

# ALPS HEALTH

シリーズ「こころの健康・こころの病い」連載第2回

## こころの健やかさが侵されるとき

—こころを脅かすのはストレス、ストレス回避はどうするか—

### はつぐん

子育てや学校教育に深く関係してきた私は、親や教師が子どもたちによく声かけする言葉を抜き出してもらったことがあります。抜き出されたことばは、親からでも教師から出たものもまったく同じで、「早くしなさい」「頑張りなさい」「しっかりしなさい」「みんなと同じにしなさい」というものでした。なぜこのような言葉を掛けるのかという問いかけに対しては、このような声かけをしないと子どもが落ちこぼれてしまうからというのが親たちでしたし、こういう声かけをしょっちゅうしてないと子どもたちは勝手気ままに好きなことをするからというのが教師たちでした。

よくよく考えてみますと、こうした声



吉川 武彦

国立精神・神経センター精神保健研究所／名誉所長  
中部学院大学大学院人間福祉学研究所／科長・教授

【きっかわ たけひこ】精神科医。臨床、教育、研究、行政、地域活動に関わった。琉球大学教育学部教授、東京都武蔵調布保健所狛江保健相談所長などへて、現在、国立精神・神経センター精神保健研究所／名誉所長、東京国際音楽療法専門学院／学院長、社会福祉法人江古田明和会／理事長。近著には『こころの病い事始め』明石書店、『いま、こころの育ちが危ない』毎日新聞社、『引きこもり』を考える』NHKブックス、『徹底図解・うつ病』法研、『こんな管理職はいらない』関西看護出版があるほか、'08年には『可能性を広げる「脳力アップトレーニング」—自分らしさの発想』JTEX（日本技術教育開発センター）、『子どものこころのS・O・Sをどう“きく”か』少年写真新聞社、『ボケ介護日誌』クオリティケアを上梓した。

かけは、言葉は少し違うものの職場でもよく交わされるものではないかと思えます。声に出しては言わないものの、こころのなかではこういう言葉を吐いているというのが私たちの日常かも知れません。では、なぜこのような言葉を言ってしまうのでしょうか。まずそのことを考えてみようと思います。

### こころが歪むとこころがこころが

#### 1 私たちの国へのこころのこころ

##### (1) 近代工業化と私たちの国づくり

私は近代工業化を進めてきた、いえ成功させてきたキーワードは四つあると考えてきました。それが「スピードの重視／S」「生産性の奨励／S」「管理の強化／K」「画一化（規格化）の推進／

表1 私たちの国づくりと子育て

近代工業化のキーワード	子育てに使われてきた言葉
S・スピードの重視	→ 早くしなさい
S・生産性の奨励	→ 頑張りなさい
K・管理の強化	→ しっかりしなさい
K・画一化の推進	→ みんなと同じにしなさい

K」です。

もの生産や流通関係では何ごとによらずスピードアップが重視されました。また、ものづくりでは生産性の向上が奨励されたのです。それだけに私たちは昼夜兼行で働きました。また、やすからう悪かろうと言われたわが国の製品の品質向上を図り厳しい管理のもとものづくりに励みました。そのおかげでわが国の製品は世界に受け入れられ、もの生産ばかりでなく「日本につづけ」と言われ「Japan As No.1」とも言われたのです。

世界に受け入れられたこともあって、私たちの国は規格化を進め、画一化による大量生産方式を編み出しました。こうして諸外国に製品を売り、近代工業国家として、世界に冠たる国になったのです。

(2) 私たちの国づくりと子育てや学校教育はどうつながっているか

私たちの国はたしかに経済的に豊かになり、この間にも子どもを産み育ててきました。その子どもたちにもどのような声かけをしてきたのでしょうか。どのような考えで学校教育が行われていたのでしょうか。その関係を表1にまとめましたので見て下さい。

