

<b>Title</b>	意味中心カウンセリング
<b>Author(s)</b>	Paul T.P. Wong 千葉, 征慶 訳
<b>Citation</b>	聖学院大学総合研究所紀要, No.57, 2014.3 : 75-143
<b>URL</b>	<a href="http://serve.seigakuin-univ.ac.jp/reps/modules/xoonips/detail.php?item_id=5096">http://serve.seigakuin-univ.ac.jp/reps/modules/xoonips/detail.php?item_id=5096</a>
<b>Rights</b>	



聖学院学術情報発信システム : SERVE

SEigakuin Repository and academic archiVE

## 意味中心カウンセリング

ポール・ウオン  
千葉 征慶・訳

### 《訳者まえがき》

※本稿は、Paul T. P. Wong & Prem S. Fry (Eds.), *The Human Quest for Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications* (Lawrence Erlbaum Associates, 1998) の Chapter 19: Paul T. P. Wong, Meaning-Centered Counseling の訳り、Taylor and Francis Group, LLC, a division of Informa plc. の許諾を得て翻訳、掲載するものである。なお、この出版社から第二版、*The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications* (2010) が発行されているが、第二版には、本論文は掲載されていない。

※本稿は、平成二四年十一月二十三日と二十四日、女子聖学院中学校・高等学校に於いて開催された「第十八回日本臨床死生学会大会」で、ポール・ウオン (Paul Wong) 博士がなさった特別講演 (IとII) の内容を補足説明する資料である。翻訳にあたってはロゴセラピスト平石純子氏、翻訳家中野瑠美子氏の協力を得た。心からお礼申し上げます。

---

※本稿は、著者ポール・ウォン博士が、認知行動療法、ナラティブ・セラピー、クロスカルチャー・セラピー、ポジティブ・セラピーなどを取り入れて、フランクルのロゴセラピーを改良、拡充してきた研究成果である。

※本文におけるイタリックでの強調は、太字で示した。引用文中のイタリックには傍点を付した。

※本稿で引用されている文献で、邦訳されている文献は、「」に入れて示したが、訳文は筆者訳となっている。

※訳者の補いは最小限にとどめ「」でくくり、訳注は参考文献の後にまとめた。

※日本における、ポール・ウォン博士の翻訳の状況は、これが最初のものである。

## 意味中心カウンセリング

「自分は何者なのだろう。なぜここにいるのだろう。人生には何の目的があるのだろう。今の暮らして果たすべき何かがあるのだろうか。これから何が起ころのだろう。どうしたら愛や幸せそして成功を手にすることができるのだろうか」。あなたは、こうした人生のとても大切な問いかけに対する答えを探していませんか。さあ、心理カウンセラーにご相談ください。

こうした広告を、毎日、私たちはテレビや新聞で目にする。それは、現代の兆候、意味を見いだすことが焦眉の急であることのあらわれではないだろうか。激化する世界的な競争そして雇用機会の減少といった状況のなかで、社会の広い範囲で、生きづらくなってきた。その一般的な様相をいくつか描写してみよう。

若者は雇用問題で最も打撃を受けている。高校や大学を卒業した多くの若者には仕事がなく、目標も、打ち込めるものも、楽しみや生きがいとなるものもない。ベッドから起き出すためには、起きる理由もいるほど、どうやってその日一日を過ごすか迷うばかりである。

低賃金層は、失業者や賃金不払いの人そして不法労働のパートタイマーよりまだ自分はましな方だ、と思うようになっていく。辛うじて今日一日を生きただけという生活状態から抜け出せない人の数も、とても多い。共稼ぎの夫婦は、その多くが、夜明け前から出勤しなければならず、一日中数え切れない嫌な出来事——交通渋滞、意地悪な上司、やりにくい同僚、不当な職場の取り決めなど——に耐えて暮らしている。子供と過ごす時間もなく、夫婦で過ごす時間も、ましてや各々が自分の過ごしたいように過ごす時間など全くないのだ。夫婦で勤めて残業代を稼ぎ、本当に頑張つて働いている。それでもまだ請求書の支払いに見合う充分なお金を手にしていない。

そこでは、恵まれない人たちが、公民権を失い、余剰人員とされ、放浪を余儀なくされホームレスになった人たちがいるのだ。絶望感や疎外感を感じながらも、ただ黙つて生きている、そんな人々の数は増えている——彼らは社会に、そして未来に、見切りをつけてしまっている。彼らにとつて、成功の夢（アメリカンドリーム）は、見果てぬ悪夢（ナイトメア）である。

もしも生きることがそんなに厳しいのならば、なぜ人は生き残ろうとするのだろうか。人生が苦痛や欲求不満で一杯だというのなら、それを続ける利点とは何だろう。飽きてしまったお定まりの仕事を、気が遠くなるほど繰り返すだけの

生活から逃れられないのなら、我々はどんな目的に向かつて頑張り続けるというのか。人生で偶然の出来事をこうも制御できないとなると、そこにどうすれば、自分なりの意図や目的を見つけることができるのだろうか。

「なぜこの出来事が起こったのか。どうして私になのか。なぜ今なのか」。国中のカウンセリングルームで「なぜ」という問いの大合唱、毎日が生存競争の渦中にある一般の家庭でも、それは同じだ。フランクル（一九七三b、一九八五）は、無意味感から生ずる苦悩が広範囲に及んでいる社会として、現代社会を特徴づけた。伝統そして伝統的な価値が失われて、過去の時代に比べて、各自が自分にとって意義のある事柄を見つけることがとても難しくなってしまう。近代以後の分裂し期待感の薄くなった社会は、目標や希望のかわりにニヒリズムと失望感が蔓延している。二十世紀の終わりには、多くの人々が心理カウンセラー、占星術師、ニューエイジ世代の教祖のもとに答えを求めて殺到している。こんな困った世の中に、どんな類いの答えを心理学は提供せねばならないのか。意味のある事柄を探し出すことは、月並みで使い古された人生訓以上のものである。それは、個人と同じく国家に突きつけられた、最大級の挑戦の一つである。

死と孤独。その現実を目覚めた瞬間、ファウラー（一九八一）はこう尋ねた、「私の人生を形作りそれを充たしていた、これらすべての人々とその関わり、そして自分自身の計画が取り除かれる時、何者が、また何が、そこに残るのだろうか？」（xi頁）。人生のある時点で、誰もが、自分という存在を支えているのは何だろう、何が自分の人生を価値のあるものにしていくのだろうかとうと自問する。こうした疑問は、そう簡単に消え去ることはない。どんなに努力して無視しようとしても、無駄である。なぜなら、この実存的な問いは、人間の根本的な欲求、すなわち、混沌とした無秩序な状態には秩序と一貫性を、また、不確実と死に直面しては、意味のある事柄や自分の存在価値を、そして、しばしば我々を打ちのめすような否定的な出来事には、それにもかかわらず肯定的な意味を必要としていることに根差しているからである。不満だらけのこの時代、意味の探求は、逼迫の度を増している。

依然として心理学の主流は、意味の危機に関しては、曖昧な態度で回答をためらっている。事実、ブルーナー（一九九〇）は、「心理学と社会科学は、避難所を求める社会のニーズに対して、おしなべて、いつも敏感、いや時として過敏であった」としながらも（六頁）、認知心理学が「意味を心理学の中心コンセプトとして確立する」という当初の目論みに失敗したと指摘している（二頁）。一人の人間に対して意味がどんな働きをするのか、心理学者たちの意見は分かれたままである。

ある者は、人生には究極の意味などないと結論づける。無差別の銃乱射事件、熾烈を極める競争そして道徳的無秩序のこんな世の中に、どうして意味が存在しうるのだろうか。多くの子供たちが生き急ぎ若くして死んでいく時に、どうして意味が存在しうるのだろうか。真実、愛、人生を生きるに値するものとした、すべての価値を伝える言語を分かち合えない時、果たして我々は、意味について何か語ることができのだろうか。こうした不条理や空虚に対して唯一可能な回答とは、自由を行使し、人生にあたかも意味があるかのように振る舞うことである。

また、意味や目的といった問題は、あまりにも主観的で哲学的なものだから、科学的に答えるのは無理だというありふれた意見もある。意味を研究しようとすることは、イデオロギーの泥沼に足を突っ込むようなもの。一人ひとりの人生の意味に関して、客観的な事実を確立することなど不可能だ。意味を問うことは、哲学者や聖職者のために残しておくのが一番いい。我々は単に、日々の生活に押し流されるままに身をまかせ、その日その日を暮らせばそれでよい。

しかし、はつきり意味の役割を認め、どんな環境でも意味は見いださうし、意味が重要なのだという見解もある。過去四〇年以上の間、この立場で、最も雄弁で多くの人々に感銘を与えた語り手がフランクルであった。ナチの強制収容所に抑留されていた間、どう生きるつもりか確信を持って態度決定することが、生き延びる鍵だということを、フランクルは発見した（一九五九）。「これが私の学んだ教訓である。収容所から解放されたなら、自分のしたいことをやりたいと、それを楽しみにしていた人々のほうが、まさにそれを現実にし得たのである」。

この章では、まず、カウンセリングに関連した文献から、意味の果たす役割についてレビューする。次いで、個々人の人生の意味づけについて、その概念とそれができあがるプロセスを心理学的に詳しく紹介し、最後に、包括的な、意味中心カウンセリングのモデルについて述べる。

## 文献レビュー

### ロゴセラピーの基本信条

フランクル（一九五九）は、自分自身の経験と観察から、ロゴセラピーの三つの基本信条を發展させた。それは、意志の自由、意味への意志、人生の意味である。意志の自由は、個々人を決定論から解放する。人はある種の条件からは自由ではないかもしれないが、人は、常に、置かれている環境に対する自分の態度を自由に選べる。そこで、自らの自由を動員し、苦悩と向き合う立場をとることで、どんな窮境も克服できる（フランクル一九六七）。

意味への意志は、根本的に基本的な人間の動機であると考えられている。人生の主要な目的は、快樂あるいは権力を手に入れることではなく、人生に意味や価値を見いだすことである。人は、その苦悩が意味を持ちうる限り、喜んで苦痛や苦難に耐えようとする（フランクル一九五九）。フランクルは、フロイトの快樂原理もアドラーの権力への意志も、意味への意志の派生物とみなした。フランクル（一九六七）によれば、「快樂はわれわれが努力しやり遂げた時の副産物であるかあるいは効果である。しかし、快樂そのものが目的となったり標的にされる限り、それは損なわれ台無しになる。……快樂への意志は、それが結果なのに目的だと見誤られたのだ。力への意志は目的に至るための手段を目

的そのものだ」と見誤っているのだ」(六頁)。

人生の意味は、おぞましく見える最低最悪の環境のなかでさえ見いだされうるし、まさに死なんという瞬間ですら意味は見いだしうる。ただし、それは自分自身で見いださねばならない。意味への意志と意志の自由があるから、人間は外的な束縛を超越し、この世に存在している意味を見いだすことができる。人生の意味はそれぞれの人にとってユニークなもの。誰もが、異なつた環境で生きる意味を見だし、その人なりの人生の使命を発見する責任があるのだ。人間が裸にされ、生きるに値するものとなつていたすべてを剥ぎ取られた時、あるいは、戦場で負傷し激痛と絶望を感じながら戦場で悶え苦しんでいる時、それでも人生に意味を見いだしうるのだ。「そのような運命と直面している時、希望の見いだせない状況と出会う時、その時こそ、苦悩の意味を実現する、つまり、最も崇高な価値に気づき、最も深い意味さえ実現する、最後のチャンスを与えられているのだ」(フランクル一九六七、一五頁)。フランクルの人生は「何のために生きるかを有する者は、ほとんどいかなる状況にも耐えることができる」というニーチェの格言の典型例であつた。

ロゴセラピーは、意味を処方しているわけではない。そうではなく、意味の見いだせない人生がどのようなものなのか、また、意味を見いだすためにできることを描写するのである。ロゴセラピストと称される人は、クライエントが人生に対する新しい視点を待て、意味発見の新たなチャンスを探れるようにする。フランクル(一九五九、一三三頁)は、創造、体験、態度という、三つの方法または価値のタイプによつて、個人は意味を発見できると結論した。

創造価値とは、達成したことやすばらしい功績といった、その人がこの世界から与える事柄に基づいている。体験価値は、何かを経験するとか誰かとの出会いを通じて、その人がこの世界から受け取る事柄と関連する。行動とは別に、意味はたつた一つの強烈な経験のなかにも発見できる。ほんの一瞬の強烈な経験が、その人の一生涯に意味をもたらすことも可能なのだ(フランクル一九七三a)。態度価値は、正しい態度を選び取り、避けることのできない苦悩、変える



ことのできない状況と向き合うことで実現される。受容という態度は、罪、苦悩、死という三つ巴の苦しみを乗り越えるのに非常に重要である（フランクル一九六七、二四頁）。受容は自己超越につながる。苦しみそれ自体が絶望の原因ではない、そこに意味を見だし損ねたためにそうなるのだとフランクルは力説している。楽観的であり続けること、受容の態度をとることで、人間は苦悩を何か意味のある事柄に変えることができる。

それぞれの人のために意味が潜在し、その人が自分なりの生きる意味を実現することによって、生活の質は最良の状態に維持できると、フランクル（二九五九）は信じていた。ひとたびこの潜在的な意味が実現されたのなら、それはもうその人の過去の一部となる。意味のある過去が確実に存在したということは、未来の不確かさを解毒してくれるのだ。楽観主義は意味のある態度決定から生じる。フランクル（一九七三a）には、希望が全くないといった事態は存在しない。外からはどれほど荒涼と見えようとも、いつも未来が、その人にとって意味のある事柄をもたらす可能性がある。

その一方で、意味への意志が何度も欲求不満にさらされると、結果的に実存的あるいは「精神的な人間として」ノイローゼの状態になってしまう。でも、この欲求不満それ自体を病的なものともみなす必要はない。意味の探求には悩みや緊張がつきまとう、しかし、この種の緊張は有益なのだ。なぜなら、価値のある目標を目指して努力するという行動が、そのように行動する個人を立ち直らせるからだ。フランクル（一九六七）は、心の健康は、ホメオスタシスといった緊張感が無いことによってではなく、むしろ「慕い求め探し求める価値のある何かに向かって奮闘努力する」（六八頁）ことによって実現すると主張した。

## ロゴセラピーの評価

「二十世紀が終わろうとしている今、世界は混沌のなかにある。宗教間の抗争があり、国民紛争もある。貿易戦争、激烈な競争、環境破壊と災害、犯罪の増加、家庭崩壊もある。一体何が、ホモ（人間）にサピエンス（英知）を戻しうるのだろうか」（七頁）。一九九五年のファブリーの問いかけは、とても心に訴えるものであった。今日、フランクルのメッセージは、以前にもまして、自分の生活に意味を見いだそうと努力しているさまざまな人々に、幅広く、希望をもたらしている。意味が心の健康と社会の健康の両方に不可欠であるというフランクルの考えは普及しつつある（ファブリー一九六八、フランクル一九九二、メイとヤーロム一九八九、ウォン一九八九、一九九一、ヤーロム一九八〇）。例えば、マッデイは意味を見いだし損ねると実存的な病気になるという報告をしている。彼が強調するのは、人は、象徴を利用し想像力や判断力を駆使して、自分なりの意味を創造しなくてはならないということだ。ウォン（一九八九）は上手に老年を迎えるためには、その人なりの人生の意味を見いだすことがとても重要な働きを示すということを実証している。薬物依存、アルコール症、自殺といった社会的な病気は、自らの人生に意味を見いだせない状態からの逃避の試みとみなすことができるかもしれない（ジェイコブソン、リッター、そしてミューラー一九七七、およびペダルフォール一九七四）。こうした社会問題に対して、個人が自らの人生に意味を見いだすことによって、有効に対処できるだろうと示唆する証拠（エビデンス）が、既にいくつか存在する（例えば、カロール一九九三、エリスとスミス一九九一）。

ロゴセラピーは形式的理論でも閉鎖的体系でもない、むしろ、ロゴセラピーは、適応し生き残る上で、意味づけが中心的な働きをしていることに注目する、治療的なアプローチなのだ。フランクル（一九六九）は、ロゴセラピーという

