

研修旅行の3日目はルーカス先生のミニゼミが開かれました。

ウィーンからバスで移動し、30分程で会場のレストランに到着しました。

ルーカス先生が会場で一人一人を笑顔で出迎え、握手をして下さいました。

事前にゼミ生から提出された質問にルーカス先生が答えて下さるという形で講義が2時間程続きました。

ルーカス先生への質問をまとめると、1. 子供の問題にどのように対応したらいいか。

2. 個人的な問題に対応する時にどのようにロゴセラピーを使っていくのか。

3. 様々な問題を抱えた方とのかかわり方

4. 高齢者の方へのロゴセラピー

等が出されていました。ルーカス先生はすべての質問に真摯な態度で熱心に答えて下さいました。

先生は長い時間立ったまま講義をされていたので、座って話して下さいよう勝田先生が伝えて下さったのですが、受講生の表情や反応がよく見えるので立ったままが良いと言われずっと立ったまま講義されました。高齢の方へのロゴセラピーのお話の中で、一人の人間が亡くなっていく時を、日没の際に山の頂きが明るくなる現象に例えていました。(オーストリアでは「アルプスの燃焼」と呼ぶそうです。)

今までの人生で起こった嫌なことや、不快な思い出は深い谷に沈め、誰かを愛したことや人生で一番よかったこと等の良い思い出に光を当て、山の頂きに沈む夕日の最後の最後の輝きを一緒に眺めるように高齢者の方の人生の輝きを共に見ることが大切だと話されていたのが印象に残りました。

また、セラピー等、人間と関わる仕事をする人は、一日5分でもいいので、一人になり静寂の時間を作ることが大切だとおっしゃっていました。日々の生活で濁った水のようになった心の状態を静寂の時間を持つことで透明な状態に戻し、良心の声がよく聞こえるにすると本当に大切な物は何かが見えてくる上に、自分が精神的にぶれない強さを持てるとのことです。



(講義中のルーカス先生と通訳している勝田先生)

ルーカス先生は、ロゴセラピーの専門用語を使わずに、わかりやすい言葉で具体的な例を挙げ、説明して下さいました。あっという間の2時間だったように思います。ルーカス先生は皆に絵葉書をプレゼントして下さいました。絵葉書には素敵な街の教会の写真と

「I wish you a meaningful life! 」と直筆でメッセージが書かれていました。先生の温かいお人柄に触れ、講義を聞き日頃の疲れが癒されました。ミニゼミに参加できて良かったです。

ルーカスミニゼミの質疑応答

1 子どもの問題

<質問>

子供のいじめの問題どう対処したらよいでしょうか？

<ルーカス先生の回答>

子どもに問題がある時は、両親にも問題がある。親の乱暴な言葉や親とコミュニケーションがうまくいっていないと、子どもの問題が起こりうる。強調したいのは、親が何を言うかでなく、親がどう生きているかが重要であるということ。親の模範は一生続くものである。親ばかりでなく教育者も、どういう人間か、どう輝いているか（カリスマ性）が重要である。

子どもの問題がある時は、親の会を開き、まず大人のレベルで、意見の違いの克服の仕方や妥協の仕方を話し合う。子どものレベルでも、カリキュラムの中で、問題について、不満について話し合う。

どんなにその人の行動がよくなっても、やっている人にとっては、それに価値があることを忘れてはいけない。子どもでも悪いことに気づいていることがあるので、子どもの人格を傷つけてはいけない。夫婦もお互いの尊敬を忘れてはいけない。

私は、親に定期的に手紙を書いたり、問題の子の親と特別に話をした。

ロゴセラピーでは、自分でどんな態度を取るかを考える。

動物は襲われると、闘うか逃げるかだが、人間には次の3つの選択性がある。

- ①オートリアクション：嫌なことを自分に向ける。
 - ②プロジェクション：怒りを他の人に向ける。
 - ③コミュニケーション：自分の気持ちを相手に伝える。
 - ①は鬱、自殺、心身症的反応、依存症となって現れる。
 - ②は、痛みを外に向け、いじめの原因になる。
- 子どもはこの2つに走ることが多い。

