

AMCoR

Asahikawa Medical University Repository <http://amcor.asahikawa-med.ac.jp/>

旭川医科大学紀要(一般教育) (2012.03) 28号:1~13.

絆とロゴセラピー

杉岡良彦

Ann. Rep.

Asahikawa Med. Univ.

Vol.28, 2012

絆とロゴセラピー

Kizuna and Logotherapy

杉岡 良彦

Yoshihiko Sugioka

Abstract

On March 11, 2011, the Great East Japan earthquake left certain areas in Japan, including Iwate, Miyagi and Fukushima prefecture, severely devastated. Many people died while the survivors not only lost their family members, many of them also did not have a place to live in. The great earthquake reminded the Japanese that people will eventually support and help each other in times of need; that in the end, we only have to turn to each other to ease our sufferings. This type of relationship developed during such times reminds us "Kizuna" in Japanese.

After the World War II, the Japanese searched for freedom and destroyed many traditions that had tied them. However, after freeing themselves to such ties, the lack of personal relationships eventually made some people feel lonely and helpless. This situation may be called existential vacuum which was coined by V.E. Frankl.

Logotherapy was derived from the Greek word 'logos' which means meaning. Logotherapy helps people to notice the *logos* or meaning within their lives and accept the responsibility, through which they can fulfill the existential vacuum. Frankl emphasized the meaning of suffering and the importance of taking a stand to their own lives. Naikan Therapy is a form of directed reflection established by Ishin Yoshimoto (1916–1988), and he developed this method through the secularization and simplification of one religious practice in Jyodo-shinshu, one of the biggest Buddhist orders in Japan. Through Naikan Therapy, people can realize the fact that they are loved or supported by many. This reflection helps them to take their responsibilities to their own lives. Both Naikan Therapy and Logotherapy may make us rediscover our relationship with others called Kizuna, stimulate our spiritual dimension, and encourage us to address our existential vacuum.

キーワード : 絆、無縁社会、実存的空虚、ロゴセラピー、苦悩の意味

Key words: Kizuna, Muen-shakai, existential vacuum, Logotherapy, meaning of suffering

旭川医科大学医学部医学科健康科学講座

e-mail: sugiokay@asahikawa-med.ac.jp

はじめに

2011年3月11日の東日本大震災は身体的・心理的・社会的にも、人々に多くの傷跡を残した。さらにそれに続く原子力災害はいまだに終息をみることなく、故郷にいつ戻ることができるともわからない人々を不安に陥れている。しかし、こうした大震災や原子力災害のあと、「絆」や「人々のつながり」をもう一度見つめ直そうとする動きも出てきた。今、あらためて「絆」が見直されるとすれば、それまでわれわれはつながりを見失った社会に生きていたのかもしれない。こうした社会の在り方は、V. フランクル(Viktor.E.Frankl.1905-1997)の「実存的空虚」existential vacuum という概念とも関わりをもつ。本論では、「絆」が見直される社会的背景を概観しつつ、フランクルのロゴセラピーや内観療法の視点から「苦悩」と「生きる意味」について考察する。

1. 現在の社会的背景

1. 1. 絆と東日本大震災

2011年、わが国は何千年に一度という大きな災害を被った。3・11の東日本大震災では、死者15,846人、行方不明者3,317人にのぼる¹⁾。震災後、テレビでは連日のように大津波に押し流される建物や車などの映像が映し出され、われわれはその映像の前に言葉を失った。一瞬にして、家族や愛する人々や我が家を失った人たちが途方にくれる姿が映し出された。瓦礫と化した家の跡地で、思い出のアルバムだけを何とか探そうとする人たちもいた。行方の分からなくなった我が子が通っていた幼稚園に連日足を運ぶ父親の姿もあった。一方では、こうした人々の力になりたいと立ち上がる人たちも多く現れた。そして、「絆」という言葉が新聞やテレビなど、様々なメディアで使われるようになった。年末に発表される、日本漢字検定能力協会による2011年をあらわす漢字は「絆」であった。

あらためて、絆とはどのような意味であろうか。広辞苑から抜粋すれば「①動物をつなぎとめる綱、②断つにしのびない恩愛。離れがたい情実。」であるという。現在使われる絆の意味が、②であることは言うまでもない。たしかに、「絆」がこのように見直されたのは、大震災が一つの大きなきっかけであるが、一体この震災以前、そして現在も、われわれが生きてきた社会的状況はどのように特徴づけられるのであろうか。

1. 2. 無縁社会

無縁社会という言葉が聞かれるようになった。この言葉は2009年1月にNHKのスタッフたちによって、「“つながりのない社会” “縁のない社会”」を表現する言葉として造られた言葉であるという²⁾。その後彼らは取材をはじめ、2010年1月に「無縁社会～“無縁死”3万2千人の衝撃～」というテレビ番組が放映されたことで「無縁社会」という言葉は広く社会に知られるところとなった。つながりのない社会、縁のない社会が無縁社会であるとするならば、それまでわれわれはどのような「つながり」をもっていたのであろうか。橋本俊詔は『無縁社会の正体』のなかで、「血縁、地縁、社縁を人間生活の基本において、人々がお互いに助け合う共同