用語が、今では広い意味で使われていて、臨床医のオフィスを超えて普及していると指摘している。彼はロゴセラピーが一般市民を助けることもできることを明らかにした。ロゴセラピーの最も強く訴えていることは、実存的な探求は人間の普遍的な経験であり、したがって大部分の人々が、意味中心カウンセリングの恩恵を受けることができる、ということである。私たち一人ひとりが、意味を見いだす自由と意志を持っているといつても、いつでもうまくできているわけではない。さまざまな外的そして内的な障害が個人の実存的な探求を挫折させるかもしれない。間違ったゴールに導かれることで、問題が一層ひどくなることもある（アドラー一九三二）。例えば、ある人々は自分が出世のハシゴの最上段に到達して初めて、自分の人生に意味がもたらされると信じている。他の人々は、人間は裕福な時にだけ人生に意味があるのだと信じている。不幸なことに、こうしたゴールに到達することが、むしろ、しばしば、空しさや幻滅の感情を引き起こす。個人が人生の真の使命を発見するのを助けるために、ロゴセラピーが意図される。

ロゴセラピーの主な弱点は、その原理原則が哲学用語あるいは比喩で語られていることである。このぼんやりした感じが、科学的な分析を妨げている。フランクルの見解の多くは、直観的に見え、それでも幅広くセラピストから是認されているのだが、フランクルは、実証的研究によって立証されていない主張をしていると批判されている（パターソン一九八六、ヤーロム一九八〇）。例えば、人生の意味が心理学的次元から切り離された人間精神の次元に生じているというフランクルの主張（一九六五、一九六九）を支持する理由や経験科学的証拠はない。

それとは別に、一般的なロゴセラピーについての批判もある。それは、ロゴセラピーが価値とかスピリチュアリティーといった事柄を強調しすぎることである。治療の場面がしばしば価値やロゴセラピー哲学の教育から成り立っている。ワイスコフ・ジェルソン（一九七五）は、事実上ロゴセラピーは科学的ではない、価値あるいは世俗的な宗教の体系を描いていると結論づけた。ヤーロム（一九八〇）もまた、フランクルの立場は、人々には意味があるという信仰を受け入れなければならないわけだから、基本的にはそれは宗教である、と指摘した。しかし今や、価値

や意味はカウンセリング場面でも重要な考慮すべき事柄だ、というふうに広く受け入れられている（バターソン一九八六）。メンタルヘルスと精神療法の場面でも、宗教的な価値を扱うことは妥当だという理解が進んできている（ベルギン一九八〇、一九九一、ジョン一九九四）。それでも、スピリチュアリティと価値を強調することで、科学的分析と体系的な調査研究の必要性を否定してはならない。

心理学の分野で فرانクルは有名になり（サーキアン一九八五）、彼の一般社会への影響も、常に増えているにもかかわらず、フランクルとその弟子が好んだ哲学的で宗教的なアプローチのために、調査研究と学術的心理学に及ぼす影響には限界があった。フランクルの著作は、多くの弟子たちによって忠実に、あたかも聖典であるかのように公表されている。だが、ロゴセラピーが展開するなかで、批判的な自己分析や創造的な緊張といった事柄を証明するものが少しもない。必要なのは新しい考え、厳密な討論、そして体系的な調査研究で、それらなしには、ロゴセラピーの新たな発展は見込めないと思われる。

### 人間学的実存主義的心理学での「意味」の役割

人間学的実存主義的心理学のいくつかのテーマは、個人の意味づけと直接関係している（メイとヤーロム一九八九）。例えば、個人の成長というテーマは、人生が、ただ生きながらえて快楽を追求する以上の事柄であることを理解させてくれる。そして、このことは、自己を実現するというさらに高い目標に向かって人間を駆り立て人間を引き寄せる、人間の根本的動機が実在することを認めることなのだ。

オルポート（一九五五）は、欠乏と成長動機とを区別した。成長動機には、長期的な目標とその目標に至るまでの道のりを頑張り続けることが、内包されている。オルポートは次のように指摘している。「長期的な目標を掲げることが、

人間存在の中心と考えられており、それは人間と動物、大人と子供、そして多くの事例で、健康的な人格と不健康な人格とを識別する」と(五一頁)。

同じようにマズロー(一九七〇、一九七二)も、オルポートの欠乏と成長動機に相当する、基本的欲求と必要欲求とを区別している。マズロー(一九六八)によれば、最終的な目標は自己実現、すなわち、簡単に言えば、個人が自分のすべての可能性を達成することを意味する。個人が欲求の序列の上へ上へと登って行けば行くほど、その人の人生は、もつともつと意味深いものとなる。自己実現は、人間の基本的な傾向だろうと考えられている。外的な制約、リスクを冒す恐れ、そして自分の持つている可能性に気づかないことによつて、多くの人が自己を実現し損ねている。自己を実現できた人々の特質の一つは、自己受容——自分のすべての限界を認めて受け入れること、自分たちが生きているこの世界を受け入れること——である。自己受容という行動には、固有の意味がある。自己受容というテーマは、ロジャース(一九五一)の論文でもひと際目立っている。「有機体は、その有機体を実現し、維持し、経験を増していこうとする基本的な傾向と努力を有する(四八七頁)」。彼はこうも言う。「人の振る舞いは、精巧、合理的であり、有機体が到達しようとする目標に向かって、絶妙に秩序づけられ複雑に動いている」(一九六一、一九四—一九五頁)。人生の目的は、本当の自分を発見し実現すること——設計し選択することによつて、人々が、意図された通りに何者かになること、なのだ。ロジャース(一九八〇)は、「われわれ有機体は、概して、自らが意識的に考える以上に優れた賢明さと目的意識を備えている」と信じていた(一〇六頁)。

メイは(一九四〇)著作のなかでもつとはつきりと意味と目的について述べている。彼は、人生には意味があると断言している。

創造的な人間は、人生の三つの次元から人生を肯定できる。すなわち、自分自身を肯定すること、自分と関

わる人々を肯定すること、そして自分固有の運命を肯定することである。こうしたことのできる人にとって人生は有意義なものだ。周囲の人からの友情によって温められ、自分は彼らにとって価値がある存在だという信頼によって励まされる。この人にとって愛はこの上ない喜びであろう、なぜなら愛は喜び以上のものだからである。この人の仕事は満足をもたらすだろう、なぜならその仕事はどんな個別の仕事よりも大きな創造的な意図の一部だからである。この人は、人生の根本的な問いかけになるようなことにはすべて、肯定的な回答が返ってくる。なぜなら、自分の運命に意味があるという確信を持っているからである（一九頁）。

個人の意味づけは、単に、潜在的な可能性が次から次へと実現していく一連の過程から生じるだけではなく、宗教的な信念からも生じる。なぜなら、「宗教の本質は、何かが重要だという信念であり、すなわち——人生には意味があると予想している」（メイ一九四〇、一九—二〇頁）からである。メイはさらに「他人の存在価値を認めないならば、彼は喜んで愛せないであろう。また、この世界には何らかの目的があることを否定するのなら、彼は満足感を味わいながら働くことができないうだろう。そして、物事全体の仕組みには何らかの意図があるということ認めないならば、彼は勇気を持って自分の運命に立ち向かえないであろう」と解説している（三一頁）。

メイも（一九五三、一九六七、一九六九）意味を体験する方法として、選択することと本物であることを強調する。人生は多種多様の生活状況のなかで選び続けることである。決断を避けることができないという事実を理解し受け入れるならば、人は最も有意義に自分の人生を生きる。意志決定を行うという意識的過程と、その決定を果たしていくことから、人は自分なりに意味のあることを見いだしていくのだ。選択のなかには、本物の自分になるのか、それとも、伝統や因習に従うのか、という賭けのような場面もある。本物の自分でありつづけるには、自分自身を受け入れて、ありのままに生きる勇気があるのである。

こうした見解に対して、個人を強調するあまり、自己超越や地域社会を重要視していないのではないかという批判があるだろう。フランクルも、これらの自己実現支持者には反対の立場である。最も意味のあることは、自己実現によってもたらされるのではなく、私利私欲を越えて、生涯をかけて仕事や一生の目標を実現することによってもたらされる、とフランクルは主張する。ファブリー（一九九五）はフランクルの見解を、「自己実現は、裕福な社会のなかで一般に広まった目標であるが、それはただ意味に向かってそれが志向されている時にのみ達成されるのであり、快楽や、権力、そして金持ちになろうとしている時には達成されない。人生の意義とは（自己を差し出し、誰か他の人のためになることを行おうとして）自己を超越することからもたらされるのであり、自己実現からではないと、ロゴセラピーは言い続ける」（九頁）、と要約した。同じようにベッテルハイム（一九七六）も、達成するのが最も難しく、また、味わう満足感が最も大きいのが、人生に意義のあることを見いだすことであり、人々が意味のある事柄を見いだすためには、自己中心的な狭い殻から飛び出し、有意義な社会貢献を行わなければならないと考えた。

### 心理学的研究のなかで「意味づけ」の果たす役割

個人の意味づけに関する研究は単発的でごくわずかだ。これまでの研究のほとんどは、個人の意味づけと心理的健康との関連性に焦点を当てたものである（例えば、克蘭バウとマッホーリック一九六九、リカー、ピーコックとウォン、一九八七、リカーとウォン一九八八、ウォン一九八九、一九九一、一九九三）。これらの研究は、個人の意味づけとさまざまな成果指標とが正の相関があることを示しているが、まさに最初の第一歩だ。意味づけの成り立ち、そして、適応に関して意味づけの果たす役割、それらをはつきり説明するために、もつと精力的に体系的な研究を行う必要がある。フランクルの立場と矛盾せずに、意味はメンタルヘルスと個人的な成長にとって必要な条件であるばかりでは

なく、効果的なストレスコーピングやストレスへの抵抗力に関係した大切な調整力であるという仮説が成り立つかもしれない。<sup>(訳注)</sup>この調整力（モデレーター）仮説は、ひじ掛け椅子に腰かけて哲学談議しているような領域を出なかつた事柄を、一躍心理学的研究の檜舞台に登場させる、いわばカタパルトになるかもしれない。既に、意味づけが、統制の所在（ローカス・オブ・コントロール）や楽観主義よりも、良好状態を予測するのに優れた指標であることを実証する研究がいくつかある（ウォン一九九三b）。最近になって、意味づけや目的に関連した問題に、研究者たちの関心が高まりつつある（バウマイスター一九九一、エバソールとデボグララー一九八五、エモンズ一九八六、フアランとケーナーハガティ一九九一、コロトコフ一九九三、リトル一九八三、ライフ一九八九、ライフとエセクス一九九二、セトルラントとニーデンサル一九九三）。

### 意味中心カウンセリング

研修会や大学院のカウンセリング授業で意味中心カウンセリングについて語られる時はいつも、「それはロゴセラピーとか実存主義的心理療法と同じですか」という反応がほとんどである。答えは「イエス」、実存主義の問題と個人の意味づけの中心的役割を強調するという意味ではその通りである。ただ、概念解析や治療技法に目を向けると、意味中心カウンセリングは、やや認知心理学寄りになっている。実存哲学的な洞察は、可能な範囲で認知行動的心理過程に翻訳でき、重要な概念は操作可能になる。要するに、意味中心カウンセリングは実存主義的心理療法と認知行動主義の、ありそうもない結婚から生まれたハイブリッドである。

意味中心カウンセリングは、ロゴセラピーの基本信条を取り入れ、ロゴセラピーの発展形と考えられるかもしれない



い。ただ、細かい点、強調点で違いもある。例えば、フランクル（一九六九）は、意味への意志を「意味を見いだし、意味と目的を実現しようとする根源的な努力（三五頁）」と定義した。意味中心カウンセリングの観点からすれば、意味への意志は二つの心理学的プロセス、すなわち、自らに与えられた生活状況のなかで、その中核となる意義を探索する動機と、自分の人生の目的のために目標や意義ある事柄を探索する動機から成り立っている、と考えるのである。

ロゴセラピーと意味中心カウンセリングの主要な違いは、前者は哲学的なそしてスピリチュアルなアプローチをとり、後者は認知的あるいは心理学的アプローチを支持することである。例えばフランクル（一九五九、一九六七）は、意味や価値は人間の精神次元に属する事柄で、心理的次元とは切り離されていると考えた。しかし、パターンソン（一九八六）は、「意味や価値は、個人の独立した構成要素だと考える必要性は全くない、むしろ、彼あるいは彼女の心理的な側面に含めるべきである」と論じている（四五三頁）。現時点では、意味や価値を含むすべての実存的問題は、心理学的に分析できることになっている。例えば、「なぜ私がこんな目に」という実存的な帰属の問題は、意味や目的や価値を問うことと関係する。しかし、これは原因帰属のようでもあり、また認知過程でもある（ウオン一九九一）。同じように、ライフタスクに<sup>（訳注）</sup>、自分の価値や存在意義を見いだすことは、帰属の過程または誘因動機づけとして概念化されるだろう（クリンガー一九七七）。

成長段階で言うならば、現在、意味中心カウンセリングは、正式な理論にも治療体系にもまだなっていない。これは、個人の意味づけが、適応の過程や個人の成長に関して中心的な役割を演じることを強調する、包括的で概念的なモデルなのだ。石山（一九八九）の自己確認モデルは、その一例である。なぜなら、自らの意味づけを肯定的な言葉に言うこと（アフアメーション）が、自己確認の手段になるからだ。石山と北山（一九九四）は、自己確認とは「自分に与えられた社会文化的な文脈のなかで、自分自身であるという感覚や、人生の目的、そして自分の存在意義を認めることで、身体的、社会的、個人的そしてスピリチュアルにも良好な状態を主観的に体験すること」（一六八頁）と定義

した。

望ましい変化が生まれ、個人が成長するためには、人生で自分がおかれている状態の本当の意味を理解して受け入れること、また、自分の存在には意味があり価値があるのだと、自分自身でそして他者からも肯定されること、そして、大切な自分の人生の意味目的を探し求めてそれを実現すること、これらのごとによっておおむね決まるというのが、意味中心カウンセリングの唱える仮説である。意味中心カウンセリングでも、身体的な外見、知性、能力といった、自己の異なった側面を肯定し言葉にすることが大切だと考えているが、個々人の意味づけを肯定し言葉にすることは、心と魂のレベルでの自己確認だと考えている。危機介入を行う時には、意義の感じられる生活目標を見いだすことや今の生活の意味を理解することを、とりわけ重視する。

このほか、意味中心カウンセリングの特徴は、個人の意味づけの構造を探ることである。フロイトの深層心理学とは違って、深い意味づけ構造は別に無意識に隠されているわけではない。深い意味づけの構造を、人は十分に気づいているとは言えないかもしれない。また、言語化するのは難しいかもしれない。しかし、熟考してみたり批判的に検討してみたり、人生を回顧することで接近できるのだ。

現象学的なアプローチをとるロジャース（一九五一、一九六一）は、その人にとつての現実とはその人の内的準拠枠の範囲内に存在する事柄だと考えた。人々の考える現実とは、主観的なものの見方や経験からできあがっている。その人の内面での現実の捉え方が、その人の振る舞いや行動の基本を形作るのだ。意味中心カウンセリングは、意識の表面的な流れよりも深部の流れ、すなわち、隠された実存的な苦悩や深く根付いた信念、そして意味づけの中心的な過程へと進んでいく。その深部の流れが、現象として経験される事柄を選び、彩るものなのだ。

アセスメントする際、意味中心カウンセリングは、クライエントをカウンセリングに来るようにさせた表面的な不満よりも、問題の根底にある深い意味に焦点を当てる。その人にとって中核となる価値観や実存的な不安、そしてその人

が、自分の生活状況をどう捉えているのかということも含めて、その人独自のものの考え方の過程に、セラピストは関心を抱く。言いかえれば、このアプローチのセラピストは、このクライエントはどう感じているか、現実をどう捉えているかにだけ関心を抱いているのではなく、なぜそう感じるのか、ある仕方でどのように現実を経験するのはなぜなのか、ということにも関心を抱くのである。自分の見いだした意味のある事柄を、確かですべきものとして、クライエント自身が理解し受け入れるようになること、これも重要なことである。

### 個々人の意味づけとはどんなことか？

個々人が行っている意味づけに関して、人生の解釈（ワイスコフ・ジョエルソン一九六八）とか、一貫性の感覚（コヒアランス感）に欠かせない部分（アントノフスキー一九七九）とか、多くの定義がなされている。パウマイスター（一九九二）は、個々人の意味づけを、意味へ向かう四つの異なる欲求、すなわち、目的、価値、効力感そして自分自身の価値という角度から定義している。パウマイスターの概念分析はとても役立つ。なぜならば、意味に関して一般的に了解が得られている三つの特徴、つまり、目的、価値、そしてその人個人としての価値、それらと同一だからである。ただ、自己効力感、意味の欲求というよりもコントロール欲求や能力と関連があると考えられている（ウォン一九九二）。

一般的に、意味づけには二種類ある、というのによく知られている。つまり、人生の究極的な意味づけと日々の生活での個別的な意味づけである。人間が存在することの究極的な意味は、宗教的な信念や、哲学的省察、そして心的統合を通して発見される。一方、日々の生活での個別的な意味づけは、義務を果たしたり身を投じたりすることを通して、あるいは、人生の目標を達成することで生まれてくる。後者は前者から生じることもあろう。例えば、人生は全体とし