何とも悲しいぐらい、よく対応するではないですか。それに追い打ちをかけるように私たちは、「他人に迷惑をかけるはいけない」とか「なんでも自分でやる

ように」と子どもたちに声かけをしてきましたし、お互いにも声かけをして自己

規制をかけてきたのです。こうして育った人は、確かにびかびかに光った人になったでしょう。角張っているところもな

くつるつるしていてすべすべで美しい人

だろうと思います。それは理想的な人間の姿のようにも見えます。

管理監督にある立場から自分を振り返ってみて下さい。職場で交わす言葉の裏にあるものはなにかを考えると、私たちがついつい使ってしまう「早くしろ」「頑張りよ」「しっかりしろ」そして「なぜみんなと同じようにしないのか」という声かけには、これだけの背景があるという

ことなのです。

このように近代化を進めるために用いられたキーワードは「スピード/S」「生産性/S」「管理化/K」「画一化/K」で表すことができます。何ごとによらずスピードアップを図ろうとしましたし、何がなんでも生産性の向上を目標に掲げてきました。さらに管理を厳しくすることによって完全な製品を作り出し、オンライン生産を可能にし大量生産を行うために規格を決め画一的な製品を作り出し、わが国を近代工業国家に押し上げました。これに成功したわが国は、生産した製品を欧米諸国に売り歩き、エコノミック・アニマルとすら揶揄される時期もありました。でも、こうして私たち

は経済的にも豊かになったのです。

(3) 「ビー玉人間」を育てた「S/S / K / K」

でも、私たちの国は、近代工業化を急ぐあまりたくさんの忘れ物をしてきたように思います。こうしてももの生産に励み経済的には豊かになったはずですが、私たちの社会にはいくつもの問題が潜んでいることにも気づかなければなりません。その最大の悲劇は、ここを育てない子育てや教育が広がったことです。その結果、育った子どもやその子どもが大人になった「ビー玉人間」が増えたというわけです。

親は子どもをいい子に育てたいと思い、大人になっても他人に受け入れられるいい人になろうとみんなが努力をしてきました。その結果、子どもばかりでなく大人をも含めて、人のこころは丸くなりつるつるになりびかびか光ってはいらぬもの角も取れ、互いに手をつなぐこともできない人間になってしまったのではな

いかと思うのです。私はこうなった人を「ビー玉人間」と名付けてみました。丸くてツルツルして光っているあのビー玉、コップに入れておけばインテリアにもなるあのビー玉のような人という意味です。

紙の袋に入れておきますと、ビー玉は互いにくっつきあっています。しかしながら、紙の袋を破くとバラバラに散って

しまいます。もし、でこぼこの石ころを紙の袋に入れて、紙を破くと、ぼそつと落ちるだけで、バラバラにはなりません。お互いにくつつきあっているからです。中学生のときに教わったと思いますが、「球」と「球」の接点は一点なので摩擦が起きません。つまり、面で接していない限り、摩擦は起きないのです。ですから、ビー玉は接していても互いに摩擦しあうということはないのです。つまり、ビー玉は紙の袋に入れてあれば一緒にくつついているのですが、紙の袋を破けば摩擦しあうことがないのでバラバラに落ちるのです。ところが、紙の袋に入れてあつた石ころはお互いに摩擦しあうものだから離れ離れになりません。

それを人にたとえていえば、でこぼこな石ころのような人は喧嘩もするけれども助け合いもするということになるでしょう。ところが、ツルツルで丸くてぴかぴかしているビー玉のような人は、確かに見た目にはきれいですし、すばらしく見えますけれども、手も足もない人ですから助け合うこともありません。「ビー玉人間」は助け合うことも支え合うこともできない人間なのです。助けてもらいたいと思っても手も足もない人なのですし、助けたいと思っても手も足もない人でもあるのです。

「S/S/K/K」は、子育てや学校教育さらには一般社会のなかや職場にお

いても、まさに人を磨きに磨いて「ビー玉人間」にしてしまったので、助けたり助けられたりする人としての本来の姿を忘れさせ、支え支えられる社会づくりをさせなくしてしまったと言えると思います。

