



Nastco/iStock/Thinkstock

# 夜と霧

新版



著者：ヴィクトール・E・フランクル著 池田香代子訳  
定価：1,620円  
単行本：169ページ  
出版社：みすず書房  
(2002/11/05)

評点（5点満点）

総合 革新性 明瞭性 応用性  
4.5 4.0 4.5 5.0

## 要約者レビュー

六芒星の上に、「119104」という数字が飾られた表紙。読み進めていくと、それが著者の「被収容者番号」であることがわかる。著者フランクルは強制収容所で、心理学者としても、医師としてもなく、「ただの収容者」としての日々を過ごした。本書は、1942年9月に生まれ育ったウィーンを追われ、チェコ・ポーランド、そしてドイツの強制収容所で2年半を過ごした著者が、そこでの経験を心理学的に解明しようと試みた記録である。

第二次世界大戦時のドイツの状況は多くの人々が知るところであるが、強制収容所での体験をここまで生々しく、そして極めて冷静に記した書物はそうないだろう。しかし本書の目的は批判や告発などではなく、「人生とは何か」をあぶりだすことにある。フランクルは、過酷な環境によって損なわれたものではなく、むしろ損なわれなかつたものに目を向けた。そして、「どんな状況であっても人生には意味を見出すことができる」と說いたのである。

状況はまったく好転しない、それでも。妻の生死もわからない、それでも。明日、いや今夜にでも死ぬかもしれない、それでも——。繰り返される逆接の先に、現状に打ち負かされない人間の意志と、未来への希望がもたらす力が見えてくるはずだ。

本書に全力で向き合えば、とても受け止めきれない、

た)。この恩赦妄想は、夕刻に将校の前で最初の選別を受けるまで、フランクルたちの心を支配していた。

## 最初の選別

夕方、フランクルたちはすべての所持品を置いて貨車から降り、将校の前を歩くよう指示された。将校は被収容者が前を通ることに、指をかすかに右に、あるいは左に動かした。フランクルはできるだけ背筋を伸ばして立った。すると、

「だつたらほら、あそこだ」「その人はあなたとは別の側に行かされた?」

「そうだ」「だつたらほら、あそこだ」

「あそこからお友だちが天に昇つていってるところだ」「うん」と漏らした。

重苦しい思いを抱えることになるだろう。しかし、たとえそうであったとしても、今この本を読めることは幸運である。困難な状況下に置かれている人、「なぜ生きるのか」と悩んだことのあるすべての人に、心からお薦めしたい1冊だ。(北山葵)

## 本書の要点

- ・極限状態に陥ると、人は自己防衛のために感情を消滅させてしまう。しかし自然や芸術、ユーモアに触れ、内面を豊かにすることで、正常な精神状態を保つことは可能だ。
- ・人は環境によってすべてを決定されてしまうわけではない。どんな状況にあっても、その状況に対してどのように振る舞うかという精神の自由だけは、だれにも奪うことができない。
- ・「生きる意味」とは、我々が生きることになにを期待するかではなく、生きることが我々から何を期待しているか、未来で我々を待っているものは何かを知り、その義務を果たすことで生まれる。

## 要約本文

### 恩赦妄想 第1段階——収容ショック

人々は、まず「恩赦妄想」にどちらわれる。死刑を宣告された者が恩赦で助かることを空想するように、「そこまでひどい事態は起きないだろう」、「なにもか

もうまくいくはずだ」と自分に言い聞かせるのである。

実際、移送の貨車に途中で乗り込んできた被収容者たちは、血色もよく、陽気で、その希望を裏付ける姿を見せていた(しかし彼らは実際のところ、新規の被収容者の持ち物から値打ち品を取り上げるために同乗した「エリート」被収容者たちだった)。

## やけくその中モアと好奇心

「消毒」と称して身ぐるみをはがされ、体中の毛を剃られ、フランクルたちに残されたのは裸の体ただひとつだけだった。フランクルは書きかけの学術原稿だけは残してほしいと懇願したが、それが叶うことはなかった。

そんな風に希望が潰えていく



Dodge65/iStock/Thinkstock

こうしてフランクルは、将校

の指の動きが最初の淘汰であつたこと、そして収容所がどういう場所であるのかを理解した。

©Flier Inc. 無断複製禁止

中で、被収容者たちの心に浮かんだのはやけくそのユーモアだつた。「消毒」に使われたシャワー室では、シャワーノズルから「本当に」水が出たことを皆で笑いあつた。

ユーモアは、その後の長い収容所生活でも重宝された。もの

ごとをなんとか笑い話にしよう  
という試みはまやかしにすぎないかもしないが、生きたためには欠かせないものである。  
ユーモアとは、状況に打ちひしがれて自分を見失うことのないよう、人間に備わっている魂の武器なのだ。

