

女性の自立について

— Purpose-In-Life Testによる実存的意味からの考察 —

倉戸由紀子

Yukiko Kurato: Women's Consciousness Raising

— Through Purpose-In-Life Test —

「人間は、彼自身に対する態度を選択することが可能である。そうすることによって人間は、彼自身の身体的および心理的条件と決定因に、本当に立ち向かうのである。このことが心理療法と精神医学、教育と宗教にとって決定的問題である。

(中略) この観点からながめれば、人間は自由に自分の性格を形成することができ、彼自身から何をつくり出すかということに責任があることになる。重要なことは、われわれの性格や衝動や本能それ自体ではなくて、むしろそれらに対してわれわれがとる態度である。そして、そのような態度をとる能力が、われわれをして、人間たらしめているものなのである。身体的ならびに心理的現象に対して立ち向かえるということは、それらのレベルを越えて新しい次元を開くことを意味する。」

フランクル, V. 「意味への意志」ブレーン出版, P19, 1983より抜粋

はじめに—問題提起

本稿の目的は、CrumbaughとMaholick (1964) によって考察されたPurpose-In-Life Testを用いて、女子短期大学生がいかに実存的に自立しているかを考察するものである。すなわち、冒頭のFrankl(1983)によって述べられているところの自分に「立ち向かう」ことにより、女子短大生がいかにその人生の価値を見出し、自らの生き方を選び、「新しい次元」を開いていくかをテーマにしているのである。なお本稿では、「自分に立ち向かう」ために開講されている総合科目「自己の発見Ⅰ」と「Ⅱ」の授業の成果と、実存的意味、すなわち「新しい次元」について測定されたPILのテスト結果

との、相互の関連性を見ることにする。したがって、これは、前稿の「女性の自立について 思春期やせ症からの考察」(倉戸, 1985)に継ぐものであるが、前稿が発達の側面からのケース・スタディであったのに対して、PILという質問紙法に表われた実存的意味の側面からの数量的考察である。

ところで現代の社会病理現象として、無意味 (Frankl, 1946, 1969), 自己喪失 (May, 1953), シゾイド人間 (小此木, 1979), 成熟拒否 (山田, 1983), アパシー・シンドローム (笠原, 1984) などがあげられている。大阪女学院短期大学生のなかにも、「毎日、自宅と学校とを伝書鳩のように往復している私」「どこか充実感がない」「何のために忙しく勉強ばかりするのか。大切なことを見失っているのではないか」「させられているだけで関心の湧いてこない授業」「どこかシラケている私」「母のように卒業・就職・結婚という道を私も歩むのだろうか」など、あたかも先の社会病理を反映しているかのような現象がみられている。以上は筆者が担当する授業や学生相談などを通して訴えられたものであるが、これら学生たちの訴えの背景には、いったい何があるのであろうか。

行きつくところを知らないテクノロジーの発展や、めまぐるしく移り変わる社会や経済状況のなかで、それらに追いつけない大学の授業、そしてそこからくる無意味さ、また家族や友人たちとの人間的絆の希薄化や、価値観の多様化と画一化との両極端のなかでの女性としての生き方を確立することの困難さがみられるのは、今日の一般的特徴といわれている。この渦中にある上記学生たちによる訴えは、裏を返せば、より一層の充実感や女性としての自立を求めたり、自己の存在価値、すなわち実存的意味、を感じたいとの叫びととれる節がある。が、しかし、はたしてそうであらうか。

そこで、このあたりも今回の考察に加えたい。

問題の方法

1. 被験者とPILの施行時期

本稿における被験者は、大阪女学院短期大学総合科目「自己の発見 I」および「II」を受講した一回生のうち、後述のPILを受けることに同意をしたボランティア学生181名である。PIL施行時期は、入学時(1985年4月)、前期末(同10月)、学年末(1986年2月)で、被験者は全員、これら3回の時期

にPILを受けている。

2. PILについて

PILとは、Purpose-In-Life Testの略式名称で、CrumbaughとMaholick (1964)によって考案された心理テストであるが、Frankl (1952)の実存的意味を問うロゴセラピーという心理療法の概念を基礎にしている。このPILの信頼性と妥当性については、Franklのロゴセラピーの概念との関係 (CrumbaughとMaholick, 1964; Crumbaugh, 1968) や日本人との文化交差性 (佐藤ら, 1965) において検証がおこなわれている。なお、本稿に用いられているPILは、佐藤訳を基盤にしながら筆者により日本語訳されたものである。