## 2 さらに追い打ちをかけて「迷惑をかけない」「何でも自分でやる」

### (1) 支えられない「ビー玉人間」

上記した「S/S/K/K」は社員教育にも社内管理にも使われた「合言葉」です。なにごとでも早くできることが賞賛され、がんばることが誉められ、完璧さが要求され、みんなと同じに行動することが求められました。立ち止まって自分で考えようとしてもみんなと同じにしろと言われますし、早くしなければ叱声飛びます。職場の朝礼などではただひたすらがんばれのかけ声だけですし、ミスをしようものならつるし上げにあいます。

加えて「他人に迷惑をかけないように生きる」ことや「自分でなんでもできることがいいことだ」という考え方が広がっています。それが「他人との接触を少なくすれば他人に迷惑をかけないで済む」という考えを生みますし、「自分でやることだけやっていれば、他人に迷惑をかけないで済む」ことに気づきます。「ビー玉人間」をさらに磨くのがこの考えです。コップに入れておけばインテリアに

もなるビー玉ですし互いにくつつきあっています。コップから出せば勝手気ままにバラバラに広がってしまいます。棹の中にあるときはビー玉は重なり合っています。球と球は一点で接しているだけだからです。くつつきあっているビー玉は互いに支え合っているわけではなく、棹がはずれるとバラバラになってしまうのです。

でも、もしもこれが石ころだったらどうでしょう。棹をはずしても石ころは互いに摩擦し合って離れ離れになりません。ということは支え合うことができるというわけです。「石ころ人間」は、互いに接しているときには摩擦も起こりやすから喧嘩もするでしょうが、互いに支え合うこともできるといいうわけです。

自分を磨くことはだいいじですが、磨きすぎてツルツルで丸くなると見た目には美しいのですが、他人との関係を持つことは少なくなり、その結果、人を支えることもできないし、支えてもらうこともできない人になってしまつというわけです。

### (2) 助けてもらつのは恥ずかしいことではない

私は「人は、金平糖のようにでこぼこしていてもいいのではないか」と考えています。金平糖とは棘のたくさんある芥子の実にお砂糖をまぶしたのですが、それを袋に入れておくと互いに絡み合い

くつつき合っています。赤く色づけされた金平糖も黄色く色づけられた金平糖もはたまた白い色のままの金平糖も、互にくつつき合ってひとかたまりになっています。

「なんでも自分でやらなければいけない」と教え込まれた人間は、他人に助けを求める術を持ちません。いえ、他人に助けを求めることは恥だと思ひ込み、他人に助けを求めないのです。なんでも自分でやらなければならぬと思ひ込んでいますから、自分ではやれないと思うことにぶつかるとすぐに諦めてしまいます。挑戦することすらなくなってしまうのです。

生まれたばかりの赤ちゃんは、自分では何もできません。だからこそ泣いてわめいて助けを求めるのです。その泣き声を聞きつけて、親や周りの人はその子を助けようとするのです。それを「助けを求めるのは恥だ」という人はいないでしょう。年をとれば自分ではできないことがたくさん出てきます。杖に頼るだけではすまなくなつて、人に頼らなければ生きられなくなるのです。食事をとるときも排泄をするときも、人の助けを借りなければならなくなるのです。

でも「そんなになつてまでも生きたくはない」となぜ人は言うのでしょうか。なぜ、子どもときは人に助けを借りることが当たり前だったのに、年をとると人に助けを借りるのは恥だと思ふのでし

ようか。人は「助けたり助けられたりして生きる」のであり、「人は互いに支え合つて生きる」ということが当たり前のことにならないのでしょうか。援助を受けることは恥ずかしいことではないのです。

たかだか五、六〇年前のわが国は、まだまだ支え支えられて生きることが当たり前の社会でした。もちろん、いまでもこうした文化を受け継いでいる地域はたくさんあります。でも、近代化という大きな波は、こうした地域を押し潰しても行きました。私たちのところに、いつの間にか「人に助けってもらうことは恥だ」という意識を植え付けていったのです。