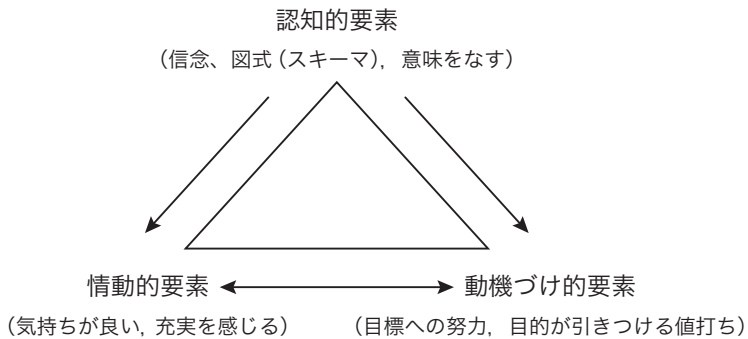


図 個人の意味づけ構成要素

て究極的な意味を持つという信念の人なら、日々の雑用にも意味を引き出すことができる。苦悩や病氣や死に効果的に対処するには、両方の意味づけが必要となる。

これとは別に、個人の意味づけという概念を、その構造から見ようとする方法もある。先行文献によれば、意味には、図のように、三つの基本要素があると考えられる。まず、認知の体系は、信念、予想、図式によって構成されている。そこには、個々人の自己概念、世界観、周囲の人々に関する予想仮説、そして価値の図式が含まれている(オールポート一九五五)。この認知の体系は、意味を探索する際、いわば道路地図として働き、人々が自分自身や生活状態をどのように感じているか、その感じ方にかなり影響する。このようなわけで、図では、認知が他の二つの要素に対してその基準となるような形で示されている。

個人の意味づけは、相互に関係し合う三要素で定義できるだろう。認知的な要素を見るならば、個人の意味づけは、人それぞれに組み立てられた、文化的な基盤を持つ認知の体系と定義され、それが、人生を意味あるものにし、目標や意味深さを授けるのだ。この認知の体系は、特定の文化的文脈で、その文化が共有する信念や価値や仮説などを取り込みながらできてくる。異文化カウンセリングが有効なもの

なるには、個人の信念や価値体系を形成した文化的伝統についてよく理解しておく必要がある。そして、この認知体系は、人それぞれ唯一のひとまとまりの過去の経験から生じて、人生の状況を変える。そこで、例えば、トラウマ体験は、人生と人々への知覚と予想の仕方を、大きく変える可能性がある。

認知的な体系はダイナミックな体系で、信念、態度、そして価値を統合する働きをする（ロキーチ一九六八）。体系のどの部分が変わっても、それは他の部分に影響し、その結果、意味づけにも影響する。認知的な体系は、人それぞれで、複雑さの程度や観念形態で異なるだろう。特定の文化が共有する信念や価値観以外には、何も含まれないこともある。複雑さの程度や観念形態で異なるだろう。特定の文化が共有する信念や価値観以外には、何も含まれないこともある。複雑さの程度に目をつぶるならば、認知的な体系とは、典型例をあげれば、人生で何に本当の価値をおいているのか、何が人生を生きるに値するとしているのかといった、根本的な問題提起なのだ。この問題提起に答えられないと、実存的な危機をまねく。マッデイ（一九七〇）によれば、実存的神経症の認知的構成要素は「意味が無いということ、あるいは、慢性的に、真実、大切さ、有益さということが信じられないこと、もしくは、自分が今携わっていることであれ、自分がしている姿を想像できることであれ、その行動の価値に少しも興味がわかない」（二四一—二四四頁）状態である。

動機づけという構成要素の観点から見ると、個人の意味づけは、その人が、大切だとかやりがいがあると考えた行動や人生の目標を追求することと定義される。有意義な人生とは決して受け身的なものではなく、哲学的な振り返り以上のものを必要とする。そこにあるのは、意味への意志——目的に満ちた、有意義な人生目標に向かって前進する推進力である。意味を追い求める気持ちは、人間にとつて根本的で普遍的な動機だと考えられ、やる気や希望的観測以上に、もつとエネルギーと時間を費やすことを要求する。動機づけの要素は、認知的な体系に導かれ、没頭したり目標に向かって努力する活動のなかに表現される。そのため、動機づけの要素は、個人の意味づけの行動的な要素とみなすこともできる。

情動的な要素の観点からは、個人の意味づけは、やりがいのある活動や人生の目標に取り組むことからわき出る満足感と達成感だと定義される。また、人生についての肯定的な信念や価値観を持つていることから、達成感が生じる。例えば、苦悩に対して適切な態度をとり続けることで、人には確かな慰めがもたらされる。要するに、プラスの効果は、有意義な人生を送ることによって必然的にもたらされる副産物なのだ。良いことをすればいい気分だし、美しさを経験する瞬間も気持ちが良い。また、自分たちが無駄に生きているのではないと理解できれば、それは人々に良い気持ちを感ぜさせる。

そこで、構造的に定義するならば、個人の意味づけは、個人によって作られる、文化に根ざした認知的な体系であり、個人の行動選択や目標決定に影響を与え、人生に目的がある感じや、個人として価値があるという感覚そして達成感をもたらすものである。この定義は、意味のある実在であるために重要な要素を明らかにし、それらの相互関係を示す。

個人の意味づけに関する三角形構造は、カウンセリングと研究調査の両方に重要である。意義ある生活を築くための基礎として、この構造は、一貫している感じや目標がある感覚をもたらすのみならず、動機や満足の源泉をも明らかにする。そこで、個人の意味づけが本物ならば、三つの要素の全てが含まれているという仮説が成り立つ。このうちどれか一つでも欠けるならば、それは個人の意味づけを蝕むことになろう。この三角形仮説は、どんな活動であれライフタスクであれ、本当に意味があるかどうかを決めるのに役に立つ基準を提供する。例えば、この構造分析に従えば、依存症のライフスタイルは、有意義ではない。薬物依存は、強い動機づけの要素を持ち、依存している間は、薬物を手やすためならなんでもしようとするけれども、依存する価値や目的を肯定する認知的根拠がない。さらに、依存は、自己暮らしぶりに関して肯定的な感情よりもむしろ、苦痛や自己嫌悪といった悪循環を必然的に伴う。

意味づけに関する暗示的理論の研究（ウォン一九九八）で、この三つの要素全てが実証されている。研究の1では、

あらゆる階層の人々が集められて、理想的な有意義な生活にはどんな特徴がありますか、述べてください、と尋ねられた。大半の人の答えは、この三つのカテゴリーにびつたり当てはまった。そして、この研究の成果として、さらに二つの要素、社会的な要素と、きわめて個人的な要素もあるということがわかった（詳しくは本巻六章を参照してほしい）。<sup>(訳注3)</sup> 社会的な要素には、個人的な良好な人間関係が大切だということと、人を愛し世話するという伝統的な価値が含まれていた。久しくフランクは、愛が意味づけの鍵であると認めており（一九五九）、「愛は究極のそして最も高い目的であり、それに向かつて人は奮い立ち……人間の救済も愛を通じてであり愛に包まれてなのだ（五八一六〇頁）」と述べている。フランクはまた、個性とは、他者との関わりのなかでのみ、その意味を見いだし、また、そのコミュニケーションのなかでのみ、その役割を見いだすのだと主張した（フランク一九七三a）。きわめて個人的な要素というカテゴリーには、例えば、知性的だとか学ぶことが好きだといった、多様な個人的特質や好みが含まれていた。要約すると、先の三つの要素は、個人の意味づけという建造物を構成する。あとの二つは、どんな種類の人がおおかた意味を見つけやすいのかを明らかにしている。それは個人の意味づけの前提条件にあたる部分なのかもしれない。

個人別の意味目録 (PMP: the Personal Meaning Profile) は、前述した意味づけに関する暗示的理論の研究に基づいて開発された。項目の因子分析によって、八つの直交因子が抽出された。そのうちの一つには、達成感または幸福感というラベルがつけられた。

人が良好な状態にある時に、個人の意味づけがどんな役割を果たすのかという研究には、この達成の要素を含むべきではない。なぜなら、ポジティブな情緒には結果を測定する尺度が混じるからである。意味づけと幸福感との区別がうまくできないと、概念的にも操作的にも意味づけ研究の発展を遅らせることになるだろう。読者はぜひ六章を参照してほしい。

PMPの他の七つの因子は、意味の源泉を反映し、一部分研究を裏付ける。ヤーロム（一九八〇）は、意味の源泉を

いくつか特定し、利他主義、ある大義への献身、創造性、快樂主義的解決、自己実現、自己超越をあげている。リカーとウォン（一九八八）は、それらに加えて、次の意味の源泉を特定した。基本的ニーズを満たすこと、個人的な人間関係、個人的な達成、個人的な成長、宗教的信条と宗教的活動、他者から認められ理解されること、永続的価値と理想、伝統と文化、遺産である。PMPはこれらさまざまな意味づけの源泉を網羅できる。

自己超越は実存主義的心理学の鍵となる概念で、意味に満ちた人生の本質的なものである（フランクル一九六九、ヤーロム一九八〇）。一般に自己超越とは、私利私欲を超越し現状を超越することだと定義されている。「実存的人間の自己超越という本質的な特徴は、彼自身を越えていくところにある（フランクル一九六九、八頁）」。PMPを用いた調査では、自己超越を単に独立変数として確立したのみならず、高齢者にとつて、自己超越が健やかな老後を予測するものであることを実証した（ウォン一九九三b）。

コミュニケーションを容易にするために、意味を分類するのにいくつか違った方法があるということを、心に留めておくことが有益である。意味のタイプとして、人生の究極的な意味と、特定のな意味とを区別できる。基本構造に注意を向ければ、個人の意味づけは、三要素に分解され、認知的な要素、動機づけの要素、そして情動的要素となる。意味づけの源泉ということでは、八つの直交因子が確認された。意味づけの前提条件には、社会的な人間関係と個人的な能力が特定された。フランクルは、三つの様式、または三つの意味発見の方法、すなわち活動、体験、態度を特定した。意味中心カウンセリングでは、これら五つの意味づけの側面全てと関わる。

## 人間性の基本仮説

実存主義心理学者が一般に支持しているのと同じ仮説のうち、そのいくつかを意味中心カウンセリングも用いてい



る。実存的な不安は、人間である以上必然的なものだということ、人間には選択の自由があり、環境からの影響を超越する能力を持つていること、これらのことを、両者ともに確信している。次にあげるのは人間の動機づけの五つのレベルで、意味中心カウンセリングで役立つ。

### 生存原理

人々は、食べ物、水、怪我から身を守るといった生存欲求に応じるよう動機づけられている。生きていくことは、それ自体で、生き延びようとする強い動機づけなのだ。生き続けることが人生の提供する全てを受け取る鍵なのだ。この世にいることなくして、喜びや有意義なことを発見する可能性などありはしないだろう。明日が無いなら、ことを実現する機会はないはずだ。しかし、生存本能だけでは、人生を維持するには十分ではない。また、人生が耐え難いものになっていく時に、ある人は生を選び、ある人は死を選ぶというのはなぜなのか、それを十分に説明することもできない。生き延びるよりも死んだ方が、はるかにましのように見える状況があったとしても、まだ、多くの個人は、労力を惜しまず生きることを選ぶだろう。そのために、別の動因があるに違いない。

### 快楽原理

人は快を追求し、苦痛を避けるよう動機づけられている。この原理は、生き残るために人はなぜこんなにも一生懸命に働くのだろうかという問いに、部分的にはあるが、その答えを提供してくれる。人は、ただ生きるために食べるのでも——食べるために生きるのでもない。外に食事に行き、買い物し、コンサートに出かける。こうして、人生を生きるに値する、ささやかな喜びは数多くある。ただ、快楽原理はあまりにも過大評価されてしまった。なぜなら、快楽そして幸福を追い求めることが、ほとんどの場合、満たされた人生をもたらさないからだ。暗示的意味づけ理論の調査（ウォン一九九八）では、快楽主義的な喜びが、人生を意味づけする源泉だと考えた回答者はきわめてわずかだった。客観的な基準から見たら成功者に属する部類のクライエントの数が増えていることも、同じことを意味してい

るだろう。これらの人々は、自分たちの生活にとっても不満であり、そのためにカウンセリングをしてほしいと願っている。つまり、この人たちは何でも持っている。だが、何も無いのだ。彼らはお金で手に入るものはすべて手に入れたかもしれない。しかし、人生で重要なもの、それを手にしているようには見えない。彼らは尋ねる。「これで全部ですか」と。実存心理学による洞察の最も重要なものの一つが、これである。もしも、幸福を人生の第一番目の目的と考えて追求しようとするならば、それは蝶のように逃げて行くのだ。しかし、もしも、意味のある何かを捜し求めるなら、幸せは裏口からやって来る（フランクル一九五九、ヤーロム一九八〇）。

### 意味原理

人は目標を持ち計画を立てるよう動機づけられている。生存原理や快楽原理では、人間の行動を十分に説明できない。なぜなら、人間とは、自分の人生に意味を賦与する、より高い目標を必要とするスピリチュアルな存在だからである。また、人間は、象徴を作る被造物でもあるので、手がかりとか、計画とか、人生の目的といった内面的な現実を創出する。

人は、一人ひとり、意味づけできる事柄を見つけ出し、意義のある生活を作りあげるよう動機づけられている。この探求は二つの形態をとる。(a)人は活発に、自分の身にたまたま起こった事柄に意味を見いだそうとする。悪いことが起こった時、自動的にこう自問する。「どうして私に？ どうしてこんなことが？」(b)そして、たえず人は人生に、大切なことや意味のあることをもたらすような、より高い目的を見いだしたいと思っている。前者は、一貫性を保ちたい、起こった事態を理解したいという反射的な探求心となって表現される。後者は、達すべき目標や大切にすべきことを真つ直ぐに追求する心である。

この意味を求める心が、人間を他の動物と区別する点なのだ。人生を意味あるものにするものが何なのか、自分の信念に対して忠実であろうとせずに、人は、本物の人間であることができない。この意味原理はスピリチュアリティと密

接に関わっている（ウォン一九九三b）。なぜならば、人生の究極の目的への探求は、例えば、我々は何者なのか、どこへ向かっているのか、といった、宗教が取り扱うような問題と似通った多くの事柄を扱うからである。

フランクル（一九六九）は、人間精神次元とスピリチュアルな次元を同じものと考えた。宗教的な経験がなくても人生の目的は実現できると、フランクルは認めてはいるものの、人がもし、仕事のみならず「彼らにその仕事を割り当てた工事監督者」を体験するならば、さらに上の目的を実現できる、とフランクルは信じていた（フランクル一九七三a、五八頁）。

### 強化原理

自分の決めた目標に向かって前進し続けるために、人間にはそれなりの強化が必要である。これまでの研究はすべて、目的のある行為は、それが強化される時にのみ継続されるということを実証している。強化されない期間が長くなり、もしも別の目的が実現できるとか、もつと意味深い目的が達成できる、というのでなければ、その行為は消失するか、もしくはほとんど行われなくなる（ウォン一九九五c）。強化の中身は、手応えのある報酬と、目標にここまで近づいてきたという情報、この二つである。使命がどんなに崇高だったとしても、またライフタスクにどんなに本質的価値があったとしても、何ら強化がなければ、そのうち息切れしてしまう。人生において重大な目的でありながら、それがずっと強化されないままで、いよいよもはや実現しそうな状態になった時、そこで心理学的問題が生じることはよくある。人は意味に向かって創造されただけでなく、成功するためにも創造されたのだ。

人間には、自分にとって重要な人から、あなたの人生には価値があり意味があるのだと受け入れられ、肯定的に言葉をかけられることが必要である。これは、社会的な承認が、情緒的な支えや社会資源による支援以上のものであることを意味している。ここには、他者からの無条件の肯定的まなざし、そして存在を認めているという言葉かけが含まれている。社会的な承認は、人間が自分自身をしっかりと承認する上でも必要なのだ。ある人には、もう十分な位の社会貢

献の実績があるかもしれない。そうだとすると、その人にとって、自分が大切な存在であり、その人生に価値があり意味があるという気持ちを強めてくれるような、社会的承認が必要なのである。