さて、PILは20の質問項目よりなる態度スケール(A)、文章完成法(B)、自由記述法(C)の3部より構成されており、それぞれの部門において、人生の目的や意味の意識化の程度を尺度上に表わしたり、それらをどのように体験してきたか、そしてこれからどのように達成していくのかを問うている(付録参照)。

3. 総合科目「自己の発見Ⅰ」および「Ⅱ」の授業について

本科目は、前述のような、現代の大学生がもっている悩みや生き方、大学教育などに対する問題意識に答えるべく開設されたものである。したがってそのねらいは、人間や社会に関する一般的知識の習得に加えて、「自己の発見」を通して、学生が一個人としての生きざまや自己についての視野を拡げ、ひいては実存的意味を意識化する手がかりを得ることなどがあげられる。このための教授方法は、「自己の発見Ⅰ」においては、教室で授業形式でおこなわれ、週4時間、一学期間に哲学・社会学・教育学・心理学の4つの領域から自己についての講義を中心に、体験学習法・ディスカッションなどが導入されている。また「自己の発見Ⅱ」は、3泊4日の合宿形式で、これは夏休み中、あるいは冬休み中に実施され、すでに得た「自己の発見」をさらに深める機会が与えられている。「自己の発見Ⅰ」における担当教師は哲学は松木真一、社会学は関根秀和、教育学は西村耕、心理学は倉戸由紀子で、「自己の発見Ⅱ」は、ウィルム エルダー、長尾文雄、それに協力スタッフとして関根、倉戸などである (関根, 1982; 倉戸, 1982; 長尾, 1983)。

4. 分析方法

分析の方法は、目的にしたがい、「自己の発見Ⅰ」および「Ⅱ」の受講の有無、あるいはその時期が被験者のPIL得点にどのように影響をおよぼしたか、後述の群ごとに、分散分析や χ^2 検定を用いてなされた。

PILの施行時期と「自己の発見Ⅰ」および「Ⅱ」の受講生の群分けは表-1と表-2のごとくである。まずPILの施行は、表-1のごとく、入学時(1985年4月)、前期末(同10月)と学年末(1986年2月)とに、全員に対してなされた。

表-1 PILの施行時期

時 期	グ ル ープ
入 学 時 (1985年4月)	全グループ
前 期 末 (1985年10月)	全グループ
学 年 末 (1986年2月)	全グループ

また、「自己の発見Ⅰ」および「Ⅱ」の受講時期と受講者数は表-2のごとくである。すなわち、前期に「自己の発見Ⅰ」のみを受講したもののAⅠ群(46名)、同じく前期に「自己の発見Ⅰ」と「Ⅱ」を受講したもののAⅡ群(43名)、後期に「自己の発見Ⅰ」のみを受講したもののBⅠ群(69名)、「自己の発見Ⅰ」と「Ⅱ」を受講したもののBⅡ群(23名)である。

表-2 「自己の発見Ⅰ」および「Ⅱ」の受講時期と受講者数

グループ名	「自己の発見Ⅰ」および「Ⅱ」の受講期	受講者数(人)
AⅠ 群	「自己の発見Ⅰ」のみ前期に受講	46
AⅡ 群	「自己の発見Ⅰ」と「Ⅱ」を前期に受講	43
BⅠ 群	「自己の発見Ⅰ」のみ後期に受講	69
BⅡ 群	「自己の発見Ⅰ」と「Ⅱ」を後期に受講	23
	合 計	181

問題の結果

収集された被験者の群ごとのPIL得点の結果は以下のごとくである。

1. PIL得点の平均値と偏差値

各群ごとに算出された平均値と偏差値は表-3のごとくである。

表-3 PIL得点の平均値(\bar{x})と偏差値(SD)

PIL施行時期 \ 群	$A_I + A_{II}$	A_I	A_{II}	$B_I + B_{II}$	B_I	B_{II}
入 学 時 (1985年4月)	\bar{x} : 93	92	93	95	96	94
	SD: 14.1	16.0	11.7	13.6	13.3	14.3
前 期 末 (1985年10月)	\bar{x} : 91	90	91	95	98	92
	SD: 15.8	16.5	14.9	13.7	15.5	15.3
学 年 末 (1986年2月)	\bar{x} : 93	91	94	95	96	95
	SD: 15.0	16.9	13.5	14.3	13.5	16.3

