



## 生きがいの2側面（状況的側面と時間的側面） についての理論分析

熊 野 道 子

生きがいを感じるのは、充実感や達成感を感じるなど、ポジティブな状態のときであると考えられる。しかし、実際には生きがいはどのようなときに問題になるのだろうか。多大な苦痛と苦難を強いられる極限状況にこそ、生きがいは重要な問題となる例が多いのではないだろうか。このようなネガティブな状況にあるときの生きがいは、ポジティブな状況での生きがいと質的に差があると考えられる。それゆえ、ポジティブな状況での生きがいとネガティブな状況での生きがいについて検討していく必要性が考えられる。

また、生きがいは現在が充足しているだけでなく未来への希望をも含む意味合いをもっているから、生きがいと時間との関係は深く、大切な視点だと考えられる。現在に種々の困難があっても、未来への展望が開けていれば、すべてはこれからという意気込みで生きることができるであろう。また、過去に苦しい体験があっても、現在は、その体験があったからこそ人間的に成長したと想着ていれば、現在に生きがいを感じるができるであろう。すなわち、生きがいは、現在の状態だけでなく、過去の体験に対する意味づけや未来への展望がいかなるものであるかに強く影響されている。それゆえ、過去・現在・未来の時間的側面から生きがいを検討していく必要性が考えられる。

これまでの生きがいに関する研究や考察を通じて、生きがいには2つの重要な側面があると考えている（熊野，2011）。それらは、(1) ポジティブな状況とネガティブな状況での生きがいには質的な差が考えられること（状況的側面）と、(2) 生きがいには、現在の状況だけでなく、過去の意味づけや未来の展望が大切と考えられること（時間的側面）である。この2側面からアプローチすることによって、生きがい形成のプロセスを明らかにすることができると考えている。

本論文では、この状況と時間の2側面から、最も代表的な生きがい論とされる神谷の生きがい論と、ポジティブ心理学で重要とされ、生きがいと類似した概念であるセリグマンの幸福論について分析研究を行う。

まずは、生きがい論で最も読まれている神谷（1966）の「生きがいについて」を分析していきたい。神谷の「生きがいについて」は、非常に含蓄に富んだ生きがい論であり、現在でも広く読み継がれているのは納得のいくところである。何度もこの著作を読み返しているが、読むたび

に新たな発見や気づきがあり、深く読めば読むほど、内容の深さを感じられる名作である。すなわち、この著作には、生きがいの問題における複雑さや深遠さが示され、単純で明確な記述というよりは、含蓄に富んだ味わいのある深い記述となっている。この中で、神谷は状況的側面と時間的側面に特に着目した論述はほとんどしていないが、この2つの側面の観点から、神谷の生きがい論を分析することにより、神谷の生きがい論をより論理的に整理して把握することができると考える。

次に、最近流行しているポジティブ心理学において、その提唱者であるセリグマンが幸福(happiness/well-being)をいかに論じているかを分析する。生きがいという概念は、一般に、幸福という概念と比較すると、より価値の認識を含み、より未来志向的であると考えられるが、セリグマンの幸福に対する考え方は、ポジティブ心理学の目指す全体を包含するものと捉えていて、例えば、現在の幸福だけでなく、未来の幸福も考えるなど、従来の幸せや幸福に関する定義よりも広く、生きがいとも類似していると考えられる。それゆえ、セリグマンの幸福を、時間的側面と状況的側面から分析していく。

## 神谷の生きがい論の分析

### 1. 生きがいの状況的側面

#### 1) 生きがいにおける状況的側面の重要性

まず、神谷(1966)の「生きがいについて」において、ポジティブ状況での生きがいとネガティブ状況での生きがいがどのように論じられているかをみていきたい。

神谷(1966)の「生きがいについて」では、本論に入る前に「はじめに」が記されており、神谷が生きがいの問題について深く探求していく動機を述べている。その「はじめに」の冒頭では、以下のように、ポジティブな状況にある者とネガティブな状況にある者が対比して記載されている。

