

國學院大學学術情報リポジトリ

紹介 矢吹省司著『生きることに意味はない：
「自己嫌悪」からの心理学』

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2023-02-05 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 高山, 実佐, Takayama, Misa メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.57529/00000130

〔紹介〕

矢吹省司著 『生きることに意味はない』

——「自己嫌悪」からの心理学——

高山実佐

刺激的なタイトルである。

この現代、人は生きることの意味を求め続ける存在であり、生きる意味をつかむ者になることを目指して思考するものである、という価値観が自明のこととされているのではないだろうか。生きる意味を求め、この世界で自分が為すべきことを発見し、他者とともに生きていく。その自己有用感・自尊心に連なり、いま・ここでいきいきと人生を創る自分になっていく、……はずであり、そうあるべきだと、どこかで思い込んでいるのではないだろうか。しかし、本書のタイトルは言う「生きる

ことに意味はない」と。

平成二六年発表の内閣府による若者の意識に関する調査^①では「私は、自分自身に満足している」に対して、肯定的な回答「そう思う／どちらかといえばそう思う」は四五、八％、否定的な回答「どちらかといえばそう思わない／そう思わない」は五四、二％であった。自分自身を肯定的に捉える回答は、七カ国中、日本の次に少ない韓国でも七一、五％であり、否定的な回答の方が多いのは日本のみという結果であった。この極端に低い自尊心に関して調査結果の分析で

日本の青年の自尊心の特徴とは、長所や主張性といった個人の特性と関連しながらも、他者にとって自分は役立っている存在であるかという有用性と分かち難く結びついたものであるという点で、他国の青年にみられない特徴をもつものであったといえるだろう。

という指摘がされ、自尊心と自己有用感との関連に日本の青年の特徴をみる考えが示された。対して、本書ではこうした意識・自尊心の低さを、自己嫌悪という主体の意識に寄り添いながら追究する。「自己嫌悪からの心理学」と、生きる意味を追究し続けること、自己有用感を獲得しようとすること自体に、果たして意味があるのか、と問い直していくのである。構成は次のとおりである。

第1章 自分嫌いの心理学

第2章 『人間の絆』を読む—フィリップが「生きることに意味はない」と悟るまで

第3章 『国境の南、太陽の西』を読む—生きる意味を渴望する危険

第4章 要約して、漱石に依拠して結論する

引用文献

資料編 『自分』についてのアンケート

あとがき

矢吹氏自身の「私は「この自分」が好きではない、嫌いだ」という意識から、では、大学生は「自分についてどんな感想を抱いているのか?」を調査している。二〇〇六年、東京近郊の五大学、総計六二一名（男子三〇九名、女子三一二名）の協力により一九五項目のアンケートを実施した。この結果についての分析・考察が第1章である。

《自分が嫌い》に「当てはまる」は二三・二%、「どちらかと言えば当てはまる」は三一・三%、合わせると約四五%という結果が出ている。大学生のみを対象としているためか、否定的な回答は内閣府調査よりやや低い数字であるが、やはり約半数の学生が自分を否定的に捉えている。本書ではここから他の項目との相関関係をもとに「自分嫌いの心理学」を説く。《自分が嫌い》と正の相関関係にある「自分の価値に確信を持ってなくなる」と「罪悪感を感じやすい」などの八三項目を、その内容をもとに以下の一八種に分類し、分析している。

① 乏しい自尊感情、② 悲・苦・不安、③ 死に傾く心、④ 未熟感、⑤ 孤独感、⑥ 不適応感、⑦ 無気力、⑧ 心の弱さ・不安定、⑨ 晴らしがたい怒り、⑩ 悪意、⑪ 親に対する態度、⑫ 自意識過剰、⑬ 恐怖心、⑭ 近代的自我、⑮ アイデンティティの混乱、⑯ 拡散、⑰ 生きがいがない、⑱ 生きることの意味はない、⑳ 「生きることに意味はない」と考えたほうが気楽でいいと思っている

一八種それぞれの分析も興味深いものであるが、ここでは、⑰⑱の分類における「生きる意味」を取り上げる。アウシュビッツ強制収容所におけるヴィクトール・フランクルの心理療法、「自分を必要としている子どもや仕事」にしつかり思いを致すことで自己の存在意義を知り、生きることから降りない、とした、かの『夜と霧』の場面を挙げている。これに「圧倒される」としつつ、著者は正反対の「生きることに意味はない」という考え方を提示する。現代の、生きる意味を実感することが難しい立場、「生きる意味の不明に苦しんでいる」人にどこまでも寄り添い、「生きることに意味はない」という考え方に馴染むことで不安から解放される事実注目する。「自分が嫌