社会的承認と承認欲求とを区別しておくことは大切である。本物の人間であるかどうかの手掛かりの一つ、それは、その人が自分自身の信念に従う勇氣を持っているかどうかである。そう言ったロジャース（一九六二）は正しかった。本物の人間には、意思決定に際して、他者の承認は不要である。しかし、人は、あたかもひとり離れ小島で暮らすみたいに、社会との繋がりにしに生きることができないし、そのように振る舞うこともできない（マートン一九五五）。人は、時々、その場所にいるということ、その場にいることを気にかけてもらえる自分であることを、自分以外の他者によって確認できることが必要なのだ（アマンドソン一九九三、ローゼンバーグとマックロウ一九八一）。つまり、その人にとって大切な他者から、自分の人生には価値があるという承認（サリバン一九五三）を与えられる必要があるのだ。この原理は、人間が社会的な存在である——人間には空気が同じくらい、有意義な他者との交わりと社会的な承認が必要だ——ということを示している。誰でもが、一個の人間として話を聞き取られ、理解され、受け入れてほしいという欲求を持っている。人間の自尊心は、常に、社会的な承認に基づくのだ。

人間性に関して、以上述べた原理は、動機づけモデルから構築されている。人間は、五つの異なる源泉から、生きんとする力を引き出す。すなわち、生物学的欲求、快楽的な喜び、意味ある事柄の探求、外的な強化、そして社会的承認である。これら原理は、人間が単なる情報処理装置、あるいは本能的な欲求に駆り立てられる動物ではなく、それ以上の存在であることを示している。人間は、未来のために今を忍耐でき、眼前の現実を超越することもできる、目的を持ったスピリチュアルな存在である。本性として意味目的を希求する動機を持つてはいるが、外的な強化や社会的な承認もまた必要なのである。

これら五つの基本的仮説は、人格理論に関するホリスティックなアプローチと一致するものであり、また、人は神を

信じ神と通じ合うことができるスピリチュアルな存在だという聖書的な人間観とも矛盾しない。

他には、これら五つの動機づけのレベルは、階層的というよりむしろ並列的であることも、触れておきたいポイントである。つまり、それらはみな同時に追求されているのである。個人個人の信念、そして価値システム。これが、どの動機づけが第一のものとなって、一人ひとりの人生を動かす原動力になるかを決定する。多くの人々が快楽的なものを追求するために全エネルギーと全時間を消費している一方で、他の人々は、至高の者からの呼びかけに仕えて、剥奪されることを、そして最終的には殺されることをも厭わない。しかし、心を健やかにしていくには、この五つの源泉からの動機づけが必要である。心理学的な問題は、得てして意味目的に関連した欲求が満足されない時に、一層増幅する傾向があるようだ。不安を例にあげれば、それは、不確かさの感覚と関係しており、その人の人生で、中心的な目標の達成に失敗するかもしれないとか、人生を意味深いものに行っている事柄を喪失するかもしれないと予想するからこそ、生じるのである。うつ病とは、もしかしたら、有意義なライフタスクがないのか、先送りしているということ、あるいは人生の中心的な目標の実現を先送りしたり、繰り返しそれをし損ねた結果なのかもしれない。

## 基本概念

### 実存的帰属

我々が、不本意な出来事が生じた原因を尋ね求める気持ち（原因帰属）だけではなく、自分自身のとった行動の理由や目的を探し求める気持ち（実存的帰属）も動機として持っていることを、ウオンとワイナー（一九八一）は実証した。例えば、学生たちが学業不振で相談室にやってくる時、彼らは、何が学業不振の原因なのか知りたいばかりではなく、卒業して確実に就職できる保証もない今、この学校にいて役に立つのかどうかという疑問も抱いているのだ。

ウォン（一九九一）は、一人ひとりが、目的と意味に関心を持った素人の哲学者として動いてみてはどうだろうか」と提案している。実存的な帰属とは、主として理由による説明であり、主観的な反省と価値観に基づいている。原因帰属よりも深いレベルの処理工程である。意味中心カウンセリングにおいて、特にアセスメントの段階では、セラピストは「もしそれがあなたにそんなにも苦痛をもたらすものであるならば、どうして、今の関係のままでいたいと思うのですか」とか「この問題であなたがそんなにも悩まされるのは、ひよつとしてどんな理由からでしょうか」と尋ねることで、不平不満の奥にある実存的帰属を引き出そうとする。こうした実存的帰属を引き出すことによって、孤独や死に対する恐れ、そして意味や目的の欠如といった、もつと深く大きな実存的問題が明らかになることもしばしばある。

### 実存的対処

老年学の研究から、健康的でうまく適応できている高齢者は、そうではない人々よりも実存的な対処行動をとっていることが明らかになった（ウォンとリカー一九八四）。実存的な対処には、基本的に二つの形式がある。一つはコントロールできない問題を人生のありのままの現実として受け入れることであり、もう一つは、否定的な人生の体験のなかにでも何らかの肯定的な意味を感じ知することである。この哲学的な方法は、慢性疾患や死という人間の苦悩と取り組む上で、問題に焦点を当てたり感情に焦点を当てる対処法よりも効果的である（ウォン一九九一）。

実存主義的心理学では、久しく、不安や苦悩というものが人間存在の当たり前の側面であると考え、これを受け入れることが大事だと理解してきた。例えば、クラフト（一九七四）は、無であることは、本質的な人間の経験であり、健康的で意味ある人生に到達するための足がかりであると主張する。無という言葉には、孤独とか、憂うつとか、不安、罪、欲求不満、怒りそして退屈といった否定的な感情が含まれている。多くの人々がこうした無の体験のために罪悪感を感じたり、自分ではどうすることもできないと感じたりしている。クラフトは、もし人々がこうした無の経験を否認したり、そこから逃避しようとするならば、それは負け戦を闘うことになる」と結論づけた。彼は無であることを意

味のあることに変容させる鍵は、無であることを創造的に受け入れることだと信じていた。創造的に受け入れることの真髄は、無を肯定し、無であるという経験に対して心を開くことである。受け入れる態度、そして避けられない苦悩を肯定的なものへ変容させること、この二つをフランクル（一九五九）は強調した。実存的対処は、これら二種類の態度価値を、認知的な対処過程に翻訳する。信頼性と妥当性のある実存的対処の測定尺度（ピーコック、ウオンとリカー一九九三、ウオン、リカーとピーコック一九九二）が考案されている。クライエントが苦悩に対処するのを援助する際、これは役立つ道具になるはずだ。

**ライフタスク**　これは、価値があり意味があると考えられる活動への積極的な取り組みに関連している。それは人生の目的に向かう具体的な一歩であり、クライエントの価値観、目標、意味があると思っている事柄を明らかにする。人生の目的や目標という概念は抽象的で曖昧である。メイやヤーロム（一九八九）が指摘するように、ある人々は、はつきりした人生の目的や目標を持っていないかもしれない。一方、ライフタスクは、クライエントのやっていること、やりたいことと関係している。それははつきりと語られ、経験的に調べられる（カンター他一九九一、リトル一九八三）。ライフタスクをなんとか完成させようと頑張る時、そこで発揮される持久力をよく理解していたフランクル（一九六七）は、「ライフタスクを知ること、このこと以上に、人を生き延びさせ、人を健康でいさせるものはありません」と言った（一二四頁）。

これまで述べた三つの概念は、意味中心カウンセリングの三つの主要な問い、なぜ、いかに、そして何を、という問いを包含している。実存的帰属は、人はなぜある活動を追い求め、あるいは、ある困難を体験するのかということと関係している。実存的対処は、避け難く手に負えないほどの問題に、人はどのように対処するのかということと関係している。ライフタスクは、人は人生から何を、本当のところ得たいのかということと関係している。これらの三つの概念

は、治療目標と密接に関係している。

## 治療目標

人々は、多くの場合、自分の暮らしぶりが不幸だったり、繰り広げられる人生のありように不満を感じたり、思い通りにいかない難しさを抱えて、カウンセリングを受けにやってくる。一般的なカウンセリングの目的は、クライアントの望ましい変化を促進すること、また、彼らを助けて、人生から要求される事柄に、今以上に効果的に対処し、自分自身をもっとよい気持ちで感じられるようにすることである。

現代社会のがさつな物質主義とハイテクの文化は、伝統的な価値観の崩壊と相俟って「実存的神経症」患者の増加に寄与している（マッデイ一九七〇、ヤールム一九八〇）。意味が見いだせないという問題にセラピストは頻繁に遭遇する。アルコール依存、うつ病、自殺、強迫神経症、性の乱れ、理由無き凶行、嗜癖、そして向こう見ずな行動などは、すべて実存的空虚から逃れようという無益な試みだと考えてよいだろう（フランクル一九九二、ヤールム一九八〇）。意味中心カウンセリングでは、カウンセリングの根本的な問題として、個人の意味づけに焦点を当てる。

一般的にセラピストは、認知的、行動主義的、そして情緒的問題を取り扱う。意味中心カウンセリングの立場から見れば、もともとの問題が、認知的か行動主義的かあるいは情緒的か、ということには気をとめず、それらが個人的な意味づけの問題と関係していると考える。意味中心カウンセリングでは実存的な問題に焦点を当てる。実存的問題には、個人的な問題を深く理解すること、意味づけの体系をもつと適応的で充実したものに発展させること、そして意味のあるライフタスクを実現することが含まれる。具体的には、治療目的は以下の通りである。



1. クライエントの成長を助けて、自分の不満の原因、そして、それと同じくらいに、その理由について、深く理解するようにすること。そのねらいは、いたずらに幼少時代のトラウマを掘り起こすのではなく、それよりもクライエントの核にある価値観、心の奥底の信念、実存的関心、心の中の内的な営みに関する洞察を得ることにある。
2. クライエントの成長を助けて、充実した実り豊かな人生を築く土台として、肯定的に意味づけする心構えを持つようになること。クライエントは、自分の大事にしている価値をはっきりさせることを学び、自分が本当に何を人生に望んでいるのか、それについてははっきりした考えを持つようになる。その時、彼らの夢や野心は、具体的なライフタスクや重要な人生の目的へと変えられる。A・E・アイビー、M・B・アイビー、そしてシメックモーガン（一九九三）は、そもそも精神療法は、個人にとつて意味のある事柄を発見しそれを成し遂げることに焦点を当てるべきだと指摘している。したがって、カウンセラーはクライエントの欲求をわかってもらうだけではなく、その欲求の持つ意味や価値についても理解しようとする。
3. 人生からの要求に首尾よく対処できるよう、クライエントに必要なスキルを身につけさせること。クライエントは、有意義な人生目標を手にするために、内的な障害にも外的な障害にも打ち勝つことを学ぶだけではなく、苦悩や孤独、そして不安といった変えることのできない人生の厳しい現実にもかかわらず、人生をいかに建設的に生きていくかということも学ぶようになる。意味中心カウンセリングは、人生上の問題に対処するために、意味づけや、楽観主義、スピリチュアリティといった内的な資源がとてども大事だと強調する（ウォン一九九三a）。
4. 意味のあることを実現する、そのプロセスを容易に進んで行けるように、社会的な承認を提供すること。セラピストはただ社会的な承認を与えるだけでなく（石山とウエストウッド一九九二）、相談室の外でも、社会的な承認を与えてくれるような意味のある人との絆が結べるよう、クライエントを勇気づける。

最初の三つの目的は、意味、成功、社会的承認という、人を動機づける三つの欲求と合うよう設計されている。そのクライエントであるがゆえの独特の不満も、それがひとたび、実生活でもつと建設的な見通しがついたり、もつと内面的な資源が開発されることで解決したり、もつと耐え易いものになったりすることがしばしばある（ウォン一九九三a）。

こうした治療目標は、必要とされる心理学的な専門的技術をカウンセラーがしっかりと身につけており、人生を今以上に意味あるものにしようとするクライエントの気持ちを励ます力量も合わせ持っているならば、おおむね達成されやすい。意味中心カウンセリングでは、セラピストは決して受け身的でも、中立的な聞き役でもなく、問題を解決するための対等なパートナーである。カウンセラーの役割は、クライエントに技術的な訓練とインスピレーションの両方を提供するコーチというのが、最もびつたりする表現だ。専門的技術という力を用いて効果的に介入すること、そして有能なプロの援助を提供することを、セラピストは期待されている。クライエントには、新しい対処スキルを学ぶことと自分が抱えている困難な問題をより深く理解することが必要なのだ。セラピストは、カウンセリングを進めていく際、能動的な役割を演じる。肩入れしてくれるコーチの役割に似て、セラピストはクライエントが首尾よく自らの困難を乗り越えて、大切な人生の目的を果たすのを見たいのだ。セラピストは、前進するどの段階でも励まし、後退するどんな場面でもサポートを申し出る。彼らは、傾聴し共感する優しい心を持ち、どんなクライエントでも無条件に受容する。しかし、クライエントが意味のある事柄を実現しつつ生きるようになるために、クライエントを厳密に調べて、問いかけ、向き合い、挑戦することも辞さないという強靱な心をも、セラピストは持つている。意味中心カウンセリングは、クライエントを教育し、また動機づけも行うカウンセリングなのだ。

意味中心カウンセリングがうまく進むと、以下のような結果が生じる。

すなわちクライエントは、(a) 現在の問題について深い理解を得るようになり、同様に、クライエント自身の持つ

価値観と意味づけの体系についても深い理解が得られるようになる。(b)自分たちの毎日の行動と現実の生活のありように関して、肯定的な意義をより一層意識するようになる。(c)私利私欲を超えた価値——そのために生きそして死ぬというような——自分の中核となる価値観を育む。(d)これから先三年から五年というような、より現実的で具体的な人生目標を述べるようになる。(e)人生の問題に対処し、有意義な目的を実現するために、より有効な方法を開発する。(f)大切なライフタスクにもっと焦点を合わせ、もっと熱心になり、そして、(g)意味による承認、すなわち、意味に基づいて自分自身を承認することへと進んでいく。この前進は三段階になっている。典型を示すと、自己の限界や過ちを受け入れる段階、ついで自己の肯定的な側面をはつきりと言い表せる段階、そして、人として存在する際の否定的な側面と肯定的な側面との両方をうまく統合して、首尾一貫し意味深い自己となる段階。こうして最終的には、(h)クライエントは、精神的にも身体的にも、もっと健康な状態を楽しむ。

意味中心カウンセリングは、人々の実存的不安(メイとヤーロム一九八九)、人々の究極的な関心事(テイリツヒ一九五二)、人生、死、仕事そして愛の意味(フランクル一九七三a)、そして人間の内に秘めた底力(ウォン一九九三a)というような人間として存在するがゆえの特有な側面を取り扱う。意味中心カウンセリングは、問題に焦点を当てるといふよりは、むしろ成長を中心に据えている。個人の至らなさや問題点よりも、個人が潜在的に持っている、成長を遂げて自己実現していく能力の方が、もっと関係深い。意味中心カウンセリングによれば、もしも人間が、人生の目的を果たすという展望によって動機づけられるならば、多くの腹立たしい問題は消失するか、あるいはもっと耐え易いものになるだろう。こうした肯定的な信条は、他の実存主義心理学者も強調するところである。例えばメイ(一九六七)は、「治療に際して、我々の主要な関心は人間の潜在能力に向けられる。セラピーの目標は、患者がその潜在能力を実現するのを助けることである」と指摘している(二〇九頁)。

## 治療技法

意味中心カウンセリングは、他のアプローチと同様、傾聴スキルや共感、挑戦、そして問題解決といった技法を数多く心理療法に用いている。しかし、以下の技法は、意味に基づいて自分自身を承認するということ、これを成し遂げるために、特に重要である。

### 文脈から問題を解釈する

アセスメントの段階では、セラピストはクライアントを相談に來させた問題を調べ査定

しようとする。しかし、問題をクライアントの現在そして人生全体の状況という文脈に置いてみるのが大事である。ゲシュタルトの法則によれば、個々の部分は、もつと大きな絵の全体が見える視点から眺めた時にこそ、その真の意味がはつきりする。そこでカウンセラーは、次のように尋ねることができよう。「この問題は、どんな風に他の問題と関係しますか？ 最近何か別の問題を体験しましたか？ あなたが関係している他の問題と比較してみたら、この問題はどれほど重要でしょうか？ もつと都合の悪いシナリオが起こりそうだと仮定した場合、それはどれほどの影響をあなたに及ぼすでしょう。それによつてあなたの生活、そして将来はどんなふうに変つて来るでしょうか？ あなたはこの問題を、パートナーの視点、あるいは全くの第三者の視点から眺めてみようかと試したことがありますか？」と。

文脈から解釈することで、リフレーミングや認知の再構築以上のことができる。文脈解釈は、問題を人生の全体という、もつと大きな文脈のなかにおいてみることに、そして、目の前に現れている問題をその文化的な文脈のなかに置いてみることに、この二つから構成されている。そして人生の有限性と無常、これも強調する。したがって、責任ある態度で行動する必要があることも強調する。この治療的技術は、クライアントを励まして、特定の問題にとらわれてトネ

