

# 心理臨床における「人生の意味」と「生きがい」について：フランクフル理論と神谷の生きがい論との比較から

浦田, 優子

---

(出版者 / Publisher)

法政大学大学院

(雑誌名 / Journal or Publication Title)

大学院紀要 = Bulletin of graduate studies

(巻 / Volume)

91

(開始ページ / Start Page)

121

(終了ページ / End Page)

131

(発行年 / Year)

2023-10-31

(URL)

<https://doi.org/10.15002/00030176>

# 心理臨床における「人生の意味」と「生きがい」について —フランクフル理論と神谷の生きがい論との比較から—

人間社会研究科 人間福祉専攻  
博士後期課程2年 浦田 優子

【抄録】 本論では、日本におけるフランクフルの理論理解やロゴセラピーの実践について示唆を得るべく、フランクフルの「人生の意味」と神谷の「生きがい」に着目し、それぞれの主要概念について考察をおこなった。その結果、全体を通してフランクフルの「人生の意味」と神谷の「生きがい」は近似の概念であることがわかり、神谷の生きがい論を理解することはフランクフルの理論理解への一助となることが推察された。また、「人生の意味」や「生きがい」といった問いが臨床の場においては実存的な問題となってくる。このような実存的な問題について、次のような課題があることが明らかとなった。それは、第一にフランクフル理論の背景にある西洋的な思想と日本の東洋的な思想の違いを理解しながら、日本人に対してどのようにロゴセラピーを実践できるかという課題である。そして第二に宗教が担ってきた問題に臨床家がどのように向き合っていくかという課題である。これらに関しては、今後の研究課題としたい。

【キーワード】 人生の意味 生きがい 自己超越 コペルニクスの転回 変革体験

## I はじめに

「人生をより良くしたい」「意味のある人生を送りたい」このような考えを持つ人は多くいることだろう。そのような考えの背景には、今の人生に対する不満やエネルギーをどこに使っていいのかわからないという戸惑いなどが含まれているように思われる。精神科医であった V.E. フランクフルは、このような人生の意味について、自らの思想を理論化している。そして、ロゴセラピー (Logotherapy) を創始し、研究や臨床を通して人生の意味に悩む人たちに寄り添い、フランクフルの死後も彼の意志は多くの研究者や臨床家に受け継がれている。また、日本では人生の意味を「生きがい」という言葉で捉え、独自に研究が進められている。フランクフルの理論への関心は、心理学の領域に限定されず哲学、文学、宗教学へと広がりを見せ、学際的に研究が進められている。しかし、フランクフルの理論的概念に着目し、臨床心理学の領域へ応用させるというような横断的な研究は少ないと言える。とりわけ、フランクフルの思想をどのように日本文化の中で理解し、ロゴセラピーを実践するのかという視点での知見は十分とは言えない。そこで、本論では日本で早い時期から「生きがい」というテーマについて誠実に探究していた神谷による生きがい論を手がかりに、フランクフルの人生の意味との関連を検討し、フランクフルの理論の日本への適応や日本におけるロゴセラピーの実践について考察していくこととする。そこで本論では、はじめにフランクフル理論の主要概念について先行研究を踏まえた考察をおこなう。次に、神谷の生きがい論について主要概念を提示し、フランクフル人生の意味との関連を考察していく。そして、「人生の意味」と「生きがい」の異同に関して先行研究を検討する。最後に、フランクフル理論と生きがい論のそれぞれの概念を踏まえて、心理臨床における実存的な問題に関する課題を検討していく。

## II フランクフル理論

ここではフランクフル理論の主要概念である、実存的空虚、自己超越、コペルニクスの転回、三つの価値の実現について先行研究を踏まえた考察をおこなう。

### (1) 実存的空虚

ロゴセラピー (Logotherapy) はフランクフルによって創始された心理療法である。ロゴセラピーのロゴスとはギリシア語で「意味」を表し、ロゴセラピーは意味を求める人間のみならず人間存在そのものの意味にも焦点を当

てる心理療法である (Frankl, 2010 広岡訳 2015, p.79)。そのようなロゴセラピーは意志の自由、意味への意志、人生の意味の三つの概念が互いに関連し合った一連のつながりによって形成されている (Frankl, 1988 広岡訳 2015 p.8)。このうち、意味への意志とは「自分の人生に意味を見出そうとする努力」(Frankl, 2010 広岡訳 2015 p.79) であり「人間のなかにある根源的な力」(Frankl, 2010 広岡訳 2015, p.79) であるとされている。

フランクは、この意味への意志が満たされないときに感じられる「実存的な空虚の感情、存在の無目的及び無内容の感情」(Frankl, 1956 霜山訳 2002, p.116)、「無益感や空虚感、無意味感といった感覚」(Frankl, 2010 広岡訳 2015, p.55) や「内的空虚の体験、根源的な意味喪失の感情」(Frankl, 1972 山田 (監訳) 2004, p.211) を「実存的空虚 (existential vacuum)」あるいは「実存的欲求不満 (existential frustration)」と呼んだ。フランクはこの「実存的」という用語は、①実存そのもの、すなわち、人間独自の様式に関して、②実存の意味に関して、③個人の実存のなかに具体的な意味を見出そうとする努力、すなわち、意味への意志の三通りの仕方で使用されるとしている (Frankl, 2010 広岡訳 2015, p.80)。これらを踏まえて、浦田は「実存的空虚および実存的欲求不満とは、人間独自の存在様式において、実存の意味を求めようとする意志が満たされないことによる意味喪失状態」(浦田, 2013, p.63) であるとまとめている。

