



私の本棚④ ふたつの『夜と霧』（その2） ～絶望の果てにあってこそ、一条の希望の光は差し込む～



子どもの権利擁護委員 関谷 道夫



光は暗闇（くらき）に照る…。

子どもを含めたすべての人にとって、「夜と霧」は、曖昧で、先の見えない、確かな答えのない、不確実な人生で、一筋の光を見出し、エンパワーメントできる道標だと思っています。子ども時代を含め、生涯の各ライフステージでは、様々な「危機」が生じます。高齢者になればなつたで、心身の不調、重なる喪失体験、悔恨、そして死への準備が待っています。生きていること自体に苦悩は同居しています。

今、アウシュヴィッツはありません。しかし、現代では「見えない収容所」の中で生きていると言われます。虐待死やいじめ自殺事件では、檻のない閉鎖された密室空間に閉じ込められていたようなものです。「真綿のように拘束し、適応させる監獄」の中をどう生きていくかは、選択肢の多い、もっと微妙で難しい問題なのかもしれません。

…執拗ないじめ、排斥行為、ハラスメント、家庭内暴力、対人トラブル、メンタルヘルス不調、リストラや経済的困窮、過剰な競争やノルマ、大規模な自然災害や重大な犯罪被害…

多様な要因の連鎖によって、追い詰められて、自殺する人は毎年全国で2～3万人います。実際の自殺者はもっと多く、事故死・病死などの緩慢な自殺、自殺未遂、自殺念慮・企図を含めるとさらに膨らみます。中高生の十代の自殺も増えています。子どもの幸福度も先進国と比較して著しく低いというデータがあります。

当センターにも「これから自殺する」「死ぬことよりも、生きることが辛い」という相談がありました。生きていれば、当然、辛いことにも苦しいことにも直面します。適切なサポートで、助かる子どもも少なくありません。荒波の中にあつて、「生きる希望」や「存在する責務」を見つけなくてはならないのは、今も同じです。

「それはなにも強制収容所だけにかぎらない。人間はどこにいても運命と対峙させられ、ただもう苦しいという状況から精神的になにかをなしとげるかどうか、という決断を迫られているのだ。」

フランクが終始強調していることは、「未来に対して希望を持ちえているか」ということです。未来に希望を思い描き、それを見失うことのなかった人が、生き延びることができたといひます。

「明日への希望」と「生きる意味」です。

「自分の未来をもはや信じるができなかった者は、収容所内で破綻した。そういう人は未来とともに精神的なよりどころを失い、精神的に自分を見捨て、身体的にも精神的にも破綻していったのだ。」

この他にも、愛する人への想い、ユーモア、芸術、信仰、模範となる存在…など、ほっとするキーワードが並んでいます。

今回新版を読み返して、栄養失調・寒さ・伝染病・熾烈^{しれつ}な生存競争のなかで、特に印象に残ったことは、 فرانクルの度重なる強運です。親衛隊将校の人差し指ひとつで、9割が焼却炉に向かうことになったエピソードもそうですが、むしろ、「超越的なもの」が、使命として「夜と霧」を書かせるために、彼を生き残したのではないかという気がします。そして彼はそれを自覚し、そのミッションを忠実に果たしました。

「だれもその人から苦しみを取り除くことはできない。だれもその人の身代わりになって苦しむとことん苦しむことは出来ない。この運命を引き当てたその人自身がこの苦しみを引き受けることに、ふたつとないなにかをなしとげるたった一度の可能性はあるのだ。」

私の心理臨床でも、多くの相談者は、今の苦痛に捉われて、そこからの一刻も早い脱却を願っていますが、それとなく、フランクルの「この人生で、私は何を求められ、期待され、要請されているのか」「その何か（誰か）のために、私にできることは何か」を問かけています。

目の前の苦しみや痛みを取り除く努力はもちろん必要ですが、同時に、あなたの希望の微かな光は何か？あなたのミッション（使命）は？何を抛り所に生きていくか？自分を助けているものは何か？を問いかけて、双方向の対話の中で、見出すことを心がけています。遠回りのようで、エビデンスのあるアプローチです。

少し振り返って、自分の今のミッションは？と考えると、次の時代を担う子どもたちや若い対人援助職の成長を助けることだと考えています。これまでの生活の中で培ってきたものを言い伝えるロウるさい爺（ジジイ）の役割です。

本棚から、新旧2冊、『それでも人生にイエスと言う』『フランクル回想録』、諸富祥彦著「フランクル入門」と「NHK 100分de名著 夜と霧」、2024年3月出版の「NHK こころの時代 ヴィクトール・フランクル それでも人生には意味がある」を取り出してきました。

フランクルの「コペルニクス的転回」についても、「われわれが人生に何を期待するのか」と考えるのではなく、「人生があなたに何を期待しているか」と思考の枠組みを転換し、「意味のある目標があれば生



きていける」「人生からの問いや要請に、行動と態度で応答する責任を持っている」「なぜ生きるかを知っている者は、どのように生きることにも耐えられる」と認識していくことだと理解しています。楽天的で、現実離れした思弁に聞こえるかもしれませんが、1個のパンを争い、誰かが生き残れば誰かが殺されるという生存競争の中で鍛えられた「今を生き抜くための現実的で合理的な思考」だと考えています。

諸富先生は、さらに分かりやすくまとめています。

どんな時も、人生には意味がある。

あなたを待っている“誰か”がいて、あなたを待っている“何か”がある。

そしてその“何か”や“誰か”のために、あなたにもできることがある。

悩んで、悩んで、悩みぬくこと。

苦しんで、苦しんで、苦しみぬくこと。

フランクは、「人生からの問い」として与えられた困難を徹底的に悩みぬき、苦しみぬいた絶望の果てにこそ、一条の希望の光が届けられてくるという人生の真実を多くの人に伝えていきました。フランクは言います。

「あなたがどれほど人生に絶望しても、人生のほうがあなたに絶望することはない」と。

最後に、「夜と霧」の中で、もっとも印象に残った鮮やかな文章で終わりにします。

そしてわたしたちは、暗く燃えあがる雲におおわれた西の空をながめ、地平線いっぱい、鉄色（くろがねいろ）から血のように輝く赤まで、この世のものとも思えない色合いでたえずさまざまに幻想的な形を変えていく雲をながめた。その下には、それとは対照的に、収容所の殺伐とした灰色の棟の群れとぬかるんだ点呼場が広がり、水たまりは燃えるような天空を映していた。

わたしたちは数分間、言葉もなく心を奪われていたが、だれかが言った。

「世界はどうしてこんなに美しいんだ！」

P. S.

『夜と霧』を“人生の座右の書”として紹介している女優・門脇麦さんは、小学生の頃に出合い、折々読み返してきたといえます。子どもが咀嚼^{そしゃく}するには難しい本かもしれませんが、いじめや暴力や排斥に直面し、生きることの辛さや痛みを感じている子には、「夜と霧」に流れる精神を伝えたいと思っています。

いつも「子どもの権利とは？」の問いに苦心してきました。今は、負の歴史を踏まえたうえで、「すべての子どもが幸せに生きていくために、何が必要なのか？何ができるか？」ということを、螺旋階段のように、常に問い続けるプロセスだと考えています。