これによると、まず、「自己の発見 I」および「II」を前期に受講した群 ($A_I + A_{II}$) と、後期に受講した群 ($B_I + B_{II}$) の各時期ごとの平均値は、前者が93 (入学時)–91 (前期末)–93 (学年末) と前期末に下降し、学年末に上昇するというパターンを示しているのに対して、後者は各時期とも95で変化がみられない (グラフ-1)。

つぎに、「自己の発見」を受講したもののなかでも「I」と「II」との関連をみてみると、前期に「I」のみ受講した A_I 群の92 (入学時)–90 (前期末)–91 (学年末) に対し、「自己の発見 I」と「II」の両方を受講した A_{II} 群は、93–91–94 と学年末にかけての上昇率が高い (グラフ-2)。

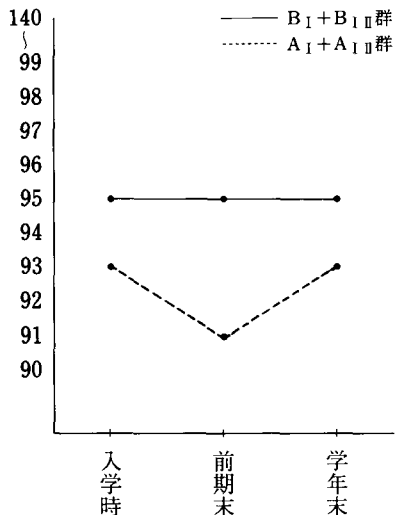
また、後期に「自己の発見 I」を受講した B_I 群は、96–98–96 と受講前の前期末は上昇し、受講後は下降している。同じく後期に「I」と「II」の両方を受講した B_{II} 群は、94–92–95 と受講前の前期末では下降、受講後の学年末には高い上昇率をみせている (グラフ-2)。

2. PIL得点の変化の差

各群ごとに算出されたPIL得点が、前期末もしくは学年末に上昇した人 (+)、下降した人 (-)、変化しなかった人 (0) とに分けられた。その結果は表-4 およびグラフ-3のごとくである。

(グラフ1

グラフ-1
PIL得点の平均値の変化



グラフ-2
PIL得点の平均値の変化

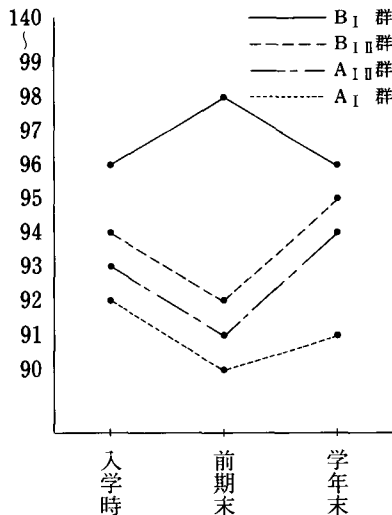


表-4 PIL得点の変化

前 期 末	A _I +A _I Ⅱ	A _I	A _I Ⅱ	B _I +B _I Ⅱ
上 昇 した 人	35 (39.3%)	16 (34.8%)	19 (44.2%)	39 (42.4%)
下 降 した 人	49 (55.1%)	28 (60.9%)	21 (48.8%)	48 (52.2%)
変 化 し な っ た 人	5 (5.6%)	2 (4.3%)	3 (7.0%)	5 (5.4%)
合 計	89 (100%)	46 (100%)	43 (100%)	92 (100%)

学 年 末	A _I	A _I Ⅱ	B _I	B _I Ⅱ
上 昇 した 人	23 (50.0%)	25 (58.1%)	30 (43.5%)	14 (60.9%)
下 降 した 人	18 (39.1%)	16 (37.2%)	38 (55.1%)	8 (34.8%)
変 化 し な っ た 人	5 (10.9%)	2 (4.7%)	1 (1.4%)	1 (4.3%)
合 計	46 (100%)	43 (100%)	69 (100%)	23 (100%)