それでは、このような意味喪失感は何ぞ生じるのだろうか。フランクは、実存的空虚の原因として「人間はほかの動物とは違って、衝動や本能が人にどうすべきかを教えてくれるわけではない」(Frankl, 1978 諸富 (監訳) 1999, p.24) という本能の喪失と、「昔の人とは違って、伝統や伝統的な価値が人にどうすべきかをもはや教えてくれるわけでもない」(Frankl, 1978 諸富 (監訳) 1999, p.24) という伝統の喪失を挙げている。そして、そのように方向を見失い、自分が何をしたいのかわからなくなった結果、「ほかの人たちがしていることを自分もするという画一主義」(Frankl, 1978 諸富 (監訳) 1999, p.25) や「ほかの人が自分に期待することをするという全体主義」(Frankl, 1978 諸富 (監訳) 1999, p.25) が生み出されると指摘している。

またフランクはこのような実存的欲求不満は神経症を生じさせると考えており、そのような神経症を「精神因性神経症 (noogene Neurose)」と名付けている。精神因性神経症は普通の神経症である心因性神経症とは区別されるもので、さまざまな価値の葛藤から生じるとされている (Frankl, 2010 広岡訳 2015, pp.80-81)。クランボアは精神因性の神経症を普通の神経症から区別するために「人生目的テスト」(The Purpose-in-Life Test, PIL test) を開発し (Frankl, 1988 広岡訳 2015, pp.140-141)、この人生目的テスト (以下、PIL と表記する。) はこれまで実存的空虚の実証的研究として活かされている。PIL は、質問紙である Part-A、文章完成法の Part-B、自由記述の Part-C から成り、邦訳版では Part-B と Part-C の数量化が行われており (佐藤 (監), 1998 p.25)、日本でも研究の蓄積がなされてきている。近年ではスティーガーら (2006) によって意味の探究と意味の保有に着目した尺度が開発され、浦田 (2013) によって実存的空虚の情緒的側面と認知的側面に着目した新たな尺度も開発されるなど、人生の意味や実存的空虚に関する実証的な研究が進められている。

## (2) 自己超越

フランク理論の主要概念の一つに「自己超越 (self transcendence)」がある。フランクは、自己超越は実存の本質であり、人間の実存は本質的に開放的で、人間であることはつねに自分以外の何かに向きつけられていると考えた (Frankl, 2010, 広岡訳 2015, p.191)。このような自己超越について、雨宮は、「自己超越」の「超越」とは自分以外の何ものかから発せられた問いの返答に専念することによって、自己に顧慮するあり方から脱する事態を指示しており、フランクが名付けた自己超越とは「他者、すなわち自己以外の何ものかが自分に向けて発する問いを見出しそれに応答すること」(雨宮, 1999, p.36) であると説明している。このように説明される自己超越についてフランクは次のように表現した。

自己超越という言葉で私が理解しているのは、次のような根本的な人間学的事態、すなわち、人間存在はつねに自己自身を超えて、もはや自己自身ではないなにかへ、つまり、ある事またはある者へ、人間が充たすべき意味あるいは出会うべき他の人間存在へ、指し向けられているという事態である。

(Frankl, 2005 山田 (監訳) 2011, p.266)

### ① 愛と良心

それでは、このように説明される自己超越とは具体的にどのような現象なのであろうか。フランクルは自己超越の具体例として愛と良心を挙げている（たとえば Frankl, 1988 広岡訳 2015, p.37）。フランクルによると「愛は、相手を単にその人間性の全体においてとらえるだけではなく、それを超えて、その人の一回性と唯一性においてとらえるのである。そして、このことは、相手を人格としてとらえることを意味している」（Frankl, 2005 山田（監訳）2011, p.267）と説明され、「良心はつねに個々の状況の独自の意味を発見し、また場合によってはそこに普遍的な価値が含まれているかどうかを告知する」（Frankl, 2005 山田（監訳）2011, p.108）と論じられる。このことから、愛とは他者を代替不可能な存在であると認識し、その人が歩む人生は誰も繰り返すことのできない一回性のものであると認識することであると考えられる。子どもを心から愛している親たちは、育児の途中で悩みや葛藤を抱くこともあるだろうが、それらを引き合いに誰かの子どもと取り替えたいなどと願わないし、子どもの様子から自分やパートナーと似ているところを見つけて微笑ましく思いながら、その子の持つ独自の個性を受け入れ、育んでいこうとする。そのような親たちの態度からも、愛とは相手を唯一無二の存在としてとらえ、相手を人格としてとらえることだと認識される。他方で、良心とは、これまで受け入れてきた価値観に矛盾するような価値観の選択が求められる状況で、それまでとは異なる独自の価値観を見出すことができる能力であると考えられる。生きて行く過程で取り入れられる規範や価値観は、物事を判断するときの助けになり得るが、時に今まで正しいと思っていた価値観が間違いであったり、時代と合っていないと気づいたり、今までの価値観とは異なる価値観を受け入れて新しい価値観を形成しなければならないときもある。あるいは時にそのような場合はある種の痛みを伴うときもあるのかもしれない。それでも、個々の状況における独自の意味を発見していく必要があり、それは良心によって可能となるのであろう。

### ② Bei-sein（もとに一在ること）

ここで自己超越的な在り方について、フランクルが自己超越的な在り方を存在論的概念である「Bei-sein」（もとに一在ること）として説明しているという見解（雨宮, 2008）がある。雨宮（2008）は、「Bei-sein」の最大の特徴は、「主観と客観の分裂の以前」として説明されている点にあると述べている。

フランクルは、認識する主体はいかにして認識されるべき客体に近づくことができるかという問題を立てる認識論について、主観は客観に近づくことができるかと問うことは無意味であり、問題設定の出発点から間違っていると考え、「絶対的認識の可能性や根本的な実在論の可能性を探ろうと考える限り、われわれはどうしても現存在が主観と客観とに分裂する以前にまで戻らなければなりません」（Frankl, 1975・1984a 山田（監訳）2000, p.56）と主張した。そして、フランクルは「精神的に在る者が他の存在者の『もとに在る』という可能性は、一つの根源的な能力であり、精神的な存在者の本質、精神的な生きた現実の本質」（Frankl, 1975・1984a 山田（監訳）2000, p.64）であると言い、主客未分の状態には Bei-sein（もとに一在ること）という精神的な作用があると考えた。