ル状態の視点を、新たな機会を眺める全体的な視点に、そして、感情的で悲観的な被害者の受け止め方を、合理的で楽観的な勝利者の考え方に、切り替えられるようにする。逃れられない畏に掛かってもがいている動物を想像してみよう。不意に、その動物は、畏の扉は開いていて、自由になる選択をしさえすればすぐに自由になれることに気がつく。入り口が開いていて、そう決めたらすぐに畏から自由になれると気づく。何という解放と救出の体験が、この発見にあることか！

この文脈解釈法は、以下の理由から、とても有力な治療の道具になるだろう。第一に、問題は、それがひとたび適切な文脈のなかにおかれると、何の妨げでもなくなることがしばしばある。第二に、クライエントが経験している他のストレス要因すべてを知るにつれて、些細な問題にしか見えなかった原因がそんなに大きな反応を引き起こしたのはどうしてなのかが、セラピストにわかるようになる。第三に、問題を違う観点から眺めた結果、クライエントは、バランスのとれた問題の見方を養い易くなる。第四には、もつと大きな絵を見ることで、クライエントの究極的な関心事からすれば、目の前に現れている問題は、取るに足らないことになるかもしれない。第五番目には、自分たちが、より良いことのために変える自由と責任を持つていることを、クライエントがしっかりと理解する。第六番目には、クライエントが今とは全く異なった視点から物事を眺めることを学び、その結果、古い問題は消え、人生がわくわくする新たな冒険になる。

### 帰属探索

文脈解釈のテクニクでは、もつと全体的にもつと外に目を向けて問題を捉えるが、帰属探索というテクニクでは、内側に目を向ける。コルマイヤーとハクニー（一九九三）は次のように書いている。「クライエントが関心を抱いている事柄に耳を傾ける時には、我々はクライエントが見ているように人生を見て、その人生を理解しようと努め、またそれとともに、クライエントがそのように人生を見ようとする理由も、理解しようとする努めなければなら

い(三頁)」。セラピストは、クライエントが関心をよせている事柄、そのクライエント特有の考え方や情報処理の仕方、それらを理解するために、クライエントのプライベートルな世界に入っていく必要がある。クライエントに、非合理的な思い込みをしたり不適切なことを考えるから悩むのだと、指摘するだけでは不十分なのである。クライエントにはクライエントなりの理論形式があり、その理論形式をもたらず中核的なプロセスを、セラピストは理解する必要がある。帰属探索とは、セラピストが共感的理解の範囲を超えて動き、原因帰属と実存的帰属の背後にある論理を理解しようと試みることに、そういう意味なのだ。

一般的に、クライエントは、目の前に現れている問題の原因は何かということに強い関心を抱いている(コルマイヤーとハクニー一九九三)。それは、原因を理解することは問題解決に役立つと思っているからである。ところが、帰属探索では、さらにその探索の歩みを、理由づけや意味づけ、そして目的の領域へと進めなければならない。人は、不適切な行動から抜け出せない時、しばしばその行動の言い訳をするものだ。セラピストはこうした言い訳を理解しつつも、どんなに説得力を持った言い訳だとしても、それが、クライエントを自己破壊的習慣の罠に陥れるだけの影響力を持つていることを、きちんと伝える必要がある。例えば、DV被害女性は、暴力を振るう夫のところに戻るのは、都合の良い言い訳をするかもしれない。「彼には私が必要なんです。私しか彼を変えられることはできません」などと。クライエントは、繰り返し夫のところへ戻るのは、機能不全で有害な関係を長引かせるだけだということに気づく必要があるのだ。このように、セラピストは、もつと満足でき、そしてより適応的な、これまでとは別の行動をとるための理由が発見できるように、クライエントを助けなければならないのだ。

相談室に持ち込まれた問題に対して、実存的な帰属を導き引き出すために、多くの質問ができるだろう。どうしてこの問題があなたをそれほどまでに悩ませるのですか？ あなたがガールフレンドとよりを戻せないならば、自分の人生は一巻の終わりみたいに感じるのはどうしてですか？ どのようにそれが起こると思いますか？ どうしてそのような

結論に達したのですか？ 他の解釈を考えたことがありますか？ もしも提出された問題がうつ病ならば、セラピストは、現在の生活状況、過去のトラウマ、認知の枠組み、健康状態、そして肯定的な意味づけの欠如といった、多様なうつ病誘因を探索する。もしもクライアントの訴えが、現状に対する不満であるならば、カウンセラーは、人間関係の難しき、仕事の問題、満たされてない欲求、不満感を引き起こす事柄に対して肯定的な意味づけの欠如といった、さまざまな生活苦の側面について尋ねるだろう。

クライアントの行動に関しても、似たような質問をすることによって、実存的な帰属を調べることができる。これを行う理由は何ですか？ 何をやり遂げたいのですか？ どんな目的のためですか？ その状況に対する別の反応の仕方というものを考えたことがありますか？ 人は得てして、ある行動についてどうしてそうするのかはつきりとした考えを持ち合わせていなかったり、どうして自己破壊的な習慣にはまっているのか、あまりわかっていないものだ。こうした一連の質問は、彼らをそうした行動に駆り立てる意識的、無意識的両方の動機づけについて、自己理解を深めるよう設計されている。

理解していただきたいのは、全てのことには理由が必要なのではない、ということだ。しばしば、良くないことがどうして起こったのか適当な説明が見当たらないことがある。しかしながら、帰属探索が役に立つ三つの大切な働きがある。第一に、誤った想定、歪められた論理、自滅的な態度、未解決の実存的葛藤といった、クライアントの問題のより深い理由を明らかにする。第二に、セラピストは、特定の非合理的思い込みに異を唱えることができるだけでなく、組み立てられた意味の建造物を多面的に尋ねることができること。第三に、帰属の再訓練のやり方を示すことによって、不適切な帰属の仕方を適切なものに置き換えることができるのである。例えば、自分の失敗を星の巡り合わせが悪かったのだと責めても、クライアントの望ましい変化には至らない。しかし、自分の失敗の所有権を手にとると、変わるの

## 人生回想法と再演法

これは、現在の問題に光を当てるために、過去の出来事の振り返るテクニクである。個々人が持つている行動や考え方の習慣的パターンや、彼らの心理過程の中核部分、対処のスタイルといったものは、過去の学習の産物である。自己の輪郭と中身を形作ってきた力について理解せずに、自己理解を成し遂げることは難しい。人々の深層にある不安感や持続的な恐れというものは、しばしば幼少期の経験に根差している。セラピストは現在の問題にフォーカスし、過去については関心を持つべきではないと主張する人はいる。しかし、時として、過去は、現在の問題の原因なのだ。例えば、異性に対する敵意をさかのぼって調べると、過去の異性からの虐待、裏切り、痛々しい人間関係に至るかもしれない。もし、特定の状況におかれた場合に、クライエントが非常に不安を感じるということなら、再演法は、似たような状況で再現する行動パターンを、クライエントが発見できるようにする。人生回想法は、過去をしつかりと見つめる、より体系的な方法である。これは自己受容、自己承認そして自己統合を成し遂げるための有力な道具である（ウォン一九九五a、ウォンとワット一九九二）。過去の体験を振り返り人生の物語を再叙述することを通して、肯定的な意味が見いだされるようになる。人生回想法は、ナラティブ・セラピーのやり方である。

フランクは人生回想法と再演法について、はつきりと主唱しなかったが、著作で過去に対して正しい態度をとることが必要だと強調している。人は過去を変えることはできない。だが、人は過去を受け入れて過去と共に生きていくことを学べる。人生回想法は適応的な態度を引き起こす道具である。フランク（一九六七）は、高齢者が回想する価値を特に強調している。「老境に入ったとしても、彼らは若者たちを羨むべきではない。……将来の可能性のかわりに、高齢者は、その過去の歴史のなかに確かな現実——成し遂げた仕事、人を愛した愛、そして苦しんだ苦惱——を所有している。最後の苦しんだ苦惱は——決して羨ましがられることはないけれども——もつとも誇らしいことである（三二頁）」。高齢者の行う追憶が適応的な働きをしていることについて、ウォン（一九九五a）の研究がもつと丁寧に取り



扱っている。

アドラー（一九六三）の個人心理学も、子供時代の早い時期の記憶に力点を置いている。子供時代、ある状況を誤って意味づけ、それが現在と将来の行動に重要な意味合いを持つに至ると、彼は考えた。トラウマ経験に意味を見いだす程度に応じて人はトラウマに苦しまなくなる。誤った意味づけも欠陥だらけの仮説も、ともに個人のパーソナリティ全体を形作るものである。幼少期の記憶は、それらを理解する鍵なのだ。

### 早送り法

このテクニクでは、問いかけと生き生きとした描写の文章（ワード・ピクチャー）を用いて、特定の選択によって展開しうるシナリオを話すのである。人生は選択の連続だ。クライエントは、なにがしか自分の行う決断によって後戻りできない結果が生じるということを、意識しておく必要がある。カウンセリングが進展して、問題の解決、目標設定の段階にさしかかると、こんな質問がなされる。あなたが本当にしたいことは、これで間違いないですか？ 結婚生活が犠牲になっても構わないと思うくらい、なぜ、その情事が大事なのですか？ 本当にそうする価値がありますか？ そうするとあなたはどのようなと思いますか？ 想像してみてください、あなたがしたいことをあなたがやれたとして、何が起きますか？ どんな違いがああなたの人生に生じますか？

早送り法は、視覚に訴える具体的な方法で、自分の決断の結果には責任が伴うことを教えてくれる。フランクル（一九五九）によると、責任があるということは、個人個人が選択の自由を持っているからであり、こうした決断の結果に対して、一人ひとりに責任があることを意味している。責任があるということの意味は、彼らが気にかけるべきニーズとは、友人、家族、地域社会のニーズであって、彼ら自身のニーズではないということなのだ。早送り法は、逆説志向（フランクル一九六七）の考え方も合致する。起こりうる最悪のシナリオをありありと心に思い浮かべる（ビジュアライズ）よう求められて、クライエントは最終的に、最も恐れていることが実際にはそう怖いことではないとい

うことを学ぶのだ。

### 奇跡を考える

人は大半の時間を、自分が持っている力量の限界だとか、日頃の抜き差しならぬ問題などで心が奪われて過ごしているような状態なので、多くの好機を見つけられない。奇跡を考える手法は、現実の状況を超越して新たな可能性というものをよくよく考えてみることを、我々に可能にしてくれるのだ。奇跡を考えることを後押ししてくれるのは、次のような、一連の奇跡についての問いかけである。もしも、お金に糸目をつけずに、したいことならなんでも許されるとしたらなら、日頃の生活でなら、今すぐ何がしたいですか？ もしも神さまがあなたに三つの願い事かなくてくださるといふのなら、あなたが真っ先にあげる三つの願い事って何でしょうか？ もしもあなたが将来を決められるというのなら、これから三年とか五年ののち、理想的な生活環境とはどのようなものになっているでしょうか？

クライエントは、イメージを使い視覚に訴えるような形にして、これらの質問に答えるよう励まされる。

こうした三つの奇跡を尋ねる質問は、我々の目を開いて、現実を心配せずに、可能性のなかにある望ましい暮らしを見つめさせてくれる。最初の問いは、毎日の活動に注目する。日々の活動は、それ自体、貴重であり、元来愉快なことなのだ。二番目の質問は、一人ひとりが最終的に関心を寄せている事柄、そして最も大切にしている夢といったものと関係している。第三の問いかけは、近い将来と関連している。これらの質問は、クライエントが本当は何を欲しているのか、何がその人の人生を生きるに値するものになっているのか、それらを明らかにするのに役立つ。これらの質問に対する答えが、どんな点でも同じ方向を向いているのなら、クライエントが何をしたいか、どうしたら到達するのかという点に、とても良好な考え方をしていることが、セラピストにはわかる。例をあげると、男性のクライエントで、日頃から、本を読んだり文章を書いたりするのが楽しみで、ベストセラーを書くんだという夢を持ち、ものを書いて快適な暮らしが送れるのを望んでいるような場合である。

奇跡を考えることは、個人が楽観的になることや、「将来へ向かって自己を超越」(ザークマン一九八五)していくのを後押しする。また、それは「過剰自己観察消去(脱反省)」(ルーカス一九八四)とも関係する。というのも、クライアントが、人生のより肯定的な物事に焦点を移し変えるなら、クライアントは、たびたび、現在の問題を解決できたり、あるいは、それに耐えられたりできるからである。早送り法と奇跡を考える手法を併用することで、セラピストは、クライアントが人生に本当は何を求めているのか、また、本当に求めている事柄に関して、深い洞察を得て、自分の大切にしている価値や人生の目標が自己破壊なものかどうかを、見極めるのに役立つ。例をあげるなら、一人の女性が、ただ飲み食いたいばかりで、有名な映画スターになるんだとか、あと数年後には大金を稼いでいるんだとかといったおめでたい夢に浸っているだけならば、もしも彼女が失望を避けるべきであるなら、現実の問題を処方する必要がある。これに反して、ひどいうつ状態で願いたいことリストの一文も語れないほどの男性の場合には、カウンセラーはうまく持ちあげて、望ましい変化のことを彼が考えられるようになって、抑うつ気分が晴れてくることや、配偶者とのより良い関係のことを、そして財政状態を改善するといった、彼にとっても最も緊急なニーズと直面していくようにしなければならぬだろう。

### 個人別意味一覧表の制作

自分の人生を意味のあるものにしてくれるものはなんだろう。このことをクライアントがもつと良く理解できるように援助するテクニックは他にもまだある。これもその一つである。セラピストは、どんな種類の活動や目標がクライアントの生活に興味をもたらすのか、彼らとともに探索できる。個人別意味一覧表(PMP)は、現在の生活状況にどの程度の幅の広さで、またどの程度の意味深さで、有意義な事柄があるのか、それを確認するのに用いることができる。この表を実際に作ってみることによって、バランスのとれた生活を手にしているかどうか、今やっていることが自分の価値観や希望と一致しているかどうか、それも明らかにしてくれる。

フランクフル（一九五九）は、意味づけの三つの様式を特定した。それは、活動すること、経験すること、そして態度のあり方である。典型的なのは、活動のなかに意味のあることを見いだすことである。芸術家は創作活動のなかに意味のあることを見つけ、伝道師は、神を信じない人に神の愛と希望を分け与える活動に意味を見つける。基本的に意味を提供する活動には三つのタイプがある。もともとそれ自体に価値があつて人がそれに興味を引かれる活動、有意義な目的に到達するためにその手段となる活動、そして、自分のことを超越して他人の奉仕に向かう活動である。

美しさ、真実そして愛を体験することも、有意義な感覚を与えてくれる。そうした体験は、人々に歓喜と驚嘆の感情を味わわせてくれる。それは、全く思いがけない仕方で——公園で新米ママがベビーカーを押している様子を見かけた時、朝早くの時間に小鳥のさえずりが聞こえてくるというふうには、体験されるかもしれない。その経験は、生きていることへの感謝と喜びで心を満たしてくれる。日頃のありふれた生活のなかに有意義なことへの直観が働き、驚きを感じられるよう、我々には、ある程度の感受性を開発しておく必要があるだろう。

また、意味は適切な態度をとることも見いだされよう。苦痛や喪失体験と向き合つて、適切な態度をとることだけが、唯一なしうることだ、という場面が時々ある。さまざまな態度が磨かれ培われ、これが、一人ひとりの人間には尊厳と価値があるという感覚を護ることになるのだ。

態度は、苦悩や他の実存的な危機を最もうまく対処しうる領域である。態度が現状や過去の影響を超越できる範囲で、現状や過去の影響を創造的に受け入れ、楽観的でいられる余裕が生まれる。こうした態度の特色は、状況がどうにも変えられないような時ですら、その状況をより耐え易いものにする。ファブリー（一九六八）が示唆するように、「苦悩自体には意味がない、しかし、それ自体には意味がないような出来事に向かつて有意義な態度を人はとることができる」のだ（四六頁）。ザークマン（一九八五）は「未来への自己超越」という造語で、どうすることもできない現状から、生産的で有能な個人として動ける未来の環境へ、自己を移す人間の能力を述べている。

これら三つの意味発見の様式は、各個人の意味づけの源泉のなかで開発してゆける。こうしてクライアントは、広範囲に及ぶ意味づけのスペクトルを持ち、そこから何かを選ぶのだ。ファブリー（一九六八）が指摘するように、人生の目的についての根本的な問いかけに対しては、人は自分で答える以外にない。「セラピストにできることは、ただ、患者のなかに潜んでいる意味の広がりを最大の幅にして、彼が選べるように勇気づけ、責任のある選択をするよう彼に教えることだけである」（三四頁）。セラピストの仕事は、クライアントを励まし、毎日の状況のなかに肯定的な意味を発見し、そして有意義なライフタスクを遂行して、クライアントが意味のある事柄を創造するようになることである。こうした教育的プロセスの別の側面には、自己超越に注目して、意味づけの源泉のあいだで、ある程度の調和を達成するという面もある。