グラフ-3 PIL得点の変化

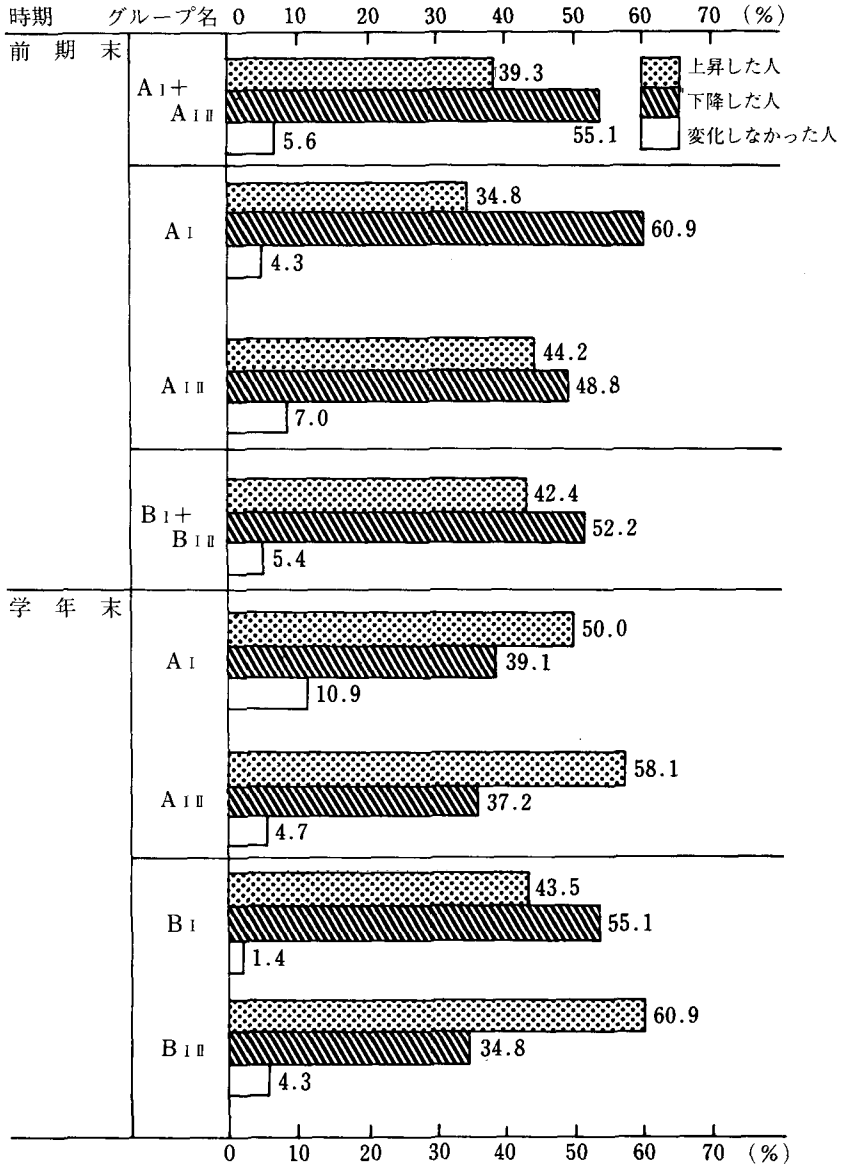


表-4によると、前期末にPIL得点が上昇した人数の割合は「自己の発見 I」と「II」の両方を受講したAⅡ群の44.2%、まだ「I」と「II」のどちらをも受けていないBⅠ+BⅢ群42.4%、そして「I」のみ受講したAⅠ群は34.8%であった。またPIL得点の下降した人数の割合は、「I」のみ受講したAⅠ群が60.9%、受講しなかったBⅠ+BⅢが52.2%、「I」と「II」の両方を受講したAⅡ群48.8%とつづく。

学年末においては、上昇した人数の割合は、「自己の発見 I」と「II」の両方を受講したばかりのBⅡ群60.9%、前期に「I」と「II」の両方を受講したAⅡ群58.1%、同じく前期に「I」のみ受講したAⅠ群50.0%、後期に「自己の発見 I」のみ受講したBⅠ群43.5%であった。また下降をみせた人数の割合は、後期に「自己の発見 I」のみ受講したBⅠ群55.1%、前期に「I」のみ受講したAⅠ群39.1%、前期に「I」と「II」の両方を受講したAⅡ群37.2%、後期に「I」と「II」の両方を受講したBⅡ群34.8%であった(表-4, グラフ-3)。

なお、各群比較のためになされた有意差検定の結果は、前期末において、受講していない群(BⅠ+BⅡ)と「I」と「II」の両方を受講した群(AⅡ)の間に $P<.01$ で有意差が検出された。また、学年末においては、前期に「I」のみを受講した群(AⅠ)と、後期に「I」のみを受講した群(BⅠ)との間に $P<.05$ で、さらに前期に「I」のみ受講した群(AⅠ)と後期に「I」と「II」の両方を受講した群(BⅡ)との間に $P<.01$ で、そして、後期に「I」のみ受講した群(BⅠ)と、前期に「I」と「II」の両方を受講した群(AⅡ)との間に $P<.01$ で、各々有意差がみられた。分散分析においては前期受講生と後期受講生の間に、教授法で $F=5.2, P<.05$ の有意差が検出された。

