

臨床倫理メデイエーション

国立大学法人山形大学医学部
総合医学教育センター

准教授 中西 淑美

77 意味の人間学(1)——ヴィクトール・E・フランクル

はじめに

「苦しみは避けられないが、苦しみに対する意味づけは、私たち自身の手で選ぶことができる」(独語: Viktor Emil Frankl, 1905—1997)

度重なる天災、戦禍、不治の病、重篤で治療困難な疾患、また、苦境に立たされた状況などに直面したときに、「生きる意味」とは何かと考えることがある。さらには、ハラスメントの中で人格否定や度重なる攻撃・批判に晒される場合も、「自分は生きていてよいのか、自分は何のために生きているのだろうか」と、「生きる意味」を否定的に考え、悩むことがある。

このような辛い状況に陥り、苦悩する人々に対して、「生きる意味」を問い続けたオーストリアの心理学者がいる。冒頭の言葉を唱えたヴィクトール・エミール・フランクル(以下、フランクルと称す)は、1905年生まれ、精神科医である。彼は、第二次世界大戦時代、ナチス・ドイツの強制収容所に収容させられ生還した一人で、自身の過酷で悲惨な体験を記した『夜と霧』は、世界的ベストセラーとなった^①。フランクルの有名な言葉の一つとして、「どんな時にも人生には意味がある」がある。この言葉に象徴されるフランクルの教えは、「生きる意味」を見つけるためのものである。彼は『ロゴセラピー』(意味

の人間学)という心理療法を創始した^②。この思想は、不幸な運命に悩んでいる人たち、あるいは生きていることに何の意味も感じられない人たちにおいて、彼らが何らかの形で、新しい観点を得られる可能性があるという考え方である。

心理療法には、今回紹介するロゴセラピーのほかに、精神分析、行動療法、認知行動療法などがよく知られている。ロゴセラピーは人間の存在そのものに焦点を当て、生きる意味についての普遍的な問いや価値観を、「問いかけ」と「対話」の中で未来志向的に見出して行く療法である。

今回と次回では、絶望や苦悶にある状態からの回復を目指す、フランクルの思想やロゴセラピーについて紹介する。

1. 収容所での「生きる意味の喪失」による体験

1944年10月19日、フランクルは39歳の時に、大勢の収容者と共に、貨物列車にぎっしりと詰め込まれ、アウシュヴィッツ強制収

容所へ運ばれた。長い旅の果てに収容所に到着すると、収容されたユダヤ人たちは個人的な持ち物や衣類をすべて取り上げられ、囚人服があてがわれ、「番号」で呼ばれる存在になった。その翌日、再度ぎつしりと人が詰め込まれた列車に乘せられ、三日三晩立ったままで別の収容所に移送された。そこにはガス室や焼却場はなかったが、過酷な強制労働が待っていた。当時、ナチス・ドイツの強制収容所に移送された人のなかで生き延びられる数は、ほぼ20人に1人と言われ、衰弱死する人や事故死する人が絶えなかった。

ほとんどの強制収容所では、被収容者は人間として扱われず、狭くて寒い小屋に大人数が押し込められ、食事は薄いスープとほんの少しのパンのみであった。また、ことあるごとに、親衛隊員や監視員に殴られ、人格を傷つける言葉を投げかけられた。そんな非道な扱いを受け続けているうちに、人間は段々と本来の尊厳を忘れていく環境下になった。

そのような状況では、自分を守るために反抗する力を失い、自己憐憫に陥り、自分自身に対する誇りも自信も失い、「生きよう」と

いう精神的な力を持てなくなっていく。

彼はそのとき、自分の苦しみ満ちた人生に何とか耐えられるように人生の「意味」を考えようとした。つまり、自分の人生に「意味」を見出した場合にだけ、この人生を生きられるように思えたという。フランクは、苦悩と死が何かの意味を持つ場合にだけ、自分の苦悩を受け入れられ、死を全うできると考えたのである。勝田芽生によれば、フランクは元来虚弱体質で、学生時代はよく眩暈めまいを起こして保健室で横になっているような学生だったそうで、彼が過酷な強制収容所で生き延びられたのは、「意味への意志」があったからだとのことである⁽³⁾。自分が助かることだけを考えるのではなく、遠くにいる家族や周りにいる被収容者仲間のために、懸命に自分の力を差し出すと努力する。このような意味のある行動へ向かっていく意志を、どうすれば持てるのか、彼は絶えず考えていたらしい⁽²⁾。