上記のように、主客未分の状態を前提とするところがフランクル理論において重要となると考えられる。そして、このようなフランクルの思想は東洋思想との関連が示唆されている。山田（1986）は、「西田哲学の体系の基礎に『純粹経験』があるように、フランクル思想の基礎にも『純粹経験』に類似（もしくは近似）するものがあるように思われる」（山田, 1986, p.2）とし、フランクルの思想と西田哲学を比較し、Bei-sein と純粹経験が親近であるということ報告している。また、諸富（1997）は、山田（1986）について触れながら、主客未分の素朴な意識状態を、あるがままに見つめるところから精神の本質を捉えようとするフランクルの発想は、東洋思想のそれにきわめて近いところがあると述べている。フランクルの思想と西田哲学との親近性に関する知見は、日本文化の中でフランクル理論を理解し、ロゴセラピーを実施するための多くの手がかりを与えてくれるものだと考えられる。

### （3）コペルニクスの転回

雨宮は、自己超越を「他者、すなわち自己以外の何ものかが自分に向けて発する問いを見出しそれに応答する

こと」(雨宮, 1999, p.36) であると述べている。それでは、このような応答はどのようにして可能になるのだろうか。そこで重要となる概念が「人生の意味に関するコペルニクスの転回」である。フランクルはこの概念を次のように説明している。

われわれが、世界体験の本来的構造に立ちもどり、それを深く熟考しようとするならば、人生の意味への問いにある種のコペルニクスの転回を与えなければならない。すなわち、人生それ自身が人間に問いを立てているのである。人間が問うのではなく、むしろ人間は人生から問われているものであり、人生に答え (antworten) ねばならず、人生に責任を持た (ver-antworten) ねばならないものなのである。そして、人間が与える答は、「具体的な人生の問い」に対する具体的な答でしかありえない。現存在の責任のうちにその答は生じ、人間は実存そのものにおいて彼固有の問いに対する答を「遂行する」のである。

(Frankl, 2005 山田 (監訳) 2011, p.131)

つまり、「人生の意味はそもそも問われうるものではなく、むしろ人生とは、その具体的な問いに答えねばならないもの」(Frankl, 2005 山田 (監訳) 2011, p.192) と考えることが必要で、人生の意味に関するコペルニクスの転回とは端的に「ものごとの考え方を 180 度転換すること」(Frankl, 1947a 山田・松田訳 1993, pp.26-27) と表現されよう。

雨宮 (1999) は誰か、何ものかから問われるということのうちには存在の承認が含まれていて、他者が「この私」に問いかけるということに自他の関係における私の存在の必然性が保証され、自分以外のものから問われ、それに応答するときには、関心の先は自己自身から、いかにその問いに応答するかということに移っていると言う。そして、「問うもの」から「問われるもの」「答えるもの」への転回について、雨宮は「自分自身を中心に世界と関わるあり方から、それとは異なる関わり方へと、そのありようを変えるということ」(雨宮, 2008, p.31) と表現している。また、山田 (2006) は自分という存在の唯一性は他者とのかけがえのない関係において成立するとし、それは同時に、自分がその他者に対して、まさに自分にのみ課されている固有の責任を担っていることだと説明している。そして、山田は「人間は誰でも唯一性をもった存在であるが故に、自分にのみ課された責任があり、その責任を遂行することによってのみ生きがいが成立する」(山田, 2006, p.143) と主張している。さらに山田 (2006) によると、道で友人に出会って「こんにちは」と挨拶されたとき、「こんにちは」と応答することも、その時、その場で自分に課された責任であり、この責任を果たすことによって初めて友人関係における自分の唯一性も成立するという。

人は誰しも他者に対して「どうして私のことを理解してくれないの」「もっと私のことを見てほしい」というような気持ちになったことはあるだろう。もしかすると「人生は私にどんな夢を見させてくれるのか」と期待することもあるかもしれない。しかし、他者を自分の存在を脅かすものとしてではなく、その存在をありのまま受け入れ、「私」が他者や人生に対して期待する状態から、自らに人生から何を期待されているのかを問う状態へと転回していくことが求められていると言えるだろう。そして、そのような転回へのチャンスは身近なところにあるのかもしれない。明日の朝、顔を合わせた家族や友人から「おはよう」と挨拶されたとき、「おはよう」と返す。そのとき、そこには双方の存在の唯一性が成立していて、あなたはすでに責任を遂行しているのだ。

#### (4) 三つの価値

ここからは人生の意味を満たすということを考えていきたい。フランクルは、現存在を意味で満たすのは価値の実現によるものであるとし、その価値の実現は何かを創造すること、何かを体験すること、苦悩することの三つの方法で可能になると考えた (Frankl, 1975・1984b 山田・松田訳 2004, p.119)。そして、現象学的な分析によって「創造価値」「体験価値」「態度価値」の三つの価値範疇が抽出されたとしている (たとえば Frankl, 1972 山田 (監訳) 2002, pp.32-33)。そして、それぞれの価値について次のように説明している。

創造価値は行為によって実現され、体験価値は世界 (自然・芸術) を自我の中に受動的に受け入れることに

よって実現される。これに対して態度価値は、変えることのできないもの、運命的なものが、まさにそのまま受け入れられねばならない場合に至るところで実現される。人間がこの運命的な事柄をいかに自らに引き受けるかというその仕方のうちに、かぎりなく豊かな価値可能性が生まれるのである。すなわち、人生は創造や喜びにおいて充たされうるだけでなく、苦悩においてすらも充たされうるのである。

(Frankl, 2005 山田 (監訳) 2011, p.194)