結果の考察

今回検出された結果をもとに考察を試みると以下のごとくである。

まず、PIL得点の平均値からみても。今回の大阪女学院短大生の平均値を日本や米国での先行研究の結果と比較してみると表-5のごとくである。

この表-5によると、大阪女学院短大生は、日本の大学生あるいは高校生と平均値より高い得点を示している。このことについて学生生活の経過を追

表-5 PIL得点の研究データ

研究者	U.S. Crumbaugh 1968	Japan 佐藤文子 1972~73	齋木文江 1982	上野和久 1986	本研究
大学生 N	142	284	31		1985入学時 89 92
N1 \bar{x}	114.27	87.63	90.0		93 95
SD	15.28	16.30	15.31		14.1 13.6
高校生 N	417	75		一般	運動部員
N2 \bar{x}	108.45	83.03		221	204
SD	13.98	16.75		86.26	91.16
				14.72	13.85
一般 N	230	163			
N3 \bar{x}	118.90	97.22			
(Successful Normal) SD	11.31	18.20			
一般	142		N : 被験者数		
N4	114.27		\bar{x} : 平均値		
(宗教を 持っている人)	15.28		SD: 偏差値		

いながら分析してみると、まず入学時については、大阪女学院短大に入学できたことの喜びが人生の意味や実存を問うPILの得点を高めたと考えられる。

上野(1987)は、高校生について、運動部員とそうでない一般高校生とのPIL得点の平均値を比較する研究を行い(表-5)、何か目的を遂行しようとしてそれに向かって日夜行動している運動部員の方が一般高校生より高い得点を示していることを検証している。このことは本研究における入学時のPILの高得点という結果を説明してくれるように思われる。すなわち、受験合格という目的を成し遂げたことが今回の実存的意味の得点を高くしたと思われる。

また、Crumbaugh(1968)によると、いわゆる成功している人(N₃)の数値が高いという報告がある。このことから今回の結果を裏づけできよう。

さらに、Crumbaugh(1968)によると、米国においては、宗教(キリス

ト教)を持っている人(N_4)の得点が高いという結果がでている。今回の被験者のなかには大阪女学院高校出身者で宗教教育を受けたものが約 $\frac{1}{2}$ いたり、他高校からのものなかにもキリスト教主義の教育に共鳴して入学志望するものがある。これらが上記Crumbaughの結果のごとく高得点を生んだ理由として考えられる。しかし、これらについては、裏づける客観的な資料はなく断定は避けたい。

ところで興味深いのは、このような入学時の高得点に比べて、前期末において「自己の発見」を受講していない学生には変化がみられないこと(ただし、上昇した人、下降した人の割合「グラフー3」では後者の割合が多くなっている)、そして、一方「自己の発見I」あるいは「I」と「II」の両方を受講した人については、得点の下降がみられたことである。いったい「自己の発見I」あるいは「II」は、学生達にとってどのような意味があったのであろうか。まず下降の理由として、ひとつは「自己の発見」の受講により、自己と直面する姿勢を学習し、その結果現実の自己に対する評価が厳しくなったことが考えられる。たとえば、入学時の高得点は、先にみたように入試を突破し、希望の短大に入学できたという達成感や充実感とともに、短大生になった自由さが影響していたかもしれないが、「自己の発見」の授業のなかで、「自己とは何か」「自己とのアイデンティティ」を確立しているかなど問われ、新たな課題に直面したからかもしれない。また前期末には、大阪女学院短大での授業の多くが英語でなされ、ついていくのが容易でないことや、それらを不消化のまま過ごしている自己に気づいたこと、また学校生活を5カ月間経て、夏休みにはアルバイトや旅行などをして現実社会の厳しさを知ったこと、前期末の考査を受け自己の学力程度が分ったこと、さらには短大生活をより充実させたり価値あるものとしたいとする欲求水準の高まりなど、これらの相乗作用が、PIL得点を下降させたのではないかと推測される。