③が大事。これを訓練するために、学校では、クラスの中で自分の痛みを発言することを学ぶ。痛みの原因となっている人と話すことも重要。痛みを打ち返すのではなく自分の気持ちを伝える。親は、子どもが怒りを外にぶつけた時、「今、何に怒ったの？」と尋ねる。

子どもの問題については、いくらでも話すことができる。1日中話すこともできる

Ⅱ 個人的な問題とセラピー

1 個人的な問題を持つセラピストの問題：

<質問>

以前ロゴゼミの中で、「なかなかご自分の悲観的な考えを変えることのできないクライアントがいて、ルーカス先生が根負けしたような状態となり、先生がご自分の落ち込んでいることを話された時に、そのクライアントが喜々として励ましの言葉をかけてくれたことがあった」と勝田先生からお聞きしました。

もちろんこの様にご自身の事をクライアントに話すという事はめったにないと思うのですが、私自身、人生の中での困難がセラピーに大変影響することを、日々の仕事の中で感じています。

先生は、そのようなご自分の困難をどの様にコントロールされていたのでしょうか。今は現役ではないかもしれませんが、”セラピストも人生を生きている”という事とクライアントの相互関係について、先生のお考えをお聞かせください。

<ルーカス先生の回答>

セラピーの中では、精神的な柔軟性（フレキシビリティ）が必要。柔軟性とは自分の殻から抜けて相手の中に入っていくこと。つまり精神的に自分自身を全く忘れること。それで初めて相手の求めるものがわかる。そしてクライアントが帰った後で“自分自身”にもどること。フランクなら「存在の柔軟性」と名付けたらろう。

クライアントの元に本当に接近していなければ、共に振動することはできない。セラピーでは即興的に考えることが必要。技術は使えない。制約の強い人では揺り動かして引き出す必要がある。繊細で貝の殻の様に閉じているので、優しくあつかう必要もある。“こうしなくては”というものはない。その都度相手から感じること。

クライアントは敏感なアンテナを持っている。すべて感じるができる。例として、セラピストが頭の中で考えていることがわかってしまう。

本当に集中して自分自身のことを忘れること。もちろんセラピストも人であり、問題を持って当然。セラピストはそれぞれ違うやり方を持つ。けれど、相手に出来るだけ近づくことで相手のために正しい言葉を発見できる。そして後で自分の生活にもどること。後まで追いかけて、良かれと祈って一人で行かせる。それぞれのクライアントは自分で責任をもっている。

大事なことは、これが非常に大変な仕事であるということ。他の人の運命を自分に取り込むから。人間を相手にする仕事はその人と一緒に揺れ動く。だから自分の心の健康を守ることが大事。

もう一つの大事なことは、静寂さ。一人になること。横になって静かにする時を作る。音楽もなしで。現代は騒音が常にある生活。だから5分でも本当の静寂を作る。5分でもなかなか静かにできない。たくさんの方がめぐる。しかし少しずつやっていくうちにそれが下の方に沈殿する。川の水をコップにすくうと濁っているが、静かに置くと徐々に沈殿し水が綺麗になる。同じことがセラピストに言える。

透明であることで考えがすっきりし、本当は何が大切か見えてくる。静寂の中では、良心の声がよく聞こえてくる。それは心の健康を保つのに良い。そしてぶれない精神的強さになる。

2 自分の経験を生かした支援

<質問>

自分の経験（中途障害者）を生かして、その障害のある人への支援をしたいと思っても、日々の生活での困難な事に出遭い、その困難な事に取り組んでいる間に、自分がしたいと思っていた事に出遇えてもチャンスを逃してしまいます。