体意識の強かった社会を『有縁社会』と理解することのできた日本社会であったが、それらの特色が弱まって『無縁社会』になってしまったのである。」³⁾と述べる。

血縁の希薄化を物語る一つの現象として、親子同居世帯数の減少がある。その理由について橘木は「①高度経済成長により、産業構造が一次産業から二次産業に移行する過程で地方から都会へと労働移動が生じたこと、②年金制度の導入により老親が経済的になんとか独立できる体制が整ったこと、③自由主義、個人主義の発展により、旧来の大家族主義、あるいは家父長制による家族の在り方よりも、核家族を望むようになったこと、④日本社会の特色であった『共同体』意識が希薄になった、⑤日本経済が豊かになり家計を独立して住むことが可能となった（大家族ほど家計所得は低くてすむ）、⑥平均寿命が伸びたこと」⁴⁾の、六つの要因をあげる。

このように、社会経済的な要因だけではなく、③に述べられたような、自由主義、個人主義の影響も極めて大きい。特にそれまでの価値感が大きく変わった戦後、人々は自由を求めてきた。その場合の自由とはそれまでの古い日本的な制度からの解放を意味していた。そこには日本の家族制度、特に家父長制度も含まれていた。家父長制度とは「家系において夫を家長として君臨させ、その長男が後継ぎとして、その家系を末代まで長続きさせる習慣を意味している」⁵⁾という。ここでは女性は良妻賢母としての役割が期待され、男性と同じ権利が認められにくい制度であり、フェミニズム運動の格好の攻撃対象ともなった。

こうした家長制度に代表されるように、古き習慣は破壊され、人間は過去の習慣や伝統から束縛されることのない自由を手に入れようと努力してきたのである。しかし皮肉なことに、それは人々とのつながりを希薄化させ、つながりを失った人々を無縁社会と呼ばれる状況へと追いやることにもなった。3・11の大震災後、多くのボランティア活動や義援金、励ましのメッセージなどが人々のつながりを再発見させてくれた。しかし、「人々のつながり＝絆」が見直される背景には、無縁社会の広がりがあった。

「つながりがない」という自覚は、人々を孤独にする。人間は誰かとつながっており、何らかの形で誰かから必要とされていると感じられると、生きる勇気が与えられる。無縁社会という言葉によって象徴されるような、戦後から六〇年以上を経た現在の日本の在り方は、オーストリアの精神科医、V. フランクルが指摘していた通りの状況を生みだしているといえる。

2. フランクルの思想

2. 1. 実存的空虚

フランクルは、二〇世紀は実存的空虚が広く行き渡った時代であるという。実存的空虚とは、一言でいえば「生きる意味の喪失」である。実存的空虚が広まった理由について「何をなさねばならないかを人間に告げる本能が無くなり、また何をなすべきかを人間に告げる伝統もなくなった」⁶⁾からだと述べる。本能は動物的本能である。人類の歴史の中で、人間は動物的本能に従って生きるのではなく、理性を重んじるようになった。近代化や啓蒙主義の影響のもとで、様々な習慣や伝統（特に西洋ではキリスト教的伝統）の影響が急速に衰えた。さらに、フランクルは実存的空虚がますます深刻なものになってくる要因として、機械化（オートメーション

化)の影響を指摘する。機械化によってわれわれの生活は非常に便利になっただけではなく、余暇時間が飛躍的に増大した。しかし、こうした機械化による利便もかかわらず「この新たに手に入れた自由時間をどのように使うべきかを知らない」(『癒し』、19 - 20 頁)のである。

実存的空虚、つまり「生きる意味の喪失」と余暇時間の増加は、新たな問題を生む。フランクによれば、満たされない意味への意志が、別のもので代償されてしまう。フロイト(Sigmund Freud. 1856-1939)は快楽原則、アドラー(Alfred Adler. 1870-1937)は権力への意志によって人間を説明しようとしたが、フランクは実存的欲求不満が快楽や権力によって代償され、人々の心中を満たしたのだと考える。例えば権力への意志の最も素朴な形は「金銭への意志」となって、快楽への意志は性的逸脱となって、実存的空虚を占領してしまう。

このフランクの発想は予防医学的観点からも非常に重要である。というのは、この考えに基づけば、実存的空虚が解決されない限り、再び権力への意志や快楽への意志が患者の心の中を占領してしまうからだ。アルコールをはじめとする様々な薬物依存や性的逸脱は、再発の可能性が非常に多い。それを予防するためには実存的空虚の問題に取り組むことが必要となる。なぜなら「実存的空虚を満たすことによって、患者はそれ以上の悪化から守られる」(『癒し』、21 頁)からである。