---

平穏無事なくらしにめぐまれている者にとっては思い浮かべることさえむつかしいかも知れないが、世のなかには、毎朝目がさめるとその目ざめるということがおそろしくてたまらないひとがあちこちにいる。ああ今日もまた一日を生きて行かなければならないのだという考えに打ちのめされ、起き出す力も出て来ないひとたちである。耐えがたい苦しみや悲しみ、身の切られるような孤独とさびしさ、はてしもない虚無と倦怠。そうしたもののなかで、どうして生きて行かなければならないのだろうか、なんのために、と彼らはいくたびも自問せずにはいられない。たとえば治りにくい病気にかかっているひと、最愛の者をうしなったひと、自分のすべてを賭けた仕事や理想に挫折したひと、罪を犯した自分をもてあましていくひと、ひとり人生の裏通りを歩いているようなひとなど(神谷, 1966, p.8)。

いったい私たちの毎日の生活を生きるかいあるように感じさせているものは何であろうか。ひ

とたび生きがいをうしなったら、どんなふうにしてまた新しい生きがいを見いだすのだろうか (p.8)。

---

この冒頭で、平穩無事なくらしにめぐまれているポジティブな状況にある者と、耐えがたい苦しみや悲しみ、身の切られるような孤独とさびしさ、はてしもない虚無と倦怠を抱えているネガティブな状況にある者が対比されている。すなわち、ポジティブ状況での生きがいとネガティブ状況での生きがいには相違があることを示唆している。確かに、言葉では同じ生きがいを感じるという表現であるが、ポジティブな状況で感じる生きがいとネガティブな状況で感じる生きがいが質的に同じとは考えられない。したがって、この冒頭での示唆は、生きがいを考えるのに、ポジティブ状況とネガティブ状況を一つの大きな次元に捉えることが大切であることを示すと考えられる。

## 2) ポジティブな状況での生きがいとネガティブな状況での生きがい

神谷 (1966) の「生きがいについて」の本文中で、ポジティブ状況での生きがいとネガティブ状況での生きがいについて、どのように述べられているかを分析していきたい。

この著作は、ネガティブ状況にあるハンセン病患者を対象とした生きがい論であることで有名であり、ポジティブ状況での生きがいに関する記述は少ないが、まずはポジティブ状況での生きがいに関する記述を分析していきたい。神谷はポジティブ状況で生きがいを感じる例を数例あげている。例えば、ただ生きていることが楽しくてたまらなそうに、歌のようなものをさえずり、手足をばたばたさせ、ひとりで笑っているみどり児があげられている (神谷, 1966, p.20)。子どもにとっては、遊びが天職であり、そこで味わう喜びこそが子どもの最大の生きがい感であることを指摘している (p.22)。また、初めての子を生んだ直後の母親の存在の根底からふきあがるような喜びがあることを指摘している (p.22)。そして、育児に追われている若い母親は、幼い生命の示す日々の変化と成長のめざましさに目をみはり、心をうばわれ、それを自分自身の生命の発展として体験して行くから、この上なく大きな生存充実感を味わっていることを指摘している (p.58)。

一方、喜びも常にきわだった形をとるとは限らず、平凡な日常のなかでの、静かな、しかし、新鮮な喜びもあることを指摘している。例えば、活動性にとんだひとは、平生のつとめのほかにいろいろな仕事をつくり出し、他人との関係もたくさん結び、毎日忙しく飛び回ることにはすがすがしい生存の充実を感じる。また、こまやかな感受性をもっているひとは、静かな暮らしのささやかな事柄のなかに生存充実感を求め、ふつうのひとは見逃されてしまうようなところからこれをつかまえてくる (p.55)。すなわち、平穩無事なくらしにめぐまれているポジティブな状況にある者は、子どもにとっての遊びや初めての子の出産直後の母親のように、きわだった形の喜びに限らず、平凡な日常の中で忙しく飛び回ることやささやかな事柄に生存充実感を感じることで、生きがいを感じている。

