フランクルといえば、第二次世界大戦におけるナチスの収容所へのみずからの被収容体験を綴った著書『夜と霧』があまりに有名である。そのため、ロゴセラピーもこの体験をもとに考案されたと誤解されがちである。しかし、ロゴセラピーは、それ以前のかなり早い時期に考案されていた。

ロゴセラピーの思想体系に影響を与えたのは、理論的には、アドラー心理学（フランクルは二十歳の折、アドラーの主催する個人心理学協会の主要メンバーであった）と、価値や意味の超主観性を唱えるマックス・シェーラーの実質的価値倫理学であった。特に後者に関して、「ロゴセラピーはシェーラー哲学の心理学バージョンである」とみなす者もいるほどである。

フランクルは二十代の折に、不況による失職から「無職の自分には、存在している意味はないのではないかと」と抑うつ状態になった青年をその空虚から救うために、ヨーロッパ中に「青少年相

談所」をみずから設立して精力的に相談活動に取り組んだ。この体験も、ロゴセラピーの形成に大きな影響を与えている。

収容前にロゴセラピーの体系を一冊の著作としてまとめていたフランクルは、その原稿を外套の裏地に縫い合わせ、何とか奪い取られまいと抵抗したが奪い取られてしまった。収容所の中で発疹チブスの高熱にうなされながらも、小さな紙片に速記用の記号を綴りながら原稿の再生に取り組んだ。その著書は、解放後間もない一九四六年に『医師による魂のケア—ロゴセラピーと実存分析の基礎づけ』（Ärztliche Seelsorge: Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse）として刊行されている。

収容所体験を記した『夜と霧』はそこに記された数々の陰惨な事実にもかかわらず、ある種のさわやかな読後感すら与えてくれる。それは、この著作におけるフランクルのまなざしが、強制収容所の生き地獄のなかでもなお、希望を失わずに生きようとする人々の姿と、それを支える人間精神の気高さとに注がれているからであろう。一九九一年十一月二日付けの『ニューヨーク・タイムズ』によれば、アメリカの議会図書館と「今月の本クラブ」会員が選んだ、「多くの人の人生に最も影響を与えた」ベストテンに入っている。心理学、精神医学関係では、唯一のランクインである。

◆実存的空虚◇

ロゴセラピーの主たる対象は、顕在的ないし潜在的に「実存的な空虚感」に苛まれている人である。現代人の多くが、慢性の軽うつ状態にあり、「自分の人生はこれでいいのだ、とは思えない」不全感を抱えて生きている。

フランクルの次元的存在論では、「健康-病」「成功-不成功」といった水平のベクトルとは別に、それとしばしば交差しうるものとして、「意味の充足-不充足」という垂直のベクトルが存在すると考える。現代人の多くが抱える慢性的な抑うつ状態の背景には、この「垂直のベクトルの欠落」があると思われる。

◆立脚点の変更―「人生からの問い」◇

ロゴセラピーがカウンセリングに提供する最大のものは、クライアントが発する「人生の問い」についての立脚点の変更である。

「世界体験の根源的な構造を振り返るために一歩退くとき、人生の意味を求める問いにコペルニクスの転換が生じる。人生が人間に問いを発してきている。人間は、人生から問いかけられている者（der vom Leben her Befragte）なのである」

私たちはしばしば、「私は本当はどうしたいのだろうか」「私は本当は何を望んでいるのだろうか」と思い悩むことがある。ロゴセラピーはこれに対して、「問いの視点」「立脚点」を根本的に転換することを提案する。「私はどうしたらいいのだろうか」と「私の視点」から考えるのではなく、さまざま

まな悩みについて、「人生からの問い」として考えることを提案するのである。

「人生は、私に今、何を求めているのだろうか」「人生は、何を、私に問いかけてきているのだろうか」と、「人生からの問い」という立脚点を立てることで、新たな視点からものを考えることができるようになっていく。するとしばしば、これまでとはまったく異なる「意味」が与えられ、新たな人生の物語（オルタナティブ・ストーリー）が見つむがれていく。

リストラ、離婚、大病などの苦しい出来事が続けて起きたとき、私たちはしばしば、「よりによってこの私の人生に、こんなことが次々と起きるのは、いったいどうしてなんだ」と、「自分（人間）から人生に」問いを発する。ロゴセラピーは「問いの立脚点そのもの」を変更するように提案する。

たとえば、「あなたの人生で、このとき、このタイミングで、このような出来事が運ばれてきたのには、いったいどのような意味があるのでしょうか」「あなたの人生で、こういった出来事が次々と起きたのは、それを通してどのようなことを人生から問われているのでしょうか」。このように、「問いの立脚点」を「自分」から「人生」のほうに移して、「人生」の立場から自分を見つめるように促していく。それらのことが持つ「意味」を考えるように促していく。

