

心理学三大巨頭 ユングが語った “自己認識の要求”

— 僕が死を目前にして知った本当の意味



菅原隆志

心理学三大巨頭ユングが語った“自己認識の要求”

僕が死を目前にして知った本当の意味



本書の構成および一部の執筆には、OpenAI が開発した AI 言語モデル「ChatGPT」の協力を得ており、僕自身の記憶や体験を整理し、言葉にする過程において大きな助けとなりました。

菅原隆志

目次

心理学三大巨頭ユングが語った“自己認識の要求”	- 1 -
僕が死を目の前にして知った本当の意味	- 1 -
目次	- 2 -
1. はじめに：「13 年前、僕は自己という存在に“呼び出された”」	- 4 -
あの時、僕は生きていたけれど、生きていなかった	- 4 -
2. 心理学三大巨頭ユングと“自己認識の要求”という思想	- 5 -
ユング——「魂の成長」に向き合った心理学者	- 5 -
自己認識の要求とは、“魂からの召喚”である	- 6 -
僕はそれを拒めなかった——だから書くことを始めた	- 6 -
3. 僕に起きたこと——“死が近づいた”とき、何が起こったのか	- 8 -
絶え間ない悪夢——無意識が放つ警告	- 8 -
抑え込んでいた感情が、洪水のようにあふれ出した	- 8 -
生き方への違和感が「苦しみ」へと変わった瞬間	- 9 -
病気と環境の崩壊——「もう向き合うしかない」と突きつけられた	- 10 -
4. なぜ僕は「助けて」と言えなかったのか——カルト的な機能不全家族という牢獄	- 11 -
「弱さ」は罪だった。悪役にされ続けた僕の立場	- 11 -
「苦しい」と言えば、さらに否定される世界	- 12 -
孤独への恐怖が、僕をその牢獄につなぎとめた	- 12 -
5. 自己認識の扉が開いた——書くことで魂と向き合い始めた	- 14 -

崩壊の中で始まった「沈黙の対話」	14 -
書くことが“自己認識の始まり”だった	14 -
自己と再びつながるということ	15 -
6. ユングが照らす僕の旅路——個性化、影、そして再構成される自己	17 -
「個性化」とは、崩壊の先に現れる“再統合”の道	17 -
「影」との対決としての苦しみ	18 -
「自己」との再会——生き方ではなく、在り方を取り戻す	19 -
7. あの苦しみには意味があった——今、僕が言葉にできること	21 -
「なぜ、あんなに苦しかったのか」が今ではわかる	21 -
自己認識とは“なる”ことではなく、“戻る”こと	21 -
同じような苦しみの中にいるあなたへ	22 -
8. 終わりに：この文章もまた、僕の魂のひとつの断片	24 -
書きながら、僕自身がまた一步、自分に近づいた	24 -
これは終わりではなく、つづきの始まり	24 -
👉 補足	26 -
【補遺】ユング引用文一覧と出典	26 -
著作権と免責事項	27 -
著者：菅原 隆志	28 -

