

## スクールカウンセラーだより

### ～ マインド ～

令和2年5月11日

御成門中学校

校長 佐藤太

スクールカウンセラー

山口雄介・高野亜理

## 【人生の意味とは？】

皆さん、元気になっていますか？残念ですが、学校の再開が、また延びてしまいましたね。その必要性は重々わかっている、一体いつまで我慢を強いられるのか、やるせない思いに気持ちが下向きになっていませんか？今回は、こんな自分を越えた思いもよらない壁に出会ったとき、人はそれに、どう向き合ったらいいのかをテーマに、精神科医 V.フランクル先生の生き様をご紹介します。新型ウィルスとの戦いで自由を制限されている今、私たちが何をなすべきかについて、有益な示唆を与えてくれるはずですよ。というのも、この先生は、自分を越えた何かはどう向き合うかを体現された人だからです。



V.フランクル先生は、第二次世界大戦時、ユダヤ人であることから、ナチスに捕えられ、強制収容所に収監され、一瞬の内に自由、家族、その他すべてを奪われてしまいます。しかし、フランクル先生は、人は、たとえ全てを奪われても、与えられた環境でいかに振舞うかという人間としての最後の自由は奪われることはない。それがたとえ、どんな状況（人生の在り様）であったとしても、人生には必ず、（生きる）意味がある。その意味に答えていく（沿うように生きる）ことで、人（心）は満たされるのだと説きました。それは、捕えられる間近、世にその真意を問わんとした自らの治療理念でした。そして、フランクル先生は、自らの考えが正しいことを実証してみせると、過酷な状況下を生き抜き、自分の考えを世に問う（＝人生の意味）を果たされました。なお、その詳細は、著書『夜と霧』に綴られています。（※『夜と霧』 V.フランクル著 池田香代子訳 みすず出版がお勧めです。旧訳は当時の資料写真が若干、刺激的です。）

さて、自粛の今、皆さんの思うところは、ただつらいだけかもしれません。しかし、フランクル先生の思想（ロゴセラピー）の観点からすると、この「自粛の期間」はやがて、皆さんたちにとって、「過去の出来事」になります。そして、その「過去の出来事」をどう積み重ねたか、皆さんの「人生」が皆さんに「それでいいの」と、問ってきます。なぜなら、どんな時も、人生には「意味」があるからです。日々、そうした自分の在り様を積み重ねたことで、「自分がなすべき意味」を達成できるのかい？ときいてきます。そのとき、皆さんは「人生」からの問いに、どう答えますか。すぐに答えが見つからなくても、今なすべきことについて主体的に考えて取組みましょう。そんなこと言われても、「・・・」とただ、途方にくれるようなら、学校が再開した時（将来）、後悔のないように時間を過ごす工夫を意識してみましょ。きっと、あなたの「人生」があなたにエールをくれるはずですよ。それでも、困った時は、スクールカウンセラーもいますので、気軽に相談してくださいね。

ご相談のお申込みは、下記の電話番号までご連絡ください。

保護者の方のご相談もお受けしております。

御成門中学校（代表）03- 3436-3559 受付：養護教諭の佐藤先生

相談室（直通）03-3436-3551 ※不在時は、留守番電話に伝言をお願いします

月曜日担当：山口 金曜日担当：高野