なお、生活が自然な形で営まれているときには、一種の自動性をおびて生きがいに関して意識

にのほらない傾向があることを指摘している (p.32)。男性は一応まともな職業につき家族を養うことができれば自分の生活は生きるに値するものと心のどこかで簡単に片付けてしまうし、女性はなお一層素朴に一応平和な家庭を営み、家族そろって、健康で仲よく暮らせれば、自分の存在意義を十二分感じてやすらっている。単に社会的役割を果たすだけで人間の生存意義のすべてがみだされるかどうかのような問いは意識にのほらないのが一般的であることを指摘している (p.33)。すなわち、ポジティブな状況では日常のふつうの生活を営むことで生きがいを意識せずに、生きがいを感じていると考えられる。

したがって、神谷の生きがい論における、ポジティブな状況での生きがいをまとめると、以下のようなになる。子どもにとっての遊びや初めての子の出産直後の母親のようなきわだった形での喜びを感じることや、平凡な日常の中で忙しく飛び回ることやささやかな事柄により感じる生存充実感であり、それらは意識されずに生きがいを感じていることも多い。

次に、神谷(1996)は著作「生きがいについて」の本文中で、ネガティブ状況において、生きがいを感じるには、まずその状況を受容し、苦悩することの必要性を述べている。ポジティブ状況での喜びよりもむしろ、ネガティブ状況での苦しみや悲しみの方が、深い認識や観照や思索を促しやすいことが指摘されている (p.24)。ゲーテの「人間の意識をつくるものは苦悩である」のように、人間が真にものを考えるようになるのも、自己にめざめるのも、苦悩を通してはじめて真剣に行われる。なぜなら、精神的エネルギーの多くが外部に発散されずに、精神の内部に逆流する傾向があるからとしている (p.133)。そして、苦しみを徹底的に苦しむことにより、新しい出発点を発見することができる (p.129)。また、悲しみの中から立ち上がり、新しい生き方を発見し、そこに新しい喜びすら発見する (p.131)。新しい出発点や生き方を発見するためには、過酷な運命を受容する必要性があるとしている。

過酷な運命を受容することが意味することの一つとして、まず悲しみとの融和があげられており、避けられない悲しみをそのまま受け入れることであるとしている (p.146)。そして、どうして私はこんな目に遭わなくてはならないのだろうという疑問になんの答もないと悟ったとき、意味のないものから意味を創り出そうと決心することになる。この決心には目標があり、生きる力を与えられる (pp.146-150)。

したがって、神谷の生きがい論における、ネガティブな状況での生きがいをまとめると、以下のようなになる。まず置かれているネガティブな状況を受容し、徹底的に苦悩する。そのことにより、深い認識を促され、新しい生き方を見出したり、意味や目標を創り出したりすることができ、生きる力を与えられる。これにより生きがいを感じる。

## 2. 生きがいの時間的側面

### 1) 生きがいにおける時間的側面の重要性

神谷(1966)の「生きがいについて」において、過去・現在・未来という時間的側面から生きがいがいかに論じられているかをみていきたい。

神谷 (1996) は、「生きがいについて」の冒頭で、前述した文章に続けて、さらに以下のように述べている。

---

テストに応じた男性軽症患者 180 名のうち、ほとんど半数の者が将来になんの希望も目標も持っていないと記し、「毎日、時をむだにすごしている」「無意味な生活を有意義に暮らそうと、むだな努力をしている」「たいくつだ」などと、まるで申しあわせたように書いていたのである。(神谷, 1996, p.9) (中略)