私たちは、いまこそこの考えをはねのけて「人は互いに支え合つて生きる」ということを確かめ合い、「助け助けられる関係づくりを創り出す」ことを心懸けなければならぬように思います。それは、二〇世紀が『ビー玉人間』の時代』だとすれば、二一世紀は『金平糖人間』の時代』だ」というコンセプトで説明しています。

(3) ライフサイクルが大きく変化している

もう一つ、わが国に起こっている大きな問題についてお伝えしておこうと思います。

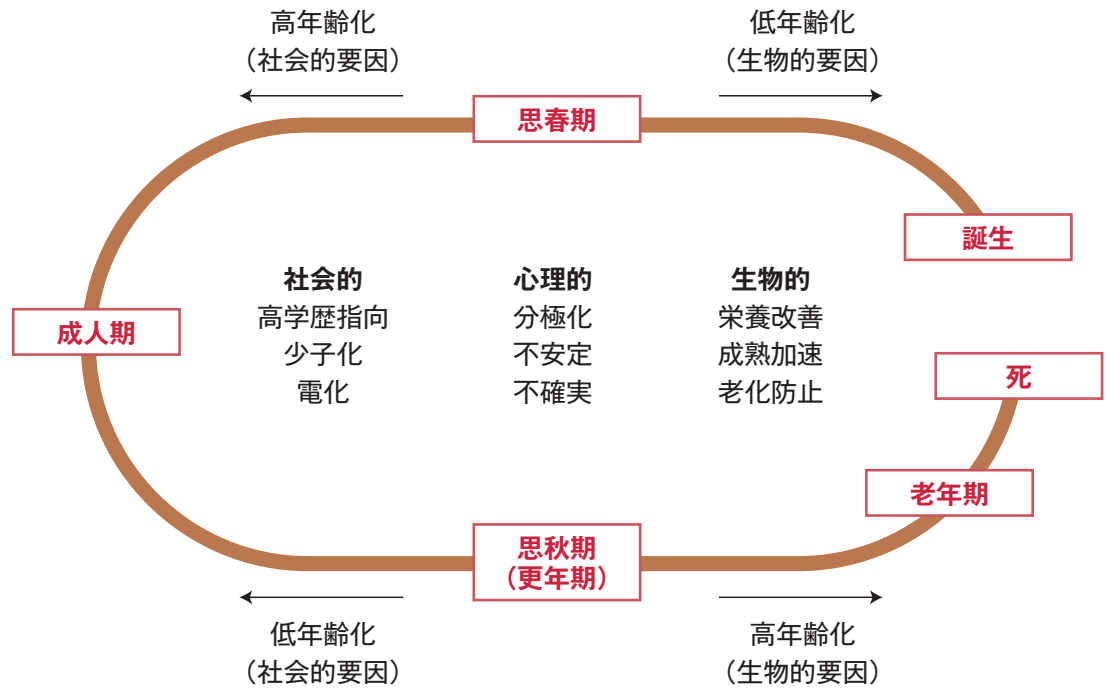
人は、母親のお腹のなかで過ごす胎児期から母親の体外に出て外界の空気に触

れます。乳児期を過ぎ幼児期を通過し幼年期に入り、この幼年期を過ぎると児童期を過ぎてさらに少年期に進むわけですが、この時期を学童期という向きもあります。このあとは身体もころも大きく変化する思春期に入るわけですが、最近ではこの思春期という言葉はあまり使われなくなりました。その理由はいくつかありますが、思春期という言葉が表す内容が身体的な変化に偏っているということが大きな理由のようです。そして、その言葉に代わって使われるようになったのが「青年期」です。

学齢でいえば、小学校のときを学童期といい、中学校のときは少年期の後半を意味し、高校のときは青年期の前半と言うことになるでしょう。もちろん、こうした時期の分け方はその人の発達と大きく関わるので、きちんと線を引くことはできません。青年期はいまではぐんと伸びてしまい、高校を卒業した年齢から三、四年は青年期の中頃であり、そのあと四、五年を青年期の後半と考えるようになっていきます。