つまり、創造価値とは私たちが何かを作ったり、仕事に励んだりするといったような世界に対して能動的に関わることによって体験される価値のことであり、体験価値は誰かを愛したり、自然や芸術を味わったりするといった世界に対して受動的な関わりの中で体験される価値であるといえる。そして、創造価値や体験価値の実現が難しいような状況でも、私たちにはその状況に対してどのような態度を取るのかという価値の実現が残されていて、それが態度価値と呼ばれるものである。フランクは絶望的な状況であつてさえも意味を充足させることができるという事実から、「態度価値は可能な限り最高の価値」(Frankl, 1988 広岡訳 2015, p.121)だと主張し、創造価値と体験価値よりも態度価値がより高度な次元にあるということを説明している。

雨宮は創造価値と体験価値について、自己超越する対象が明確であり、その対象の顕現には苦しみは付帯的なものであつて基本的に充実感や喜びが伴うが、態度価値の実現には苦悩が不可欠であると説明し、「態度価値が成立するのは、それに耐えることが自分以外の何か、あるいは誰かのためになるとき、すなわち、苦悩に耐えるだけの意味を持つような、自己超越の相関者が他に存在するとき」(雨宮, 2010, p.51)だと述べている。

例えば子どもの養育に関わることで創造価値や態度価値の実現に向かう人たちは、時に大きな不安や葛藤、苦悩を抱えることもあるだろうが、それらの価値を実現する時には子どもの成長に喜びを感じているだろうと想像され、自己超越の対象は子どもという明確さがあり、苦しみは付帯的なものだと考えられる。他方で、創造価値や態度価値の実現が困難な状況、例えばフランクが体験した強制収容所であるとか、大病を患い余命が告げられる時には圧倒的苦悩に襲われるだろう。したがって、創造価値や体験価値の実現が困難で態度価値の実現が望まれる状況では苦悩が不可欠であると考えられる。またフランクは「苦悩を志向するのは、マゾヒストとは異なり、自己目的としてではありません。苦悩を志向することによって、苦悩をも超越するのです。」(Frankl, 1975・1984b 山田・松田訳 2004, p.145)と述べていることから、苦悩を超越し体験価値を実現するためには、苦悩が自分以外の誰か、何かのためである必要があると考えられる。

フランクは「人間の<sup>・</sup>本<sup>・</sup>質<sup>・</sup>は<sup>・</sup>苦<sup>・</sup>悩<sup>・</sup>す<sup>・</sup>る<sup>・</sup>人<sup>・</sup>間<sup>・</sup>、<sup>・</sup>苦<sup>・</sup>悩<sup>・</sup>人<sup>・</sup>(Homo patiens)である」(Frankl, 1975・1984b 山田・松田訳 2004, p.133)と述べている。このことからフランク理論において、苦悩は理論の根幹に関わる概念であると言える。強制収容所ほどでなくとも、私たちの人生の中で創造価値や体験価値の実現が難しく感じられる状況は生じ得る。体験価値の実現を促してくれる大いなる自然は、時に人々の生活を飲み込んでしまうほどの威力を発揮することもあるし、わが子を愛おしく思う時に親に愛されなかった過去の自分が顔を出し、とてつもない苦悩を感じている人もいる。人々の生活が常に平穏無事であるという保証はなく、幸せの中に試練が隠されていることもある中で、苦悩の中でもみだされる価値があるというフランクの考えは現代社会に生きる私たちにも多くの示唆と勇気を与え続けている。

### III 神谷の生きがい論

ここまでフランクの「人生の意味」を中心に、フランク理論の主要概念について見てきた。先に見てきたように、日本においてもフランクの理論に関する心理学的な研究は進められており、人生の意味に関する知見が蓄積されている。それと同時に日本では「人生の意味」に近接した「生きがい」という概念があり、生きがい研究として独自の研究が進められている。そして、近年では海外からも日本の生きがい研究が注目されている(ikigaiの研究動向については熊野(2021)を参照)。そこで、本章では日本で早くから「生きがい」について誠実に追究していた神谷による生きがい論を手がかりに、フランクの人生の意味との関連を考察していく。

#### (1) 生きがい

神谷は、生きがいという言葉の使い方には「この子は私の生きがいです、などという場合のように生きがいの源泉、または対象となるものを指すときと、生きがいを感じている精神状態を意味するとき」（神谷, 1966, p.13）の二通りがあるとしており、後者をフランクルのいう「意味感」に近いと述べている。

生きがいは生きがいの対象を指す場合があると述べたが、神谷（1966）は生きがいの対象を、生存充実感への欲求をみたすもの、変化と成長への欲求をみたすもの、未来性への欲求をみたすもの、反響への欲求をみたすもの、自由への欲求をみたすもの、自己実現への欲求をみたすもの、意味への欲求をみたすものの七つに分類している。この七つに分類された欲求について、熊野はPILのPartAの項目にどの程度該当するかを検討し、PILが「神谷（1966）のいう7種類の欲求にほぼ近い形での尺度が構成されている」（熊野, 2003, p.69）とし、「PILで測定されるものが、生きがいの最も重要な要素を構成している可能性は高い」（熊野, 2003, p.69）と結論付けている。

このことから神谷の生きがい論とフランクル理論は近接領域であり、神谷の生きがい論に関する研究からフランクル理論の理解をより深める示唆が得られると考えられる。

さらに熊野（2012）は神谷の生きがい論から、生きがいをポジティブ状況とネガティブ状況という状況的側面と過去、現在、未来という時間的側面から分析を行っている。その結果を筆者の言葉でまとめると次のようになる。

状況的側面については、ポジティブ状況では日常のふつうの生活を営むことで生きがいを意識せずに生きがいを感じているが、ネガティブ状況ではネガティブな状況を受容し、徹底的に苦悩することによって深い認識が促され、生きる力が与えられ、生きがいを感じる（熊野, 2012）。時間的側面については、現在の状況がポジティブであるかネガティブであるかにかかわらず、現在の自分の価値体系に基づいて、過去に対する意味づけ、未来の目標設定がなされ、現在に生きがいをもたらしている（熊野, 2012）。