それでは、生きる意味の喪失や実存的空虚はどのようにして解決されるのであろうか。

2. 2. 人間の本質 ——自由と責任——

この点を理解するには、フランクの自由と責任という概念を理解する必要がある。フランクは、自由には消極的と積極的の二つの側面があるとす。つまり、「消極的側面の自由とは「何かからの自由」であり、積極的側面からの自由とは「何かへの自由」(『意志』、63 頁)である。通常、われわれは「自由」を「解放」と結び付ける。われわれを縛り付け、われわれの本来の働きを阻むもの、そうした束縛からの解放こそが、われわれを自由へと導くのだと考える。その意味では、戦後日本人は古い諸制度による束縛から解放され、多くの自由を手に入れた。しかし、フランクによれば、それは自由の一面でしかない。過去の伝統や習慣——それは日本においては宗教的な習慣や伝統というよりも、むしろ家族や地域とのつながりであった——から自由になった戦後の日本人は、逆にその眼前に広がる自由の前に立ちすくむ。そしてすぐに目先の利益や一時的な快楽でその不安と空虚を満たそうとするのである。

偶像崇拜という概念がある。本来の神を拝むのではなく、人間が勝手に作ったものを「神」として拝む。その意味で現在は、各個人が神になり、自己を神として拝んでいるのかもしれない。そこでは、人は誰からも干渉されない。自分の意思どおりにふるまうことが自由であり、個性の発揮であり、自分を超えて存在する権威は過去の伝統の中に消滅すべきものと考えられたのである。

こうした現在の、特に日本のあり方は、フランクの指摘する自由のもう一つの側面を忘却しているために生じた現象であるともいえよう。それはではもう一つの自由、「何かへの自由」とは具体的に何を意味しているのであろうか。それは人間には「意味を見出す自由」があると

いうことである。 فرانクルは、人間がフロイトのいう「快樂原則」、言い換えるなら「快樂への意志」に突き動かされているのではなく、アドラーのいう「権力への意志」によって駆り立てられているのでもない、と述べる。人間には意味を見いだそうとする要求があり、それは「人間の内なる根源的な動力」（『癒し』、5頁）なのである。さらに人生の意味や価値は人間を駆り立てるのではなく、人間を引きつけるのである（『苦悩』、49頁）。

臨床現場の状況をより分かりやすく述べるためには、フランクルの三つの症例を引用することが有用である。フランクルは「人生の意味に疑問を抱いているか、もしくはその問いに応えることができないと絶望している人間に向き合わねばならない」場合を仮定し、そこに三種類の区別を設ける（以下は『意志』、56頁以降を参照）。こうした症状が生じる可能性として、一つは、メランコリー型うつ病の場合、二つ目に神経症の場合、さらに三番目の可能性として、うつ病でも神経症でもない場合があるという。まず、最初の場合には、薬物療法を中心とする治療を優先させ、二つ目の場合には、精神療法を優先させるとする。これらは通常これまでの精神科医療で行われている通りの方法である。しかし、問題は最後のケースである。病気ではなく、人生の意味が見出せずに絶望している人間に対して、医師は何が出来るのだろうか。

フランクルは第三の症例が「もっぱら人間であるがゆえに生じた症例」であることを明確にしたうえで、「患者が自分自身の世界観や人生観を持つようになる所まで連れて行く」こと、あるいは「患者が、自分自身の責任に基づいて人生の新たな精神的方向を見つけ直すところまで導く」ことが、医師の使命ではないかと述べる（『意志』、60頁）。

自らの人生に対して責任をもつことを通常われわれはあまり強く意識していない。しかし、フランクルは、「いつも至るところで、自分の責任から逃れようとしているのではないでしょうか。人間は、いつも誰かに対して（共同体に対してであれ、自分の良心に対してであれ、自分の神に対してであれ）責任を引き受ける代わりに、言い訳をしているのではないのでしょうか」（『意志』、61頁）と、鋭く指摘する。

こうした発言は、人間という一般論を述べた内容であるが、特に実存的空虚で苦しむ人々、あるいはそれが基になり様々な精神疾患や薬物依存、パーソナリティ障害と診断される人々の一部に対しても当てはまる内容であると考えられる。ところで、ある人々はこのフランクルの発言に対して、違和感を覚えるかも知れない。なぜなら現在世の中によく知られている、「傾聴・受容・共感」というカウンセリングの基本的な態度、あるいはひたすら話を聞いて、本人の気持ちが楽になればそれで良いとする態度と対峙するようにも思われるからである⁷⁾。

このフランクルの発言を理解するには、人生の意味に対する彼の基本的な前提を明らかにしておく必要がある。

2. 3. ログセラピーと人生の意味

フランクルは自らの精神療法をログセラピーと名づけた。ログスとはギリシャ語で「意味」を表しており、ログセラピーは「患者が自らの人生の中に意味を見出すのを援助すること」を任務とする（『癒し』、14頁）。フランクルはこの人生の意味について次のように語る。「少なく

ともロゴセラピストなら示すことはできるだろう・・・人生には意味が存在するのだということ。その人生の意味はすべての人に開かれているということ。そしてさらにはどんな条件のもとであれ、人生の意味は存在するのだということ。人生は、文字通り、最後の瞬間まで、最後の一息まで、意味で満たされているのである」（『生きる』、57-58頁）。フランクは、「人生は意味で満たされている、しかも無条件に」と述べ、このことは、隠されていた人生の秘密なのだと指摘する（『生きる』、55-56頁）。