そんな時は、どう思い、どう行動したらいいのでしょうか？

自分の経験を生かしたいと思うのは、自惚れ？ 諦めたほうがいいのでしょうか。

<ルーカス先生の回答>

まず、自分の安定した気持ちが大切だ。

自分の乗っている船は、しっかり造っておかないと人は乗せられない。

そのためにも、過去の自分に「良い別れ」を告げること。過去と和解をすること。

そのままで居てもいいよ、在ってもいいよと、過去を肯定すること。過去は大切な存在。体験したことにOKをあげる。感謝する。

過去を肯定することで、未来に対して学べ、新しい扉が見え、開かれる。

自分が外に発信ができる。愛が広がる。行いが記念碑になる。

<質問者が思ったこと>

私は、公務員でまだ休職2年があるのに、治る見込みが分からないという理由で、退職をせざるを得なくなりました。組合も動くというような大変な事だったのですが、私自身が気力も失せ、退職しました。悔しい思いばかりの過去でした。

私の苦しみは、過去とちゃんとお別れができていなかったことに、ルーカス先生に気づかせていただきました。

また、「喪失」のロゴゼミの講義の時に、勝田先生が「過去は宝物」とおっしゃったことを思い出しました。元気だったころの事は思い出したくなかったのですが、保育士として取り組んできた事、人とのつながりは、今の私から切り離せない宝物です。

過去は忘れるのではなく、感謝をこめて肯定することで、未来に向かっていけることを、ルーカス先生に教えていただいた事に愛を感じました。勇気を持って質問してよかったと思いました。

ロゴセラピーで大切にされる、「何かのため、誰かのため」は、まず、自分自身をまるごと受け入れることから始まることを、あらためて確認できました。

「私」という船を、しっかり造りながら、人生にイエスといえる生き方をしていきたい、学んでいきたい、出遇っていききたいと、欲深く思っています。

3 パワーハラスメント

<質問>

上司からのパワハラが、いつもでも心に残ることがあります。ロゴセラピーでは、パワハラをどのように捉えていったらよいでしょうか。

<ルーカス先生の回答>

上司のアイデンティティは権力下において圧力をかけること。その上司に対してはある意味同情を持つことができる。立派な記念碑は立たない。

パワハラでプレッシャーをかけられても、そこでどうするかはまだオープン。

ハラスメントを受ける人は自分で自分の態度を選択することができる。

上司に怒ることもできるが、しないこともできるし、そのままでもいることもできる。

そこで考えられるのは逆説思考を使うこと。上司の前で、どんどん怒りを出してください、全部毒を吐いてくださいと考える。もちろん口に出して言わないで。

シャワーは、体の表面にかかり下に流れて行く。水は体の中に入らない。ハラスメントを受ける人はシャワーのように下の排水溝に流せばいい。

大切なのは自分の心の中に取り込まないこと。そうすれば少しは楽になる。

時間があれば上司と話ができるとよい。そういう状況があればそんなにむやみに怒らなくてもいいと伝えることもできるかもしれない。

※言葉の暴力ではなく虐待の場合はどうしたらいいか

その場合には両方の人間に対して尊厳を犯す行為なので距離をおくか、法律的に訴える。

誰かに暴力を振るうということは自分に対しても相手に対してもいいことではない。

暴力を振るう人はそこでブレーキをかけることができないのでなるべく距離を開けたほうがいい。

Ⅲ 関わり合うための工夫

1 個人の問題と現代社会の問題：

<質問>

私は身体を診る内科医ですが、幸せなことに心理学を学んだことから最近精神科も標榜し、主に心理面接でのアプローチをしています。そこでロゴセラピーの考え方にとっても助けられるようになりました。

そんな診療の中で困っていることがあります。それは、若い休職中のクライアントに関する事です。特に機能不全の家庭に育ったクライアントがうつ状態や神経症になっている様な場合に、なかなか復職に結び付きません。「Fadenkreuz」で言うと、不成功で絶望の領域にいると考えられるクライアントです。

فرانクル先生の著書「死と愛」に”社会的運命に対する内的自由への道を示して、その困難な生活に内容と意味を与えうるような責任性意識へと導く”とありました。実際に私のクライアントで、ご自分の状況を受け入れ、家族との関係性に変化を起こし、家族の存在に感謝する様になった方がいるのですが、それでも復職に関してはまだ長くかかりそうという方がいます。