このことから、生きがいはポジティブ状況のみならずネガティブ状況でも感じることができるとは、ネガティブ状況では徹底的な苦悩が重要となり、ポジティブ状況とネガティブ状況では生きがいに質的な違いがあると考えられる。

それでは、このような生きがいを感じるためにはどのようなことが必要となるのであろうか。次節では、神谷の生きがい論を参考に、生きがいを感じる人の特徴から生きがいを感じるために重要となる概念を見ていくこととする。

## （2）使命感

神谷は、「自己の生存目標をはっきりと自覚し、自分の生きている必要を確信し、その目標にむかって全力をそそいで歩んでいるひと」（神谷, 1966, p.30）を「使命感に生きるひと」（神谷, 1966, p.30）と表現し、このような人々が一番生きがいを感じる人たちだと考えた。この使命感について神谷は「自分が生きていることに対する責任感であり、人生においてほかならぬ自分が果たすべき役割があるのだという自覚」（神谷, 1966, p.31）であると説明し、人間はみな多かれ少なかれ漠然とした使命感によって支えられて生きているのだと述べている。

例えば神谷（2017）は、ハンセン病の療養所である長島愛生園には海岸沿いの道を一年じゅう毎朝欠かさず清掃する人や、「恵みの鐘」を毎朝6時きっかりにつく人など、無報酬で仕事をしている人がいることを例として、自らに課した役割を果たしている人たちを見ていると使命感のようなものが働いているように思えたとし、そのような人たちは精神科の診察室では出会わないと言う。他方で、神谷（2017）は精神科の臨床では「私は何のために生きているのかわかりません」というような生きがい喪失の訴えをする人たちとの出会いがあり、このような苦悩は人間特有のもっとも人間らしい悩みだろうと見解を述べている。このような長島愛生園や一般精神科臨床での臨床を踏まえて、神谷（2017）は患者が何か打ち込むものがないと心身の健康を保つことは難しく、これは一般の人についても同じであるとしている。

長島愛生園での様子を見ても使命感は生きがいを感じるために重要な位置づけとなる概念であろう。そのような使命感の特徴として、使命感に生きる人の生は、ある目標にむかって強く統一されている点や客観性を失いやすいという点が挙げられる（たとえば神谷, 2017）。つまり使命感によって途中で困難があっても、根気強く何かに向かっていけるという反面、自分の価値観以外のものが目に入らず盲目的になりやすいという危険もあり、

注意が必要である。また、神谷（2017）によると、使命感というものは本来、それを抱く人の性格や本性そのものからの発露であるので、使命感を持つ人にとってごく自然な、あたりまえなこと、さりげないことであると言う。つまり、周りを見て立派に思える使命感を自分にあてはめて、目標に掲げても、ただ無理をして自分を苦しめるだけなので無意味だということであろう。これらのことから神谷は、使命感に生きる人の注意すべきこととして、「つねに謙虚な反省を忘れないこと。自分と自分の使命感と使命の内容とを、いつも少し遠くへつきはなして眺めてみるゆとりとユーモアのセンスをもつこと。及びたえずあらたに道を求める祈りの姿勢」（神谷, 2017, p.52）を挙げている。

### （3）生きがいの喪失

先に述べてきたことから、「生きがい」は「生きる意味」にも通じ、人間が豊かな生を生き抜く上で支えとなってくれるものであることが分かる。しかし、常に生きがいを感じ続けるといことはとても難しいということ、多くの人は人生の中で実感するのではないだろうか。神谷（1966）は生きがいを奪い去るものとして、運命、難病にかかること、愛する者に死なれること、人生への夢が壊れること、罪を犯したこと、死と直面することを挙げている。これらを眺めてみると、自分の努力だけではどうしようもならないものが多くあることに気づく。生きがいを失うということは決して稀有な出来事ではなく、人生の中で一度ではなく幾度かにわたって直面させられることもあるだろう。

それでは生きがいを失ったとき人の心はどのようなものになるのであろうか。神谷（1966）は生きがいを失った人の心の世界は、破局感と足場の喪失、価値体系の崩壊、疎外と孤独、無意味感と絶望、否定意識が生じ、肉体に引きずられて生きて行く存在となり、自己との関係が変化し、不安と悲しみが伴う耐えがたい苦しみに満ちたものであると分析した。そして、このような苦しみを背負う人について述べる際に、「人間というものはよほど意味を求める欲求が強いらしく、苦悩しつつある時でさえ、そこに何ほどの意味を感じたいらしい。」（神谷, 1966, p.98）というように苦悩の意味に言及している。さらに、神谷（1966）は苦しみの意味づけにはキリスト教的な見方があり、 فرانクルが「態度価値」と呼んで述べていることはキリスト教的土壌の上に育ったものとして理解されるとしている。

このような生きがい喪失に陥った時の人間の様子について、神谷は「すべて外部からとってつけられた所有物は、奪いさられ、彼はまったく裸のままにとりのこされた」（神谷, 1966, p.184）と表現し、「どんなところにあっても、人間がふたたびみいだしうるよろこび、それは何であったか。それは人間の内なるものだけではなかったか。」（神谷, 1966, p.184）と呼びかけている。生きがいが失われるような状況では、今まで生きる目標としていたものがなくなり、自分の持っていた価値観が揺らぎ、何のために生きて行くのかといった目標を見失いやすい。そのような時にはそれまでに手に入れてきた富や名声というものは自分を支えてくれることはなく、ただ実存という問題が残るのだろう。強制収容所を体験したフランクルは、「最後の最後まで問題でありつづけたのは、人間でした。」（Frankl, 1947a 山田・松田訳 1993, p13）と言い、収容所では金や権力、健康などすべてが疑わしいものになり、すべてが裸の実存に還元されたが『実存』とは、まさしく決断に他ならない（Frankl, 1947a 山田・松田訳 1993, p.14）と述べている。このことから生きがいや生きる意味が失われるような限界的な状況では、日常生活で価値があるとされているものも効力を失い、人間として実存的な問いが残されるのだと考えられる。