つまり青年期は、中学校を卒業してから一〇年ないし一二三年の期間をいい、年齢的には二五歳頃から二七、八歳頃までをいうようになっていっているといっています。これを青年期の間伸び現象と言います。もっとも、間伸び現象を支えているのは青年期が上方へ伸びたばかり

図1 思春期と思秋期間のU現象



ではなく、下方にも伸びてしまい少年期と青年期の融合が起こっていることにも気づかなければなりません(図1)。図に示しましたようにこの「青年期の間伸び」とほとんど同時に「更年期の間伸び」

も起こっています。つまり、ライフサイクルが大きく変化しているといってもいいのです。ライフサイクルというように、人生は円い輪になっていたのですが、これが次第に楕円になってしまったというわけです。

これらの青年期の間伸びも更年期の間伸びも、ともに生物的要因によって伸びてしまいましたし、また社会的要因によっても伸びてしまいました。青年期の下方への間伸びは成熟の加速によってもたらされましたし、青年期の上方への間伸びは高学歴化がもたらしたものです。更年期の下方への間伸びは子育て期間の短縮や早々と窓際へ追いやられるなどの社会的要因によってもたらされたものですし、上方への間伸びは老いを感じさせない生物的要因によるものです。

### 3 具体的な対処方法を身につける

心身の不調和を起こさないようにするためにも、ストレスを少なくすることやストレスを解消する術を身につけることが重要です。なぜなら長いことストレス状態に身を置いていると「脳幹」の身体的な調節機能が回復しにくくなったり回復しなくなり、さらには精神的な機能をも痛めつけてしまい、精神疾患に陥ることがあるからです。

ストレスに対処する方法をいくつかご紹介します。

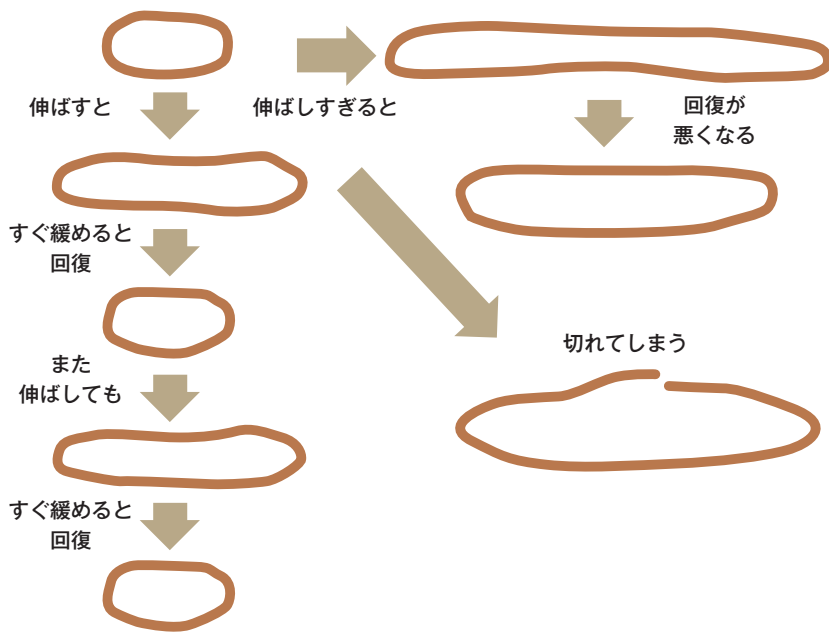
#### (1) ストレスを感じやすいタイプ

その第一はストレスを感じやすいタイプかどうか、自分自身での見分け方です。

ストレスを受けやすいタイプのひとつは「過剰適応タイプ」です。このタイプは一言でいえば「相手に合わせやすいタイプ」と言えるでしょう。相手に合わせるということは人間関係を円滑にするためには望ましいことではあるのですが、それが「過剰」ということになる。「自分を抑えてまでも相手の言いなりになる」ことに通じますから、ストレスはいやが上にも高くなってしまう。もちろん周囲の状況に応じて相手の言い分を受け入れることは重要なのですが、それを適応がいいと思いつつもまた危ないのです。ましてや無意識的に相手に合わせているということなら、無意識のうちに関心から自分を壊しかねないといえます。