ひとつの理由として、会社での単なる生産手段の駒のひとつとなることへの不安があるように思います。つまり職業が生活を有意義に充たす手段であるように配慮してもらえない現代社会があるということです。ご自分の唯一性に目覚めたクライアントは、また”ひとつの駒”になることの意味に疑問を感じているのではないのでしょうか。

もちろんこの結論はクライアント自身が決めるべきことだと思いますが、このような場合に、もし先生ならばどのような復職へのアプローチをされるのでしょうか。ヒントをいただけたら幸いです。

<ルーカス先生の回答>

仕事はお金を得る場であるが、同時に創造価値の場でもある。失業するという事は創造価値の場が減ること。場合によっては仕事の中でも創造価値の場が少ないことがある。自分のやり方で創造することが難しい時がある。でもそれをトライすることが大切。たとえ単調な仕事でも、同僚など人との関わり合いから自分らしさを発揮したり仕事への態度も変えられる。

例えばある車のタイヤ交換の修理工は、ネジを回す。そして 1 週間後にもう一度ネジを締める。毎日同じ仕事をしている。でも一生懸命やる。なぜならこの修理工は乗っている人が無事に目的地に着いてもらいたいと思っているのでやりがいがある。つまりこの修理工は仕事の意味を理解した人。朗らかで良い仕事をする。単純作業に文句を言うこともできるが、そこにどういう意味を見出すかでやり方が変わってくる。

失業の場合はちょっと違い、その人には活動の場がない。でも代わりにたくさんの時間がある。時間があれば何でもできる。例えば自分の家や隣の家の人を壁紙を変えられる。自分を寂しい人で可哀想と考える必要はない。いつもはできないことができる。

アムステルダム郊外に森がある。週末には人々がピクニックでリフレッシュする。この森の木は 1930 年の恐慌での失業者が一本一本植えたもの。一人一人自発的に自分たちでやった。それを今の人たちが活用している。恩恵を受けている。失業者でも創造価値を実現できる。場がなくても何か作り出し活動することができるということは、その人に生きる意味を与える。世界を担っているという気持ちになる。そ

れは高齢になっても同じ。高齢になっても創造価値を実現できる。

失業した人と関わる人は、どこかで創造価値の実現の可能性がないかみる必要がある。自分を社会の生産手段とみるのではなく、自分が何かを創り出している者として見る。

فرانクル夫人のエリーさんは毎朝 4 時に起きてフランクルのために原稿のタイプを打っていた。フランクルが録音しておいたものをタイプして校正して、またタイプした。フランクルの考えに感嘆したので、なるべく多くの人に読まれるように思い、それに大切な意味があると考えて自分の創造価値となった。それは搾取ではない。夫を愛していて喜んでやったもの。

良い仕事はその仕事にイエスというものがある。だから時間をかけてやれる。搾取となれば仕事に対してイエスがない。つまり嫌ならやる必要はない。もしその仕事が正しいと思ったら、非常にたくさんの仕事だとしてもいい仕事をしてほしい。その仕事に対するイエスがあれば絶対にいい仕事ができるはず。ノーがあればやらない方がいい。

2 「過去のネガティブな問題」を扱うときの留意点

<質問>

セラピーの中で、「過去のネガティブな問題」を扱うときの留意点について教えてください。

<ルーカス先生の回答>

セラピーの中で、まず、否定的な嫌な不快な思い出から始めることはまずしません。なぜなら、そういう問題でくる人たちは、ほとんどが過剰自己観察の状態であるからです。自分のことを見過ぎてしまい、全ての不快なことを自分の考えの中心に置いている状態です。

クライアントは、「過去に問題がある」、「現在に問題がある」といい、何回も何回もそれについて考えたと話します。つまり、その人の注目が全部その問題に集まった状態で来談されます。

もし、セラピーでそこから始めると、その過剰自己観察の状態がさらに酷くなっていきます。ネガティブな問題から扱うことによって、クライアントは絶望的になってしまいます。そして、その人の最高潮に達した過剰自己観察を下におろしていくのが大変になっていきます。