ところで、前期「自己の発見I」および「II」の受講生は、学年末、すなわち前期末より5カ月後には、入学時と同じ得点か、あるいはそれ以上に高得点を示すようになっていく。このことは、「自己の発見I」および「II」の効果が、着実に人生の意味への意識を高めた結果と考えられる。齋木(1982)はエンカウンター・グループを受ける前と、受けた直後、そして2カ月後におけるPIL得点の比較において、今回の結果と同様の変化過程、すなわちエンカウンター・グループ受講の効果を検証している。

また、後期において「自己の発見」を受講した学生は、まだ受けていない

前期末は、全体としてPIL得点に変化はみられなかった。しかしなかでも、後期に「I」のみ受講したものについては、まだ受けていない前期末は、入学時よりさらに高い値を示し、「I」と「II」の両方を受講したものは、前期末は下降を示している。これらは、「自己の発見」を受講していない学生のなかにも、一方においては短大生活をエンジョイしたりその意味を見い出しているものがあり、他方において受講した人たちと同様に、現実や自己を厳しく見つめたり問題視したりしているものがあることを示している。

以上の結果から、自己の意識化が「自己の発見I」や「II」によってより明確になされ、一時的には意味獲得の得点をやや下降させるものの、自己や人生の意味を厳しく受けとめ、やがてより明白にその価値を認識し、得点も高まりを見せることが示唆されよう。また、このことは、Frankl (1969) が自己の独自性に直面することなくしては成長はありえないと、その著書「意味への意志」において述べていることから裏づけできよう。

さらに、「自己の発見II」の受講者のPIL得点の学年末における上昇は、「II」が前述のように他者との関わりのなかでなされることと関係があると思われる。これは、Frankl (1969) が、自殺願望のある女性と真夜中の3時に電話で関わった事例——結果的に彼女の自殺を思いとどまらせたのは、電話中にFranklが彼女に与えた精神科医としての助言や意見ではなく、真夜中に患者である彼女と半時間の間、怒りもせず辛抱強く彼女と関わったこと、そして、「このようなことがおこりうる世界は生きる価値のある世界に違いない」ということを彼女が発見したこと——と無関係ではないように筆者には考えられる。すなわち、「自己の発見II」の受講生たちが得たことの中には、「新しい自己を発見できてよかった」「自分を大切に思う」「友人にも自分にも素直になれた」「学校では話したこともないことまで話し合っ有意義」「自分を信用するってすばらしい」などがあり、Franklの述べているような他者との関わりのなかで生きることを意味や価値などを発見したと一致している。

さて、笠原(1984)により、アイデンティティの確立が現代の学生達にとって大きな課題であると示唆されている。その上に実存的意味を獲得することの必要性が考えられる。大阪女学院短大生の場合、「自己の発見」の授業により、「受け身の自分」「環境に流されてきた自分」「自分がきらい」「幼稚な私」などnegativeなアイデンティティを持つことが、一時的に実存の意味を下降させるが、やがて「欠点もひっくるめた私が私」「自分の人生を自

分で選ぶことの力強さと喜び」「本当の自分を知れてよかった」など、あるがままの自己を肯定して positive なアイデンティティを持つことが生きる意味や喜びへと発展している。

最後に、「自己の発見Ⅰ」だけよりも「自己の発見Ⅰ」と「Ⅱ」の両方を受講したもののほうが、PIL得点のたち上りの高いことが伺える。これは「自己の発見Ⅱ」の意図をふりかえてみると、一緒に生活をしたり話しあったりする他者との関わりを通して行われる「自己の発見」の意味が、結果的にはPIL得点を高めていると推測できる。

さて、以上のように「自己の発見」とPILによる実存的意味との関連をみてきたが、今回の結果から、学生同志の交流が深まる合宿形式、すなわち「自己の発見Ⅱ」の方が、学校の授業だけの「自己の発見Ⅰ」より、実存的意味の獲得を考えた場合、効果が高いことが伺えた。この点で、1980年より継続されている「自己の発見Ⅱ」の意義深いことが検証されたわけであるが、授業形式でなされる「自己の発見Ⅰ」も、その素地をつくっている点で意味あることといえよう。また、これには、大阪女学院短大全体にみられる教職員と学生とのオープンな関係や、キリスト教教育なども学生の実存的意味の獲得に基本的な役割を果していることも忘れてはいけない。

すなわち、「自己の発見」を学校教育で取り上げることは、Franklの「自己に立ち向かう」ことを教育で「問題にする」ことのひとつの試みであり、その意義も今回の結果により大きいこと、いうなれば実存的意味の獲得、ひいては自立への方向づけがなされる可能性のあること、が伺えたといっても言い過ぎではないように筆者には考えられる。