### 目標設定と契約締結

継続的なカウンセリングが行われる期間中、セラピストは、次の面接までにやれる具体的な変化を目標にして、クライアントと一緒に取り組むべきである。目標は達成可能なものでなければならないし、クライアントの意味体系そしてライフタスクと一貫していなければならない。毎回、クライアントはある種の宿題を全部やるとか、新しいスキルを実践するという同意を求められるかもしれない。契約締結は、自らが望むように変わりたいのだというクライアントの正直さと真剣さを証明するのに役立つ。セラピストはきつとくまうまくいくと励まし、指導する。しかし、もしもクライアントが自分のすべき契約部分を何度も実行できないでいる場合は、カウンセリングは終了にすべきである。自助努力をせず、本気で変わろうと望んでいないクライアントを、セラピストは助けられないからである。

### 効果的な対処行動

意味中心カウンセリングで大事なところは、効果的な対処方法を手に入れることである。また

も、注目すべき点には、二つの要素がある。すなわち、日常生活の要求に合わせることに、有意義な人生の目標を実現することである。問題が違えばとるべき対処の方法も異なるであろうが、次に述べる二大原則が強調される。資源―調和の原則（ウオン一九九三a）と、実存的対処の原則である。第一の原則が強調しているのは、内面的な資源と外的資源の両方を、対処の資源として開発し、事に当たっては、その問題の性質に合った対処方法を採用するということだ。第二の原則には、現実の厳しさを受け入れること、そして否定的な人生の出来事のなかに肯定的な意味を発見すること、この二つを学ぶことが含まれている。もっと大事なことは、クライエントが勇気づけられて、コントロールできないような否定的感情や否定的な環境にもかかわらず、有意義で生産的な人生を生きるために、全エネルギーを傾けるようになることである。

### 弱点克服法

自分の最大の敵は、自分自身である。時々誤って自分の足を撃ってしまっても、それでも人は隠れた狙撃者を探そうとする。性格のたつた一つの欠点、あるいは一つの悪い習慣が、最もすばらしい意向や努力を台無しにできるのだ。悲しいことに、否認その他の防衛機制が自分自身にある致命的な欠陥を見えなくしてしまう。自分自身が問題なのだと気づいている時ですら、その深刻さを甘く見たり、仕方がないのだと合理化してしまう。しばしば、我々はその問題が、転職するとか新しい町でやり直したら解決できると考える。自分自身の内にいる敵からの逃げ道はない、残念ながら。遅かれ早かれ、同じ問題が、我々を追いかけてくる。

ほとんどの人が自分の人生目標を達成できない理由は、乗り越えられない障害のためでも機会に恵まれなかったからでもない。それは、潜在能力をフルに發揮するのを妨げ、自らの破滅への道に進ませる、自分自身の内にある何かのせいである。最も重症なのは自傷行為だ。自分自身を繰り返し傷つけることから、本人以外の誰もが護ってあげられないからだ。カウンセリングは、誰にとっても強力な道具となりうるだろう。トロイの木馬のように内にひそむ敵を見つけ

て撃退できるからである。熟練したカウンセラーなら、いつも同じ繰り返しでうまくいかないそのクライエントなりのパターンを発見して、アキレス腱のような弱点を突きとめられる。そして、ひとたび致命的な傷が特定できたのなら、そのきっかけを理解しようとし、また、適切な介入計画を立てて実行しようするだろう。典型を示せば、介入計画には、新たな態度を培うことや、もつと順応性のある意味づけの体系を取り入れること、そして、自己破壊の誘惑に抵抗する新しい方法を学ぶことなどである。

賢明な読者なら、ここで述べられている介入技法の大半は、とりわけ質問することに、重要な役割が与えられていることに気づくだろう。良い聴き方のスキルには、正確なフィードバックや解釈以上のものが含まれる。すなわち、深い意味を発見することも含まねばならないのだ。質問技法は、さまざまな治療目標——現在起こっている問題の特徴を調べるところから、望ましい変化の本質を明確にするところまで——を定めるために、中心的な役割を演じている。

セラピストは、クライエントの憧れやライフスタイルの根底にある意味目的をよく理解しなければならぬ。意味目的を尋ねる質問と帰属探索は、こうした事柄についての理解を得るのがねらいである。アドラー（一九三二）は、「人生のスタイルを理解することは、詩人の作品を理解することにとっても似ている」と指摘している。「詩人は言葉を用いなければならぬ。だが、詩人の用いたわずかな単語以上のことを、詩人は言わんとしている。詩人が言おうとしていた最も優れたところについては、推量せねばならないのだ。そうなのだ、我々は行間を読まねばならない。……心理学者は、行間の読み方を学ばねばならない。そして人生の意味を味わうわざを学ばなければならない」（五八頁）。

これまで述べた、危機介入のテクニク全てに、共通の一本の筋が通っている。それは人間を全体的に捉え、人間の実存的な問題に焦点を当てていることである。実存的な危機介入が認知行動主義的な方法を含んでいるとしても、ここでは価値や意味目的についての体系も扱われている。その総合的な目標は、現在の問題解決ではなく、生きることについて、もつと肯定的で有意義となるようなアプローチを開発することである。

## カウンセリングとの関わり

意味中心カウンセリングは、違う分野のカウンセリングとつて重要な意味を持っている。実存主義的人間学的心理学と強調点はだいたい同じで、また治療法は認知療法に似ているのだが、意味中心カウンセリングは、伝統的なカウンセリングに新たな次元を付け加えた点で、ある種、ユニークな特徴を持っている。

**キャリアのカウンセリング** 伝統的に、キャリアカウンセリングでは、職業選択そしてキャリア発達に焦点を当ててきた。最近、このキャリアプランを立てるのがますます難しくなっている。ほとんどの専門職は高い倍率の競争になつてしまい、評判の高い専門職に就ける人はほんの数パーセントである。労働市場も急激な変化を経験している。現存する職種の多くが、技術の進歩によつて、先々、廃れていくように見える。したがつて、たった一つの職業に就く準備をしていたのでは、もはや充分ではないのだ。一直線のキャリアパスなど稀なこと、就職保証など過去のものになりつつある。たいていの人が三、四回、職を変えている。その他、多くの人が、生活のために、二、三の職を掛け持ちしないといけないというのも、新しい風潮だ。そのうえ、大学院生にとつて、自分が修了した専門分野に関連する仕事をみつけるのも、どんどん難しくなっている。

こうした潮流のただなかにあつて、人は単にキャリアの上昇に関心を向けるのではなく、自分の人生と直結したものと有意義な事柄に目を向ける必要がある。労働の意味目的は再発見される必要がある。レインとデイロワー（一九八六）は、仕事は、生計を立てるためあるいは金持ちになるための手段以上のものと指摘する。失業している人、低賃金で働かされている人、そして無意味な作業をさせられ疎んじられている人など、大多数の人にとつて、声高なキャリア



アップの話は、不満のもととなるだけである。彼らにはもつと適用範囲の広いそしてさらに気高い仕事——自分が何者であるのか、そして人生で何をすればよいのかをはつきりさせる仕事——のコンセプトが必要なのである。レインズとデロワー（一九八六）によれば、「仕事の中で、仕事を通じて、我々人間は人間の本質を表現する。長い時間をかけて我々はこの本質を変形させ進化させてきた——生物学的に、技術的に、そして宗教的にも。それゆえ、仕事について語るということは、まさしく何を意味するのか、ということをお我々はわかり始めているのだ。仕事とは必ずしも生計を立てるために行くことではない。仕事とは人間が生きているということ——人間が存在し、人間が何ものかになりつつある——ということなのだ」（二五—一六頁）。

意味中心カウンセリングの観点から見れば、仕事の意味は、経済学の生産性やキャリア発達を意味する以上に、人生に課せられたユニークなミッションを果たすことでもある。理想的には、キャリアと（訳注<sup>4</sup>）ミッションの同時進行である。例えば、宣教の使命を帯びて活動する医師は、異国で宣教の使命を果たせという神の思し召しと、医師としてのキャリアは結びつけることができよう。だが、多くの人の場合、仕事と神の思し召しとは少しも関係がない。意味中心のキャリアカウンセリングは、評判の良い職業に就職し、ついで出世の梯子を登っていき、仕事に成功するというのがなくても、個人が充実した人生を導けるよう支援するのである。反対に、仕事では大いに成功したのかもしれないが、本当の神の思し召しを果たし損ねた、ということもありうるのだ。

意味中心のキャリアカウンセリングでは、人生上の目標と仕事上の目標とが、必ずしも一致していない時でさえ、二つとも同じくらいに重要だと考えている。このアプローチは人生の満足度を増大させ、また社会に倫理的な雰囲気や醸成していく。出世第一主義が貪欲と利己主義を引き起こすのに対し、意味志向主義は寛容と良き市民権を促進させる。キャリアカウンセリングは、ライフプランニングへと拡張されねばならない（ツンカー一九九四）。なぜなら、有意義な人生目標を追求することは、職業選択よりもつと広範囲に及ぶことだからである。

その人が持っている価値観は、長い間、意思決定と職業選択を統合する力として考えられていた（ジェラット一九六二、カツツ一九六三、一九六六）。今日のモデルは、価値の体系を暗示するどころか、有意義な目標を明示するまでに進んできている。今や、昇進昇格（キャリアパス）は生涯を捧げる仕事（ライフワーク）<sup>（訳注）</sup>の一面にすぎないし、意味のある生き方だと認められるいくつかの道筋（アベニュー）の一つというふうに考えられている。最近の話だが、事業に成功したある家具メーカー社長は、自分は既にもう一生では使いきれない程のお金を儲けてしまったから、自分の人生の目標は金儲けではないと説明していた。「それでも私は熱心に働いています」と彼は言う。「それは、社会に何かお返しをしたいからなのです。神の思し召しは、私の場合、人々が楽しむために、働き口を提供し、美しく丈夫な家具を作ることです」。大聖堂の建造に取り組んでいる、三人の建設作業員の話——最初の一人は、ただお金のためにだけ働いていたが、二人目は、職人としての誇りを持っており、三人目は、聖堂建設でひとつの役を頂けたことを光榮に思っていた——からも、意味目的が重要であることを描写できよう。三番目の作業員の仕事は、愛の労働そして礼拝の行為になる。この三人の作業員のうちの誰が、最も大きな労働の喜びを味わうだろうか。

意味のある仕事がないなら、その生活は虚しい。ソロモンはかつてこう尋ねた。「まことに、人間が太陽の下で心の苦しみに耐え、労苦してみても何になろう。一生、人の務めは痛みと悩み。夜も心は休まらない。これまた、実に空しいことだ」（コヘレトの言葉一・二二「一二三」）。このように、キャリアアカウンセンシングの焦点は、キャリア発達から、意味のある生涯を捧げる仕事へと変わった。この観点に立つならば、キャリアプランには、三つの要素が含まれている。典型を示すならば、それは、生計を立てるために有利な技能を開発すること、キャリア発達の機会をもつと広げるために個人の有する潜在能力を開発すること、そしてそれぞれの人が人生でのユニークな使命を全うするために、有意義な目標を開発することである。

## 発達のカウンセリング

意味中心カウンセリングは、発達の危機に対しても新しい洞察を提供する（ウォン一九九五b）。満足のゆく意味目的の体系を作り上げることは、いわば、終わりのないプロセスである。なぜならば、人が人生の各段階を生きていくあいだ、常に改訂版が求められるからだ。若い時に大切だったことが、年をとると無意味になるかもしれない。ユング（一九三三）が指摘するように、「私たちは、人生の午後を、午前中の予定表に従って、生きることはできない」（二〇八頁）。

発達の各段階と関連した特有の危機と挑戦がある。若者は理想主義に感染し易い。無邪気さや大胆さによって、若者は大きな夢を見て、世界を変えたい、偉大な貢献をしたいと熱望する。危険なのは、こうした理想主義が、えてして自己認識というより幻想に基づいていることである。不幸にして、これらの夢から人はなかなか目覚めない。適切なカウンセリングも受けられず、若者たちは、もはや自己の限界や外的な制約という厳しい現実を認めざるを得ないようになるまで、多くの失望を味わい苦しむだろう。

若者の別の危険は、シニシズム、皮肉な考え方である。学校や労働市場で、さほど多くの肯定的な経験をしてこなかった人々は、体制に対する信頼を失ってしまっているかもしれない。未来がもつと良くなるなんて少しも信じていない。したがって、今この瞬間にだけ生き、楽しみを探してできる事ならなんでもやる。若者のカウンセリングでやりがいになるのは、このシニシズムを希望と目的をもって克服すること、そして、自分でも将来を形作れるという自信の感覚を浸透させることである。

中年期、対になった危機がある、停滞と自暴自棄だ。財政的安定ばかりを心配したり、夫婦関係や家庭生活での要請に答えることばかりに躍起になっていると、ついには若き日に手にしていた理想というものを全て奪い取られてしまう。人生の夕暮れがだんだん近づいてくると、大半の人々は、自分のおかれている状況に、本当はもうあまり楽しみを感じてはいないのだけれども、さりとてその状況から去ることは余りにも恐ろしくて、それもできないというような状

況に、すっかり閉じ込められていることに気づかされる。停滞そして老いていく恐怖を克服するために、ある人は自暴自棄な行動に打って出る。だが、それはたいいてい、自己破壊的なものだ。カウンセリングを受けて、そこで突きつけられることは、人生の目標を明確にすること、そしてそれらの目標を達成するために、どのようにして、残された時間を最も有効に用いるか、決定を下すことである。

もつと高齢になり、特に引退の時期が近づくと、機会が徐々に少なくなることから、絶望感が忍び寄ってくる。彼らには、まだ社会に十分提供できるものがあるにもかかわらず、過去の無用な遺物のように、自分たちが路傍の傍らに追いやられているように感じる。高齢の兆候はますます目につく。体力の衰えも加わる。下りの滑り台を止められる余地はもうないのだということを絶えず思い知らされる。ここで、高齢者は、未完のライフタスクを諦めかけたり、悲観主義に打ち負かされ易くなる。

高齢の重苦しさが加わると、無意味であるという感覚がその分大きくなる。残り時間が底をつくようになっていく。自分という一個人の人間の死、その純然たる現実が、成し遂げてきた全ての事を無にするぞと脅迫する。存在がどんどん無に減っていくように。追憶もまた、過去が成功よりも失敗、感謝よりも後悔に充ちているというのなら、それは苦痛になるかもしれない。未解決の情緒的な問題や実現されなかった夢は、それが失敗だったかのような気持ち、人に味わわせる。有意義な仕事や社会と繋がる機会が少なくなることは、空虚感そして自分は無用だという感覚をさらに強める。回顧法は、高齢者のなかにある無意味感と闘う有効な方法だということが、示されて久しい（バトラー一九六三、ヘイトとウェブスター一九九五、ウォン一九九五a）。実存主義的で宗教的な対処方法もまた、とりわけ無意味感や絶望感を扱うのに適している。

生涯にわたって発展する意味づけの構造に関して、多くの研究課題があろう。例えば、発達各段階で、どのような意味・目的に気づき（認知的構成要素）、そして、どのようにその意味・目的を達成するのか（動機づけの構成要素）

など、その具体的な中身は研究するに値する。発達段階の危機への対処の仕方に関しても、意味中心カウンセリングの効果のほどを、他のカウンセリングモデルと比較してみるには、体系的な調査が必要である。

### 異文化間カウンセリング

北米では、移民や少数民族の共同体の数が増加して、異文化間カウンセリングを促進した。意味中心カウンセリングは、個人的な意味づけが、文化によつて形成される程度に合わせて、異文化間の相違に特別注意を払っている。信念や価値は、社会化の過程や文化的な広告媒体を通じて形作られ伝達される。A・E・アイビー他（一九九三）が指摘するのもまさにこの点であり、意味・目的にまつわる定義づけは、民族集団の文化的背景に依存しているから、多種多様な意味づけと信念の体系を扱えるように、セラピストは準備せねばならない。クライアントの意味体系のなかで変化を容易にするために、セラピストは、クライアントがこの世界をどう意味づけているかという意味構造を、クライアントの文化的伝統を理解するのと同様に、理解する必要がある。ライフタスクは、社会から強化されたり制裁を加えられたり差別されるのだ。ある感情を感じていいかどうか、その妥当性ですら、特定の文化によつて規定される。このように、意味の体系の三要素全てが、文化的な影響を被る。