ユーモアの他にもうひとつ、心を占めたものがある。それは「これからどうなるのだろう」という好奇心だった。世界を外から見るようにして自分たちを観察すると、驚くことがいくつも明らかになった。例えば、人は板敷の床の上で、9人がぎゅうぎゅうに身を寄せ合つていても眠れること、収容所暮らしの間中、一度も歯を磨かなくても



Gudella/iStock/Thinkstock

# 感 情の消滅

## 第2段階——収容所生活

「**屈**」 収容から数日で、被段階の「感情の消滅」へと移行

この感情の消滅は、自己の精神を保つために必要不可欠な防衛メカニズムだつた。被収容者たちは現実を遮断し、すべてのエネルギーを、自分と仲間の生命を保つために費やした。

# 内 面への逃避 生きるこ

生きることに関係し

ないことは一切どうでもいい、  
という状況下であつても、政治  
と宗教は被収容者たちの関心を  
集めた。また、美しい自然や  
ちよつとした芸術に触れるこ<sup>ト</sup>  
は、現実をひととき忘れるため  
に有効な手段だつた。

少數ではあつたが、収容所生活を通して内面が成熟する人々も見られた。実際、感受性の高い人々は、収容所という困難な

虫歯にならなかつたこと、怪我の上に洗つていないシャツを着続けても、傷口は化膿しないこと……。「人はなにものにも慣れる存在だ」というドストエフスキーやの言葉の正しさを、フレンクルは身をもつて知ることになつた。

した。家族に会いたいという思いや、泥や糞尿にまみれた自らに対する嫌悪といった正常な感情の動きは徐々に鈍化し、やがて無関心状態が訪れる。仲間が殴られても心が動くことはなく、仲間の死体は、食料や衣服を奪う対象でしかなくなつた。

状況にあつても、精神にはさほどダメージを受けないよう見えた。こうした人々は、自身の内面を豊かに保つていたため、粗野な人々よりも収容所生活に耐えられたのだと考えられる。

これはフランクル自身にも当てはまる。早朝の極寒の作業場で、監視兵に蹴りを入れられながら行進しているとき、ふと仲間がこうつぶやいた。「女房たちがおれたちのこのありさまをみたらどう思うだろうね」。そのときフランクルの脳裏には、確かに妻の姿がはつきりと浮かんだのだ。

実際に妻がそこにいるかどうか、今まだ生きているかどうかは問題ではなかつた。それからフランクルは、雪の中何キロもの道のりを歩くときも、壕の中でもつるはしを振るつているときも、心の中で妻と語らい続けた。そして、これまで何人もの詩人たちがうたつてきた真実——「愛は人が人として到達できる究極にして最高のものだ」と

いう真実を理解した。人は、この世にもはや何も残されていない。でも、心の奥底で愛する人の面影に思いをこらせば、ほんのいつときにせよ至福の境地に至れるのだ。

## 運命と決断

収容所では、ほんの些細な運・不運と、とつさの決断の正誤が生死を分けた。フランクルの生還もまた、運命と決断の結果だった。

あるとき「病人収容所」への患者移送団が編成され、フランクルは医師として同行することになった。実際にはガス室行きの可能性もあると言っていたから、多くの収容者が、移送団入りから逃れるために過酷な夜間シフトに志願した。しかしその後移送は中止となり、逆に夜間シフトを選んだ者の大半は2週間以内に命を落とすこととなつた。

そうした経緯の後、2度目の移送団が編成されたのだが、結局移送団が本当はどこに向かう



badmanproduction/iStock/Thinkstock

いう。

その後もフランクルは2度脱走のチャンスに直面し、その都度決断を下すことになる。一度目のチャンスでは、あと少しで脱走できるというところで、病棟に横たわる仲間の「やつぱり逃げるのか」というまなざしを振り切れず、患者のところに残ることを決意した。運命に身を任せることを選んだことで、フランクルのやましさは消えた。それでも2度目の脱走を企て、いよいよ前線に走り出そうとしたそのとき、収容所のゲートが大きく開いた。収容所は国際赤十字の庇護下に置かれ、収容所は終わりを告げたのだ。

しかしその後現れた親衛隊によつて、一部の被収容者はトルックに乗せられた。イススの戦争捕虜と交換されるというそらくは、本当に病人収容所に到着した。そして皮肉にも、フランクルが元々いた収容所は、その後飢餓状態が悪化し、人が人を食う地獄と化してしまつた