度重なる天災に嘆き苦しむ人にも、世界中の戦禍のなかにある人にも、重病に苦しむ人にも、自殺願望がある人にも、強制収容所で悲惨な日々を送り絶望の淵にある人にも、フ

ランクは、「どんな状況にあっても、人生には意味がある」と言い続けた。

「私たちは意味が何かということを言うことはできません。けれども生きることには意味があるとわかってすることはできます。そうです、それだけではありません。たとえどんな条件のものでも、どんな状況の下でも人生には意味があるのです。つまり、意味喪失感に対してさえ意味があり、最期の瞬間、私たちは息を引き取るまで、その意味を持ち続けるのです」⁽²⁾⁽⁴⁾。

彼は、人間には「究極の意味」を知りたいという意志や欲求も存在するとし、強制収容所での凄惨な体験をとおして、人間にとっての「生きる意味」を探求し、心理療法としてまとめた⁽⁵⁾。

ロゴセラピーとは、フランク自身の実践体験を軸にした心理療法なのである。

2. ロゴセラピーとは

さて、フランクが創始したロゴセラピーについて説明する。

(1) ログセラピーの定義

ログとは、古代ギリシャ語の「ロゴス(logos)」に由来し、「言葉、論理・思想」などと訳される言葉である。フランクは、このログについて「意味」という言葉として使っている。

人は誰でも、人生とは自分で創り上げるもので、人生において「意味のあることをしたい」と思っており、そして、人は誰でもどんな時でも自分で決断を下せることで、人生に意味や価値を見出せると考える。

一般には、ログセラピーとは、「人生の意味」を見出すことで、疾患や苦境にある状態からの回復を目指す心理療法をいう^⑤。フランクは、精神医学と神経学を専門とする医師たちに対しては、理論上の基盤を、認識論と人間学を含意とする「ログセラピーおよび実存分析」という二重概念で説明した。フランクは、次のように著作の中で述べている。

「私たちが学ばなくてはいけないのは、そして、絶望している人たちに伝えなくてはいけないのは、そもそも人生から何を期待するのではなく、むしろ、人生が私たちから何を

期待しているかの方が、ずっと重要だということ^⑥」。

私たちが、人生に意味を見出すのではなく、私たち自身が、人生から問われている。つまり、人はなぜ生きるのかではなく、人生には生きる意味があり、意味への意志を持つことが重要だと説いたのである。

(2) 背景となるフランク心理学での人間の捉え方

ログセラピーの基盤となっているフランクの心理学は、第二次世界大戦後に提唱された比較的新しい学説で、基本的に、人間の存在を、以下の2つの視点から捉えている^⑥。

第1に、「人間は自分の意思で自らの生き方を決めることができる存在である」という前提を持つ実存主義の心理学的視点、第2に、人間を「身体」「精神」「心」の3つの要素から成る複合的な存在として捉える視点の2つの特徴である。

つまり、「人間は人生の意味を見つけることによって、自分の人生を主体的に生きることができる存在」として捉えている。

このフランクの心理学は、「精神療法のウィーン三大学派」として知られており、「ウィーン三大学派」と呼ばれている^⑦。

ウィーン三大学派とは、①ジークムント・フロイト(Sigmund Freud: 以下、フロイトと称す)の精神分析学、②アルフレッド・アドラー(Alfred Adler: 以下、アドラーと称す)の個人心理学、③フランクの心理学と言われ、それぞれ独自の心理療法を持つ心理学で、「人は何のために生きているのか」という問いに対して、異なった見解を示している。

①のフロイトの精神分析は、「快楽感情(不快なことを避け、快楽を求めようとすること)を満たすため」とし、②アドラーは、「力(理想の自分が持っているであろう能力のこと)を手に入れて、劣等感を克服するため」とし、③フランクは、「各人の持つ生きる意味を満たし、実現させるため」とであるとした。

フランク心理学には、生きる「意味」や「意義」といった実存に関する概念が多く用いられているため、実存主義的心理学と呼ばれている^⑦。

フランクは、どんな人間でも、この世に

生まれ落ちたときから、何らかの課題や使命を与えられていると説いた。そして、人間には本来有している根源的能力、つまり、自己超越^①と、自己距離化^②の能力があること、それは強制収容所での彼の実存として検証され、正当性が証明されたとした。