先に生きがい喪失は珍しくないということ述べた。しかし、生きがいを喪失するという体験は相当な苦悩を伴うことも推察される。それでは、そのような生きがい喪失の状態からどのようにして新たな生きがいを見いだしていけるのだろうか。次節ではその点について考えを整理していきたい。

### （4）変革体験

生きがいを失った人が、新しい生きがいを精神の世界に見出す場合、心の世界のくみかえが多少とも必然的に生じる（神谷, 1966）。そのくみかえは本人が気づかないうちに少しずつ行われる場合もあるが、急激に生じることもあり、そのような場合には異常ともいえる様相をおびることがあり、神秘体験として総称されてきた（神谷, 1966）。そのような心のくみかえについて、神谷は「ふつうのひとつにもおこりうる、平凡な心のくみかえの体験」

(神谷, 1966, p.170) を神秘という言葉の曖昧さを避けるために変革体験と呼ぶことにした。この変革体験について神谷は「急激な形のものから静かな形のものまで、あらゆる段階と色合いがある」(神谷, 1966, p.170) とし、「変革体験を経ると人格がめざましく変わったようにみえるが、多くのひとがみとめているように、新しく表面にあらわれて来たものは以前から人格の内部にひそんでいたもの」(神谷, 1966, p.171) であると考えていた。さらに神谷 (1966) は、精神療法やカウンセリングにおいても悩んでいる人が否定的感情を発散すると、肯定的感情がわきあがってくるのが観察されることについて、そのような心のはたらきも変革体験のおこりかたと似た現象なのかもしれないという見解を述べている。このことから変革体験は心理臨床においても注目すべき現象であると言える。

神谷 (1966) は、変革体験が使命感、つまり生かされていることへの責任感を伴うとし、その責任感を次のように説明している。

小さな自己、みにくい自己にすぎなくとも、その自己の生が何か大きなものに、天に、神に、宇宙に、人生に必要とされているのだ、それに対して忠実に生きぬく責任があるのだという責任感である。

(神谷, 1966, p.182)

このような責任感を考えるにあたって、 فرانクルの自己超越やコペルニクスの転回に関する見解は理解への一助になるのではないかと思う。人生に対して「問う」立場にいるときは、自己中心的に世界を見ており、人生が自分に何をしてくれるのかという期待がある。そのような状態では人生に問う上で生きていることは前提となり、「生かされている」という感覚を得ることは難しいだろう。そこで、人生からどのような問いが与えられるのかといった「問われる」立場に気づくことによって、「生かされている」という感覚や、与えられている生に対する責任感が生じるのではないかと筆者は考える。

また変革体験の類似体験として、堀・今井 (2016) や平子 (2021) は作田 (1993) の溶解体験を挙げている。作田によると溶解体験は「対象中心的な (allocentric) 活動」(作田, 1993, p.36) で、「自己は対象の中に没入し、対象は自己の中に浸透する。自己と対象は1つの全体の中で融合している。自己と外界とのあいだに境界は存在しない。」(作田, 1993, p.36) ものであると考えられ、フランクルの『夜と霧』の一説<sup>1)</sup>を、溶解体験を表す場面として挙げている。「ふつうのひとにもおこりうる、平凡な心のくみかえの体験」(神谷 1966, p.170) である変革体験がフランクルのエピソードの中にも表れているという見解は、限界状況ともいえる状況にいても人間には人格の変容を起こせる可能性があり、それは東洋や西洋の文化を超えて生じ得るのだという示唆を与えてくれる。

#### IV 「人生の意味」と「生きがい」

ここまでフランクルの「人生の意味」と神谷の「生きがい」の主要概念をみてきた。ここでは、それぞれの概念の異同に注目していくこととする。

神谷が「生きがいということばは、日本語だけにあるらしい。」(神谷, 1966, p.12) と言い、「生きがいということばにはいかにも日本語らしいあいまいさと、それゆえの余韻とふくらみがある。」(神谷, 1966, p.12) と表現したように、「生きる意味」という語と「生きがい」という語のそれぞれが持つ語感異なるであろう。例えば、「あなたの生きがいは何ですか？」と尋ねられれば「仕事です。」と自信を持って答える人も「あなたの人生の意味は何ですか？」と問われると、「仕事のために生きているのだろうか？」という疑問が生じて、考え込んでしまうこともあるのではないだろうか。「生きがい」という言葉が複雑な意味合いを含むように、「生きる意味」という言葉には人生観や死生観など哲学的なニュアンスが含まれているのかもしれない。

浦田 (2017) は「人生の意味」と「生きがい」の差異に着目して、「生きがい」は何か価値志向的な活動そのもの、あるいはそれによって得られる成果に焦点が当てられることが多く、「人生の意味」は「無意味である」という意味付けも含めて必ずしも肯定的な価値を志向するとは限らないという違いがあるとし、「生きがい」が価値志向的であることに対して「人生の意味」は価値中立的なものも含まれるのではないかという示唆を提示し

ている。さらに浦田（2017）は苦悩の意味に注目し、フランクルの理論では「苦しむことそれ自体にも意味がある」という言説が成り立つが、「苦しむこと自体が生きがいである」という表現は、特殊な場合を除いてあまり見られないとし、生きがいを持つという場合はポジティブな価値を志向しており、人生の意味はポジティブとネガティブを超えた視点から問われることもあると言えるだろうと述べている。これらの差異を指摘しながらも浦田（2017）は、全体としては生きがいと人生の意味の概念はかなり近接した概念であるとしており、人生の意味に関する現在までの研究知見や実践が生きがい研究に役立つところも大いにあるだろうと述べている。

## V 心理臨床における人生の意味と生きがい

ここまでフランクルの理論と神谷の理論を参考に「人生の意味」と「生きがい」に関する主要な概念を扱ってきた。これらの概念を踏まえて、最後に心理臨床における「人生の意味」や「生きがい」について論を進めていく。