そこで、ロゴセラピーで初めに始めるのは、今後の診断です。

まず聴くのは「何が問題でしょうか？」ということ、もう一つ聴くのが「何が問題でないのでしょうか？」ということです。そこで聴きたいのは、その人の人生を支えている柱が何かということです。つまり、最初にそのクライアントの「どこに能力が残っているか」を調べる必要があります。

医者の治療の場で考えてみましょう。誰かが、「難聴で耳が遠くなった」という問題で受診したとします。医者は、「確かに耳の問題はあるけど、その人はまだ見ることは出来る。関節も異常はなくて歩くことができる。心臓も胃も問題はない。比較的、体は健康だが、耳の障害があるようだ。」と診断します。

ふつうの医療ではやらないと思いますが、ロゴセラピーでは問題を切り離して考えていきます。なぜなら、その人の頭の中は自分の問題でいっぱいになっているからです。ロゴセラピーでは、自分の問題が全体のどのくらいを占めるのか、という視点で、問題を小さくしていきます。

ほとんどの人は、自分の人生の中に必ずポジティブなことが残っています。例えば、自分の息子との関係に問題を抱える母親がやって来て、セラピーの中で「私の息子は、こうで…こうで…」と問題ばかりを話します。

ロゴセラピーでは、そこでその問題を助長させるようなやり方では始めません。ロゴセラピーでは、その話を聞いて、<そうでしょうね。息子さんとの間にはそういう問題があるのですね。では、ご主人とはどうですか？>と話を進めます。その人は、「夫とはちゃんと理解できています。」と答えます。そして、<では、あなたとご両親はどうでしょう？>「私の両親は非常に協力してくれます。」、<じゃあ、仕事の同僚はどうでしょう？>「非常にうまく和気あいあいとやっています。」と、やり取りします。そこで協調したいのは、<あなたは、夫とも、両親とも、同僚ともいい関係をもっている訳ですね。>という部分です。その上で、<息子さんの問題を解決できるかを考えていきましょう。>と進めていきます。

セラピーで大切なことは、クライアントの強いところ、良い所をみるということです。クライエントは、自分の強いところを使って弱点を直していかなければいけません。

弱点で問題を直すことはできません。もし、セラピーで問題だけを取り上げると、クライエントはますます弱くなり、ますます「自分はなんて不幸な人間なのか」という思いに駆られてしまいます。そして、ます

ます自信がなくなって、その問題を解決するための力も無くなってしまいます。

実際の真実の自分の人生は、その人が思い込んでいるよりももっと広いものです。その中に全ての色が入っています。もちろん、黒い色もあります。しかし、この黒いところだけを見てしまうと、目はそこだけに向かうので、「ほかの色は自分の人生にはない」と思いこんでしまいます。ですから、その人の視野を広げてあげること、現実の姿をなるべく見せてあげることが大切です。

また、その人の今までの人生の道筋についても同じことが言えます。どんな人間でも、必ず幸せだったときはあるものです。全部が全部、真黒な人生というのはありえません。例えば、いい出会いがあったかもしれません。そういう、いい思い出を思い出すことも必要です。

これは生物学的な特徴ですが、否定的なことに注意が向きやすく、ポジティブなことはそれほど注意が向かないということがあります。

生物というのは、何かネガティブなことを早く察知して、それを改善させなければいけないという本能を持っているからです。例えば、動物は喉が渇いていると感じることで渴きを潤そうと行動する、寒さに凍え死なないように温かい洞窟に入ることができるのです。動物は、それに対して快感を得ていることを意識しなくてもよいのですが、人間についても同じことが言えます。

普段私たちは、「今日、歯が痛くないから良かった。」とは考えないでしょう。「今日は頭痛がしない」、「今日はお腹が痛くない」といった、いいことについては殆ど考えません。けれども、誰かが、もし、急に歯が痛くなったとする。すると、歯痛ばかりを考えるようになります。私たちは、ネガティブなことに注意を向けやすいのです。