「人生から問われていること」というのは、言葉を換えれば「人生の意味・使命」ということである。一九四〇年代の فرانクル はしばしば、「意味」という言葉と「使命」という言葉を、互換可能なものとして用いた。フランクルのロゴセラピーは、「人生の苦しみのなかに意味と使命を見

出す」ことで、精神性を高めていく心理学と言っていいだろう。

「人生」の立場に立つことで、リストラ、大病、離婚といった苦しみに「意味」を見出し、「使命」を見出していくのを援助するのである。なぜなら、自分の人生に与えられた意味、使命・天命を見出すことほど、人間の精神を強くし、高く引き上げていくものはないからである。人生の意味、使命・天命を見出したとき、人間の精神は高く引き上げられる。何事にも耐えていくことのできる強さを発揮しはじめる。フロイトやユングの心理学が「深層心理学」と呼ばれるのに対して、フランクフル心理学が「高層心理学（精神の高みに昇る心理学）」と呼ばれる所以である。

筆者自身は、カウンセリングのなかで、クライアントがものごとを異なる視点からとらえ直す（リフレームする）補助剤として、ロゴセラピーを取り入れている。クライアントはしばしば、「こんなことが起きるのは、いったいどうしてなのでしょうね」とつぶやく。この問いは、ロゴセラピーの観点からすると、「自分（人間）から人生に向けて発せられた問い」である。このようなとき、たとえば、「あなたの人生で、このとき、このタイミングで、このような出来事が運ばれてきたのには、いったいどのような意味があるのでしょうか」「あなたの人生でこういったことが次々と起きてくるのは、それを通して、あなたはどのようなことを人生から問われているのでしょうか」と、新たな「問いの観点」を示唆してみるのである。このように「人生」のほうから自分自身を見つめ、それらのことが持つ「意味」を考えるのを促すように、補助的な質問を投げかけるのである（「立脚点変更」の問いかけ）。

ゲシュタルト療法のエンプティチェアの技法などを用いて、「人生」の立場に「なって」椅子の

後ろに立ってもらい、その立場から「椅子の上に座っていると想定された、現実の自分」と対話を
してもらうこともある。このように他の体験的な技法と組み合わせることで「人生から問われてい
る」というロゴセラピーの立脚点変更法は、クライアントにさまざまな気づきをもたらすものとな
る。

◆逆境の心理学◇

フランクフル心理学の基本的なメッセージは、次のようなものである。

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」がある。あなたを必要とする「誰か」がいる。

未来のどこかで、「何か」があなたを待っている。「誰か」があなたを待っている。

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、いつの日か必ず人生に「イエス」と言うことのでき
る日がやってくるから。否、たとえあなたが人生に「イエス」と言えなくても、人生のほうがあな
たに「イエス」と光を差し込んでくるときが、いつか必ずやってくるから。

◆創造価値、体験価値、態度価値◇

人間は人生の「意味」をつくり出すことはできない。人生のそれぞれの状況が持つ正しい「意味」は一つだけである。「意味」は、人生の諸状況に潜んでいて、人間に発見され実現されるのを待っている。人間の精神（意味への意思）は、人生の各状況の「意味」によって、常に呼びかけられている、とフランクフルは言う。

フランクフルは人が人生の各状況の「意味」を見出す手がかりとして、「創造価値」「体験価値」「態度価値」の三つの視点を挙げる。「創造価値」とは、私たちが何かを「なすこと」によって、つまり「仕事」や「作品の創造」によって実現する価値のことである。「体験価値」とは、自然や芸術作品の美しさを体験したり、人とのつながりを体験することで実現できる価値のことである。

「態度価値」とは、人が自分に与えられた運命に対してどういう態度をとるかによって実現される価値である。人間は、人生の苦境に対して「どういう態度をとるか」で真価が問われるのである。

例を挙げよう。収容所生活で生きる希望を失い、「もう人生には何も期待できない」と、自殺を決意しかけた二人の人がいた。フランクフルは次のように問いかけた。

「あなた方は、人生にもう何も期待できない、と思っているかもしれませんが。ナチスの手でガス室に送られるくらいなら、みずから命を断つほうがまだマシだ。そんなふうに思われたとしても、不思議ではありません。けれどもその一方で、人生のほうはまだ、あなたに対する期待を決して捨ててはいないはずです。あなたを必要とする何かはどこかにあり、あなたを必要としている誰かがどこかに必ずいるはずです」

この言葉を聞いて、二人は自殺をとりやめた。一人は、外国で自分との再会を待っている娘がいること（体験価値）に、もう一人は、未完の科学の著作シリーズが自分の手によって完成されるのを待っていること（創造価値）に気づいたからである。

「三つの価値」のなかでフランクルが最も重視したのが、「態度価値」である。どのような苦境にあっても、それに対して「ある態度」をとる自由だけは残されているからである。