この人生の意味に関し、フランクは極めて斬新な考えを二つ提出する。第一に「人生の意味は人間の方から問われてはならず、むしろそれとは全く反対に、人生そのものが人間に問うているのだ」と主張する。第二に、「人生がわれわれに提出する問いは、われわれが自らの人生に責任を持つ(verantworten) ことよってのみ応える(antworten)ことができる」と指摘する（『意志』、64頁）。そしてこの人生からの問いに応えることができるのは、われわれが自らの人生に責任を負うことによってだけなのである（『苦悩』、218頁）。

この点は、フランクのロゴセラピーを理解するうえで極めて重要な点である。フランクは、われわれの人生が無条件に意味で満たされているのだとし、その意味は、人生からわれわれに問われているのだとする。われわれはその問いに応えなければならない。そして応える(response) ことが、責任(responsibility) を果たすことなのである。われわれは、その人生から問われている意味に、応えることもできるし、応えないことも可能だ。しかし、それに応えることによって、われわれの人生は意味で満たされるのである。人生からの意味に応えること、これこそ自由のもう一つの側面、「何かへの自由」なのである。

このように彼の考えを理解するならば、実存的空虚に苦しむ人たち——そしてそれはそうした苦しみを自覚している人たちがばかりではなく、実は少なからぬ数の現代人——が、自分の責任から逃れ、「責任を引き受ける代わりに、言い訳をしている」のではなからうかというフランクの指摘がよく理解できる。実存的空虚を満たすためには、われわれは人生から問われている自らの人生の意味に責任をもって応えていく必要があるのだ。

患者は、薬物依存をはじめ病気になった様々な理由を語る。経済的に貧しい、あるいはそのような家庭で育ったこと。または父がアルコールを飲んで暴力をふるっていた、あるいは虐待を受けた、など。医療者は、そのような患者に深く寄り添わなければならないことは言うまでもない。そして、彼らが置かれていた（あるいは現在も置かれている）状況とその苦しみに深く共感する態度を持たなければならない。臨床現場ではその苦しみや不安を和らげるために、抗不安薬や抗うつ薬を使うこともあるだろう。しかし、現代の医療者の多くは患者の苦しみを理解し、患者の苦悩を和らげることで満足してはいないだろうか。おそらく、この点にフランクのロゴセラピーの現代的意義がある。フランクは「苦悩を恐れ、苦悩から逃れるばかりだったのが、この三世紀です」（『苦悩』、136頁）と明言する。それでは苦悩に対して、われわれはどのような理解をもち態度をとるべきであるのだろうか。

2. 4. 人生が意味で満たされる三つの方法と苦悩の意味

フランクによれば私たちが自らの現存在を意味で満たすのは、価値を実現することによってであり、そのような価値実現は三つの方法で可能になるのだという（『苦悩』、119 頁以降参照）。一つは、「何かを創造すること、つまり、私たちが何らかの仕方世界を形成すること」であり、それを「創造価値」と名づける。第二は、「私たちが何かを体験すること、つまり私たちの内面が存在の美や真理によって貫かれること」であるとし、それを「体験価値」と名づける。最後に、第三は、「苦悩すること、つまり存在に耐えること、運命に耐えること」であるとし、それを「態度価値」と名づける。そして、彼の指摘する三つの方法のうち、態度価値は最も重要な概念となる。例えば、筋萎縮性側作硬化症（ALS）という、全身の筋力が衰え人工呼吸器をつけなければ最終的には呼吸筋麻痺によって死亡に至る原因不明の病気に罹患した患者を考えてみよう。そうした人々の中には、ただ自らの病気に絶望し悲嘆にくれているばかりではなく、眼球運動で文字盤を通じてコミュニケーションを図ったり、パソコンを用いて文章を書いたりする人たちがいる。それはその人たちが自らの運命を引き受けて、それに対してとった態度である。フランクはそうした態度価値によって、われわれの人生の意味が満たされるのだという。「その運命に対してどんな態度をとるか、その事実はどう適応し、その事実に対してどうふるまうか、その運命を自分に課せられた「十字架」としてどう引き受けるかに、生きる意味を見出すことが出来るのです」（『人生に』、73 頁）。

それは、苦悩に対する態度である。「パティ・アウデ *pati aude*、あえて苦悩せよ。この敢然さ、この苦悩への勇氣——これこそが重要なのです。苦悩を引き受けること、運命を肯定すること、運命に対して態度を取ることが大切なのです。この道を歩んでこそ、私たちは真理に近づき、真理の近くに来るのです。それは、この道を歩んでこそできることであって、苦悩を恐れ苦悩から逃れる道をとってはできないことなのです」（『苦悩』、135 頁）。