「人生の意味」や「生きがい」は臨床において実存的な問題である。神谷は、生死の問題などの実存的カテゴリーに類する問題について精神医学は手に負えるかということについて「ウィーンのフランクルの精神医学などはその一例であるが、日本人にはあれだけでは足りないと思う。」（神谷, 1980, p.155）という見解を述べている。神谷は、日本の特徴として「日本という特殊な土地では、東西の文化が入りまじり、しかも昔からの土俗的な考えかたや、仏教の伝統が深い」（神谷, 1980, p.155）ということ挙げ、日本で精神科医として働く際には「西洋ででき上がった精神医学や人間観だけでなく、日本人の意識を形成してきたさまざまなものをも吸収しておかなくては、大ぜいの日本人の心の世界を理解することができないのではないか」（神谷, 1980, p.155）と指摘している。

神谷の指摘は的を射たものだろう。日本人の意識を形成してきたものを無視して西洋的な人間観をそのまま日本の臨床に移植することはできないだろうと考えられる。なぜなら、そのような臨床家の態度はクライアントの存在の唯一性に対して応答しているとは言えないからである。フランクルも自身が創始したロゴセラピーについて「ロゴセラピーは万能ではない。しかし、万能ではないからこそ、ロゴセラピーは、ほかの様々なアプローチとの協力にもみずからを開いていこうとするのであり、さらに言えば、ロゴセラピー自身が変わっていくことに対しても開かれている」（Frankl, 1978 諸富（監訳）1999, p.10）と述べていることから、実存的な問題について日本の風土に合った応答の仕方を考えていくことが必要であると言えるだろう。そして、その際には森田療法の存在やフランクル理論と西田哲学の親近性についての見解が手がかりになるかもしれない。森田療法とフランクルの考えは近いとされつつも違いがあることが指摘されており（たとえば田代, 2001, p.94）、西欧文化と日本文化の違いを踏まえながら日本人の感性に即した心理療法の在り方を考えるうえで森田療法は多くの示唆を与えてくれるだろう。また、フランクル理論と西田哲学との関連が示唆されている点について、人間の実存について東西の文化を超えて、人間存在として理解しようとする時の手助けになると考えられる。

加えて臨床における実存的な問題を考えるにあたって重要となる事柄に宗教があげられるだろう。神谷とフランクルは、昔は宗教家が扱っていた問題が精神科医のところへ持ち込まれることが少なくないということ指摘している（神谷, 1980; Frankl, 2010 広岡訳 2015）。このことについて神谷は「こちらは宗教家でもなく、伝道者でもないのだから、自分個人の考えを説教するのではなく、相手の心の世界に通じることばを、そのつど、手さぐりして探すべきなのだろう。」（神谷, 1980, p.155）と考えを述べている。フランクルは「ロゴセラピーでは宗教的な次元には踏み込まない。」（Frankl, 2010 広岡訳 2015, p.261）という立場をとっており、「宗教的な世界観や人生哲学に対する個人的な決断は、医者ではなく、患者次第なのです。」（Frankl, 2010 広岡訳 2015, p.203）と述べている。表現は異なるが両者からは、クライアントを一人の人間として対峙する姿勢と宗教が担ってきた役割への敬意がうかがえる。

近年では人生の意味や生きがいといった実存的な問題は、精神科医だけではなく心理療法家のところへ相談に訪れる人も増えている。例えば、諸富（2004）は、遠方から一度きりの面接に訪れ「生きていることに、意味があるだなんて言われたら、困る」と語る女性とのやり取りを紹介している。やり取りの中で女性は、人間が結局モノにすぎず、すべての人間はみんな死んで灰になるだけだと思えるとすごく気が楽になり、落ち着くと語っ

ている（諸富, 2004, p.18）。

心理療法家は宗教家ではないし、伝道者でもない。クライアントに個人的な考えを説教することもしない。また、医者でもないので診断して薬を処方することもできない。このような立場にいる心理療法家が、これまで宗教が担ってきた問いに対してクライアントとどのように向き合っていくかということはこれからの大きな課題となっていくだろうと予想される。

## VII おわりに

本論では、フランクル理論と神谷の生きがい論における主要な概念を確認し、フランクルの「人生の意味」と神谷の「生きがい」について考察をおこなった。概括すると、「生きがい」が価値志向的であることに対して、「人生の意味」は価値中立的なものも含まれるという違いが示唆される（浦田, 2017）が、全体を通して「人生の意味」と「生きがい」は近似の概念であると言えるだろう。このことから、神谷の生きがい論はフランクルの理論を理解するうえで多くの手がかりを与えてくれるものだと考えられる。他方で、心理臨床における実存的問題に関しての課題も明らかとなった。まず、フランクル理論の背景にある西洋的な思想と日本の東洋的な思想の違いを理解しながら、日本人に対してどのようにロゴセラピーを実践できるかという課題がある。次に、これまで宗教が扱ってきた実存的な問題に臨床家はどのように応えていくかという問題も残されている。前者については、森田療法や西田哲学から学ぶことが多いと思われる。理論的に近いとされる森田療法とフランクルのロゴセラピーの異同について詳らかに検討することで、日本においてロゴセラピーを実践するうえで一助になり得ると思料しており、今後の課題としたい。また後者に関しては、宗教が人間の心、魂を癒してきた歴史は長い。その功績に敬意を表しながら、一人の人間である心理療法家が実存的な問題に対してどのように応えていくことができるのかを模索することが必要であろう。筆者はその一つの方法として宗教家へのインタビューを予定している。インタビューを通して、実存的な問いに対する宗教家と心理療法家の応答の仕方や姿勢など質的に分析をし、実証的な研究へとつなげていきたいと考えており、今後の課題としたい。

## 注

1)強制収容所における一人の若い女性のエピソードである。自分の死期が近いことを知っていた女性は、バロック窓にある一本のカスタニエンの樹の対話していた。その女性にフランクルが樹は何を言ったのかを問うと、彼女は「あの樹はこう申しました。私はここにいる—私は—ここ—いる。私はいるのだ。永遠のいのちだ・・・。」（Frankl, 1947b 霜山訳 1956, p.171）と返答した。