意味中心カウンセリングは、異文化間の異なった感受性を乗り越えて、クライアントの属する文化の価値観や信念を理解しようとし、その文化にふさわしいカウンセリング技法を用いる。例えば、中国の文化は感情表出を抑えようとする（D・W・スーとD・スー一九九〇）。したがって、感情に触れることは、行動する難しさや状況の困難さを話し合うことほどには、適切とは言えない。

目の前の問題がクライアントにとつてどんな意味があるのか、これを探求することで、セラピストは、クライアントの文化的そしてクライアントなりの視点から問題がどう見えているのかをより深く理解できる。例えば、多くの北米の著者にとつて、編集者から原稿の駄目出しをされて、書きなおして再提出するように勧められることは、なかなか見

込みのある展開だと解釈される。が、これがアジア系の著者となると、このような却下は、駄作で恥さらしな投稿をするなど言われているようなもので、とても壊滅的な事柄になるはずだ。同じようなことは他にもある。あけすけな冗談は、アメリカで肌の白い人にとって他愛もないものだととしても、低い自己評価で苦しんでいる少数派に属する人々にとっては、自分たちに対する人種差別と解釈されるかもしれない。要するに、同じ出来事であっても、違う文化圏では違う意味を帯びるのだ。多数派の文化圏で無害に見えることも、少数派にはきわめて有害な影響を及ぼすかもしれない。

### 牧会スピリチュアル・カウンセリング

意味中心カウンセリングは、牧会そしてスピリチュアルカウンセリングにすぐに活用できる。長い間、宗教がカウンセリングのきわめて重要な要素だと考えられていた。ジェームス（一九〇二）によれば、「神の内に全てを見、全てを神にお伺いするなら、われわれは、ありふれた問題のなかに、もつともつと豊かな意味の表現を読みとるようになる」（四七五頁）。ユング（一九三八）にいたっては、宗教的な信念を持たずして治療法も意味も見いだせないことを確信するまでになり、「この世が宗教体験をどう考えようとも、宗教体験を持つほど、その人は、より偉大な宝物を所有することになる。……その宝物は、その人に、人生の意味そして美しさをもたらす」（一一三頁）。メイ（一九四〇）も無神論が「人生の意味はないと考える」にせよ、宗教は意味を人生に恵み、したがって、信仰や宗教的な実践を行う態度は、意味を見いだす必要条件だという点で一致している（二九―三〇頁）。またメイ（一九八九）は、こうも言う。「キリスト教信仰は、もともと、意味の捉え方の模範をはっきり言い表し、また、人生の非常に重要な目的が何であるか、その姿を明示している。そこで、この信仰を持つ者にとって、逆境にあつても進むべき道を案内してくれるのだ」と

(三三頁)。宗教的な信念とは、人生の究極の意味とは何なのかといった、たくさんの実存的な重要事項を解決するだけではなく、個々人の価値開発にも役に立つとウォン（一九九三b）は指摘する。意味の源泉を探求する場合、宗教心やスピリチュアリティを究極の意味への推進力と考えるのは、ごく自然である。

## ケーススタディ

意味中心カウンセリングがどのように行われるのかを示すために、いくつかの事例を複合したものを簡単に紹介しよう。

マイクとサンデイは結婚してもう三〇年になる。子供たちは大きくなって巣立っていった。夫婦は生地屋を営み結構繁盛していた。それはサンデイの両親から一〇年ほど前に引き継いだものだった。サンデイが帳簿をつけ、マイクが買いつけと販売を手がけた。目下二人は夫婦の危機に直面している。マイクの不倫が発覚して以降、サンデイは裏切られた思いや屈辱感を味わい打ちのめされた気持ちなのだ。彼女は深い情緒的トラウマに耐え、必死になって自分の痛み、怒りそして失望を乗り越えようとしていた。とはいえ、マイクが自分の行いをあらため、今後貞潔を守るのなら、進んでマイクを許しそしてやり直したいと彼女は望んでいる。そうは言うものの、もう彼を信じられないと感じている。浮気相手がいたり不貞があつては、結婚生活は続けられないと、彼女は強く信じていた。

マイクは、何もかもが大袈裟だと感じている。彼は離婚したくはなかつたけれども、風俗通いも捨てがたかつた。マイクにとって、一夜の情事は「大したことない」——それは、彼の性的欲求を満足させ、若返った気持ちにさせてくれる。かといって妻に対する愛情を損なうようなものではない。マイクによれば、他の女性たちは彼にとって何の意味もない。その女たちは、単なるおもちやで性的処理の対象なのだ。しかし妻は彼にとって全てを意味する。「サンデイは

私の盟友だし、仕事のパートナーで……」と彼は告白し、「この数年間、私たちは辛苦をともに乗り越えてきたんだ。彼女なしに人生をやっている自信はない」とも言う。

マイクとサンデイは二人とも音楽が好きで、外に食事に出かけるのも好きだった。二人はコンサートに出かけ高級レストランでの食事を楽しんだ。彼らの事業はうまくいき、二人の娘は結婚した。彼らの人生は順調だったのに、マイクはだんだん不眠がちになり、不機嫌になっていった。店を切り盛りする以上のことが人生にはあるはずだと、彼は感じている。妻とのセックスライフも、彼には、おざなりで決まりきった作業、いやそれ以下の不愉快な義務に成り下がっているようにさえ感じられた。なぜなら、サンデイは一度も性的に燃え上がったこともなく、マイクも彼女に性的な魅力を抱いたことがなかったからだ。時々、ためこまれたリビドーを全部放出するために、彼は、その場限りのセックス相手を求めたのだ。サンデイは、自分たちの性生活がすばらしくはなかったと認めたものの、結婚とは愛すること、世話をすること、相手に身を任せることとほとんど同じことであり、セックスよりもっと大切なことだと言って譲らなかつた。

アセスメントの段階にはいると、実存的探索と文脈解釈の技法が用いられて、マイクはなぜセックスにこだわり、サンデイもどうして夫の不貞に打ちのめされたのか、その理解を深めていった。マイクは、一夜の宿はそれほど楽しいわけではなく、セックスは単に別の空虚感や、有意義に感じられない暮らしの気晴らしでしかないことに気づく。サンデイは、この世の終わりに感じている自分の反応には、ある程度、自分のプライドが関係し、少なからず、年老いていく恐れの結果でもあるとわかっていく。そして自分たちの結婚生活の問題は、中期の危機に適應していく過程の一部分なのだ、ということもわかり始める。

問題解決と目標設定の段階では、いくつかのテーマが調べられる。愛と結婚の意味について激しいやりとりがなされたあと、二人は共に、真実の愛は、貴重な贈り物なのであって、育てられ大事にされるべきものであることを悟る



のだ。愛を受け取ると意味が与えられる。なぜなら、「なんの努力も苦勞もせず——いわば、恩寵によつて——人は、一度だけで一人きりしかいない自分を実感して初めて味わう満足感、それを手に入れるのだ」（フランクル一九七三 a、一三二頁）。同じように、他者を愛することによつても、意味・目的は理解される。それは、愛する者が自分を越えて、愛を傾ける対象の本質に集中する時だ。「この本質は、最終的に、實在に依存しないのだ……。これが、愛する者の死よりも、なぜ愛が長く続くのか、その理由である。その意味で、なぜ愛が死にまざるか、我々は理解できよう」（フランクル一九七三 a、一三七頁）。このように、莊嚴で高尚な、真実の愛をその隣に並べて眺めて見た時、意味深さの点でも魅力の上でも、その場限りのセックスは、見劣りがする。

責任の自覚というテーマにも力点がおかれる。人生が一度きりしか生きられないものだとすると、そして我々は過去に戻つてもう一度生き直すわけにはいかないし、あるいは、永遠に生きられないのだとすると、我々は責任のあるやり方で行動しなければならない。有限な人生という面において、人は人生の大半を自ら作らなければならないし、責任のある選択をしなければならない。そこには何か人が「すべき」こと——それぞれの状況で正しいことを行い、正しい選択を行うこと——がある。マイクとサンデイ夫婦は、夫婦間の葛藤を解決するには、責任のある選択をするかどうかののだとわかる。マイクの場合は、束の間の性的興奮と長続きする満足のどちらを選ぶか、自分だけの欲望を満たそうとするか、それともサンデイの気持ちと求めを気にかけるのか、さらに、孤独な老後に向き合うかそれとも自分を真実愛してくれる誰かとともに老成していくのか、いずれかを選ばなければならない。サンデイの場合は、浮気心を持つ夫を受け入れるか一人で生きていくことを望むのか、裏切られるのを恐れるのかそれとも孤独になるのを恐れるのか、彼女も選ばねばならない。いろいろな選択肢があり、それに応じて違った光景が展開するので、それらを描くために、早送り法が用いられる。浮気によつて物凄い代償を払わねばならないことをよくよく考えて、マイクは、サンデイをひどい目にあわせ、ほんの束の間の安っぽいスリルのために、自分の夫婦生活を危機にさらすのは、自己中心的で無責任だと判

断する。唯一責任のある身の振り方は、サンデイに操をたてること、そして夫婦生活を救うことだと、マイクは判断する。

夫婦の両方もが、一緒のまま暮らしていくのが二人にとって非常に意味があり、夫婦生活を救うためにはどんなことでもするという結論に達する。セックスに関して彼らは歩み寄ることができ。夫の方では、セックスライフを良くするためにエロチックな刺激やファンタジーを用いる気になり、妻の方では、もう少し夫の性的欲求に応じる気持ちになるのだ。

個人別意味一覧表を用いて、何が彼らの生活を意味あるものにするのかを探し出す。彼らが、サンデイの両親から受け継いできた事業から何の意味も満足も引き出せないのは明白だ。奇跡についての問いかけは、彼らには停滞感があり、新たな挑戦に向かう準備ができていることを明らかにする。新しい冒険を始める可能性を調べるうちに、自分たちの夢をかなえるために、自分に何ができるのだろうと彼らは次第にわくわくしてくる。マイクはつねづね大学教育課程を修了して、先生になりたいと思っていた。一方サンデイは、カウンセラーになることにずっと興味があった。神の思し召しは、彼らの場合、小売業よりもっと人的サービスにあると発見する。経済的に安定している以上、いよいよ自分たちの夢に財布が使えるのだ。二人の直近の目標は、さらに上の教育を受ける機会があるかどうか問い合わせをすること、そしてカウンセラー課程を受講し始めること。そして次なる目標は、事業を売却し自分たちの学びに投資をすることである。新しい目的意識そして夫婦生活の親密感が一新されたことで、浮気騒動はもはや危険な問題ではない。

## 結論

今回紹介したカウンセリングモデルは、個人の意味づけに、査定と介入の焦点を当てている。このモデルは、クライエントが、目の前の問題の意味について深く理解するのを助け、有意義な人生目標を追究するようクライエントを勇気づける。この二点を強調することによって自己確認を促進させようとしているのだ。当然のことながらコーチ役としてセラピストもまた、クライエントに社会的な承認を与える。このモデルは、予測できない変化や伝統的な価値が崩壊してしまい、緊急に意味や目的を求めねばならない現代社会において、他に類を見ないほど適しているように思われる。カウンセリングのモデルとしては、意味中心カウンセリングは、日常生活の無視できない問題と人間が生きる上での究極の重要事項について直接言及する。

このモデルの一つの仮説は、はつきりと意味や目的を意識している人は、いかなる困難にも首尾よく対処できる可能性が高いということだ。この調整力仮説が強調しているのは、ストレス耐性と個人の成長に関し、中心的な役割を果たしているのは、この意味づけなのだということである。この仮説は、すぐにも実証試験の主題にできよう。

意味中心カウンセリングの治療目標を達成するために、ここでは、いくつかの認知的技法が紹介された。これらの技法は、すでに確立した心理学的法則に基づくもので、メンタルヘルスの専門家からすぐに入手できる。ただし、限界もある。個人的な意味づけなど当面の問題には関係がないと言って、心から払いのける人には、多分このモデルは受けないだろう。みんながみんな、「なぜ」という問い（どうして私は生きているのか）、そして「いかに」という問い（どのように私は生きるべきなのか）に関心があるわけではない。あるクライエントは、意味中心カウンセリングを受

け入れたくないかもしれない。とはいっても、こうした人々ですら、自分たちの決断を導いている価値観について理解する必要があり、そうして有意義なライフタスクに進んで応じることによって、もつと自分の人生を豊かなものにするというものを理解する必要がある。

ヤールム（一九八〇）は、すべての文化が意味と目的に関心を持っているわけではないと示唆する。「東洋では、人生には『終止符』があるとか、人生は解決すべき問題であるなどと決して考えてはいない。むしろ反対に、生かされているこの人生は不可解だと考えている。インドの賢人、バグワン・シュリ・ラジニーシは言う。『存在は目的を持たない。それは純粹な旅である。人生の旅はとても美しい。行き先を示してほしいというさく言うのは誰なのか』。人生はまさしくたまたま生じたのであり、私たちがたまたまそこに投げ入れられただけなのだ。人生は何の理由も求めない」と（四七〇頁）。しかしこれら東洋の文化圏ですら、人生や苦悩そして死の意味について関心が持たれている。これら東洋文化圏の人々も、内面的な平和や充足を見いだしたいと動機づけられている。東方の文化圏の戸口を叩いてなかに入れてもらい、その信念や価値観と触れ合うならば、意味中心カウンセリングは、東洋の人々を助けて、有意義で力を充分発揮できるやり方で人生を体験したいという欲求に関して、彼ら自身の思いを明確にするだろう。

自分の考えを明瞭に表現することに困難さを持っているクライエントや、意味とか目的といった抽象的な概念を使って、日頃考えたことのないクライエントと、意味中心カウンセリングを實踐していくこともやはり難しい。このタイプのクライエントの場合には、簡単な言葉で具体的な実例を用いて、意味中心カウンセリングの本質を伝えられるよう、習熟が必要だ。

その他、あまりにも意味・目的の探求に夢中になりすぎると欲求不満や不安を招くのではないかという批判もある。意味中心カウンセリングは、実存的探求に伴う健康的な緊張を受け入れるようクライエントを勇気づける。そうして、クライエントが不安や欲求不満を感じているにもかかわらず、生産的な方法で生きていけるようにする。さらには、ク

ライエントを助けて、ちょっととした日々の活動のなかに肯定的な意味を体験する無限の可能性があることに気づかせる。

意味中心カウンセリングは、問題解決に十分な注意を払わないという批判を受けるかもしれない。意味中心のカウンセラーは、個別の問題に焦点を合わせないで、より大きな心象や潜在的な実存的な問題に注意を集中するというのは本当である。けれども、問題解決に焦点を合わせたカウンセリングがしばしば症状を取り扱い、一方、意味中心カウンセリングが根本の原因を扱うという指摘がなされるかもしれない。つまるところ、ベストな解決とは、クライエントが有意義な事柄を夢中に追いかけるうちに問題それ自体が消えてしまうことだ。

肯定的な面をあげれば、このモデルは認知心理学の概念や技法を実存的セラピーと合体させる。実存心理学とロゴセラピーの最も重要な概念は、認知心理学に翻訳されて操作可能なものとなり、実証的な研究の対象になりうる。心理療法はもとより、心理学的研究の本流に対して、個人の意味づけを重要な主題なのだと言調する、その点が、このアプローチの最も重要な貢献である。意味を取り戻す必要性は、すでに多くの心理学者によって認められていた（ブルーナー一九九〇、ギオルギー一九八七、マーム一九九三、ライフ一九八九）。意味のための時がついに到来したのかもしれない！

二十一世紀、きわめて重大な問題がいくつかある。加齢、エイズ、そして安楽死。意味中心カウンセリングは、これらの挑戦に適切に他に類を見ない仕方でも向き合う。高齢になっても、死と直面しても、人々は意味を見いだすことができる（フランクル一九七三a、ウォン一九八九、ウォン、リカーそしてゲサー一九九四）。エイズや慢性疾患を抱えながら生きている人もまた、建設的な意味を見いだすことができる（コワード一九九四、ジオビンコとマクドガル一九九四、リード一九九一）。ロゴセラピーによるスピリチュアルな影響を再調査した後でトウィーデイ（一九六一）は、こう結んでいる。「安楽死賛成派のいかなる議論も、人間の尊厳や苦悩の実存的分析の前では崩れてしまう」（一四四

頁)。意味中心カウンセリングは、ロゴセラピーの延長上にあり、適切なカウンセリングを行うことで、苦悩や人格尊厳の喪失によって、もう生きている意味がないと感じられるような時ですら、すべての人は尊厳や意味そして目的を持って生きることを学ぶことができる、と断言する。ここで紹介したモデルは、希望のメッセージをただ与えるだけでなく、人間の尊厳と意味をもう一度取り戻すために心理学的な介入も行い、処方するのである。

## 参考文献

- Adler, A. (1931). *What life should mean to you*. New York: Putnam. 「アルフレッド・アドラー『人生の意味の心理学』高尾利数訳、春秋社、一九八四年。」
- Adler, A. (1963). *The practice and theory of individual psychology*. Paterson, NJ: Littlefield, Adams.
- Allport, G. W. (1955). *Becoming: Basic considerations for a psychology of personality*. New Haven, CT: Yale University Press. 「トーマン・W・オルボート『人間の形成——人格心理学のための基礎的考察』豊沢登訳、理想社、一九五九年。」
- Amundson, N. E. (1993). Mattering: A foundation for employment counseling and training. *Journal of Employment Counseling*, 30, 146–152.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. San Francisco: Jossey-Bass. 「アーロン・アントノフスキー『健康の謎を解く——ストレス対処と健康保持のメカニズム』山崎喜比古、吉井清子監訳、有信堂高文社、二〇〇一年。」
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford.
- Bergin, A. (1980). Psychotherapy and religious values. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48, 95–105.
- Bergin, A. (1991). Values and religious issues in psychotherapy and mental health. *American Psychologist*, 46, 394–403.