フランクルが若いころ勤めていた病院の入院患者の話である。多忙な広告デザイナーだったある若い男性。悪性で手術もできない重篤の脊髄腫瘍をわずらっていた彼は、そのために手足が麻痺してしまい、デザイナーという仕事を断念せざるをえなくなった（創造価値の断念）。それでも彼は毎日を少しでも意味あるものにしようと、読書に励み、ラジオを聴き、他の患者との会話に熱中した。ところが、病の進行のために筋力が衰え、書物を手にとることすらできなくなった。頭蓋骨の神経の痛みのため、ヘッドフォンの重さにさえ耐えることができなくなり、他の患者と話をすることもできなくなった（体験価値の断念）。しかし彼は、それでも次の態度をとることで、人生の意味のあるものにしようとした。自分の生命がおそらくあと数時間しかないことを知った彼は、ベッドの側を通りかかった当直医のフランクルを呼び寄せて、次のように伝えた。「午前中、病院長が回診したときにわかったのですが、私には、死ぬ数時間前になったら、苦痛を和らげるためのモルヒネを打つように指示が下されているようです。つまり私は、今夜で終わりだと思います。そこで、今のうちに注射を済ませておいてくださいませんか。そうすれば、あなたも私のためにわざわざ安眠を妨げられずに済むでしょうから」。

この患者は「人間としての無比の業績」を成し遂げたのだと فرانクルは言う。まさに息を引き取るその瞬間まで、人生から意味がなくなることはない。ついに人生が終わるそのときまで、「意味」は絶えず送り届けられている。私たちに発見され、実現されるのを「待っている」のである。

◆「意味志向心理療法」「使命志向心理療法」—「使命・天命」という視点から人生をとらえ直す



一九四〇年後半、その全盛期の著作で、フランクルは、「意味」という言葉を「使命」という言葉とほぼ互換可能な仕方で用いている。フランクルの言う「意味」は、「〇〇は〇〇意味がある」という「個人による意味づけ（意味付与）」ではない。フランクルは「意味」という言葉を、「人生の各状況に潜んでいて、その人に発見され実現されるのを待っている意味」という意味で用いている。重要なのは「意味付与」ではなく、「意味発見」だと言うのである。

フランクルの思想には、人は仕事を通してみずからの人生に与えられた「意味」を実現し、「使命・天命」をまっとうするのだ、そうすることで人はみずからの精神を高みに引き上げていくのだというキャリア観がある。フランクルは「使命」についてこう言う。

「ひとりひとりの人間は、かけがえのない、代替不可能な存在である。だれもがそうなのだ。それぞれの人に、その人の人生が与えた仕事は、その人だけが果たすべきものであり、その人だけに求められている。一人ひとりの人生には、その人にだけ与えられた『使命圏』が存在している」

すべての人間には、「仕事」というかたちで、その人にだけ与えられた「固有の使命」がある。

この「自分だけに与えられた、固有な使命の体験」を意識することほど、人の魂を鼓舞し、人間の精神を高く引き上げるものはない、と فرانクルは言うのである。

ここには仕事を「天から与えられたもの」、すなわち「天職」と見る考えに通じるものがある。どんな人のどんな人生にも、「その人生でこれから実現すべき意味」がある、とフランクルは言う。言い換えれば、どんな人のどんな人生にも、その人生に固有の「使命・天命」が与えられている、というのである。

フランクル思想の大きな特徴の一つは、人生を考える際の「立脚点の変更」にある。人間が自分の人生を「どう生きたいか」が重要なのではない。それに先立って「人生の使命・天命」がどの人にも与えられている。その届けられている「使命・天命」に、その人がたどりつくことができるかどうか。自分の人生に与えられた「使命・天命」を発見できるかどうか重要なのである。

人生を、「使命・天命」にめぐりあい、それをまっとうしていく「一つの道」としてとらえ直してみる。すると、その人の人生でそれまでに起きたすべての出来事は、「使命・天命」にたどりつくうえで意味を持っていたのだ、起きるべくして起きた必然性のある出来事だったのだ、ということがわかってくる。「使命・天命」にたどりつきまっとうするために必要な「道」として人生をとらえるならば、一つひとつの出来事の持つ「意味」が違って見えてくるのである。

こうした視点は、特に中高年を対象にした自己探究の支援において、大きな意味を持つ。中高年

は、「残された時間を使って、人生をどのようにして意味あるものとしてまっとうするか」という問いと向き合っているからである。中高年対象のキャリアコンサルティングにおいて、「人生で果たすべき使命・天命」「人生全体で実現する意味」という観点から自分の人生やキャリア全体をとらえ直すことは、その人の「もう一つの人生の物語（オルタナティブ・ストーリー）」の生成、編み直しにつながる。