

「宿命を超えて、自己を超えて」

V・E・フランクフル（春秋社、1993 山田邦男・松田美佳訳）

Viktor・E・フランクフル（Frankl）

アウシュヴィッツの生き証人（強制収容所体験）

ロゴセラピーの創始者（精神科医）

現代人の「実存的空虚感」を深く憂えるニヒリズムの対抗者

「意味」の思想家

1997．9 / 2 死去

「それでも人生にイエスと言う」

（アウシュヴィッツを超えて、人生の尊厳を訴えた感動のメッセージ）（春秋社  
山田邦男・松田美佳訳）

意味こそが人を救う

生きる意味の心理学－ロゴセラピー－

ロゴセラピーとはなにか。

宿命を超えて－精神の抵抗力について

1980.2.24 ウィーンのヨーゼフシュタット劇場で、ロータリー・インター  
ナショナル75周年記念に際して行われた記念講演より

精神の抵抗力（Trotzmacht des Geistes）...人間の根本能力

その抵抗力によって極めて厳しい条件や状況に抵抗することが出来る。

現代人の悩み－空虚感

通俗科学＝唯物論の誤り

遺伝・環境を超えて

人間は社会の犠牲者ではない

サン・クウェンティン刑務所でのフランクフルの講演。 P.13

「みなさん。あなた方は人間だ。私とおんなじように人間だ。あなた方は、人間だから、自由だ。人間だから、責任がある。あなた方には、ばかなこと、ずるいこと、犯罪をしでかす自由があった。だけど、よく考えて下さい。いまは、自分自身を乗り越えて成長する責任があります。罪を犯した事実を乗り越えて成長す

る責任があります。」

人間は自分を変えうる存在である  
精神の抵抗力は病気にも無効ではない  
状況を超えて

人生観を語る (インタビュー)

ナチズム時代、強制収容所の囚人だった  
老いについて

私は医者ですから、例えば、眼の水晶体が20歳でもう老化し始めることを知っています。脳の神経節細胞はもっと早く死に始めます。つまり生物学的には、早くも青年初期から老化していくのです。しかし、シャルロツテ・ビューラーがかつて強調したように、人間は生物として下り坂にあるとき、人間として上り坂にあるのです。

...年をとっていくときにどんな老化現象を体験するかは問題ではありません。老化に対して、どのような態度をとるか、どのように心の整理をするか、どのようにして否定的なものから肯定的なものを造り出そうとするかが大切です。

悔いのない人生を送ろうとするなら、死の事実、いつかは死ぬという事実、人間存在の無常という事実を絶えず念頭におかなければならない。

もし死ということがなければ、永遠に生きることが出来、すべてを後回しにすることが出来る。何事も今日やる必要はない。何事も明日やればよい。一年以内にやっても、百年以内にやってもいい。つまり、人間存在が時間的に限定されているという事実だけが、時間を、一時間一時間、一日一日を、有意義に過ごすように促しているのです。

死は生の意味づけにとってはなくてはならないものですが、それだけではない。死は、意味づけが無に帰することを防ぐものでもある。なぜなら、すべては過ぎ去るとはどういうことか。それは、私たちがすべてを救い出して「過去の存在」にするということ。「過去の存在」になったものは、失われて二度と取り返せないのではなく、保存されて二度と失われないのです。

その本質的なものとは、無意識を意識化するということ。ただし、意識化された事柄は最終的に再び無意識化されなければならない。人間は、治療のために、あ

る事柄を意識化しなければならないが、その事柄が最終的には再び無意識の中へ、生きている自明性の中へと沈み込むようにしなければならない。そうでないと、ロゴセラピーで過剰反省 (Hyperreflexion) と呼ばれるものが生じます。

私はロゴセラピーの創始者

私は、ロゴセラピーが、宗教的な人であれ、非宗教的な人であれ、あよそどの患者にも適用できるということを重視し、またそう主張せざるを得ない。それだけではない。私は、ロゴセラピーがどの臨床医の手によっても、無神論者の手によっても宗教的な治療者の手によっても適用されるということにこだわる。ロゴセラピストは、ロゴセラピーの立場から、もっと正確に言えば、ロゴセオリーの立場から、人間の宗教性という現象を取り上げる。しかし、ロゴセラピストは、人間の宗教性という現象を、本質的に人間的な現象として取り扱うのです。ですから、「人生の中で、人間の内面生活の中で宗教という現象はどのような位置を占めるのか」という質問は正当な質問である。しかし、「ロゴセラピーは神様を信じるか」と質問することは出来ない。それは不当な質問。

