

# ロゴセラピーのレッスン

## 21の知恵

パム・ロイ、モイラ・フンメル共著、赤坂桃子訳

B 6 変形・上製・112 頁・本体 1500 円（税込定価 1650 円）  
ISBN 978-4-400-31104-1 C1011

### 自分のたましいをケアするために

ヴィクトール・フランクルが創始したロゴセラピーは、人間を「肉体」「心」「たましい（「精神」とも呼ぶ）」の総合と捉え、特に、自分自身から距離をとって人生について考え、目標と方向を選ぶ自由な「たましい」の次元を重んじる。たましいを粗末に扱っていると心身の健康がむしばまれてしまう。

著者の二人は、フランクルの膨大な著作の中から 21 の珠玉の短文を選び出し、人生において大切な 21 のテーマに沿って、一人一人が自らのたましいをケアするための手ほどきをしてくれる。

共著者パム・ロイ（Pam Roy）とモイラ・フンメル（Moira Hummel）は、アメリカ・ヴィクトール・フランクル研究所の共同設立者。ロイは市場調査ビジネス、フンメルは弁護士として働いたかわら、里子支援やホームレス支援の非営利組織で活動してきた。

| 【目次より】 |              |
|--------|--------------|
| 人間性    | （扱われる21のテーマ） |
| ユニークさ  | 自由           |
| ユーモア   | お金           |
| 自分が変わる | 空虚さ          |
| 自己超越   | 責任           |
| 共同体    | 人間の精神        |
| 寛容     | 緊張           |
| 反応     | 孤独           |
| 幸福     | 苦悩           |
| 生きる    | 仕事           |
| 目的     | 選択           |