

カウンセリング室だより



カウンセラーのひとり言

『「夜と霧」を読む』

カウンセラー 菊池 悌一郎

オーストリア出身の精神科医・心理学者のヴィクトール・フランクル (Viktor Emil Frankl, 1905- 1997) の『夜と霧』は、彼がナチスの強制収容所で過ごした数年間を記録した有名な本です。

フランクルは、ユダヤ人であるということだけで、家族ともどもナチスに捕まり、強制収容所を転々とさせられます。いつ殺されるかもわからない理不尽かつ絶望的な状況の中でも、彼は収容されている人たちの話を聞き、そして“生きる意味”を説いていきました。『夜と霧』のエピソードでは、絶望し相談に来た二人の収容者に、フランクルは「あなたには、あなたを待っている誰かがどこかにいませんか？やり残している仕事はありませんか？」と問うたのです。二人はそれぞれ「外国に子どもいる、待っているはずだ」「自分は科学者で、書きかけの論文の原稿がある」ということに気づき、生きる意味を見出したのです。収容所を生き延びたフランクルは、“ロゴセラピー＝意味による癒し”を提唱しました。

フランクル自身も強制収容所で、両親や妻を亡くし、また自らも九死に一生を得ています。晩年のフランクルが心理学の学会で行ったスピーチも感動的です。彼は大勢の聴衆を前に、強制収容所で死にかけた体験を話しました。厳冬の屋外での強制労働で、彼は動けなくなり、ナチスの看守から暴力を受け放置されました。このままではそこで死んでしまう状況でしたが、彼は、死について考えるのではなく、未来の自分が戦争の終わった後に“強制収容所の心理学”を講義している場面を思い浮かべ、強制収容所ではどのような心理状態になるのか、そして生き延びるにはどのようなことが必要であったのかを講義するイメージを見続け、なんとか体を動かし歩き出す力を得たということです。

こうして生き延びた彼の著作が『夜と霧』です。この邦訳のタイトルは、同名のナチスの強制収容所を扱った映画から取られたものらしいのですが、原題は「強制収容所におけるある心理学者の体験」というもので、まさに彼が生きる意味を見出すために必要であったものと言えるでしょう。

<読書案内>

- ・『夜と霧 新版』 ヴィクトール・E・フランクル (著), 池田 香代子 (翻訳) 2002年 みすず書房
- ・『NHK「100分de名著」ブックス フランクル 夜と霧』 諸富 祥彦 (著) 2013年 NHK出版

カウンセラーのスケジュール

	月	火	水	木	金
戸畑	菊池・李	水内・李	李	菊池・李	菊池・水内
飯塚	水内・山口 (午後)	菊池・山口	水内・山口	水内・山口	山口
若松	山口 (午前)	—	菊池	李 (オンライン)	李

カウンセリング実施数

	戸畑	飯塚	若松	計
6月	81	150	24	255
7月	80	134	25	239



自分も相手も大事にする話し方

～アサーションについて学ぼう③～

6月号から特集しているアサーションも今回で一区切りです。

今月はアサーショントレーニングで代表的な「DESC法」について紹介します！

是非意識して日頃のコミュニケーションに取り入れてみてください(^^)

DESC (デスク) 法とは？

自分の伝えたいことを「事実を描写」「気持ち」「提案」「代案の選択」に整理して相手に伝える方法です。

- ①D : Describe (描写する) : 具体的な状況を客観的に描写する
- ②E : Express (説明する) : 自分の気持ち・状態を冷静に表現する
- ③S : Suggest (提案する) : 具体的な提案をする
- ④C : Choose (別の選択肢を挙げる) : 代替案などの選択肢を提示する

DESC法を使った一例

場面	やらなければいけないことが多い時に、別の依頼があって断りたい時
Describe	今、来週締切のレポートが3つと、今月末の中間発表の準備がある状況です。
Express	締め切りがたくさん重なっちゃって、焦ってなかなか進まないし、切羽詰まっちゃってるから、この依頼を今受けると一層辛くなりそうで…。
Suggest	今のレポートと発表準備が終わったら時間的にも精神的にも余裕ができるから、それからではダメかな？
Choose	(Yesの場合) : ありがとう。 (Noの場合) : もしくは別の人をお願いしてもらえないかな？

カウンセラーからのお知らせ

【カウンセリング Web 予約】

[こちら](#)か、QRコードから！



【心理テストのご案内】

自分を再発見して、人間関係や勉強、就活に活かしてみませんか？

詳しくは[こちら](#)から

カウンセリング室公式 Twitter

[@Kyutech_CP](#)

こころの健康やカウンセリングに関することをつぶやいています！
登録はこちらから →



【カウンセリング室だより】

毎月1回発行しています(^^)

バックナンバーも読めるよ！



編集後記

7月末、若松キャンパスでマインドフルネスセミナーをオンラインで実施しました。じっくりと自分の内側に注意を向けてスッキリしたと同時に、日頃からゆっくりと振り返る時間が持てていないなあと実感しました。

夏休みが始まりましたね。ゆっくり過ごす人、遊びやバイトに忙しくする人、研究や就活に励む人、皆さんそれぞれかと思えます。是非、ただぼーっとしたり、ゆっくりと呼吸してみたりする時間も取り入れてみてください！
素敵な夏休みになりますように。(Y)