このように、苦悩を引き受けることによって、われわれには成熟がもたらされ、われわれは豊かになるのだとフランクは指摘する。「苦悩するとは、成し遂げること、成長することおよび成熟することだけではなく、より豊かになることでもあるからです。（中略）苦悩は、人間に、ものごとを見抜く力を与え、世界を見通せるようにします」（『苦悩』、132 頁）。つまり、人間の本質は苦悩する人間 *homo patiens* であるが（『苦悩』、133 頁）、その苦悩は業績であり成長であり、成熟でもあるのだ（『苦悩』、130 頁）。フランクは、人生が無条件に意味で満たされていると考えるが、その人生の意味を真に満たすためには人間がその意味を責任をもって引き受け、さらにその意味に自ら能動的に応えなければならない、と言う。その方法には創造価値、体験価値、態度価値の三つがあり、苦しみから逃れるばかりでは人生の意味は満たされることができない。こうした人生の意味に関わる真理をフランクは明らかにした。人生がこのようなものであるならば、医療者に求められていることは、ただ患者に表面的な安心や苦しみからの回避をもたらすことではないといえよう。「セラピストが、彼らの患者たちの精神的健康を増進したいと望むなら、彼らの人生の意味に向かって新たな方向付けをするという重荷を増やすことを恐れてはならない」（『癒し』、17 頁）とのフランクの発言を、われわれは深

く味わうべきである。

フランクルのロゴセラピーの考えは、これまでの通常の精神療法あるいは心理療法とは大きく異なることは明らかである。彼自身も、「私たちはもはや古典的な心理療法が立っていた立場にはたっていない」とし、「私たちはもはや、人間を単に労働可能にしたり、さらには享受可能にすることだけが心理療法の課題であるとは考えていません。人間を苦悩可能にすることもまた、少なくともそれらと同じくらい大切なのです」(『苦悩』、23頁)と明確に述べている。

このフランクルの言葉の意味をより深く理解する必要がある。この意味はいうまでもなく、医療者が患者を不必要に苦しめることではない。そうではなく、「患者が自己の実存の意味を見出し、それによって自己自身に達するまで」患者を導くということである。言い換えれば、患者が人生から課せられた意味、あるいは患者自身の使命に患者が向き合うところまで粘り強く寄り添うということである。それは多くの場合、患者がそれまで避け、逃げてきた課題に直面させることである。

こうしたことが可能であるのは、フランクルが患者を単なる身体的あるいは心理的な存在とみなすのではなく、患者を精神的人格として、つまり尊厳ある人格として見なしているからである。人間には本来の意味に向き合い、それを受け止めて実現していく強さがある。そういう人間に対する尊敬と信頼こそが、フランクルのロゴセラピーの根本にある。その点を見失ってはならない。

3. 内観療法とロゴセラピー

3. 1. 内観療法

ロゴセラピーと親和性を有する心理療法に、日本で開発された内観療法がある。内観療法は、吉本伊信(1916 - 1988)によって確立された心理療法である⁸⁾。吉本は浄土真宗の一派で行われていた「身調べ」という修行法によって転迷開悟の境地に達し、身調べを脱宗教化、簡易化する過程で現在の「内観法」を確立していった。内観の方法としては、身近な人々(母、父、配偶者など)に対して、①してもらったこと、②お返ししたこと、③迷惑、心配をかけたこと、の三つのテーマ(内観三項目)について、具体的な事実を過去から現在まで調べる。内観の適応疾患であるが、解離性障害や転換性障害、不安障害、アルコールや薬物依存、うつ病などの気分障害、統合失調症、さらには不登校、ひきこもり、家族間の問題にも効果がみられる。

内観療法に効果が認められるとすれば、それはなぜであるのか。太田耕平は、内観が深まる過程において、「反省→懺悔→感謝→報恩」という心理的变化が認められると指摘している⁹⁾。川原隆造は、治療過程における(1)認知の変化、および(2)情動・視点の変化を挙げる¹⁰⁾。例えば、リストカットを繰り返すパーソナリティ障害の患者、薬物依存の患者などでは、親からの虐待を受けたり、両親が離婚等で親からの愛情を充分受けていないと思いついでいる場合が少なくない。そうした患者が、内観三項目にそって自らの過去を調べ、「ミルクを与えてくれた、オムツを替えてくれた」などの事実と向き合う中で、愛された事実気づいていく。こうした事実の再確認が、「親からは愛されていない」というそれまでの思い込みからの変化(認

知の変化)を促し、新たな自己の発見にもつながっていく。さらに、愛された体験の想起は、恩愛感や感謝を引き起こし、そうした恩愛を与えてくれた他者の気持ち(視点)にも配慮できるようになる(他者視点)。一方、「迷惑をかけたこと」のテーマは自己中心的態度を想起させ、自責感を生み出すが、その中で自己中心的態度の根底には我執へのとらわれがあることに気づいていく。こうして恩愛感が暖かく内観者を包み、自らの我執からの解放が得られていく。