つまり、誰でも生まれながらに、自分以外の誰かのために、何かに対する責任を負っており、そして、人間は、自分自身の人生に責任を負うことによって、はじめて人生からの問いに答えられるようになっていくとする。フランクは「意味と価値」について次のように述べている^③。

「自分の存在には意味があるという実感を持たせることを可能とすることが、『人生の意味』である。その人生の意味への意志を持つことで、『生きる力』を持ち、たとえ、直ぐ死ぬことになるうとも、それは『意味と価値のある人生である』とした。

(3) ログセラピーの基本理念

ログセラピーには、人間の実存に根ざした18の基本概念がある^④。詳細は専門書に委ね

るとして、特に以下の3つの基本概念、すなわち、①「意味への意志」、②「人生の意味」、③「意思の自由」が重要なキー概念となる。

①意味への意志とは、「人間は誰しも自分の人生を『意味あるもの』にしたいと常に願っている」ことである。

②「人生の意味」とは、「人生には、必ずその人が実現し、充たすべき意味がある」とこととする。

③「意思の自由」とは、「どんな困難な状況下においても、人間は自分の行動や態度を自分自身の意思で決定することができる」とこととする。

これら3つの基本概念は、「人間は人生の意味を見出すことで主体的に生きることができるとい特徴を持っている。

ログセラピーでは、これらを包含して、④実存的フラストレーション、⑤精神因性神経症、⑥精神の力学、⑦実存的虚無感、⑧実存の本質、⑨愛の意味、⑩苦悩の意味、⑪メタ臨床的な問題、⑫あるログドラマ（ログの再帰的再現と筆者は理解する）、⑬超意味、⑭

技法としてのログセラピー（予期不安↓過剰自己観察↓過剰自己観察消去↓逆説志向や逆説願望による置き換え↓心を守るための自己距離化）の方法、⑮集団的神経症、⑯汎決定論批判（人間の心（プシケ：psyche）のメカニズムや「精神力動」も予想できるかもしれないが、しかし、人間の内部にはプシケ以上のものが存在する）、⑰人間存在としての尊厳（信条）、⑱人間性の復活（精神医学における）、という18項目が基本概念とされる。

(4) ログセラピーの「人生の意味」

重要な3つの基本概念（意味への意志・人生の意味・意思の自由）は見出すことができるのか、ここでは「人生の意味」を取り上げてみたい。フランクは著書の中で以下のよう説明している^④。

人生の意味とは、人によって、日によって、時間によってすら異なる。そのため、重要なのは、一般的な人生の意味ではなく、ある特定の瞬間における、ある個人の人生の具体的な意味なのである。

たとえば、一般論としての「良い人生」は

経済的指標などその人の価値観で測っているかもしれない。しかし、それが「良い人生」かどうかは、時・状況・価値・対象・目的によって変遷するだろう。

同じことが人間の実存にも当てはまる。人生においては、抽象的な「人生の意味」を問うことは重要ではなく、自分しかできない仕事やその人に成就されることを待っている具体的な使命を持つていることの方が影響するかもしれない。それは、他の人が代わりに果たすことはできないし、その人の人生で再び繰り返されることもない。したがって、それぞれの人にとって、今、そこにある、意味ある課題や関心（インタレスト）・希望が、この課題を実現するために与えられた可能性と考え、それが唯一無二のものであると認識することが、意味と価値につながると考えるのである。人生のすべての状況は課題であり、その人が解決すべき問題を突き付けている。そのため、「私の人生の意味は何ですか」と質問するのは、方法が逆であるということになる。つまり、フランクルのいう「人生の意味」とは、「すべての人は人生から問われている」とい

うことである。

人間は、その各人の人生に責任を持つことよってのみ、人生に答えることができ、そこに人間存在の本質があるとしている。

われわれは、絶望や苦境にあるときに、「人生の意味は何か」と問うべきではなく、むしろ、人生から問われているのは、自分自身であるということ認識することで、その過酷な人生に答えることができるという⁷⁾。