そのようになるのは、私たちが褒められるよりも批判されることの方が多いということが原因なのです。

例えば、食事に招かれたとします。みんなすごく美味しいと感じています。みんなは食事やおしゃべりを楽しんで凄くいい気持ちでいるのに、誰も食事について話さないことがあります。もし、そこで塩辛いと感じれば、だれかが何かを言うでしょう。家で食事を作っている人はわかると思いますが、美味しくできたときは誰もほとんど言いませんね。美味しくなかったときは、批判がすぐ出ます。ですから、何かいいことがあったら、すぐに相手を褒めるということは大切だと思いますよ。

ロゴセラピーでも、ネガティブなことだけから始めて、それに終わるというのはロゴセラピーでは御法度です。

3. 本心の分からない患者

<質問>

20代女性、抑うつ、強迫神経障害の診断、16歳時に脅迫行為で初診、控えめで良い子という印象。最近、人が変わったように外来で「丁寧に診察して」等と言って大騒ぎするようになった。強い自殺願望があり入院した。

病室ははじめ、4人部屋で、「辛い、苦しい」と言って、頓服薬を内服していた。個室に移したところ、「辛い」とは言わなくなったので、気持ちを聞くと、「4人部屋の方が楽しかった、一人が辛い」と言う。「気持ちが落ち込む」と言うが、食欲は旺盛で常に残さず食べる。そして「死にたい」と言い、実際、ドアノブにベルトを掛け、首をつろうとする。

非常に強い衝動性を感じて、「死にたい」という気持ちだけは理解できる。しかし、私が見て感じたところを伝えても、本人は逆のことを言うので心情が掴みきれない。

辛い気持ちを出すだけで、会話を深めることができない。そもそも、会話が成立しない。この方に、どのようなアプローチが考えられるのでしょうか。よろしくお願いします。

<ルーカス先生の回答>

この人は、症例を読む限りでは、強迫神経症と診断することはできない。むしろヒステリーの症状ととらえることができる。みんなの注目を集めるために自分で問題を作り出す。ドラマチックな役割を演じる少女を演じることもある。そういう人にはうつ症状を演じることができる人もいる。自殺の願望も他の人を脅かすための手段。ここには強迫神経症の症状はみられない。そういう人をどうやって助けたらよいか。ヒステリー症のクライアントでは、セラピーの限界がある。

例えば、その人の才能を活かすこと。演じることが得意なので、素人の演劇集団に入り舞台に立つ。そういう才能があるから。

ヒステリーの実際は、愛に飢えている。その人たちは、愛が欲しいと叫んでいる他の姿。出会いがその人に受け止められることが出来れば良い。病的な形ではなく、芸術のような表現になると、その人自身ももっと満足するだろう。音楽やダンスなどスポーツでも良い。ヒステリー的な渴望をどこかで満たしてあげる。ポジティブな意味で満足してもらう。

自殺による脅し、私のクライアントにもいる。本当にそうは思っていないが危険性はあった。

私は、2つの忠告を与えた。その選択はあなたがすること。誰でも自分を自由にできる。しかし、それを選ぶことは、彼女にとって残念なこと。豊かな才能が使われないこと。踏み出してしまうと帰ってくる事が出来ない。「あなたがいなくなれば私は残念だ」ということ。

私は残念に思うけれども、その責任は貴方にあるということを伝える。その責任は貴方にしか追うことが出来ない。あなたが自殺を選ぶなら、それは、自分の責任であり、誰にもその責任を負わせてはならない。私は、あなたがいなくなったら非常に悲しいが、その責任はあなたにあるという二つの忠告を伝える。それで効果があることが多かった。

