

ALPS HEALTH

シリーズ「こころの健康・こころの病い」連載第1回

健やかなこころとは

—こころはどのような形をしてるのか、どのように発達するのか—

はつごころ

CT(コンピュータ・トモグラフィ)コンピュータ断層撮影)の技術が高まってきたし、MRI(マグネティック・レゾナンス・イメージング(磁気共鳴画像法))が発達してきましたので、働いている脳がだんだんと視覚にとらえることができるようにはなってはきました。とはいいいながら、いまだに「2+3」ということを脳のどこがどのように働いて「15」という答えを出しているのか全くわかっていません。それどころか「あの人は美しい」とか「あの人と結婚したい」と考えている脳がどこなのかは全くわかってはいないのです。たしかに「亡くな



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泊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。

った方の『脳』をとりだして切片を光学顕微鏡や電子顕微鏡で見ていたときよりも、「働いている『脳』を画像でみる」ことができるようになったというすばらしい発展はあるものの、「こころを生みだしている『脳』を私たちはまだ目で見ることができないのです。まずこのことを銘記したいと思います。

このように誰もこころを目でみたことはないのですが、でも私たちは「あの人が私のことを好きだと思っている」と確信することもありますし、またそのような確信がもてるからこそ私たちは結婚もするので。私たちはともすると目で見えるものを信じやすいのですが、じつは目に見えないものにも私たちはこころを

配り、あれこれ推察して、確信したり疑問に思ったりして生きています。このよ
うな私たちのころではありますが、こ
ころの健やかさを考えるためにはやはり
ころを目に見える形にした方がわかり
やすいと考えて、これまでいくつかのモ
デルをつくってお示してきました。

「知」を目でみる試み——「知」は どう育つのかを考えながら

1 「知」を「三角錐」で示せる
(1) 「知」「情」「意」がころの要素と
いうが

かねがね人のころは四つの要素から
できていると私は考えてきました。この
ことはいろいろなところでお示してき
ましたので目にした方もおられるでし
ょう。そのうちの三つはどなたもよくご存
じの知情意です。これをばらしますと
「知」のころ、「情」のころ、「意」
のころということになるでしょう。

「知」のころとは、ものごとをよく
理解することができるころであり、判
断をしたり推理したりするころです。
やや硬い言葉でいえば「知的機能」とい
います。知情意の「情」のころとは、
相手を思いやるころでもあり自然を
めぐるころとも言えるでしょう。これも
やや硬い言葉でいえば「感情機能」と言

えます。感情には、原始的な感情」と
言える不安や恐怖あるいは好き嫌いとい
った、やや高等な感情もありませんが、
さらに、高等感情」といってもいい美的
感覚もこの「情」のころです。また知
情意の「意」のころとは、一般的にい
えば意欲と言えるもので、平たくいえば
何かしたいという気持ちといつてもいい
と思います。やや高度なものとしては意
志ですし、意志もこの「意」のころで
あり、うちに秘められた意志によつても
たらされる「欲動」も表に現れる「行動」
もまた「意」のころの表れとみていい
と思います。

(2) 重要なのは「自分らしさ」という要素

このようにころは「知」「情」「意」
の総合されたものだといえますが、私は
ころにはもうひとつの要素があるよう
に考えてきました。そのもうひとつの要
素が「自分らしさ」なのです。この「自
分らしさ」とは、自分は何ものであるか、
とか、自分は何がしたいのか、といった
自分への問いかけをする「自分」である
とともに他者との関わりをもつための「自
分」でもあるのです。つまりころには
「知」「情」「意」の三つの面のほかに、「自
分らしさ」という面があると私は考えて
きました。この「自分らしさ」という側
面は心理学的に言えば「自己(セルフ)」
でもあり、その自己を形成する基盤とな

る「自我(イド)」でもありません。自分
は何ものであり、何をしようとしている
か、なんのために生きているのかと自問
する「自分」なのです。

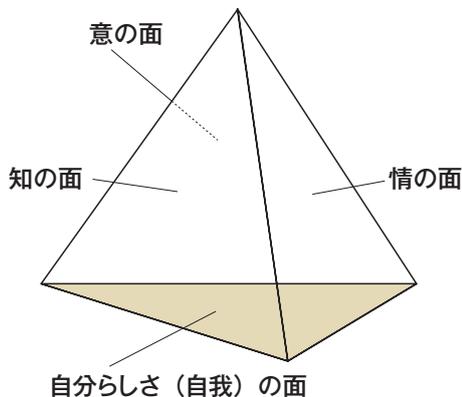
「知」と「情」と「意」のころに加
えて「自分らしさ」のころに囲まれて
いるのが「ころ」と考えると、「ころ」
は四面体であるということが出来ます。
四面体とは三角錐なのでこれを「ころ
の三角錐」と私は名づけてきました。三
角錐のなかの斜めに立っている三つの面
に「知」「情」「意」と書き入れ、底面に「自
分らしさ」と書き入れると「ころの三
角錐」はできあがります。

(3) 安定したころと不安定なころ

ころにはこの四つの面があるとしま
すと、この四面体である三角錐が安定し
ている条件こそが安定したころの条件
であることがわかります。まず底面が広
い三角錐は安定していると言えるでし
ょう。つまり「自分らしさ」がしっかりと
広がっていることが安定したころとい
えると言言うことができそうです。三角錐
がまっすぐに立っていることも安定して
いると言えるでしょうから、そのために
は斜めに立っている「知」の面と「情」
の面と「意」の面の大きさが同じである
ことが真っ直ぐに三角錐が立つ条件であ
ることがわかります。