しかしまた回答のなかには、生きるよろこびをきわだって感じさせるものが少数ながらまじっていた。たとえば、その一つには次のように記してある。「この生活……かえて生きる味に尊厳さがあり、人間の本質に近づき得る。将来……人を愛し、己が生命を大切に、ますますなりたい。これは人間の望みだ、目的だ、と思う。」(p.9)

---

この冒頭に続く文章中で、長島愛生園のハンセン病患者を対象とした調査では、約半数の者が希望も目標も持っていないと回答し、無意味感を表明していること(神谷, 1996, p.9)を記している。この著作の他の頁でも、生きがいを感じられないひとの心の世界では、未来は行きづまりとなり、時間は歩みを停止していること(p.117)が指摘されている。しかし、生きる喜びをきわだって感じさせる者も少数ながらまじっていた(p.9)。このことから、同じ条件の中においても、未来に行きづまりを感じ、生きがいを感じられなくなる者と、未来に対する自己の目標を持ち、生きがいを感じている者がいること(p.10)を指摘している。すなわち、ネガティブ状況においても、未来の希望や目標や展望など、未来に対するなんらかの意識をもつことができれば、生きがいを感じることもできると考えられる。それに対して、この著作の他の頁であるが、ポジティブ状況においても、未来に目標がなければ生きがいを感じられないことが指摘されている。そこでは、ポジティブな状況である、家庭環境にも恵まれ、すぐれた素質をもっている大学生の中にも、未来というものが考えられず、生きる目標を見失い、生きがいを感じられない者がいること(p.117)が記されている。すなわち、ネガティブ状況であれ、ポジティブ状況であれ、現在が幸せかどうかにかかわらず、未来に対する希望をもてなければ、生きがいを感じることは難しいと考えられる。

したがって、この冒頭の文章中には、生きがいを説明するのに、ポジティブ状況とネガティブ状況の次元とともに、過去・現在・未来の時間軸の次元との2次元で捉えていくことが大切であることが示唆されている。

## 2) 過去・現在・未来における生きがい

神谷(1966)の「生きがいについて」では、ハンセン病患者を対象としたネガティブ状況での記述が詳しいことは前述の通りであるが、過去・現在・未来という時間に対する考え方について、一般的にどのように記述されているかを分析してみたい。

まず、過去に対する考え方としては、自分の過去の歴史に対して、一つの選択を行い、そこに

意味を賦与するのは現在の自分であり、現在自分の採用している価値体系であることを述べている(神谷, 1996, p.37)。その例として、辛苦の多かった生活のために長い年月の間我を忘れて苦闘してきたひとが、どうやらそこを切り抜け、ほっと一息をつくとともに、ふと我にかえって過去を振り返り、当時は無意味と思われた日々の中にも、やはり何ほどかの意味のあったことを見出し、つくづく生きてきたかいたがあったとつぶやく場合があげられている。このような時には、過去のいろいろな出来事の中でも、特に意味ある瞬間が暗い忘却の淵から星のように光って浮かび上がって見える(p.37)。もし過去の生活が全く意味のないもの、失敗したものと感じられれば、その無意味感は一息を打ちのめしてしまい、現在の生をも無意味に感じさせてしまうと述べている(p.37)。

ここで、神谷の生きがい論において、過去に対する考え方で生きがいに関する記述をまとめると、以下ようになる。過去に対する意味づけは現在の自分の価値体系に基づいて行われ、現在の生に意味をもたらし、生きがいを感じることに繋がっている。

次に、未来に対する考え方としては、生きがいを求める心の一つに未来性への欲求をあげ、これからの生が新しい発展をもたらすであろうと期待するからこそ、生きがいは感じられると指摘している(p.61)。未来がひろびろとひらけ、前途に希望の光が明るく輝いているとき、その光に目を吸いつけられて歩くひとは、過去にどのようなことがあったにしても、現在がどんなに苦しいものであっても、「すべてはこれからだ」という期待と意気込みで心にはりをもって生きて行くことができる(p.61)。そして、現在の生活を暗たんとしたものと感じても、将来に明るい希望なり目標なりがあれば、それへむかって歩んで行く道程として現在に生きがいを感じられる(pp.30-31)。また、自分固有の生きていく目標には、価値の基準が前提となり、価値体系に基づいてこの目標に関する問いに答えることになることを指摘している(p.35)。