- Bettelheim, B. (1976). *The uses of enchantment*. London: Thames & Hudson.
- The Bible*. (1978). New international Version. Grand Rapids, MI: Zondervan. [『聖書 新共同訳』日本聖書協会、二〇一二年。]
- Bruner, J. S. (1990). *Acts of meaning*. Cambridge, MA: Harvard University Press. [「シエローム・ブルーナー」意味の復権——フオーケサインロッキーに回して』岡本夏木・仲渡一美・古村啓子訳、ミネルヴァ書房、一九九九年。]
- Butler, R. N. (1963). Life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 4, 1-18.
- Cantor, N., Norem, J., Langston, C., Zirkel, S., Fleeson, W., & Cook-Flannigan, C. (1991). Life tasks and daily life experience. *Journal of Personality*, 59 (3), 425-451.
- Carroll, S. (1993, May). Spirituality and purpose in life in alcoholism recovery. *Journal of Studies on Alcohol*, 297-301.
- Cornier, L. S., & Hackney, H. (1993). *The professional counsellor: A process guide to helping*. Boston: Allyn & Bacon.
- Coward, D. D. (1994). Meaning and purpose in the lives of persons with AIDS. *Public Health Nursing*, 11 (5), 331-336.
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1969). *Manual of instruction for the Purpose in Life Test*. Munster, IN: Psychometric Affiliates.
- Ebersole, P., & DeVogler, K. L. (1985). Meaning in life of the eminent and the average. *Journal of Social Behavior and Personality*, 1, 83-94.
- Ellis, J. B., & Smith, P. C. (1991). Spiritual well-being, social desirability and reasons for living: Is there a connection? *International Journal of Social Psychiatry*, 37 (1), 57-63.
- Emmons, R. A. (1986). Personal striving: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (3), 1058-1068.
- Fabry, J. (1995). *Prescription for survival. International Forum for Logotherapy*, 18, 7-12.
- Fabry, J. B. (1968). *The pursuit of meaning: Logotherapy applied to life*. Boston: Beacon Press. [「シエヤブ・B・ファブリ」意味の探究』高島博監修、永盛一訳、潮出版社、一九七六年。]
- Farran, C. J., & Keane-Hagerty, E. (1991). Finding meaning: An alternative paradigm for Alzheimer's disease family caregivers. *Gerontologist*, 31 (4), 483-489.

- Fowler, J. W. (1981). *Stages of faith: The psychology of human development and the quest for meaning*. San Francisco: Harper & Row.
- Frankl, V. E. (1959). *Man's search for meaning*. New York: Pocket Books (Original work published 1946). [ヴェイクトール・E・フランクル『意味をよむ癒し——ロロ・セラピュー入門』山田邦男監訳、春秋社、二〇〇四年。抄訳]
- Frankl, V. E. (1965). *The Doctor and the soul*. New York: Bantam Books. (訳注7)
- Frankl, V. E. (1967). *Psychotherapy and existentialism*. New York: Washington Square Press. [フランクル『現代人の病——心理療法と実存哲学』高島博、長沢順治訳、丸善、一九七二年。]
- Frankl, V. E. (1969). *The will to meaning*. Cleveland, OH: World Publishing. [ヴェイクトール・E・フランクル『意味への意志』山田邦男監訳、春秋社、二〇〇二年。]
- Frankl, V. E. (1973a). *The doctor and the soul* (2nd ed.). New York: Vintage.
- Frankl, V. E. (1973b). Meaninglessness: A challenge to psychologists. In T. Millon (Ed.), *Theories of psychopathology and personality* (2nd ed., pp. 231–238). Philadelphia: Saunders.
- Frankl, V. E. (1985). *The unheard cry for meaning: Psychotherapy and humanism*. New York: Simon & Schuster. [ヴェイクトール・E・フランクル『生かされた意味』を求めつ』諸富祥彦監訳、上嶋洋一、松岡世利子訳、春秋社、一九九九年。]
- Frankl, V. E. (1992). Meaning in industrial society. *International Forum for Logotherapy*, 15, 66–70.
- Gelatt, H. B. (1962). Decision-making: A conceptual frame of reference for counselling. *Journal of Counselling Psychology*, 9, 240–245.
- Giorgi, A. (1987). The crisis of humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 15 (1), 5–20.
- Giovinco, G., & McDougald, J. (1994). Logotherapy: A journey into meaning for people with AIDS. *International Forum for Logotherapy*, 17, 76–81.
- Haight, B. K., & Webster, J. D. (Eds.). (1995). *The art and science of reminiscing: Theory, research, methods, and application* [s]. Washington, DC: Taylor & Francis.
- Ishiyama, F. I. (1989). Understanding foreign adolescents' difficulties in cross-cultural adjustment: A self-validation model. *Canadian Journal of School Psychology*, 4 (2) [5 (1)], 41–56.
- Ishiyama, F. I., & Kitayama, A. (1994). Overwork and career-centered self-validation among the Japanese: Psychosocial issues and



- counseling implications. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 17, 167–182.
- Ishiyarna, F. I., & Westwood, M. J. (1992). Enhancing client-validating communication: Helping discouraged clients in cross-cultural adjustment. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 20, 50–63.
- Ivey, A. E., Ivey, M. B., & Simsek-Morgan, L. (1993). *Counseling and psychotherapy: A multicultural perspective*. Boston: Allyn & Bacon.
- Jacobson, G. R., Ritter, D. P., & Mueller, L. (1977). Purpose in life and personal values among adult alcoholics. *Journal of Clinical Psychology*, 33, 314–316.
- James, W. (1902). *The varieties of religious experience*. Garden City, NY: Doubleday. 「ウィリアム・ジェームズ『宗教経験の諸相——人間の研究』比屋根安定訳 警醒社 一九二二年。W・ジェームズ『宗教的経験の諸相 上・下』梶田啓三郎訳 岩波書店 一九六九／一九七〇年。」
- Jones, S. L. (1994). A constructive relationship for religion with the science and profession of psychology. *American Psychologist*, 49(3), 184–199.
- Jung, C. G. (1933). *Modern man in search of a soul* (W. S. Dell & C. F. Baynes, Trans.). San Diego, CA: Harcourt Brace Jovanovich. 「カール・グスタフ・ユング『現代人の魂の問題』『現代人のたましい』江野専次郎 高橋義孝訳 ユング著作集 日本教文社 一九七〇年。」
- Jung, C. G. (1938). *Psychology and religion*. New Haven, CT: Yale University Press. 「C・G・ユング『心理学と宗教』村本詔司訳 ユング・コレクション 人文書院 一九八九年。」
- Katz, M. (1963). *Decisions and values: A rationale for secondary school guidance*. New York: College Entrance Examination Board.
- Katz, M. (1966). A model of guidance for career decision making. *Vocational Guidance Quarterly*, 15, 2–10.
- Klinger, E. (1977). *Meaning and void: Inner experiences and the incentives in people's lives*. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.
- Korotkov, D. L. (1993). An assessment of the (short-term) Sense of Coherence personality measure: Issues of validity and well-being. *Personality and Individual Differences*, 14 (4), 575–583.

- Kraft, W. F. (1974). *A psychology of nothingness*. Philadelphia: Westminster Press.
- Little, B. R. (1983). Personal projects: A rationale and method for investigation. *Environment and Behavior*, 15 (3), 273–309.
- Lukas, E. (1984). *Meaningful living*. Cambridge, MA: Schenkman.
- Maddi, S. R. (1970). The search for meaning. In A. Williams & M. Page (Eds.), *The Nebraska symposium on motivation* (pp. 134–183). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Malm, L. (1993). The eclipse of meaning in cognitive psychology: Implications for humanistic psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 33 (1), 67–87.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand Reinhold.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row. [A・H・マズロー『人間性の心理学——モチベーション心理学』小口忠彦訳、産業能率大学出版部、改訂新版、一九八七年。]
- Maslow, A. H. (1971). *The farthest reaches of human nature*. New York: Viking.
- May, R. (1940). *The springs of creative living: A study of human nature and God*. New York: Abingdon-Cokesbury.
- May, R. (1953). *Man's search for himself*. New York: Norton. [ロ・メ・メイ『失われし自己を求めて』改訳版、小野泰博、小野和哉訳、誠信書房、一九九五年。]
- May, R. (1967). *Psychology and the human dilemma*. New York: Van Nostrand.
- May, R. (1969). Existential bases of psychotherapy. In R. May (Ed.), *Existential psychotherapy* (pp. 72–83). New York: Random House. [ロ・メ・メイ編『実存心理入門』佐藤幸治訳編、誠信書房、一九六六年。]
- May, R. (1989). The therapist and the journey into hell. *National Forum* (Spring), 33–37.
- May, R., & Yalom, I. (1989). Existential psychotherapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (4th ed., pp. 363–402). Itasca, IL: F. E. Peacock.
- Merton, T. (1955). *No man is an island*. New York: Dell.
- Padelford, B. L. (1974). Relationship between drug involvement and purpose in life. *Journal of Clinical Psychology*, 30, 303–305.
- Patterson, C. H. (1986). *Theories of counselling and psychotherapy* (2nd ed.). New York: HarperCollins.

- Peacock, E. J., Wong, P.T.P., & Reker, G. T. (1993). Relations between appraisals and coping schemas: Support for the congruence model. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 25, 64–80.
- Raines, J. C., & Day-Lower, D. C. (1986). *Modern work and human meaning*. Philadelphia: Westminister Press.
- Reed, P. (1991). Toward a nursing theory of self-transcendence: Deductive reformulation using developmental theories. *Advances in Nursing Science*, 13, 64–77.
- Reker, G. T., Peacock, E. J., & Wong, P.T.P. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of Gerontology*, 42, 44–49.
- Reker, G. T., & Wong, P.T.P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengston (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214–246). New York: Springer.
- Rokeach, M. (1968). *Beliefs, attitudes and values*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Rogers, C. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin. [カール・R・ロジャーズ『人間尊重の心理学——わが人生と思想を語る』晶瀬直子訳 創元社 二〇〇七年 新版。]
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Boston: Houghton Mifflin. [C・R・ロジャース『クライアント中心療法』保坂亨 諸富祥彦 末武康弘共訳 岩崎学術出版社 二〇〇五年。]
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin. [C・R・ロジャーズ『ロジャースが語る自己実現の道』諸富祥彦 末武康弘 保坂亨共訳 岩崎学術出版社 二〇〇五年。]
- Rosenberg, M., & McCullough) B. C. (1981). Mattering: Inferred significance and mental health among adolescents. *Research in Community and Mental Health*, 2, 163–182.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience and well-being: The sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 7 (4), 507–517.
- Sahakian, W. S. (1985). Viktor Frankl's meaning for psychology. *International Forum for Logotherapy*, 8 (1), 11–16.

- Setterland, M. B., & Niedenthal, P. M. (1993). "Who am I? Why am I here?" Self-esteem, self-clarity, and prototype matching. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65 (4), 769–780.
- Sue, D. W., & Sue, D. (1990). *Counseling the culturally different: Theory and practice* (2nd ed.). New York: Wiley.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton. [H・S・サリバン 『精神医学は対人関係論である』 中村久夫他共訳、みすめ書房、一九九〇年。]
- Tillich, P. (1952). *The courage to be*. New Haven, CT: Yale University Press. [ペウル・ティリッヒ 『生きる勇氣』 大木英夫訳、平凡社、一九九五年。]
- Tweedie, D. F. (1961). *Logotherapy and the Christian faith*. Grand Rapids: Baker Book House.
- Weisskopf-Joelson, E. (1968). Meaning as an integrating factor. In C. Buhler & F. Massarik (Eds.), *The course of human life: A study of goals in the humanistic perspective* (pp. 359–383). New York: Springer.
- Weisskopf-Joelson, E. (1975). Logotherapy: Science or faith? *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 12, 238–240.
- Wong, P. T. P. (1989). Personal meaning and successful aging. *Canadian Psychology*, 30 (3), 516–525.
- Wong, P. T. P. (1991). Existential versus causal attributions: The social perceiver as philosopher. In S. L. Zelen (Ed.), *New models, new extensions of attribution theory*. New York: Springer-Verlag.
- Wong, P. T. P. (1992). Control is a double-edged sword. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 24, 143–146.
- Wong, P. T. P. (1993a). Effective management of life stress: The resource-congruence model. *Stress Medicine*, 9, 51–60.
- Wong, P. T. P. (1993b). *Personal meaning and spiritual coping*. An invited lecture at the Summer Institute on Gerontology at McMaster University, Hamilton, Ontario.
- Wong, P. T. P. (1995a). The process of adaptive reminiscence. In B. K. Haight & J. D. Webster (Eds.), *The art and science of reminiscing: Theory, research, methods, and application* [s] (pp. 23–35). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Wong, P. T. P. (1995b, July). *Sources of personal meaning across the life-span*. Paper presented at the International Congress of Logotherapy, Dallas, TX.
- Wong, P. T. P. (1995c). A stage model of coping with frustrative stress. In R. Wong (Ed.), *Biological perspectives on motivated activities*

- (pp. 339–378). Norwood, NJ: Ablex.
- Wong, P. T. P. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the Personal Meaning Profile (PMP). In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 111–140). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Wong, P. T. P., & Reker, G. T. (1984, August). *The coping behaviors of successful agers*. Paper presented at the Annual Meeting of Western Gerontological Association in Anaheim, CA.
- Wong, P. T. P., Reker, G. T., & Gesser, G. (1994). Death Attitude Profile—Revised: A multidimensional measure of attitudes toward death. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application* (pp. 121–148). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Wong, P. T. P., Reker, G. T., & Peacock, E. J. (1991). *The Coping Schemas Inventory*. Unpublished manuscript, Trent University, Peterborough, Canada.
- Wong, P. T. P., & Watt, L. (1991). What types of reminiscence are associated with successful aging? *Psychology and Aging*, 6, 272–279.
- Wong, P. T. P., & Weiner, B. (1981). When people ask why questions and the heuristics of attributional search. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 650–663.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Zunker, V. G. (1994). *Career counseling: Applied concepts of life planning* (4th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

## 訳注

(訳注1) 本稿の本邦における実証的研究論文としては、千葉征慶『P-I-Lスコア(人生の意味・目的意識)のストレス緩和効果

に関する一研究』経営行動科学第八巻第一号、一九九三年、三三―四〇頁、を参照されたい。

(訳注2) 原文では *life task*。これは、仕事をする、人と交わり、愛し合うといった、その都度人生で直面する課題のことである。原語をそのままカタカナ読みで使用した。

(訳注3) 原著の Chapter 6: Paul T. P. Wong, *Implicit Theories of Meaningful Life and the Development of the Personal Meaning Profile* の *implication*。

(訳注4) 原文では、*calling*。これは天職とも訳されるが、この翻訳では、神の思し召しと訳し使用している。

(訳注5) 原文では、*life work*。ライフワークは日常生活で耳にする言葉ではあるが、一生を通じて成し遂げるその人なりの仕事や働き、あるいはそのテーマのことである。この翻訳では、生涯を捧げる仕事と訳した。

(訳注6) クランバウらの P-I-L テストマニュアルに基づき、今日では、P-I-L テスト日本版が開発されている。佐藤文字監修『P-I-L テストハンドブック』改訂版(システムパブリカ、二〇〇八年)を参照されたい。

(訳注7) この文献は、ドイツ語で書かれた『医師と魂』の英訳。原著初版は一九四六年に出版され、その後数度にわたり、加筆修正され版数を重ねている。邦訳は、第六版に基づき一九五七年に、霜山徳爾訳『死と愛』(みず書房)として出版されている。また、現在、邦訳では、第一〇版に「人格に関する十命題」を加えた第一二版に基づく、山田邦男監訳『人間とは何か』(春秋社、二〇一一年)がある。