ロゴセラピストによる治療とは？

「ロゴセラピーでは、腰掛けたままでいい。そして場合によっては、聞きたくないことを聞かなければならない」

あなたの方法は、フロイト的な「快樂への意志」、アドラー的な「力への意志」、そして「意味への意志」という三つの問題を包括しているというのか。yes

意味中心の精神療法としてのロゴセラピー

p.76

ロゴセラピーでは、患者は、場合によっては、まだ果たしていない自己実現に、意味実現の可能性に直面させられる。突然患者の地平が広がり始める。自分を待っている課題があること、自分が、もしかしたら自分だけが実現することが出来る課題があることに気づく。こうして、責任存在が意識化される。責任存在こそ人間存在の本質。そのとき、「ああそうだったのか体験」(aha-experience) がなされる。患者は一挙に合点がいく。「そうだ何かしなければならない。この状況にただ我慢している必要はない。私はこの状況を変えなければならない。世界を変えなければならない。」 そのような人々は、場合によっては、政治活動を始めたりする。言い換えると、そのような人々は、まったく具体的な意味が、まったく具

体的な状況の中で、まったく具体的な人格としての自分を待っているということ  
を認識する。

ロゴセラピーは、意味に集中する精神療法であり、人間の意味志向性を重視。心  
理的なものを超えて精神的なもの、言うならば人間の固有性が問題になる場合に、  
そして、意味探求者としての人間が生きる意味について欲求不満になる場合にだ  
け、ロゴセラピーは完全な権限を持つ。 病気とは関係ない。

逆説志向は人間固有の能力に基づく

#### 自己超越と自己距離化

人間は自分から離れることが出来る。自分に対向することが出来る。必要とあら  
ば、自分に反対することも出来る。

汗恐怖症－自分の態度を転換させることで、自分で自分を治した。逆説志向と  
は、患者が、それまでとても恐れていたことを望む、またはあるいは、やってみ  
るべきだということ。

自己距離化の能力は、ユーモアの能力という形であらわれる。

宗教は「魂の救い」を目指している。一方、精神療法、ロゴセラピーは「心の治  
療」を目指している。精神療法は宗教とは直接何の関係もない。  
宗教心があるということは、神経症にも精神病にもならないという保証にはな  
らない。

#### 「生きる意味」についての講演

人間には「私の人生の意味は何か」と問う権限がない。人生こそが、人間をいつ  
でも問いに直面させているのだ。人間はその問いに答えなければならない、と。  
人間は、ことばによって答えるのではなく、行為によって、責任ある行為によっ  
て答えます。それは、人間が問われている存在だということです。そして、人生  
のどの状況も一つの問いであるということです。日常の人間、日常の具体的な状  
況にある人間は、あらためて反省することは決してありません。彼には分かっ  
ている。いま私はこれをしなければならぬ、ということが。彼が生きているのは、  
あらゆる理論の彼方にある世界なのです。というより、あらゆる理論のこちら側  
にある世界だと言った方がいいかも知れません。その世界は、ゲシュタルト知覚  
のゲシュタルトが人間に飛びかかってくるように、人間に直接かかわってきます。  
「あらゆる理論のこちら側にある世界」は、実践的にはアプリアリと同じ。...

結局の所、人間とは、自分が実現する価値にほかならない。

ロゴセラピーの「ロゴス」とは、まさに「意味」を意味する。

「はじめに意味ありき、そして見よ、意味は行為であった」と言えるだろう。言葉によってではなく、行為によって、しかも責任ある行為によって、私たちは人生に答えるのです。

ロゴセラピーとはなにか。

精神分析では、神経症は精神力学的過程の結果であると考えられ、それに応じて、新しい精神力学的過程、例えば、感情転移を生じさせることによって神経症の治療が試みられる。また、学習理論に基づく行動療法では、神経症は学習過程ないし条件付け過程の産物であると考えられ、それに応じて、一種の再学習ないし再条件づけ過程を起こすことによって、神経症に影響を及ぼそうと試みられる。

これに対し、ロゴセラピーは、人間的次元にまで高まっていくものであり、その次元に見出される人間固有の現象を治療手段として用いることが出来る。その現象とは、ほかでもない、人間存在の二つの基礎的人間学的特徴、つまり、その一つは人間存在の自己超越 (Selbsttranszendenz)であり、もう一つは、やはり人間存在に固有の、自己距離化 (Selbstdistanzierung)の能力である。自己超越とは、人間存在がいつでも、自分自身ではない何ものかへ向かっているという基礎的人間学的事実のことである。人間存在はいつでも、自分自身ではない何かや自分自身ではない誰かへ、つまり、実現すべき意味や、出合うべき他の人間存在へ向かっている。人間が本当に人間になり、まったき自分自身であるのは、何らかの課題へ献身的に没頭しているときである。何らかの事柄に仕えたり、他の人格を愛したりすることによって、自分自身のことを考えず忘れているときである。