1. はじめに：「13 年前、僕は自己という存在に“呼び出された”」

あの時、僕は生きていたけれど、生きていなかった

今から 13 年前、僕は 31 歳だった。

その年のある時期、僕は言葉にならない苦しみの中にいた。

身体は病み、心も限界を迎え、「これはただの不調ではない」と、はっきり感じていた。

本当に死ぬかもしれない——そんな予感があった。

体の不調は単なる疲れではなく、「生きることそのものが脅かされている」という感覚にまで達していた。

しかも、その苦しみは外に見せることもできなかった。誰にも助けを求められなかった。

けれど、今思えばあの時、僕は***“自己認識の要求”に迫られていた**のだとわかる。

それは、自分の内側からの問いかけであり、「もうこのままでは生きられない」という魂の叫びだった。

この記事は、その 13 年前の体験を振り返りながら、ユングという人物が残した言葉と思想が、

いかに僕の苦しみと一致していたか、そしてその言葉が僕にとって**生き直しの道標**になったかを記録するものである。

2. 心理学三大巨頭ユングと“自己認識の要求”という思想

ユング——「魂の成長」に向き合った心理学者

カール・グスタフ・ユング。

彼は、フロイト、アドラーとともに「心理学三大巨頭」と称される精神分析の巨人だ。

ユングが他の二人と異なるのは、彼が生涯を通じて「人間の魂の成長と統合」に深く関心を持っていたことだ。

彼は、夢や無意識だけでなく、神話や錬金術、宗教、象徴といった人類の深層に広がる領域を探究し、

「人は真に自分自身と出会わなければならない」と説いた。

そのユングが、晩年の代表作『結合の神秘（**Mysterium Coniunctionis**）』の中で、こんな言葉を残している：

「ある人に運命的な必然によって自己認識の要求が迫っている場合で、しかもその人がそれを拒むとすれば、
このような否定的な態度は、本当の死を意味することすらある。」

僕はこの一文に、13年前の自分が経験したすべてが凝縮されているように感じた。

自己認識の要求とは、“魂からの召喚”である

ユングの言う「自己認識の要求」とは、自分で選ぶものではない。
それは、ある瞬間、**否応なく突きつけられるものだ。**

人生が破綻し始める。

身体が壊れる。

心が耐えられなくなる。

夢に不気味な象徴が現れる。

意味のないはずの出来事が、妙に意味を持って迫ってくる。

それらすべてが、「お前は本当にお前として生きているのか？」という、
内なる自己の問いかけなのだと、今ならわかる。

ユングはこの“問いかけ”を受け入れず、目を背け続けることが、
「魂の死」を招くことすらあると警告していた。
それは、生きながら虚無に沈み、意味を見失い、内的に“生きることをやめてしまう”という状態だ。

僕はそれを拒めなかった——だから書くことを始めた

13 年前、僕は明確に“自己認識の要求”に突き動かされた。
それを拒むことも、無視することもできなかった。
僕の身体も心も、環境も、すべてが壊れかけていたからだ。

その中で、僕がかろうじて始めたのが「書くこと」だった。
書くことで、自分が何を感じていたのか、何を恐れていたのか、どうしてこんなことになったのか――

それを静かに掘り起こしていくしかなかった。

それは、魂と対話するような時間だった。

3. 僕に起きたこと——“死が近づいた”とき、何が 起こったのか

絶え間ない悪夢——無意識が放つ警告

まず最初に起きたのは、連続する悪夢だった。

ただ怖いというだけではなく、「これは何かが崩れ始めている」という感覚を強く伴う夢だった。

戦争で焼け崩れる建物。

誰かに追われる。

孤独な道をひとり歩いている。

巨大津波

自分の姿が歪んで見える——

目覚めた後も、それらの夢の感触が、身体の内側にこびりついて離れなかった。

何かが僕の中で「変わらざるを得ない」と訴えているのが、感覚として伝わってきていた。

抑え込んでいた感情が、洪水のようにあふれ出した

夢の次に訪れたのは、感情の爆発だった。

それまで感じないようにしてきた痛み、怒り、悲しみが、ある日突然、堰を切ったように出てきた。

自分がどれだけ無理をしてきたのか。

どれだけ「平気なふり」をしてきたのか。

本当はずっと助けてほしかったのに、誰にも言えなかったこと――

そのすべてが、一気に溢れ出してきた。

生き方への違和感が「苦しみ」へと変わった瞬間

そして、人生全体に対する違和感は、もはや“違和感”ではなく“激痛”になっていた。

それまでの生き方が、自分のものではなかったと気づいてしまった。
何かに依存し、何かを恐れ、誰かに認められようとすることで、自分の存在を保っていた。

けれど、そうしたすべてが崩れ去ったとき、自分という存在の中身が“空洞”であることに気づかされた。

病気と環境の崩壊——「もう向き合うしかない」と突きつけられた

身体の病気も、まるで“警告”のように訪れた。
それはただの体調不良ではなく、「これ以上自分を無視すれば、崩壊する」という、身体の叫びだった。

しかも、その病状のきっかけとなった出来事は、外部の人間によって意図的に引き起こされた可能性があるものだった。
実際にそう語られ、僕自身もそう信じざるを得ない状況だった。