い」と⑱「生きることに意味はない」と考えたほうが気楽でいいと思っている」との相関係数は〇・二八（一八％）であった。このように考えることが「嫌いな自分」への慰めになるのかもしれない、と想像しつつ、実は、生きる意味を求めないところから出発することが本当の生き方やよりよく生きることにつながるのではないかと洞察している。

第2章ではこうした思想をモチーフとした『人間の絆』（サマセット・モーム）の主人公フィリップを追う。

幼児に両親を亡くし、生来足が不自由で歩行困難であったフィリップは牧師の伯父の下で養育される。しかし、「本当の人生」を求め続け、神学校を退学、公認会計士を目指すも挫折、志した画業も断念し、最後に父と同じ医者になるべく医学校に入学する。が、「妖婦」ミルドレッドの強烈な呪縛「人間の絆」から離れられずに三度も捨てられ、また、株の暴落により無一文になり路上生活さえ経験する。「人生の意味とは何だろうか？」と問い続ける中で、「人生に意味はない」「与えられたものを受け入れる、ただ受容するのみ」という答を得る。人生における経験、苦痛も歓喜もあらゆるものが人生模様を豊かに彩るのに役立つものであり、成功も失敗もその材料としてただ受容するのみ、と悟ったことでフィリップは救済を得る。

このような人生でなくとも、自己を追究し続け自己嫌悪から自由になれずに悩みながら生きねばならないとき、そもそもの人生には意味がない、ただ受容するだけであるという悟りに至ることは大きな救いになるはずだと述べるのである。

第3章では『国境の南、太陽の西』（村上春樹）の、「生きる意味を渴望する」《僕》を取り上げている。

「一人っ子」Ⅱ問題児と見られる中、その通りの「あまやかされて、ひ弱で、おそろしくわがままだった少年」《僕》は同じ一人っ子の女性に強烈に惹かれる。自身の欠落を埋める、嘘のない生き方への渴望は、現実の生活や周囲の人を傷つけ損なわずにはいられない。過去に決定的に傷つけた女性の、未だ癒えずに抱える果てしない「虚無」と出会うことで、《僕》は現実を引き戻される。生きる意味を求め、自身の欠落を埋めることのみに囚われる人生は生活の実感から乖離し、現実を見失うことにつながる。意味と虚無は相対するもので、双方とも、生きることの一面に過ぎないものだと言っている。

第4章では、「硝子戸の中」（夏目漱石）より「凡てを癒やす『時』の流れに従って下れ」を挙げ、人類の一人としてとにかく「生きている」ということが大前提であるとする。ここでも「生きる意味」を重視するフランクルの心理療法で人は本当に

救われるのであろうかと問う。そして、自己に正対し、自己嫌悪を持たずにいられない苦悩に対して、もともと「生きることに意味はない」とつぶやくことが人を救うのではないかと結論するのである。

最後に、アンケート結果は、一九五項目の回答がすべて円グラフで示され、一覧できるよう整理されている。新聞記事・人生相談欄・小説から、心の傾向・人から・人生観等に関わることばを単語として蒐集し作成した質問項目である。大学生六二名の意識調査結果は、著者自身が記しているように「他人を基準にして自分を見るきっかけ、自分を知る手段になる」貴重な資料となっている。

本書は「意味はない」から生きなくて良い、と述べているのではない。「人は、自分は、なぜ生きるのか」という問いを凝視し、もがき続けながら自己の生きる意味に苦悩し続けることに対して「意味はない」と応えているのだ。現実の中で生き続けることが第一である、生きるこの意味を一途に模索し続け、自身の内面を隅々まで検証し詰問し続ける苦悩、その結果、現実から逃れる術にすがりつき、自己嫌悪を感じずにいられない、そうした不自由な「生きること」からの解放を示しているのである。

(A 5 判、一九四頁、オクムラ書店、二〇一三年十二月刊、定価二四〇〇円＋税)

注

(1) 平成二五年度「我が国と諸外国の若者の意識に関する調査」(平成二六年六月、内閣府)「一三歳」二九歳を対象に七カ国(日本、韓国、アメリカ、ドイツ、英国、フランス、スウェーデン)より約一、〇〇〇サンプルを回収している。

(2) 「自尊心とその関連要因の比較…日本の青年は自尊心が低いのか?」(北海道大学大学院・教育学研究院、加藤弘通)