今後の課題

今後の課題としては、

- 1) 本稿においてなされなかった質的分析、すなわちPILによる実存的意味の内容についての分析と考察、
- 2) 比較研究については、PIL得点の高い人と低い人の変化の過程、宗教に対する関心度との相関、大阪女学院短大以外の学生との差異、性差などの研究、
- 3) 女性の自立という観点からはエゴ・アイデンティティの確立との関

係についての研究が考えられる。今回は「自己の発見」の授業の受講生との関連でなされているが、直接エゴ・アイデンティティの確立や自立の意識化の程度との関連の研究、

- 4) 本稿のような数量的研究データと合わせて、ケース・スタディによる実存的意味の研究、
などがあげられよう。

参考文献

Crumbaugh, J. C. and Maholick, L. T. "An Experimental Study in Existentialism", "The Psychometric Approach to Frankl's Concept of Noogenic Neurosis", *Journal of Clinical Psychology*, 20, 200-207, 1964.

Crumbaugh, J. C. "Cross-Validation of Purpose-in-Life Test based on Frankl's concepts," *Journal of Individual Psychology*, 24, 74-81, 1968.

Frankl, V. E. *Aerztliche seelsorge*, Frang Peutiche, 1946, (霜山徳爾訳) 『死と愛』みすず書房, 1957.

Frankl, V. E. *The will to Meaning*, New American Library, 1969, (大沢博訳) 『意味への意志』ブレーン出版, 1981.

笠原 嘉『アパシー・シンドローム』岩波書店, 1984.

倉戸由紀子「総合科目『自己の発見』が受講生に及ぼした効果について」一般教育学会誌, 第4巻・第2号, 81~86, 1981.

倉戸由紀子「女性の自立について——思春期やせ症からの考察」大阪女学院短期大学紀要, 第15・16号, 141~163, 1985.

May, R., *Man's Search For Himself*, N. W. Norton & Company, Inc, 1953, (小野泰博訳) 『失われし自我をもとめて』誠信書房, 1980.

長尾文尾「総合演習『自己の発見』における体験学習の試み」一般教育学会誌, 第5巻第2号, 105~111, 1983.

小此木啓吾『シゾイド人間』朝日出版社, 1979.

Sato, F. and Tanaka, H. "An Experimental Study on the Existential Aspect of Life" Part I-The cross-cultural approach to Purpose in Life. *Tohoku Psychologica Folia*, Tohoku Univ., 1974.

斎木文江「エンカウンター・グループの効果性についての実存的試み-PIL・

SDによる一考察」甲南大学文学部修士論文, 1982.

関根秀和「総合科目におけるひとつの試み—自己の発見—」一般教育学会誌
第4巻第1号, 70~78, 1982.

上野和久「高校生運動部員における健康な人格の研究」鳴門教育大学大学院
学校教育研究科修士論文, 1986.

山田和夫, 『成熟拒否』新曜社, 1983.

〔付 録〕

PIL(Purpose in Life Test)

氏名	学籍番号	実施日	S 年 月 日
----	------	-----	---------

☒ 次のそれぞれの文について、あなたにとって最もびったりすると思う番号に○印をつけて下さい。
 自分についてありのままに答えて下さい。またできるだけ「どちらでもない」を避けてどちらか選んで下さい。なお、解答は解答欄の数字を○印でかこんで下さい。

問 題	解答欄
<p>(1) 私はいつも</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7</p> <p>全く退屈している。 どちらでもない 全く元気一杯では りきっている。</p>	(1) 1 2 3 4 5 6 7
<p>(2) 私にとって人生とは</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7</p> <p>常にすばらしく思える。 どちらでもない ただ機械的に過ご すものだと思う。</p>	(2) 7 6 5 4 3 2 1
<p>(3) 私は人生に</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7</p> <p>なんの目標も目的も持っ ていない。 どちらでもない 非常にはっきりし た目標や目的をもっ ている。</p>	(3) 1 2 3 4 5 6 7
<p>(4) 私の人間としての存在価値は</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7</p> <p>全く目的もない意味も どちらでもない 目的を持った意味 ないものだ。 のあるものだ。</p>	(4) 1 2 3 4 5 6 7
<p>(5) 毎日</p> <p style="text-align: center;">7 6 5 4 3 2 1</p> <p>いつも新鮮で変化にと んでいる。 どちらでもない 全く変わりばえが しない。</p>	(5) 7 6 5 4 3 2 1
<p>(6) もし私に選べるなら</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7</p> <p>この世に生まれたくな かった。 どちらでもない 今の生き方を何度 でも選ぶ</p>	(6) 1 2 3 4 5 6 7
<p>(7) 定年退職後は、私は</p> <p style="text-align: center;">7 6 5 4 3 2 1</p> <p>かねがねやりたいと思っ てきたことをして暮し たい。 どちらでもない 余生を遊んで過ご したい。</p>	(7) 7 6 5 4 3 2 1
<p>(8) 私は自分の人生の目標に対し</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7</p> <p>今まで何も達成してい ない。 どちらでもない 目標実現に向かっ て着々と達成してい る。</p>	(8) 1 2 3 4 5 6 7

