

★フランクは、絶望しかけている人に対して、「あなたが人生に何を期待するか」ではなく、「人生はあなたに何を期待しているか」を考えよとアドバイスした。どういう意味？

今の自分から見通せる範囲で自分の利益になることを想像する（人生に期待する）のではなく、自分を必要としている人や仕事が残っている（又はこれから発生する）ことを想像すれば、責任感や使命感が起り、生きることに意味（希望）を見いだせるようになる、という意味。

★そもそも「生きる意味」とは何か？ なぜそれが必要なのか？

生きがい。一人ひとりの人間が、社会の一員としての自己の人生について抱いている（あるいは考えている）希望や目的であって、常にその実現に向かって努力している対象のこと。単なる「夢」や目先の「目標」ではなく、その人の生活の全てを支え、方向づけている理念や思想。あるいはその人のアイデンティティーと密接に関連している価値観。

価値観が多様化している現代社会においては、私たち一人ひとりが自分の人生について「生きる意味」を見いだして、一度だけの（かけがえのない）人生を自覚的に生きていくことが必要である。もしそうでなければ、社会の中で簡単に他人と交換される部品のような人間としてしか生きていくことができない。時代の雰囲気流されて、さまざまなストレスに耐えながら生きていくことも難しくなる。