

# 教育に生かすフランクル心理学

<http://www.pat.hi-ho.ne.jp/soyama/gakusyuukai/siryou/01-7frankl.htm>

## —意味への意志—

will-to-meaning

### 1. フランクルとは

・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」の著者。この著作はアメリカで最も多く読まれた本のベスト5に入ると言われている。「紀子様の愛読書」としても有名になった。フランク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。このような極限状況下での体験がフランクルの『ロゴセラピー』に決定的なインパクトを与えている。

### 2. フランクル心理学の要点とは

(1)「人生の意味」を求める問い合わせに対するコペルニクス的転回

・「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」という考え方にはニヒリズム(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、こうした人生の意味を求める問い合わせに、次のようなコペルニクス的転回を生じさせる。

人が人間へ問い合わせを発してきている。

したがって、人間は、人生の意味を問い合わせる必要はないのである。

人間はむしろ、人生から問い合わせられている者なのであって、人生に答えなくてはならない。

人生に責任を持って答えなければならない。

つまり、私たちは人生からの問い合わせを聞き取り、それに答えることに全力を尽くさなければならない。

人生からの問い合わせは、各人の足下に絶えず送り届けられていて、その人に見出され実現されるのを待っている。

フランクル心理学の要点は次のようなメッセージになる。

どんな時も人生には意味がある。

なすべきこと、充たすべき意味が与えられている。

次のようにイメージするとさらにわかりやすいただろうとフランクルは言う。

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・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られないのだ。

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。

ここにいてもいか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」「充たすべき意味」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)三つの価値領域；発見され実現されるのを待っている「意味」を探す指標

・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。

・従来の「自己実現」心理学は次のように説く。

- ・「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。」

しかし、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ル心理学は説く。

・三つの価値領域は、「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。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」を探してほしいとフランクル心理学は説く。

### ①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。

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。

フランクル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、フランクル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。これは内村鑑三が「後世への最大遺物」の中で、「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」と述べたことに類似する。

### ②体験価値

自然の体験、芸術体験、人を愛する体験、人への奉仕体験など、世界から何かを受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ルは言う。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「人ととのつながり」の体験が特に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。収容所仲間で「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。

### ③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。

「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」とフランクルは言う。「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「激痛であなたを呼び出し、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、その人にとって「なされるべきこと」「実現されるべき意味」はなくなることがないということ。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。

### 3. 「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「何かが足らない」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、個々の人間に日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、クライエントの真の欲求や願いを明確にするための問い合わせであり、自己実現を援助するための問い合わせである。

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合わせは、その問い合わせを全く逆にする。

「この人生はあなたに何を求めるのでしょうか?」「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。

この問い合わせ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、クライエントが「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。

「人生からの問い合わせ」はいかなる時、いかなる人のもともに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合わせ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、人生からの問い合わせ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。

#### 4. 「心のむなしさ」を越える教育実践；教育に生かすフランクル心理学

##### (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、どうしよう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」を確かに感じることができる。「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、こ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〇〇である、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。 ← 「**態度価値**」

##### (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で、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**」

##### (5)「感謝する気持ち」が生きる意欲を生む ~ 「内観法」

\* フランクル心理学ではないが参考までに

・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**」

#### <参考・引用文献>

・「フランクル心理学入門」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