病気、信頼していた人間の裏切り、家族からの見捨てられ感——
そうしたすべてが重なり、「助けて」と言える場所はひとつもなかった。

でも、だからこそ——否応なく、自分自身と向き合うしかなかった。

4. なぜ僕は「助けて」と言えなかったのか——カルト的な機能不全家族という牢獄

「弱さ」は罪だった。悪役にされ続けた僕の立場

僕が育った家族はいわゆる“機能不全家族”だった。

けれど、それはよくある感情の不一致や無関心といったレベルではなく、**カルト的な支配構造を持つ機能不全家族**だった。

僕はその中で、いわゆる**スケープゴート**——“悪者”“問題児”“家族の中の悪魔”のような扱いを受けてきた。

実際には何もしていなくても、でっち上げのような話が平気で作られ、**それを他の家族も検証することなく信じ、共有する。**

真実は問題ではなかった。

“悪者を設定すること”が目的だった。

その役割を、僕が負わされていた。

（実際悪いことをしていたのは僕の家族で《詐欺やその他》）、僕はもう更生した人間でした）

だから、どんなにつらくても、「苦しい」とは言えなかった。

「苦しい」と言えば、さらに否定される世界

たとえば病気になっても、「助けて」とは言えなかった。

なぜなら、何をしても「お前が悪い」「弱さは甘えだ」と跳ね返されるだけだから。

それどころか、家族はわざとらしく「大丈夫か？」と聞いてくることさえあった。

わかっていて、探るように、そしてその“言葉の選び方”一つで、あとでどんな仕打ちをされるかが決まる。

苦しいと少しでも漏らせば、軽蔑・冷笑・無視——あらゆる形で否定が返ってくる。

一方で、「大丈夫」と嘘をつくと、「そうか、よかったな」と嬉しそうな顔をする。

あれは安心ではなく**支配の快感**だったのだと、今ならわかる。

こうして僕は、本当の自分を閉じ込め、「**強がる悪役**」として生きるしかなかった。

孤独への恐怖が、僕をその牢獄につなぎとめた

それでも、なぜ僕はそんな家族から離れられなかったのか。

答えはシンプルだ。**孤独が怖かった。**

当時の僕にとって、家族から完全に切り離されるということは、**天涯孤独になることを意味した。**

どれだけ否定され、傷つけられても、そこが唯一の“人間関係”であり、“世界とのつながり”だった。

（今はもう離れて、心の中でしっかり切り離しています。天涯孤独でいい。一人で死んでいく。それでも真実を選んだというわけです）

だから僕は、自分を守るために、強さを演じ続けた。

本当は傷ついていても、平気なふりをした。

苦しさは、演技で塗りつぶした。

そして、悪役として振る舞うことで、**家族の“枠内”にはかろうじて存在できた。**

でも——その演技と抑圧に、ついに限界がきた。

5. 自己認識の扉が開いた——書くことで魂と向き合い始めた

崩壊の中で始まった「沈黙の対話」

それは何か決意をしたとか、変わろうとしたわけではない。
むしろすべてが壊れた末に、ただ黙ってノートを開いただけだった。

誰にも話せない。

話したところで否定される。

頼れる人はいない。

それでも、僕の中には言葉が溜まっていた。

書かなければ、自分が消えてしまいそうだった。

だから僕は、ただ「書く」ことを始めた。

うまく書けなくてもよかった。

書きながら泣いたり、怒ったり、感情が噴き出しても止めなかった。

それは、自分と自分の魂との対話だった。

自分の苦しみや痛み、感情、書けるものはなんでも書いた。

書くことが“自己認識の始まり”だった

書くうちに、少しずつだが、自分が何を感じていたのかがわかってきた。
何を我慢してきたのか。

なぜ苦しいのか。

なぜ、あんな家族の中で生き続けたのか。

なぜ、「悪役として」ふるまうしかなかったのか。

それまで“ぼんやりしていた痛み”が、言葉を通して輪郭を持ちはじめた。
自分の傷が見えてきて、深い傷も見えてきて、洗脳の核も見えてきた。

ユングは、夢や創作を通して無意識と向き合うことを**「能動的想像（アクティヴ・イマジネーション）」**と呼んだが、
あのときの僕にとって「書くこと」はまさにそれだった。