3. 2. ログセラピーと内観療法の相違点

以上の考察をふまえて、われわれはログセラピーと内観療法の相違点を考察したい。内観療法では、①してもらったこと、②お返ししたこと、③迷惑、心配をかけたことという内観三項目に沿って具体的に過去から現在まで調べていく過程において、「生きてるのではなく、生かされている」という視点の大きな転換を経験する人が多い。母、父、兄弟、祖父、祖母、友人、さらには太陽や空気まで、ありとあらゆるものによってわれわれは生かされているのだという事実を発見する。それは他者から受けたこれまでの無数の恩と愛を感じる気持ち、恩愛感の発見である。どのようなつらい過去を生きてこようとも、愛されていたという実感は、「私は生きていてもいいのだ」という自己肯定感と喜びをもたらす。恩愛感は人を未来へと踏み出す力を与えてくれるのである。それは彼あるいは彼女がこれまで避けてきた現実、直視しなかった自分の使命をしっかりと見つめる勇気ともなる。

太田が内観が深まる過程として「反省→懺悔→感謝→報恩」という心理的变化を指摘していたが、最後の段階の「報恩」こそ、一人ひとりの人間がそれぞれの人生から問われている意味に責任を持って応えていくという、フランクが述べたプロセスにあたると言えよう。その意味では、ログセラピーと内観療法は、最終的に同じ到達点に立つ。

また、両者の作用する領域も共通していると言える。内観療法の「反省→懺悔→感謝→報恩」というプロセス、またログセラピーの「生きる意味を見出し、それに応えるようとする責任性」も、ともに人間のより深い精神的な領域において可能となる。その意味では、ログセラピーも内観療法も共に極めて人間的な治療法なのである。これは、動物への治療を対比させれば明らかとなる。薬物療法などの身体に働きかける治療は動物にも人間にも、基本的には同じように可能である。また、報酬と罰則による行動療法的な治療も、動物にも人間にも可能である。しかし、内観三項目を過去から詳しく調べること、あるいは自らの生きる意味を見出すことは、他の動物にはおそらく不可能であろう。つまり、ログセラピーも内観療法も共に人間固有の領域(それは良心、精神、スピリチュアルな次元ということもできる)に働きかける人間固有の治療法なのである¹¹⁾。

しかし、ここで二つの治療法の違いを明確にしておくことも必要である。まずその方法において明確な違いがある。内観療法は内観三問を身近な人(ほとんどの場合、母から)について、過去から現在まで具体的に調べていく。そして、屏風という区切られた場所の中で、1-2時間ごとに内観面接者が面接を行う。そのように内観療法は極めて構造化された方法論に基づいている。患者は自らその内観療法の繰り返されるリズムの中で、「反省→懺悔→感謝→報恩」

というプロセスを自ら深めていくのである。一方、ロゴセラピーでは、治療者（ロゴセラピスト）が患者との面接¹²⁾を通じて、最終的に患者自らが意味を見出す地平へと患者を導く。もちろん、その場所へと至るのは患者自身である。患者の自由、特に「何かへの自由」が、自らの人生の意味の発見とそれを責任を持って成し遂げようとする行動を可能にするのである。

ここでどちらの治療法がよいか悪いかを述べるのがこの比較の目的ではない。内観療法は極めて構造化されたシンプルなシステムとして治療法が確立されているために、だれもが実行しやすい普遍性を持っていることは確かであろう。ただし、内観療法は、「生きる意味の発見」言い換えれば「報恩」が、必ずしも明らかに目指されているわけではない。つまり、「反省→懺悔→感謝」で終わる場合もありうる。一方のロゴセラピーは、明確に生きる意味の発見と責任性が目指されている。ただし、治療者（ロゴセラピスト）の熟練度によってかなりその治療結果に違いが生じる可能性がある。したがって、以下のように指摘することができるだろう。内観療法が「生きている」から「生かされている」への認知の変化をもたらすのみならず、そこから恩愛感によってさらに「報恩」にまで進むならば、それはまさしくロゴセラピーの目指すところなのである、と。

内観療法とロゴセラピーとのもう一つの違いは、報恩あるいは責任性を誰（あるいは何）に対してもつのかという対象の違いを指摘することができるであろう。われわれは過去から現在まで多くの人々に支えられて生きている。生物学的には、われわれは時間軸上に、父母、祖父母等とつながっていく。一方で、現在のわれわれは、そうした血縁だけではなく、友人、知人、恩師、など多くの人々に支えられて（あるいは生かされて）いる。内観療法は、こうした現在という地平の広がり、過去から未来へと続く時間軸の広がりの中で、具体的な人々に対しての恩愛感を自覚していくプロセスであるといえる。そこには、われわれを支えてくれる無数の顔の見える人々がいる。