ここで、神谷の生きがい論において、未来に対する考え方で生きがいに関する記述をまとめると、以下ようになる。未来に対する希望や目標は、現在の自分の価値体系に基づいて設定され、それへ向かって歩むプロセスとして、現在に生きがいをもたらす。

最後に、現在に対する考え方で生きがいに関する記述は、ポジティブ状況での生きがいとネガティブ状況での生きがいと重複する事項となるが、以下の通りである。ポジティブ状況では自分の価値体系に基づき、感じられる生存充実感であり、ネガティブ状況では自分の価値体系が崩壊しつつも、その状況を受容して、価値体系の変革を目指すことにより得られるものである。

以上のように、神谷の生きがい論を過去・現在・未来の時間的側面で分析すると、現在の状況的側面がポジティブ状況であるかネガティブ状況であるかにはかわからず、現在の自分の価値体系に基づいて、過去に対する意味づけ、未来の目標設定がなされ、現在に生きがいをもたらしているとまとめられる。

## セリグマンの幸福論の分析

最近の心理学では、ポジティブ心理学の研究が発展している。ポジティブ心理学の研究が発展した背景については、セリグマン (2002 小林訳 2004) の著作「本当の幸せ (authentic happiness)」のまえがきに、以下のように述べられている。従来の心理学では、うつ病や統合失調症、アルコール依存といった心の病だけに注目し、ストレスや抑うつなどネガティブなものに関する研究に取り組んできた (Seligman, 2002, p.ix, 小林訳 2004, p.6)。その結果、それぞれの症状の特徴、進行状況、さらには発病の原因がかなりの精度で解明され、症状や苦悩を和らげることができるようになった (p.ix, 訳 p.6)。しかしながら、症状こそ和らいでも、みじめな人生を送っているという現実があった (p.ix, 訳 p.6)。すなわち、自分自身のマイナス5の部分でマイナス3にする方法をあれこれ考えて悲惨な状況に陥っているのでは、本当の意味では救われない。自分自身のプラス2の部分でプラス7にステップアップする方法を考えた方が幸せや幸福を築くことができるとしている (p.ix, 訳 p.7)。そこで、少しでも幸せになりたいと願う普通の人たちを対象として、幸せや幸福といったポジティブなものを目指すポジティブ心理学をセリグマンは提唱している (pp.ix-x, 訳 p.7)。

状況的側面に関しては、セリグマンは、普通の人を対象としたポジティブ状況での幸福を論じているので、ネガティブ状況での記述は少ない。ネガティブな状況に関する記述としては、例えば、がんなどの重い病気にかかっても、客観的な健康ではなくて、いかに健康であるかの主観的な認識が重要であり、健康をポジティブに判断すると、不幸をもたらさないことを指摘している (p.58, 訳 p.83)。すなわち、ネガティブな状況に対して、どのように受けとめるかで、幸福をもたらすかどうかが決まることを記述している程度である。

セリグマンの理論での時間的側面に関係するものとしては、幸福は、過去に対するもの、現在に対するもの、未来に対するものでそれぞれ異なり、それらには必ずしも厳密な連携があるわけではないことが挙げられる。過去が満足のいくもの、誇るべきものだったとしても、現在に落胆し、未来に希望がもてないこともある。また、現在はどんなに多くの喜びに浸っていても、つらい過去や絶望的な未来しかないこともある (p.62, 訳 p.88)。それゆえ、過去をいかにとらえ、未来をいかに展望し、現在をいかに生きるかを見直すことが、幸福へと導くことを指摘している。

