

私の一冊

こども学科 小林 佐知子 先生

ヴィクトール・E・フランクル 著 『夜と霧』

小鹿図書館 946/F44

本著は、ナチス占領下の強制収容所という過酷な状況下で人の心はどのように動いたのか、心の変化のプロセスについて冷静な目と筆力でまとめられた名著です。精神科医であり心理学者である著者フランクルの、自分や他者の心を客観的に見る力に圧倒されます。私が大学時代に受講した臨床心理学の授業で紹介された本ですが、心理学への興味の有無に関わらず、これからの時代を生きる学生のみなさんには是非読んでいただきたい一冊です。人はなぜ生きるのかといった哲学的な問いに答えてくれる本であり、人間の心や行動を理解する上で役立つ本でもあります。草薙図書館・小鹿図書館どちらにもあるので是非一度手に取ってみてください。

人は、個人差はある人生の中で何度か苦しみを体験します。戦争や天災といった多くの犠牲を伴うものから、失業や病気といった個人的なものまで様々です。毎日楽しく安穏とした生活が続けられるとよいのですが、それだけで一生を終える人はほとんどいないでしょう。私がこの本から学んだことは、「苦しさに向き合う中でどのような行動を選ぶのかが人生を決定づけていく」ということです。強制収容所という自由も人間らしい生活もすべて許されず、名前はなくただ番号のみが与えられ、いつ死んでもおかしくないような極限の中でも、飢えた仲間に自分のパンを分ける人や仲間を助けるために罰を受ける人がいる。自分の未来に希望があること信じ、期待を持ち続けた人もいる。このように人間の尊厳や希望を失わない人は結果的に生き延びる可能性を高める一方、多くの人は自分の運命に失望し、感情を麻痺させ、流されるままに日々を過ごし、やがて死んでいったそうです。人はショックな出来事に遭遇すると、一時的に感情を麻痺させ、心が折れないように防衛することができます。それはむしろ健康的な働きといえるのですが、立て続けにつらいことがあり、それらが予測不能に起きてくる場合は話が別なのでしょう。自分の感情を忘れるうちに、考えることすら放棄して、自我をなくしてしまう。そんな時に人々の口から出る言葉は「生きていてもしょうがない」だったそうです。「生きていてもしょうがない」と思い詰めた人は、身体の免疫力も低下するのか、死を早めていきます。苦しい時にどのような行動を選択するかは、まさに運命の分かれ道

といえそうです。

また、フランクルは生きる意味について、「生きるとはつまり、生きることの問いに正しく答える義務、生きることが各人に課す課題を果たす義務、時々刻々の要請を満たす義務を引き受けることにはかならない。」と述べ、それが例え苦しみという責務であっても、「人間は苦しみと向き合い、この苦しみに満ちた運命とともに全宇宙にたった一度、そしてふたつとないあり方で存在しているのだという意識にまで到達しなければならない。」としています。例えば不治の病を持っていても、それを現実のこととして受け入れて、人生の意味を見出していくことが必要なでしょう。医療や福祉の世界で対人援助職に就く人にとっては、どのように心のケアをするかは日常的な課題ともいえますが、生きることに無気力になる方に対して具体的にどのように支援していくのかは大きな課題だと思います。

心理学を教えているためか、学生から「心をもっと強くする方法はありますか？」と質問されたことが何度かあります。若い頃は心もやわらかく、些細なことでも心がへこみやすいものです。今のうちにたくさん悩んで、悩みとつき合う力を養ってください。フランクルの言うように、苦しみと向き合い、覚悟を決めてよりよい決断をしていくことが大切だとするならば、この先どんなことがあっても、まずはそれを受け入れていくことが大切なかもしれません。私自身偉そうなことが言える人間ではなく、人生の折り返し地点を過ぎても「まだまだ」という感じで、運命からの問い合わせにきちんと答えているのか自信はありません。今後は本著からのメッセージを思い出して人生と対峙していきたいと、この文章を書くことで思いを新たにすることができました。