「燃え尽きタイプ」もストレスを受けやすいタイプです。ものごとくに熱心に取り組むことは、多くの場合とても誉められます。なにやらいやらしい言い方をしますと「豚もおだてりや木に登る」タイプともいえ、相手から「二階に上げておいてハシゴをはずす」ような態度をとられたときに潰れるタイプです。相手からのわずかな裏切りや中傷に挫折しやすいとも言えます。こういう人は、他人が自分をどのよう評価しているかを気にし

図2 ストレスと輪ゴム



ていることが多いのも特徴です。いわば「誉めてくれるから頑張れる」というタイプともいえませんが、落とし穴にはまりやすいのです。

もうひとつのタイプが「自信欠乏タイプ」です。このタイプにストレスが高いのは想像に難くないでしょう。何ごとを行うにも自信がないタイプなものですから、いつも周囲を見ながらびくびくしていると言ってもいいと思います。何をやるにも他人の顔を窺い逡巡するタイプです。またやり始めてからもこれでよかったか

どうかと迷ったり、この先それを続けたらいいかどうか迷うタイプと言えます。こういう人はなかなか気が休まりません。やつてはよくよく考えるし、やらなくてもよくよく考えます。いつも八方ふさがりという気分が鬱々としています。

## (2) ストレスとの付き合い方

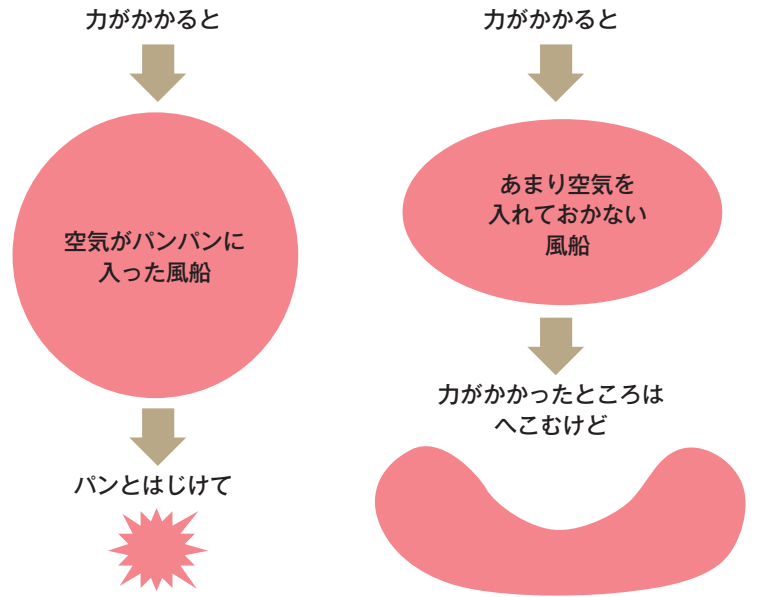
さて、ストレスの高いタイプであるかどうか自分を顧みていただいたとして、ストレスにはどのようなタイプがあり、ストレスとどのように付き合ったらいいかを考えたいと思います。

まずストレスを「輪ゴム」で理解してみましよう(図2)。ご存じのように輪ゴムは伸び縮みします。輪ゴムを伸ばすということは輪ゴムにストレスを掛けたと言うことです。輪ゴムを伸ばした力をすぐに緩めれば輪ゴムはもとの形に戻ります。ところが書類などを丸めて輪ゴムで長い間とめておくと、とめておいた輪ゴムは「びろーん」と長く伸びきつてもとの形には戻りません。もちろん輪ゴムを伸ばしきってしまえば切れますから、切れた輪ゴムはもとはに戻りません。ここでも同じことで、緊張してもすぐにその緊張を緩めればここはもとに戻りますが、緊張が長く続くとここはもとに戻らないのです。ここで言う「緊張」を「ストレス」と言い換えれば、ストレスがかかってそのストレスを早く解消すれば

