

卷頭言

巻頭言 ～シンフォニーの大きな響き～

日本ロゴセラピスト協会会長 勝田 茅生

1. 「ロゴセラピーは、セラピーの方法ではなく、人生の生き方です。」

20年前にロゴセラピー入門ゼミナール（略してロゴゼミ）を開始して以来、今まで日本全国から実にたくさんの方々がこの「ロゴゼミ」に参加してくださいました。そして私はロゴセラピーを学ぶ人たちに対して、折あるごとに「**ロゴセラピーは、セラピー方法ではなく、人生の生き方です**」と繰り返しています。というのも、人生の意味や価値を考えないで生きている人は、フランクルの言いたかったことを本当には理解できないで終わってしまうからです。

ロゴセラピーというのは、「ロゴス（ギリシア語で意味＊）」と「セラピー（治療・癒し）」を合成して作られた新しい言葉で、「意味を軸にした癒し」を意味しています（＊「ロゴス」には他にも、精神、論理、学問などの意味があります）。そして誰でもこれを学んでいく間に「それでは『意味』とは何だろう」という問いかけに突き当たります。

実際のところ、悩んでいる人を助けようとする人が自分で「意味のある生き方」をしていなければ、それをクライアントに教えることはできないのです。つまり、まず助けようとする本人が「どうすれば意味が見つかるのか」を絶えず模索して生きていなければ、それを他人に伝えることはできない、ということです。

ロゴゼミで学ぶ人たちの中でもフランクルの言いたいことの本質を深く悟ることができるのは、自分ではどうすることもできないような不幸な運命の打撃を受けて、何かの精神的な支えを必要としてきた人たち、あるいは現在もそのような支えを謙虚に模索している人たちのように思います。

その反対に比較的問題のない人生を送ってきて、ロゴセラピーを単に心理治療法の手段として学ぼうとする人たちは、フランクルの抽象的な概念をただ頭で理解して暗誦しようとするために、それを具体的な治療の場では思うように活用することができないようです。そのようなセラピストたちは「これは実践では使えないセラピーだ」とうそぶくようになり、いつの間にか「ロゴゼミ」の輪の中から消えて行くことが多いのです。