(9) 私の人生は

1 2 3 4 5 6 7
 全く空虚でただ絶望あ どちらでもない わくわくするよ
 るのみ。 うなことでいっぱい。

(9) 1 2 3 4 5 6 7

(10) もし、仮に私が今日死ぬとしたら今までの私の人生は

7 6 5 4 3 2 1
 非常に価値のあるもの どちらでもない 全く価値のないも
 だったと思う。 のだったと思う。

(10) 7 6 5 4 3 2 1

(11) 私の人生を考えると、私には

1 2 3 4 5 6 7
 なぜ自分が生きている どちらでもない なぜ今ここに自分
 がわからないことがし 理由をはっきりし
 ばしばある。 ている。

(11) 1 2 3 4 5 6 7

(12) 今までの私の人生からみると、世の中は

1 2 3 4 5 6 7
 私には全く住みにくい。 どちらでもない 私の生き方にびっ
 たりしている。

(12) 1 2 3 4 5 6 7

(13) 私は

1 2 3 4 5 6 7
 無責任な人間である。 どちらでもない 責任感のある人間
 である。

(13) 1 2 3 4 5 6 7

(14) どんな生き方を選ぶかということについて

7 6 5 4 3 2 1
 人は自由でなんの束縛 どちらでもない 人は運命と環境に
 も受けないと思う。 全く束縛されてい
 ると思う。

(14) 7 6 5 4 3 2 1

(15) 死にたいして私は

7 6 5 4 3 2 1
 十分に心の準備ができ どちらでもない 心の準備もなく恐
 ており、恐れていない。 ろしい。

(15) 7 6 5 4 3 2 1

(16) 自殺について私は

1 2 3 4 5 6 7
 それを解決法として真 どちらでもない 本気になって考え
 剣に考えたことがある。 たことはない。

(16) 1 2 3 4 5 6 7

(17) 私は人生の意義・目的・使命を見出す能力が

7 6 5 4 3 2 1
 非常にある。 どちらでもない ほとんどないと思
 う。

(17) 7 6 5 4 3 2 1

(18) 私の人生は

7 6 5 4 3 2 1
 全く私の手中にあり思 どちらでもない 全く私の力の及ば
 うままになる。 ない外部の力で動
 かされている。

(18) 7 6 5 4 3 2 1

(19)私の日課は

7 6 5 4 3 2 1
 私に喜びと満足を与えてくれる。 どちらでもない 私にとって苦痛でまた退屈なものだ。

(19) 7 6 5 4 3 2 1

(20)私は人生に

1 2 3 4 5 6 7
 なんの使命も目的も見出さない。 どちらでもない はっきりとした使命と確実な人生の目的を見出している。

(20) 1 2 3 4 5 6 7

☑ つぎのそれぞれの句を完全な文章にして下さい。あなたの頭に最初に浮んだことをあるがままに書いて下さい。

1. 何よりも私がしたいのは _____
2. 私の人生は _____
3. 私ができたらと思うことは _____
4. 私が今までに成し遂げてきたことは _____
5. 私の最高の望みは _____
6. 私にとって最も絶望的に感じることは _____
7. 私の人生の本当の目的は _____
8. 私が退屈になるのは _____
9. 死は _____
10. 私が今、成し遂げつつあるのは _____
11. 病気と苦しみは _____
12. 私にとって生活のすべては _____
13. 自殺を考えたことは _____

☑ あなたは生きていくこと(人生)にどんな目的・目標・希望を持っていますか。詳しく書いて下さい。そしてあなたは今、それらをどの位実現させていますか。具体的に書いて下さい。

(Received April, 30)