自己と再びつながるということ

書いても状況がすぐには変わるわけではない。

家族が変わることもなかった。

身体の病気も続いた。

孤独もあった。

でも、僕の中で何かが静かに変わり始めていた。

6年間書いたことが一つの節目だった。

それは、演技でも虚勢でもない、「本当の自分」への回帰だった。

それまで隠してきた弱さ、傷、痛み――

それらを少しずつ、言葉にして、認めていくこと。

それが、自己認識の扉を開く“静かな第一歩”だった。

6. ユングが照らす僕の旅路——個性化、影、そして再構成される自己

「個性化」とは、崩壊の先に現れる“再統合”の道

ユングは、人が人生のある段階で避けられなくなる心理的成長の道を「個性化（individuation）」と呼んだ。

それは単なる“自分探し”ではなく、**無意識に潜む自己と向き合い、意識と統合していく過程**のことだ。

この個性化の過程は、しばしば「崩壊」として始まる。

価値観が壊れる。自分だと思っていた自分が壊れる。

そしてその崩壊の中で、初めて人は問い始める――

「自分とは何者なのか？」

僕の体験もまさにそのプロセスだった。

家族との関係性の中で強いられていた**“悪役”というペルソナが壊れ、**

強がりや演技では耐えきれなくなったとき、

本当の意味で「自己」に向き合い始めた。

それは苦しみの中から始まる、**魂の再統合の旅**だったのだ。

僕は何度も心の中の小さな自分に謝った。

「申し訳なかった。本当にすまなかった。」

怖くてさみしくて、俺はお前を裏切って見捨てて、敵に媚びていた。
もう二度と俺はお前を裏切らない。約束する。殺されても地獄に落ちて俺はお前の味方だ。」

そう約束をしてから、僕の心は徐々に強くなっていった。
自己犠牲は悪魔崇拝のようなものだと知った。

「影」との対決としての苦しみ

ユングは「影（Shadow）」という概念を用いて、私たちが日常で抑圧したり見て見ぬふりをしている“もう一人の自分”を説明した。

弱さ

怒り

哀しみ

嫉妬

劣等感

それらは、社会に受け入れられる“理想的な自分”からは排除され、無意識の中に追いやられていく。

だが、影は消えない。

むしろ、無意識の中で力を蓄え、いつか爆発的に現れる。

僕の場合、その「影」との対決は、自分が“強い悪者”としてふるまってきたことの中に潜んでいた。

本当は弱くて、助けてほしかった。

でもそれを言えなかった。

だからこそ、攻撃的に、冷たく、斜に構えて生きるしかなかった。

その「生き方」が壊れたとき、影が暴れ出した。

でも、それこそが個性化の入口だったと、今ならわかる。

「自己」との再会——生き方ではなく、在り方を取り戻す

ユング心理学における「自己（Self）」とは、自我よりも大きな“全体の私”のことを指す。

それは、生まれたときから内側に存在し、

けれど多くの人が気づかないまま生涯を終えることもある存在だ。

自己認識の要求とは、言い換えれば、この「本当の自己」が自我に語りかけてくる瞬間でもある。

13 年前、僕はそれに気づかざるを得なかった。

誰も助けてくれない。何も信じられない。

でも、書き続けることで、

少しずつ自分の奥にある“本来の自分”と再びつながり始めた。

ユングはこう言った。

「あなたが外を見ている限り、夢は遠ざかる。だが、自分の内側を見
始めた瞬間、それは現れ始める。」

僕は“生き方”を変えたのではない。

“在り方”そのものが変わり始めたのだ。

7. あの苦しみには意味があった——今、僕が言葉にできること

「なぜ、あんなに苦しかったのか」が今ではわかる

あのとき、僕は自分の人生が壊れたと思っていた。
家族からは見捨てられ、病に倒れ、誰にも助けてもらえなかった。
孤独で、混乱して、死を意識するほどの絶望の中にいた。
必死にそれを知られないように隠して生きていた。

