

寄稿：ロゴセラピーと私

## 私にとっての北極星

浅村知美

私がロゴセラピーと出会うきっかけになったのは、A級ロゴセラピストである千葉征慶氏が執筆されたPILテストの解説文でした。文中には、「何か人生上の問題に直面した時、あるいは、いかなる人生であれ意味を見出して創造的に生きていこうとする時、人は意味を探求し選択し決断する」とあり、私は自分自身のことだと思いました。

なぜなら、臨床心理士という道は、マーケティングの仕事に意味を見出せなくなったときに、実存的空虚の状態から脱出しようと自分の生き方について悩んだ末に決断した道だからです。それから、「フランクルは、自己の実存に対する意味の発見を援助するロゴセラピー(logotherapy 意味療法)を提唱した」の一文に興味をもち、今日まで学んできました。とても懐かしく微笑ましい思い出です。

いまの私にとってロゴセラピーはライフワークであり、北極星のような存在です。北極星は道に迷ったときの道標として、旅人や航海者に進むべき道を教えてくれます。同様にロゴセラピーは、人生の方向性や自分の立ち位置(役割)を見失わないための大切なガイドであり、大小さまじまに光り輝く星たち(意味)の存在に気づかせてくれるよきパートナーとなってくれています。私の判断力が鈍ってきたときや、仕事でバーンアウトしてしまいそうなときは、星空を眺めて北極星の位置を確認するようにロゴセラピーの実践を忘れないようにしています。おかげで、地に足をつけて前進できるようになりました。

もし、「ロゴセラピーのどこが好きですか？」と質問されたら、私は敢えて三つのことを挙げるでしょう。

一つ目は、時間の観念です。フランクルの時間の考え方は、一般的な時間の流れとは逆向きで、「未来(可能性)」から「現在(責任による決断・行動)」を通して「過去(現実性)」へと流れていきます。砂時計の喩えでは、『『現在』という狭い通路を一度通り抜け、下に落ちると(中略)固まり、『すべては永久に保存される』』と説明されます。このような捉え方によって、大切な記憶や愛する人を喪失した悲しみから解放される人たちもいます。私の場合