

# ロゴセラピーのレッスン

## فرانクルの21の知恵

パム・ロイ、モイラ・フンメル共著、赤坂桃子訳

B6変形・上製・130頁・本体1700円（税込定価1870円）  
ISBN 978-4-400-31104-1 C1011

## 自分の精神をケアする練習

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」「精神」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「精神」の次元を重んじる。精神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、一人一人が自らの精神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