一方で、ロゴセラピーにおける責任性はフランクが指摘するように、それぞれの「人生」に対する責任である。人生から問われている生きる意味を引き受け、われわれはそれに応えていくのである。もちろん、それを引き受けることもできれば拒否することもできる。そこに自由がある。これはユダヤ・キリスト教の伝統における一神論的な神と人間の関係を彷彿とさせる。もし、ここでわれわれが「人生」を「神」と読み替えるならば、その関係はきわめて明らかになるだろう。それは他者を介さない神と個人との「我と汝」の関係である¹³⁾。そのような思考に慣れ親しんでいない点が、ロゴセラピーを日本人からややもすれば遠ざけている一つの理由かもしれない。しかし、だからといってロゴセラピーのもつ重要性を無視してよいという理屈にはならない。むしろ現在の日本人の多くがそうした思考法を欠いていたがゆえに、「何かからの自由」のみを主張し、自己愛を肥大化させてしまう可能性がある。このことが、「生きる意味の喪失」つまり実存的空虚をもたらす大きな要因の一つであるのだとすれば、われわれは積極的に生きる意味を実現する責任感とそれを可能とする人間の自由と尊厳を、あらためて強調するべきではなかろうか¹⁴⁾。

人間は、自らの使命を引き受け、その使命に責任を持つことができるのである。たとえその

使命を成し遂げることができなくても、そのように努力する態度に、人間の尊厳がある。そうした根本的な人間への尊厳と信頼が、ロゴセラピーだけでなく内観療法にもあるのだ。

4. 絆とロゴセラピーと内観療法

最後に、ロゴセラピーと内観療法が現在においてどのような意味をもっているのかを考え、本論のまとめとしたい。それには現在の精神医学に対しての意味と現代社会に対してもつ意味の二つの側面から論じる。

まず、現在の精神医学の主流が、精神疾患を「脳の病」であるとして疾患に関与する脳の生物学的な変化を分子生物学的に、あるいは脳イメージング法等によって、明らかにしようとしていることは誰もが認めるところである。そしてそれによって、多くの発見がなされ、具体的に様々な薬物療法を中心とする治療法が可能となり、最近では反復経頭蓋磁気刺激法（rTMS）という方法でうつ病や幻聴の治療に有効であることが示されている¹⁶⁾。薬物療法をはじめとした治療法は精神医学においても不可欠のものであるが、しかし人間は単なる生物ではない。人間は心理的かつ社会的な存在でもある。この点を重視するのが社会精神医学の立場である。社会精神医学の基本となるモデルは生物・心理・社会モデルである。しかし、ロゴセラピーと内観療法はさらに人間固有の領域を重視し、そこに働きかける治療法であると言える。それは心理に対して精神ともあるいは良心や人格ともいえる領域であり、最近の言葉ではスピリチュアルな次元でもある。

そして内観療法が「反省→懺悔→感謝→報恩」の最後の段階の「報恩」にまで明確に進む場合、人間は自らの運命を引き受けてそれに責任をもって立ち向かうのである。そうした責任性という地平にまで人間を導く事、あるいは人間をその真理に直面させることは、単に彼あるいは彼女に安らぎを与えるだけとは限らない、むしろ苦悩に直面させることでもある。しかし、それを通じて出なければ、人間は実存的空虚を深いレベルにおいて満たすことはできないのである。現在の心理療法がともすれば表面的な「傾聴・受容・共感」に陥り、患者にこうした責任性を回避させ、自己愛の増大を助長させている可能性も否定はできない。肥大化した自己愛への抑制、健全な自己愛の発達のためには、むしろ恩愛感や「絆」への気づきが不可欠ではなからうか。「報恩」の段階にまで進む内観療法は、このような意味でロゴセラピーと同様に現在の精神医学を補完するものであると言える。

次に現代社会に対してロゴセラピーと内観療法がもつ意味を考える。先に見たように、現在の日本では血縁・地縁・社縁が崩壊し、無縁社会が広まってきた。多くの人々は、その程度の差はあるとはいえ、様々なつながりを失ってきた。つながりを失うことは、一神論的な神と個人の関係に慣れ親しんでいないわれわれ日本人には、存在根拠の喪失をも意味している。自由を求めた戦後社会の中で、われわれはさまざまな「つながり」からの自由を得た。同時に何ものにも依るべきものがない自らの姿に気づく。それはまさに生きる根拠の喪失でもある。この実存的空虚を満たすものは、人と人との「つながり」すなわち「絆」の再発見なのであり、さらにその充足は、見出された「絆」に自らがどのような態度あるいは行為をとるかに依拠してい

るのである¹⁶⁾。内観療法は、過去から現在まで具体的に内観三項目に沿って調べることで、この絆を再確認させる。それは今まで気づかなかった、あるいは気づこうとしていなかった事実の確認なのである。それはわれわれを愛された事実気づかせ、感謝を湧出し、報恩へと向かう勇氣（心的エネルギー）を与えてくれる。その意味で内観療法は、現在失われた絆を再発見させてくれる一つの強力な方法であると言える。このことはロゴセラピーが目指す目的と同じであり、報恩への自由を促してくれるのである。

自由には、種々の束縛からの自由があると共に、受け入れざるを得ない苦悩を運命として受け入れ、それに対してどのような態度をとることができるのかという自由もある。ロゴセラピーはそのことを教えてくれる。絆を再度この社会に取り戻し実存的空虚に取り組むためにも、内観療法的アプローチによる絆の発見が有用である一方で、ロゴセラピーが指摘する人生の二つの自由と責任性に対して、われわれは正しく眼を開く必要がある¹⁷⁾。