初めの忠告は、その人の生きている価値を上げること。あなたが生きているかどうかは、どちらでも良いことではなく、とても大事なこと。

二番目は、誰かのせいにしないこと。両親のせい、医者、友達のせいにしてはいけない。それは大事なことだ。

4 逆説志向例

<質問>

逆説志向はロゴセラピーの代表的な心理療法ですが、うまくいった例と逆にうまくいかなかった例を教えてください。

<ルーカス先生の回答>

先日モスクワでセミナーをしたときある方が逆説志向の症例を持ってきました。

一般的に逆説志向は不安を取り除くのに有効ですが、この症例はある女性の薬剤師も例です。この女性は社会的にあまり恵まれない層の出身でした。それにも関わらず努力してやっと薬剤師になることができ今は薬局で働いています。この女性はときどき説明のできないような強い怒りを感じることがあります。例えば接客中にお客様が何気なく手を触れてきたりすると非常に強い怒りを感じます。

また他のお客様の場合何回も同じことを話してもわからない時があり、そういう場合は、その場で怒りを爆発させることもありました。爆発させた後でとても後悔してしまい、セラピーに来ました。

はじめにまず態度変換を試みてみました。その後で逆説志向を使ってみました。

態度変換ではお客様の方に目を向けさせました。薬局に来る人は自分が病気かまたは家が病気で、薬局にくる人の多くが幸福ではないと思われる。薬局に来る人の多くの人は苦しんでいる人と関係があるということです。苦しんでいる人をさらに苦しませないように、よく理解してあげて忍耐強く待つてあげられる人になってみてください。

例えば、手が出てきたら手をやさしく持って握り返してあげる。説明がよくわからなかったら何度でも説明してあげるなど。この女性は確かにそういう薬剤師になりたいと思っていました。

それでは怒りがこみあげてきたときはどうしたらいいでしょう？

例えば怒りに対して名前をつけてみたらどうでしょう？

自分にとって怒りはボールのようなもので下から湧き上がってくることから、「怒りのボール」と呼ぶことにしましょう。

薬局にきたらまず怒りのボールと話します。薬局の鍵を開けて怒りのボールも入ってきなさい。床の好きなところに転がっていなさい。だけど私のところに上がってきてはダメですよ。もし上がってきたら私はそのボールをつかんで投げ出します。そのボールを睡眠薬のところに投げ出します。そこに当たればあなたはあと2週間ずっと寝ていることになります。また上がってきたらこんどは注射器のところに投げます。針が刺さって空気が抜けてしまいます。次は赤ちゃんのオムツのところに投げます、誰かがそれを買って行って使ったら赤ちゃんのオムツの中で濡れてしまうよ。それでも私のところに上がってくるならシュレッダーにかけちゃいます

その女性は実際にやってみました。やってみたら自分でもおかしくなって怒りは消えてしまいました。この症例では強い自己距離化の力が働いていたと思います。

私は怒りではない、私から離れたところに怒りがある。と、怒りに気に入られるようにいる必要はない。

面白くて笑ってしまうと、怒りと笑いの2つは同時に成立することはありません。

ユーモアには緊張を解く力があります。従ってユーモアの少ない人は、自己距離化の能力は少ないようです。

逆説志向の一番効果があるのは不安緊張症です。

強迫観念症の人でユーモアを殆ど持っていない人の場合には逆説志向は難しいと思います。その場合は精神の反抗力を使うようにします。

IV.高齢者の問題

1. ボランティア活動に対するご忠告を

<質問>

(私は 73 歳です。) 私が住んでいる地域で (高齢者が行政の援助を待つだけでなく、お互いに助け合うような協力体制を作ることの意味があると思いつき) 以下のようなことを考えております。

①私 (男性) と高齢者 3～5 人で話し合いを行う。時間は 1～1.5 時間

②3～5 人の方は軽度の認知症。

③ 話題は自由。とはいっても、冒頭に、例えば「日本昔話の桃太郎」をどなたかに読んで頂き、『今、思っていること、感じていること』を話し合っていたく。

④ 話の流れは、進むままに任せる。

⑤狙いは 終わった時点で<楽しかった>そして<いま前向きに生きている>と味わっていただく。

⑥そして、独居老人も増えていく中、(高齢者が社会から切り離されて孤独にならないように) 高齢者のあたたかいコミュニティーをつくっていききたい。アドバイスを頂けましたら有難く思います。