ここはもとに戻るが、ストレスがかかりっぱなしであると歪んでもとは戻らないのです。もちろん強すぎてここをを引き裂くようなことがあれば、ここはもとには戻らないのです。こちらの病いとは伸びっぱなしになつてもとは戻らなくなつたところであつたり、引き裂かれたために壊れたところの状態とも言えるでしょう。

ここを「(ゴム)風船」にたとえて理解してみましよう(図3)。空気が一杯はいつてパンパンに膨らんだ風船は押してもへこみません。いえ、へこまないどころか跳ね返されてしまいます。このようにパンパンに張つた風船は力を加えてもへこまないのですが、この風船に先のとがった針を刺すと「パン！」とあっさりとは割れてしまいます。ところが、空気が抜けた風船は一方を押せばそこはへこみますが、他方が膨らみます。このような空気が抜けた風船は針を刺しても割れないのです。ここもこれと同じで、パンパンに張り切つたところはすばらしいし、ちょっとやさつと押しでも潰れることはないのですが、ほんの針のひとさしで壊れてしまうのです。でも、あまり張り切つていないところは、あちらが行き詰まればこちらで行こうというように、なかなか潰れません。ここは張り切つているだけがいいということではない、ということがこれでわかります。

図3 ストレスとゴム風船



ご来迎のいい写真を撮ろうと考えて山登りをしたとします。そのとき、秘かに「いい写真を撮ろうとして行く」とすれば、一人で機材を背負って行くでしょう。でも、いい写真を撮りたいと思うから誰か手伝ってくれないかと声かけをして行けば、機材をみんなでもってもらうこともでき、おまけに山頂で乾杯するためにビールも背負っていきけるかも知れません。ストレスを理解するのに「山登り」にたとえて考えることができます(図4)。つまり、いい写真を撮ろうと一人ひとりにフル装備で山登りをしたとします。残念ながら機材が重すぎて途中で休んだた

めに、ご来迎の写真は撮れませんでした。でも、友人に声を掛けて機材をもつてもらったりおむすびをもつたりビールをもつたりして行けば、目的としたご来迎の写真は撮るし、頂上でパーティも開けるのです。ストレスは一人で背負わなければいけないということではありません。みんなで分かちもつことが重要なのです。

### (3) ストレス解消方法について

このようにストレスを受けやすい性格やストレスを目に見える形にして説明しましたが、さらにもしもストレスを感じたらどう対処すればいいかを考えてみることにします。私はかねがね、これには三つの方法があると考えてきました。

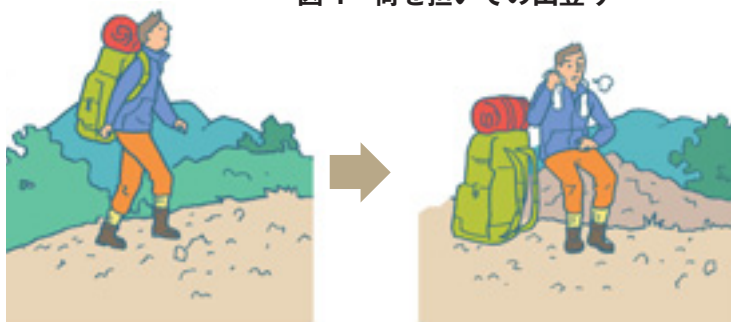
その一は「口」を使うことです。つまり「食べる、飲む、話す」のがストレス解消につながるというわけです。よく「ストレスぶとり(太り)」といいますが、ストレスが高いときはよく食べます。もちろん食欲が落ちるほどにストレスが高いときは別ですが。お酒を飲むのもストレス解消の一つです。食べ過ぎは太りすぎ、飲み過ぎはアルコール依存になりますから要注意ですが、ストレスの解消としては早くて確実な方法です。また、話すのもストレス解消になります。ストレスの内容を愚痴するのも一つですが、とりとめのないことを友だちと話すのも