(5) ログセラピーにおける「価値」

人間は人生の意味について、ログセラピーでは、①「創造価値」、②「体験価値」、③「態度価値」という3つの価値から見出すと考えられている⁸⁾。

①「創造価値」とは、「何かを創り出すこと」によって実現される価値のことである。創造的な自らの行為によって何かを生み出したときに実現される。

②「体験価値」とは、「何かを体験すること」によって実現する価値のことである。体験することで新たな知見を得たり、自分が生きる世界の素晴らしさを感じることができ

たりしたときに実現される。「生きていてよかった」と思える体験そのものが持つ価値と言える。

③「態度価値」とは、「困難な出来事に遭遇したときに自分が取る態度」によって実現する価値のことである。激甚な自然災害や、愛する人との離別・喪失体験、疾患など、自分自身の力では制御できない困難な出来事の場合に、各人が取る対応や態度によって、価値が変わるだろう。たとえば、災害の場合や悲惨な体験では、否定的な「態度価値」が発生しやすいため、否定的価値で考えやすい。人は、「なぜこんなことが起こるのか」「もう何をやっても無駄だ」などの諦観に近い否定的な態度となる。

他方、ログセラピーにおいて、肯定的価値と呼ばれるような、開き直りの態度として、「どうにもならないから受け入れるしかない」「今が最も苦しい状況なら、これからは幸せがやってくるだろう」などの「態度価値」がある。これらの「態度価値」の否定的・肯定的態度については、どのような態度を取るかは個人の自由だとされている。

そのため、どのような態度を選択するかによって、実現されてくる「価値」が変容し、「人生の意味」や「意味への意志」、「価値」に重要な影響を及ぼすことになる。

つまり、ロゴセラピーにおける価値は、人が人生に、どのような「意味」を認識するかによって、その人の意思の自由そのものにも影響を与えてしまうことなのである。

また、これらの3つの価値に付与される満足感も、「人生への意味」をより認識させる人の感情である。「創造」や「体験」「態度」の各々における結果に対する満足度が、より満足なものである場合、それは満足的な価値になる。新しい治療や処置・対応によって、人や状況が自身の満足感に満たされるとき、この3つの価値は、より満足できる価値となり、意味がさらに付与され、「意味への意志」が明確になるだろう。

以上、ロゴセラピーでは、これらの3つの価値がどのような形で実現されるかによって、「人生の意味」が見出されてくるため、「意味への意志」や各人の「意思への自由」が、ロゴセラピーの重要な基本概念になる。

今回のまとめ

本稿では、ホロコーストの生還者である精神科医フランクルのロゴセラピーについて紹介した。まず、ロゴセラピーとは、「人生の意味」を見出すことで疾患や苦境にある状態からの回復を目指す心理療法である。また、「創造価値」「体験価値」「態度価値」という3つの価値が実現されることによって、「人生の意味」が見出されてくることを述べた。

異なる価値観のなかで、価値の多様性、自然と人間の共存、共生が問われている昨今、共生することは、そこにある存在を尊重し、「意味」や「価値」を問い直すことが重要になる。

フランクルの思想は、どんな苦難や失望の人生でさえ「意味」があると考え、「意味への意志」を志向することで、「意味」や「価値」は変容し、「人生の意味」が変わること、今、そこでの関心（インタレスト）が課題を解決する可能性を持っていることを示唆している。これまで、さまざまな紛争や災害、苦悶や悲嘆のなかにあるたくさんの多様な人々の語りを聴いてきた。そのなかに、人には、

共同「責任」というものが、何らかの「意味」において実際に存在した。しかし、その「責任」は、「罪責」のみの「意味」で語られたことはなく、常に、その人の「人間存在」と「人生の意味」を問うものであったと言える。☒

参考・引用文献

- (1) ヴィクトール・E・フランクル：池田香代子訳・『夜と霧新版』、2002、みすず書房・総頁184頁
- (2) 勝田茅生著・『ロゴセラピーと物語ーフランクルが教える「意味の人間学」』、2022、新教出版社
- (3) 勝田茅生著・『NHKこころの時代 宗教・人生 ヴィクトール・フランクル それでも人生には意味がある（NHKシリーズ）』、2024、総頁174頁
- (4) ヴィクトール・E・フランクル：山田邦男監訳・『意味への意志』、2002、春秋社・総頁234頁
- (5) ヴィクトール・E・フランクル：赤坂桃子訳、本多奈美、草野智洋解説・『ロゴセラピーのエッセンス』、2016、新教出版社・総頁162頁
- (6) <https://liberal-arts-guide.com/logotherapy/>（アクセス9月20日）「リベラルアーツガイド」【ロゴセラピーとは】より「フランクル心理学とは」の部分について引用
- (7) ヴィクトール・E・フランクル：山田邦男、松田美佳監訳・『それでも人生にイエスと言う』、1993、春秋社・総頁224頁