## 文献

- 雨宮徹 (1999) : フランクルにおける「自己超越」の概念について 人間文化学研究集録, 8, 29-40.
- 雨宮徹 (2008) : 恋と愛—フランクルの「コペルニクス的転回」を手がかりとして— 大阪河崎リハビリテーション大学紀要, 2, 23-37.
- 雨宮徹 (2010) : フランクルの「態度価値」について 大阪河崎リハビリテーション大学紀要, 4, 45-56.
- Frankl, V. E. (1947a): *...trotzdem ja zum leben sagen*. Wien: Franz Deuticke. フランクル, V. E. 山田 邦男・松田 美佳 (訳) (1993): それでも人生にイエス言う 春秋社.
- Frankl, V. E. (1947b): *Ein Psycholog erlebt das Konzentrationslager: Österreichische Dokumente zur Zeitgeschichte I*. Wien: Verlag. フランクル, V. E. 霜山 徳爾 (訳) (1956): 夜と霧 ドイツ強制収容所の体験記録 みすず書房.
- Frankl, V. E. (1956): *Theorie und Therapie der Neurosen*. Wien: Verlag. フランクル, V. E. 霜山 徳爾 (訳) (2002): 神経症 II その理論と治療 みすず書房.
- Frankl, V. E. (1972): *Der Wille zum Sinn*. München: R. Piper GmbH & Co. KG. フランクル, V. E. 山田 邦男 (監訳) 今井 伸和・高根 雅啓・岡本 哲雄・松田 美佳・雨宮 徹 (共訳) (2002): 意味への意志 春秋社.
- Frankl, V. E. (1975, 1984a): *Der unbedingte Mensch (Metaklinische Vorlesungen)*. In *Der leidende Mensch: Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. Bern: Verlag Hans Huber. フランクル, V. E. 山田 邦男 (監訳) 高根 雅啓・今井 伸和・雨宮 徹・岡本 哲雄・広岡 義之・松田 美佳 (共訳) (2000): 制約されざる人間 春秋社.
- Frankl, V. E. (1975, 1984b): *Homo Patiens: Versuch einer Pathodizee*. In *Der leidende Mensch: Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. Bern: Verlag Hans Huber. フランクル, V. E. 山田 邦男・松田 美佳 (訳) (2004): 苦悩する人間 春秋社.
- Frankl, V. E. (1978): *The Unheard Cry for Meaning: Psychological and Humanism*. Simon and Schuster. フランクル, V. E. 諸富 祥彦 (監訳) 上嶋 洋一・松岡 世利子 (訳) (1999): <生きる意味>を求めて 春秋社.
- Frankl, V. E. (1988): *The will to meaning: foundations and applications of logotherapy*. New York: Penguin Group. フランクル, V. E. 広岡 義之 (訳) (2015): 絶望から希望を導くために—ロゴセラピーの思想と実践— 青土社.
- Frankl, V. E. (2005): *Ärztliche seelsorge: Grundlagen der logotherapie und existenzanalyse*. Wien: Deuticke Im Zsolnay Verlag. フランクル, V. E. 山田 邦男 (監訳) 岡本 哲雄・雨宮 徹・今井 伸和 (訳) (2011): 人間とは何か—実存的な精神療法— 春秋

- 社.
- Frankl, V. E. (2010): *The feeling of meaningless: A challenge to psychotherapy and philosophy*. Milwaukee: Marquette University Press.
- フランクル, V. E. 広岡 義之 (訳) (2015): 虚無感について—心理学と哲学への挑戦— 青土社.
- 平子侑里絵 (2021): 「生きがい」を感じる主観的体験について—神谷美恵子の「生きがい」概念とウィニコットの「創造的生」に関する概念の再検討— 京都大学大学院教育学研究科附属臨床教育実践研究センター紀要 **24**, 88-99
- 堀薫夫・今井真子 (2016): 神谷美恵子の「生きがい論」の生成過程 生きがい研究 **22**, 4-31
- 神谷美恵子 (1966): 生きがいについて みすず書房.
- 神谷美恵子 (1980): 神谷美恵子著作集 2 人間をみつめて 付ケベースの絵馬 みすず書房.
- 神谷美恵子 (2017): 神谷美恵子 島の診療記録から 平凡社.
- 熊野道子 (2003): 人生観のプロファイルによる生きがいの2次元モデル 健康心理学研究, **16** (2), 68-76.
- 熊野道子 (2012): 生きがいの2側面 (状況的側面と時間的側面) についての理論分析 大阪大谷大学紀要 **46** 40-48.
- 熊野道子 (2021): ikigai (生きがい) の研究動向—2014年以降を中心として— 生きがい研究 **27**, 4-25
- 諸富祥彦 (1997): フランクル心理学入門—どんな時も人生には意味がある— コスモス・ライブラリー.
- 諸富祥彦 (2004): 生きがい発見の心理学 新潮社.
- 作田啓一 (1993): 生成の社会学をめざして 有斐閣.
- 佐藤文子 (監修) 佐藤文子・田中弘子・斎藤俊一・山口浩・千葉征慶 (編) (1998): PILハンドブック 第I部 PILテストの全体像と分析法 システムパブリカ.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006): The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling psychology*, **53**(1), 80-93.
- 田代信維 (2001): 森田療法入門—「生きる」ということ 創元社.
- 浦田悠 (2013): 人生の意味の心理学—実存的な問いを生むところ 京都大学学術出版会.
- 浦田悠 (2017): 人生の意味の心理学から生きがい研究への架け橋にむけて 生きがい研究 **23**, 4-27
- 山田邦男 (1986): Bei-sein と「純粋経験」: フランクル哲学と西田哲学との対比の試み (一) 人間科学論集, **18**, 1-28.
- 山田邦男 (2006): <自分>のありか 世界思想社.