<ルーカス先生の回答>

短い話で始めるのはすごくいいと思う。

そのほかにも今日はポジティブな話だけをしましょうという提案もいい。先週何かいいことありましたか？先週一週間のことを考えてみましょう。

そうするといいことが起こったという意識もはっきりしてくる。

例えば、誰かに、グループの中で一人を選んで、相手の人についてなぜ私は相手を気にいったかを話してもらう。それはお世辞ではなく本当のことを話してもらう。

そのグループの中で相手に対して自分が何をいいと思うかよく観察する必要がある。

いつもいい着こなしをしている。いい声をしている。お互いにポジティブなフィードバックをする。

お互いにアルプスの頂を見回すこともできる。フランクルの言葉でそれは実存的な総生産。長期間の記憶は残っている。

思い出を思い出してもらう。本当に思い出す価値のあるもの。いい思い出を思い出してもらう。何千とある人生の中の思い出。その中で価値のあるものがどういうものか取り出して見る。

人生の中でこんなことがいやだということばかり話す人、過去が良かったと話す人、両方とも良くない。自分の過去を振り返ったときに正しい方向を向いてもらう。いかなることに目をつぶることではない。生きたこと、それによって成長してきたということ。

もしフランクルがひどい収容所の体験をしなかったら、もし彼がアメリカに亡命してロゴセラピーを発展させていたらそれでもロゴセラピーは残ったが、果たして今のようになったかわからない。

ロゴセラピーが彼の悲惨な体験ということがあったからこそ、今の説得性のある論ができたのか、それはわからない。人生の中で本当に大きな不幸をわずかな差で体験しないですんだかもしれない。

フランクルは幸せというのは不幸に遭遇しないですんだということだけでも幸せだとした。

例えば、車の運転をして瞬間寝てしまってもそのまま運転し続けることができた時。

山に行ったときに落ちてもどこか枝に捕まることができたかもしれない。

そういうときのことを色々思い出してみるとそれが起こったら私の人生は非常に悲惨になっていたかもしれないというきっかけはあっただろう。

そういうことをグループのなかで話あってみることもあるだろう。ロゴセラピーの話もみんながわかるような形でそこで話すこともできる。

例えば私たちの人生の中に運命的なものと自分たちの力でどうにかできるものがある。

どうすることのできない運命の中でも、私達ができることがある。その二つの領域を伝える。

例えば、老人が、孫が私のところへ全く会いにきてくれない。それは運命的な領域ではどうしようもない。自由の場で考えると孫を恨むこともできる。孫たちが元気でやっていると喜ぶこともできる。孫たちが来ないならば自分の方から接触することもできる。例えば、プレゼントをあげることもできる。子供達がありがとうということを期待せずに送る。お礼の手紙を期待して後から失望することもある。

高齢者でも自分の可能性の中で、自分で形作るものがあるということを知っておく必要がある。運命的なものに目をやって何もできないと思わない。

この社会が悪い、家族が面倒を見てくれない、不平ばかりではなく自由な場の中で何が私から何を発信できるか。政治が気に入らなければ政治家に手紙を書く。家族に対しても家族からもらうことを期待するのではなくこちらから何ができるかを考える。

2 認知症患者の精神次元の探し方

<質問>

認知症/全般性不安障害を持つ 80 歳代の女性に対し、彼女のあるべき姿はこうだろうとイメージしながら、1 年 4 か月にわたり 20 分程度の面接を 18 回繰り返し、不安や警戒心が薄れて明るい気持ちで会話ができるようになっていった経過を提示しました。

そして、今後認知症が進行して、何もわからなくなった際にはどのように精神次元を探したらよいのか、と質問しました。

<ルーカス先生の回答>

私もこのように治療しただろう。今後、認知症が進行して心身態のブロックが強くなれば、我々はその人の精神次元を見ることはできず、その人自身も自分の精神次元にまでたどり着くことはできない。しかし、私たちはそのような人にも精神次元は病まずにあるはずだと思っているのではないだろうか。その証拠に、葬儀に立ち会う人々は故人の心身態を弔うのではなく、精神を弔うのです。