ンクルは心から失望したが、後日、そのトルックに乗った被収容者たちが、実際には小規模収容所に閉じ込められて焼かれていたことを知る。運命は最後までフランクルたちを弄び続けていたのだ。

## 【必読ポイント】どんな人生にも意味がある

### 人間としての最後の自由

「強制収容所の心理学」というと、人の行動や精神は、特異的な環境下では否応なく規定されてしまう、という印象を与えるかもしれない。しかし、人は環境に対してもよう振る舞うかの自由を本当に持つていないのでだろうか。あるいは、収容所という特殊な場所では、尊厳を放棄してしまっても「仕方ない」のだろうか。

答えは否だ。人は極限状態であつても、自己を見失わず、英雄的に振る舞うことができる。ほんの一握りであつたが、通りすがりの人に暖かい言葉をかけ、なけなしのパンを譲つてい

た人々は確かに存在した。強制収容所は人間からほどんどすべてを奪つたが、たつたひとつ、うかという、人間としての最後の自由だけは奪えなかつたのだ。

不十分な食事や睡眠不足、様々な精神的苦痛は、典型的な「被収容者」になる理由としては十分かもしれない。しかしそれでも、堕落するのか、人間として踏みとどまり尊厳を守るのかは、自分自身で決められることなのである。

## 未來の目的があるかどうか 未が明暗を分ける

収容所の気質に染まつてしまふのは、内面的なよりどころをもたない、精神的に脆弱な者たちだつた。では、内面的なよりどころはどうすれば得られるのだろうか。

被収容者たちの心を最も苛んでは、強制収容所での生活がどれだけ続くのかがまるでわからないことだつた。そうした状

況下では、目的を持ち未来を見据えて行動することが難しくなってしまう。

そのため、収容所における精神病理学的症状に対処するには、未来の目的に目を向けさせ、励ますことが有効である。実際、未来を信じることができなくなつた人々は精神的に破綻し、横たわつたきり動かなくなつていった。

こんな例もある。フランクルのいた強制収容所では、

1944年のクリスマスから1945年の新年までの間の週に、かつてないほど大量の死者が出た。大量死の原因は過労や飢餓、疾患などではなく、人々が「クリスマスには家に帰れる」という素朴な希望にすがつていたこと、そしてそれが叶わないとわかり、落胆と失望により抵抗力を失つてしまつたことにあつたという。生きることに期待がもてなくなつたとき、人は容易に、自分自身を放棄してしまう。

## 生きることが私たちに期待するもの

だから重要なのは、生きる意味についての問い合わせ180度転換することだ。生きることからなにを期待するかではなく、生きることが私たちから何を期待しているかに目を向けるのである。

ニーチェは、「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る」と言った。その通り、自分を待つているものに対する責任を自覚した人間は、生きることから「降りられない」のだ。

フランクルは折を見て、このことを被収容者たちに語つて聞かせた。フランクルが語り終えたとき、仲間は涙を浮かべて彼のもとに歩み寄ってきた。フラン

ンクルの言葉は、苦しむ被収容者たちの生に確かに意味をもたらしたのだ。

一読の薦め・本書の最終章では、収容所から解放された被収容者たちの「第3段階」の心のあり様が記述されている。残念ながら、潜水の後一気に水面に出るのが危険なように、急に解放されることは精神的なリスクを多く伴っていた。収容所では生きる希望となっていた「未来の目的」が、解放後にはどのようなものとなつたか。その内容は、ぜひ本書を手に取り直接確かめてみてほしい。

1905年、ウィーンに生まれる。ウィーン大学卒業。在学中よりアドラー、フロイトに師事し、精神医学を学ぶ。第二次世界大戦中、ナチスにより強制収容所に送られた体験を、戦後まもなく『夜と霧』に記す。1955年からウィーン大学教授。人間が存在することの意味への意志を重視し、心理療法に活かすという、実存分析やロゴテラピーと称される独自の理論を開拓する。1997年9月歿。

著書『夜と霧』『死と愛』『時代精神の病理学』『精神医学的人間像』『識られざる神』『神経症』（以上、邦訳、みすず書房）『それでも人生にイエスと言う』『宿命を超えて、自己を超えて』『フランクル回想録』『<生きる意味>を求めて』『制約されざる人間』『意味への意志』（以上、邦訳、春秋社）。

著者情報…

ヴィクトール・E・フランクル

Copyright © 2016 Flier Inc. All Rights Reserved.

本文およびデータ等の著作権を含む知的所有権は株式会社フライヤーに帰属し、事前に株式会社フライヤーへの書面による承諾を得ることなく本資料およびその複製物に修正・加工することは堅く禁じられています。また、本資料およびその複製物を送信、複製および配布・譲渡することは堅く禁じられています。