セリグマンによると、過去に対する幸福の要素には、満足感 (satisfaction)、安堵感 (contentment)、達成感 (fulfillment)、誇り (pride)、平穏 (serenity) があり (p.62, 訳 p.88)、過去の捉え方によって過去に対する幸福を感じるができる (p.64, 訳 p.91)。そして、過去に対して多くの幸福を感じる方法は、過去が未来を決定してしまうという固定観念を捨て、感謝 (gratitude) や許し (forgiveness) の心をもつことであるとしている (p.82, 訳 p.121)。

未来に対する幸福は、楽観 (optimism)、希望 (hope)、自信 (confidence)、信頼 (trust)、



信念(faith)であり(p.83, 訳 p.122)、過去に良い出来事や悪い出来事が起きた理由をどのように説明するかで決まることを指摘している。そして、その説明スタイルが楽観的であれば、未来に対する幸福を高めることができるとしている(pp.88-92, 訳 pp.131-137)。

現在に対する幸福は快楽(pleasure)と充足(gratification)である。快楽が瞬間的なポジティブ感情であるのに対し、充足は時間感覚を失うほど没頭した意識状態や経験とかかわりが深い活動である(p.102, 訳 p.152)。そして、現在の快楽を高める方法として、(1)習慣性の打破、(2)快楽を味わうこと、(3)快楽に関心を向けることを提案している(pp.104-111, 訳 pp.156-165)。一方、現在の充足を高める方法として、個人の強み(strength)や美徳(virtue)を実践することを提案している(p.112, 訳 p.167)。

以上のように、セリグマンの幸福論を、過去・現在・未来の時間的側面で分析すると、過去の幸福は満足感や安堵感などであり、過去の捉え方によって過去に対する幸福を感じることができる。現在の幸福は快楽(瞬間的なポジティブ感情)と充足(時間感覚を失うほど没頭した意識状態や経験とかかわりが深い活動)であり、未来は楽観や希望などであるとまとめられる。

## 結 論

最後に、神谷の生きがい論とセリグマンの幸福論について、生きがいの状況的側面と時間的側面から分析を行った結果を要約する。

神谷の生きがい論を状況的側面で分析した結果、ポジティブな状況での生きがいについては、平凡な日常の中で忙しく飛び回ることやささやかな事柄に生存充実感を感じることににより、生きがいを感じるが、それらは意識されないことも多いとなる。一方、ネガティブな状況での生きがいについては、まずそのネガティブな状況を受容し、徹底的に苦悩することにより生きがいを感じるようになる。徹底的な苦悩により、深い認識を促され、新しい生き方を見出したり、意味や目標を創り出したりすることができ、生きる力を与えられることを述べている。神谷の生きがい論を時間的側面で分析すると、現在の自分の価値体系に基づいて、過去に対する意味づけ、未来の目標設定がなされ、現在に生きがいをもたらしているとまとめられる。

セリグマンの幸福論では、状況的側面については、ネガティブな状況に対して、どのように受けとめるかで、幸福をもたらすかどうかが決まることが記述されている程度である。セリグマンの幸福論を時間的側面で分析すると、過去の幸福は満足感や安堵感などであり、過去の捉え方によって過去に対する幸福を感じることができる。現在の幸福は快楽(瞬間的なポジティブ感情)と充足(時間感覚を失うほど没頭した意識状態や経験とかかわりが深い活動)であり、未来は楽観や希望などであるとまとめられる。

### 引用文献

神谷美恵子(1966). 生きがいについて みすず書房

(48)

熊野道子 (2011). 生きがい－日本人の幸福論－ 榎本博明 (編著) 自己心理学の最先端 あいり出版  
pp.206-215.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness : Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York : Free Press. (小林裕子 (訳) (2004). 世界でひとつだけの幸せ－ポジティブ心理学が教えてくれる満ち足りた人生－ アスペクト)