ストレス解消になります。そのときに甘いもの食べたりお酒を飲んだりするのがいいのは、「口」を使うことがストレス解消にとっていいからです。

その二は「身体を使う」ことです。「身体を動かし運動をする」ことがストレス解消になることは多くの人が認めていますから、いまさらではないでしょう。運動することで汗をかくことは、いいストレス解消になります。いくらか理屈っぽくいえば、ストレスは負荷となっている精神的なエネルギーといえますから、その負荷となっている精神的なエネルギーを運動のエネルギーに変換しているといえます。散歩でもジョギングでもいいですし、泳ぐのもいいと思います。指先などの運動というよりも、やはり汗をかくような運動がストレス解消にはいいようです。

その三は「熱中する」あるいは「集中すること」です。なんでもいいのですが「熱中する」とか「集中すること」がいいのであって、特定なものに熱中することがいいというわけではありません。そのことに熱中しているとか集中しているということが、ストレスとなる問題から離れているということであり、その事柄を客観的に見ることが出来る「時間」をつくっていることになるからだと考えます。言い換えると、解決しなければならぬ問題に振り回されない時間をもつことが出来るということに意味があると考えられます。

図4 荷を担いでの山登り



1人で背負って  
途中でダウン



皆で分かちもって  
登頂に成功

(4) ストレス対処方法

ストレス解消を図るための具体的な工夫として最後に取り上げるのが、ストレス対処の方法です。これはストレスマネジメントともいいますが、ここでは誰もができるストレス対処方法を三つ上げておきます。

まずはじめに取り上げるのが「真正面からぶつかる」方法です。やや古くさい

ことをいうならば、かつてのわが国の陸軍がとった「玉砕」の方法です。いえ、いつでも玉砕するとは限らないのですが、自分の力量を測らずに相手にぶつかるということとは玉砕しかねないということですね。私たちはともすると「何ごとも真正面からぶつかるしかない」と言いますが、真正面からぶつかるためにはそれだけの力量が備わっていないければ玉砕しかねないのが「真正面からぶつかる」方法なのです。確かに「直面する問題に全力を挙げてぶつかる」ことや「退路を断って突き進む」ことは恰好いのですが、自分が潰れてしまっただけではどうにもなりません。

「斜に構える」という言葉がありますが、これが現実的な方法でしょう。問題の大きさや深刻さなどを推量して自分の力量に合わせた対処の仕方を考えるわけですが、いまなおわが国ではあまり好まれません。とはいえ、現実には私たちは日常生活でこの方法をよく使っているのです。向こうからあまり会いたくない人が来たとき、向こうからあまり会いたくない人が来たとき、あなたならどうしますか。たとえば廊下の向こうから会いたくない上司が来たかどうかを考えて下さい。このようなとき、頭に手を置いたり頭を叩いたり大きなしぐさをして忘れて忘れ物をしたフリを見せて自宅に戻ったりしませんか。道であったときなどは、まだ気づかれていないと思えば

さつと脇道にそれたりしませんか。あるいは、ウインドショッピングをしている振りをして、その人をやり過ごしてはいませんか。でも、どうしてもすれ違わざるを得なければ、身振りよろしく挨拶をして「ちょっと急ぎますから」などと言いつつ、すぐに別れる工夫をしていませぬか。

最後にお示しするのは、ストレス対処の方法としてはどなたもやりたがりませんがとても大切な方法です。それは「逃げる」ことなのです。すたさつと逃げます。わが国ではあまり喜ばれない方法ですが、自分を潰さないためには「逃げるが勝ち」ということもありますから、自分の力量ではどうも解決できないと思ったら逃げることも重要なことです。人に助けてもらうことも重要ですし、逃げることもまた自分を潰さないためには重要なのです。

おまわり

管理監督者としては部下のこともさることながら、まずご自分のこころの健康を大切にしてくださいと思います。なぜなら、部下と接するご自身の精神状態が安定していなければ、管理監督者としての業務が遂行できないばかりか、部下の方もこのような上司とどのようなつきあひがあったらいいかわからないからです。