自己超越を人間の根本的特徴と考えるのでなければ、現代の集団神経症を理解することは出来ない。一般に現代人は、もはや性的欲求不満ではなく、むしろ実存的欲求不満におちいつている。現代人は、劣等感よりも、無意味感に悩んでいる。しかも、この無意味感はいわゆる、ある空虚感、つまり「実存的空虚」を伴っている。そして、人生にはもう意味がないというこの感情が広がっていることも実証されている。クラトクヴィル、ヴァイメタル、コーラーは、無意味感が資本主義諸国に限らず共産主義諸国にも認められることを指摘した。更に、無意味感がすでに発展途上国にも認められることが、L. L. クリツケ、ヨセフ・L・フィルブリックによって指摘されている。 (p.145)

ロゴセラピーでは、人間が根本的には「意味への意志」によって貫かれていると説いている。ロゴセラピーのこの動機理論は、実験によって検証し有効性を確認する前に、作業仮説として定義することも出来る。その作業仮説とは、人間が無意味感や空虚感に襲われるときに、欲求不満の状態にあるものは意味への意志である、というものである。

ロゴセラピーのうちにもともと直感的に含まれていた「ロゴセオリー」は、本来は「創造価値・体験価値・態度価値」と呼ばれたものについての理論であった。その後、これらは、実験によって検証され、その有効性が確認された。

### 「逆説志向の技法」

心因性神経症を治療するために自己距離化能力を活性化することこそ、逆説志向 (Paradoxe Intention)というロゴセラピー技法が目的とするところである。これに対して、脱反省 (Dereflection)という、もう一つのロゴセラピー技法は、自己超越という、もう一つの基礎的人間学的事実に基づいている。この二つの治療方法を理解するためには、ロゴセラピーの神経症理論を踏まえておかなければならない。

ロゴセラピーの神経症理論では、三つの病像成因的反應モデルが区別される。第一のモデルー患者は、ある症状に対して、それが再発するものではないかという恐れを示す。(予期不安の反應)。この予期不安が、その症状の実際の再発を引き起こす。更に、その結果、患者のもともとの恐れが強化さればかりである。「不安に対して不安だ」のケース

第二の病的反應モデルは、不安神経症ではなく強迫神経症の症例に認められる。患者は、押し寄せてくる強迫観念に圧迫され、強迫観念を抑圧しようとするという反應を示す。... 以上を根底から転換することが、逆説志向の課題

逆説志向では、患者は、これまでずっとひどく恐れてきたものを、いまこそ望むように(不安神経症)、あるいは、決行するように(強迫神経症)と指導される。

### 「脱反省」

ロゴセラピーでは、過剰反省の治療には、脱反省の方法が用いられる。

ロゴセラピーには、五つの適用領域がある。

ロゴセラピーとは、ロゴスのセラピー、意味からの治療であるから、先ず第一

に、精神因性の神経症の症例に適用される。精神因性の神経症は、まさに精神因性のものであるから、何よりも意味の喪失によって生じたものなのである。この第一の適用領域では、ロゴセラピーは、特殊な治療法であると言って良い。

第二の適用領域では事情が異なる。心因性神経症の症例では、ロゴセラピーは、脱反省と逆説志向の形で用いられる。その場合、ロゴセラピーは、特殊ではない治療法である。意味の問題と何の関係もないから。

第三の適用領域でもまた事情は異なる。そこではロゴセラピーは、そもそも治療法ではなくなる。第三の適用領域では、たんに身体因性の病気一般を対象とするだけではなく、とりわけ、不治の身体因性の病気を対象とするからである。つまり不治の病気の場合は、その苦悩の中にあっても、つまり最後まで、患者が意味を発見できるようにすることだけが重要である。その意味発見は、態度価値（変えることの出来ない運命に対して、如何なる態度を取るかによって生じる価値）を実現するという形で可能になる。魂の癒しの問題

第四の適用領域では、医師による手当ではない。そこではロゴセラピーは、無意味感や空虚感や実存的空虚などの社会因性の現象と対決する。

第五の適用領域。社会因性の生きる意味への懐疑や絶望と対決することによって、ロゴセラピーは、医師として病人を治療するのではなく、苦悩している人々を人間として助けることが託されている。予防が問題