けれど、今振り返れば、あの苦しみは“魂の再起動”だったのだ。

僕が「誰かに助けてほしい」と外を見ていた間、
“内なる自己”は、ずっと静かに、でも確かに語りかけていた。

「お前は、誰なんだ？」

その問いに答え始めたとき、すべてが変わり始めた。

自己認識とは“なる”ことではなく、“戻る”こと

僕は何か新しい人間になったわけではない。

ただ、自分の中にあったものに気づき、

それを否定せず、恥じず、言葉にし始めただけだ。

それだけで、世界の見え方が変わっていった。

自己認識とは、何かを“成し遂げる”ことではなく、

何かから“取り戻す”ことに近い。

痛みの記憶

無力な自分

それでも書き続けた夜

夢に現れた象徴

壊れた家族と自分

それらすべてが、「僕」という存在を再構築する材料になった。

同じような苦しみの中にいるあなたへ

もし今、この記事を読んでいる人の中に、

過去の僕と似たような状態にいる人がいるのなら、

あなたに伝えたいことがある。

あなたの感じている苦しみは、

“意味のない痛み”ではない。

今、あなたの中で崩れているものの中にこそ、
“本当のあなた”が眠っている可能性がある。

誰も助けてくれないかもしれない。

でも、あなた自身があなたを見捨てなければ、
その先に、必ず出会える自分がいる。

どうか、自分の声を聞いてあげてほしい。

無理に強くならなくていい。

ただ、その声を、無視しないで。

それが、すべての始まりだから。

8. 終わりに：この文章もまた、僕の魂のひとつの断片

書きながら、僕自身がまた一步、自分に近づいた

この文章を書きながら、僕は何度も、13年前のあの痛みを思い出していた。

あのときの身体の重さ、夢の中の景色、家族の冷たい目線。

「何もかも終わった」と思っていた自分の声が、今でもはっきりと蘇ってくる。

でも同時に、今の僕はもう、あの頃の僕ではない。

書きながら、僕は自分の過去を“意味ある物語”として編み直していた。

それは単なる記録や懺悔ではなく、**魂の断片を再び拾い集め、繋ぎ直す作業**だったのだと思う。

僕は今も完璧ではないし、過去の痛みが完全に癒えたわけでもない。

けれど、書くことで、確かに一步、自分に近づいた実感がある。

そしてそれは、**誰にでも開かれているプロセス**なのだと信じている。

これは終わりではなく、つづきの始まり

ユングは、心の成長を“直線”ではなく、“円環”や“螺旋”として捉えていた。

どこかにゴールがあるのではなく、
繰り返し問い、感じ、崩れ、再構築されていくプロセスの中で、
人は深まっていく。

この文章が終わったとしても、僕の個性化の旅が終わるわけではない。
むしろこの文章が、僕自身の“つづきの始まり”になっている。

そして、これを読んでいるあなたにとっても――
もし心に何かが残ったのなら、
この文章は**あなた自身の「問いの始まり」**にもなっているのかもしれない。

どこかで、いつか、あなた自身の魂の声があなたを呼ぶ時、
その声には、どうか、耳を傾けてあげてほしい。

補足

【補遺】ユング引用文一覧と出典

「ある人に運命的な必然によって自己認識の要求が迫っている場合で、しかもその人がそれを拒むとすれば、このような否定的な態度は、本当の死を意味することすらある。」

— C.G.ユング『結合の神秘 (Mysterium Coniunctionis)』

「あなたが外を見ている限り、夢は遠ざかる。だが、自分の内側を見始めた瞬間、それは現れ始める。」

— C.G.ユング (語録より)

「影は常に私たちの足元にいる。私たちが光を当てる時、それは最も濃くなる。」

— C.G.ユング (分析心理学講義録)

「自己とは、私たちが生涯をかけて出会うべき“全体なる存在”である。」

— C.G.ユング『心理学と錬金術』

※引用は意識を含む場合があります。詳細な出典は書籍を参照してください。

著作権と免責事項

本書の著作権は著者・菅原隆志に帰属します。

本書の内容の全部または一部を、無断で複製・転載・配布・販売・公開・加工・転用することを固く禁じます（媒体・手段・有償無償を問わず）。

引用は、著作権法の「引用の要件」に基づき、適切な範囲でご自由にご使用いただけます。出典の明示をお願いいたします。

また、本書の内容は著者の個人的体験と見解に基づくものであり、いかなる損害・損失に対しても著者は責任を負いません。ご自身の判断と責任のもとでご活用ください。

著者：菅原 隆志

1980 年、北海道生まれ。メンタルケア心理士、アンガーコントロールスペシャリスト、うつ病アドバイザーなどの資格を保有。幼少期から熱心な宗教の環境で育ち、さまざまな制約や洗脳的な教育を受けてきた経緯がある。本人の話によれば、幼児期にはほとんど言葉を話さず、「自閉症的な特徴がある」と言われることも多かったという。

中学卒業後は非行に走り、さらに薬物依存やパニック発作、強迫観念といった深刻な心の問題にも苦しんだが、独学や自己探求を通じて徐々に克服。書くことで心の整理を行い、潜在意識に刻まれた宗教的な洗脳や恨みを解きほぐし、自身の精神的な成長へとつなげてきた。

こうした当事者としての経験から「心が変化していくプロセス」に強い関心を持ち、自分の実践をもとにした情報を発信し続ける。SNS などを通じて「長年苦しんでいた心の問題が改善した」という声が寄せられるようになり、電子書籍の出版をスタート。自身も情報発信や表現活動を通じて癒やされてきた体験を糧に、心の問題に悩む人々に向けてメッセージを送り続けている。

書名: 心理学三大巨頭ユングが語った“自己認識の要求”

副題: 僕が死を目前にして知った本当の意味

著者: 菅原隆志

電子書籍版初版発行日: 2025 年 5 月 24 日 (横書き版)

紙書籍版初版発行日: 年月日 (横書き版)

版: 初版

形態: 電子書籍

出版地 (国): 日本

言語: 日本語

お問い合わせ:

<https://bright-ms.net/page-55/>

内容によってはお答えできない場合があります。

著作権:

Copyright © 2025 菅原隆志

本書の著作権は著者にあります。本書のすべてまたは一部を、著者の許可なく複製、転載、配布、公開することを禁じます。