〈注〉

- 1) 警視庁平成 24 年 2 月 7 日広報資料より（アクセス日 2011 年 2 月 8 日）。
<http://www.npa.go.jp/archive/keibi/biki/higaijokyo.pdf>
- 2) NHK「無縁社会プロジェクト取材班」編著『無縁社会 ～“無縁死”3万2千人の衝撃～』文芸春秋、2010年、1-2頁。
- 3) 橋本俊詔『無縁社会の正体』PHP研究所、2011年、1頁。
- 4) 同『無縁社会の正体』、34-39頁。
- 5) 同『無縁社会の正体』、131頁。
- 6) V. E. フランクル著、山田邦男監訳『意味による癒し』春秋社、2004年、19頁。本論ではフランクルの著作からの引用は以下であり、本論中の引用には著書名とページ数を示す。V. E. フランクル、山田邦男ら訳、『意味への意志』、2002年（『意志』と略）。同『苦悩する人間』、2004年（『苦悩』と略）。同『意味による癒し』、2004年（『癒し』と略）。同『それでも人生にイエスと言う』、1993年（『人生に』と略）。諸富祥彦ら訳、『生きる意味を求めて』1999年（『生きる』と略）。以上、出版はいずれも春秋社。
- 7) この点に関しては以下の論文を参考にされたい。保坂亨、浅井直樹「日本におけるクライアント中心療法」『ロジャース』日本評論社2004年、222-233頁。および諸富祥彦「『クライアントセンタード』は何処へ行くのか」同書、263-274頁。
- 8) 以下の内観療法の説明は、太田耕平『幼児から高齢者までの心の発達十段階心理療法：自身の回復と幸せな人生のために（第11版）』札幌太田病院、2011年。以下『十段階心理療法（第11版）』と略。川原隆造「内観療法—関係性の回想法」『精神医学』45巻7号、2007年、684-697頁、川原隆造『内観療法』新興医学出版社、1996年、波多野二三彦『内観療法はなぜ効くのか—自己洞察の科学（第4版）』信山社出版、2007年、を参照。

- 9) 前掲『十段階心理療法 (第 11 版)』、141 頁。
- 1 0) 前掲「内観療法—関係性の回想法」、689—692 頁。
- 1 1) 現代の脳科学が人間と動物の相違点に関して何を明らかにし、人間固有のスピリチュアルな次元に関してどのような考え方をもちうるのかに関しては、以下を参照。M. ジーブス、M. S. ブラウン著、杉岡良彦訳『脳科学とスピリチュアリティ』医学書院、2011 年。
- 1 2) ログセラピーには逆説志向 Paradoxe Intention と脱反省 Dereflection という方法がある。詳細は、前掲フランク『意味による癒し』42—51 頁参照。
- 1 3) フランクのログセラピーにおいて宗教の問題がどのように位置づけられるのかは極めて重要なテーマである。フランクは医師と聖職者の役割を峻別し、前者は心の治療を、後者は魂の治療を目指すのだとする。また、一神論的人格な神に対し、汝として人間が問いかけることができるのは「祈り」を通じてであると述べる (『苦悩』、209 頁)。
- 1 4) 現代の精神病理を論じるにおいて、「自己愛」の問題は極めて重要なテーマであり関連著書も多数出版されている。最近のまとまりのある著書としては、ジーン・M・トゥエング、W・キース・キャンベル著、桃井 緑美子訳『自己愛過剰社会』河出書房新社、2011 年等がある。
- 1 5) rTM (repetitive transcranial magnetic stimulation) の研究はすでに 15 年以上の歴史をもち、いくつかのレビューも発表されている。比較的分かりやすい文献として、以下を参照。Kim DR, Pesiridou A, O'Reardon JP. Transcranial magnetic stimulation in the treatment of psychiatric disorders. *Curr Psychiatry Rep.* 2009 , 11(6):447-52.
- 1 6) 精神科医の斎藤環は、震災後の過度の「絆」の連呼に違和感を覚えると述べ、社会やシステムに対する異議申し立てが弱められてしまうことを懸念する (毎日新聞 2011 年 12 月 11 日東京朝刊)。特に戦後の日本の社会制度からの解放という歴史的な経緯を顧みない、表層的な絆の美化は、斎藤の指摘するように新たな束縛へと人々を向かわせる危険性がある。それゆえに、この危険性を克服するために、フランクの指摘する二つの自由と態度価値への正しい理解が強く求められているのだと筆者は考える。単なる「何かからの自由」の強調は、人々を実存的空虚に導く危険性がある点をあらためて強調しておきたい。
- 1 7) フランクはログセラピストの役割とは、患者が意味と価値を見渡せるように視野を広げる眼科医のようなものであると述べている (フランク著、山田邦男、松田美佳訳『宿命を超えて、自己を超えて』春秋社、1997 年、92 頁)。

(すぎおかよしひこ 医学概論、予防医学)