そこで気づいて欲しいことは、「知」

図1 こころの三角錐



の面が大きすぎてもいけないと言っていることであり「情」の面が大きすぎてもいけないと言っていることです。もちろん「意」の面が大きすぎてもいけないのです。「知」の面と「情」の面と「意」の面のバランスが取れていなければいけないと言っていることです。それらをやや意地悪く言えば、勉強がよいことができることはいいように思えるがそれなりに他人への思いやりもなければいけないし、意欲が高ければいいというわけでもないということです。「知」「情」「意」はバランスが取れていなければいけないとも言えるのです。さらにこれに加えれば、もしも多少この「知」「情」「意」のバランスが崩れても底面の「自分らしさ」がしっかりと広がっていれば倒れずに立っているというわけです(図1)。

不安定なところとは、「こころの三角

錐」が小さいときでしょう。三角錐の体積が小さいということは「こころの体積」が小さいと言えるでしょう。「こころの体積」が小さいと「知」「情」「意」のバランスがとれていてもそれに「自分らしさ」の広がりがあったとしても、体積が小

さいのですから吹き飛ばされてしまいません。ちょっと言い換えると、人の鼻息でも吹っ飛ばしてしまうこころの持ち主だとも言えると思います。

いくら「こころの体積」が大きいたって、「知」「情」「意」のバランスが崩れていては「こころの三角錐」が斜めに立っているわけなのでこころは倒れやすいと言えます。同じように「こころの体積」が大きくても底面の「自分らしさ」が狭くては、「こころの三角錐」はただただ細長く上に向かっているだけなので、ちよつと押されれば倒れてしまうでしょう(図2)。

2 「心」を「卵」の形で与える

(1) 「欲求」があつてこそ「規範」を引き込める

ごく普通には胎児は逆立ちをして母体のなかにいます。ということは、母親が立っているときはまさに頭を下にして逆立ちしているわけです。もしも母親が「ころん」と横になったとすると、お腹のなかにいる子どもは、突き飛ばされて「横になる」というわけです。そのようなことは考えもしない母親はお腹のなかの子どもに「これから横になりますか、よろしいでしょうか」とは前もつていうこともしません。ですからお腹の子は急に突き飛ばされて横に転がされるわけです。

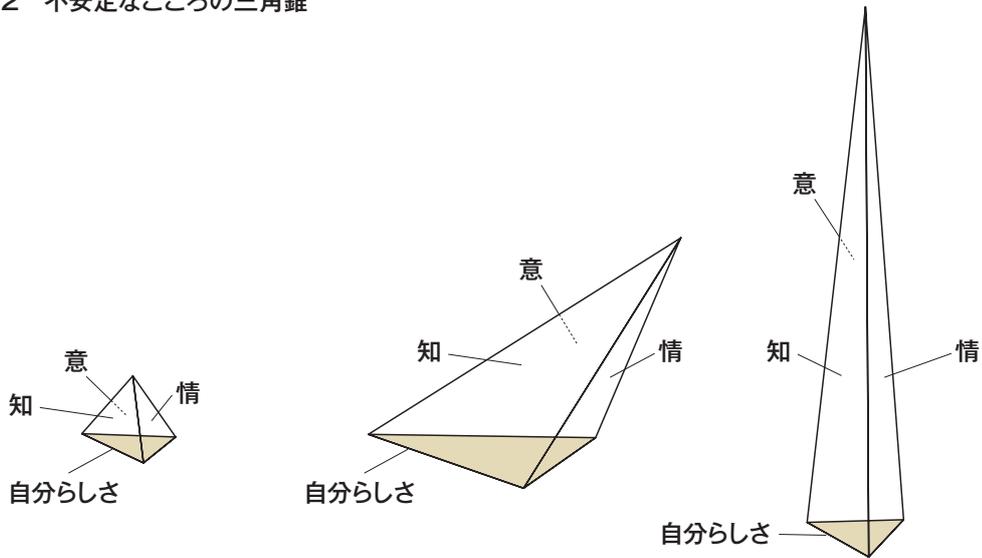
それまで元気に動き回っていた子ども

にすれば、その瞬間なにが起こったのかわかりません。まさに驚天動地、手足を縮めてただひたすらじっとしているしかありません。しばらくはじっとしていた子どもも、母親がそのまま横になっていると判断するとそろりそろりと手を伸ばし足を動かし始め、母親が横になっているときに最も安心していられる位置に動きます。また胎児は、外界の音にかなり敏感に反応し大きな音がしたりすると身体を小さくすくめ、それまで活発に動いていたのにびたりと動かなくなります。このように子どもは母親の体内にいるときから外界の変化を感じ取り外界の刺激によって身体をすくめ小さくなってこうした事態が過ぎ去るのを待ちます。

これは私たちが恐ろしいことに出会ったときにとる態度、あるいは体位と同じであり危険回避の態度でありさらに安全欲求がさせる態度といつていいでしょう。つまり胎児にも安全欲求があるので、外界の急変に対してこのような体位をとると言えるのです。さらにそれを敷衍すれば、胎児も安全でいたいという欲求を満たすために行動するということが出来ます。

図3を見て下さい。この図はこころを卵にたとえて考えてみたものです。こころの中身はここに示した「卵」のなかにあると考えます。この図の下の方に詰まっているのが「欲求」なのです。胎児のこころにはすでにこのように、何かした

図2 不安定なこころの三角錐



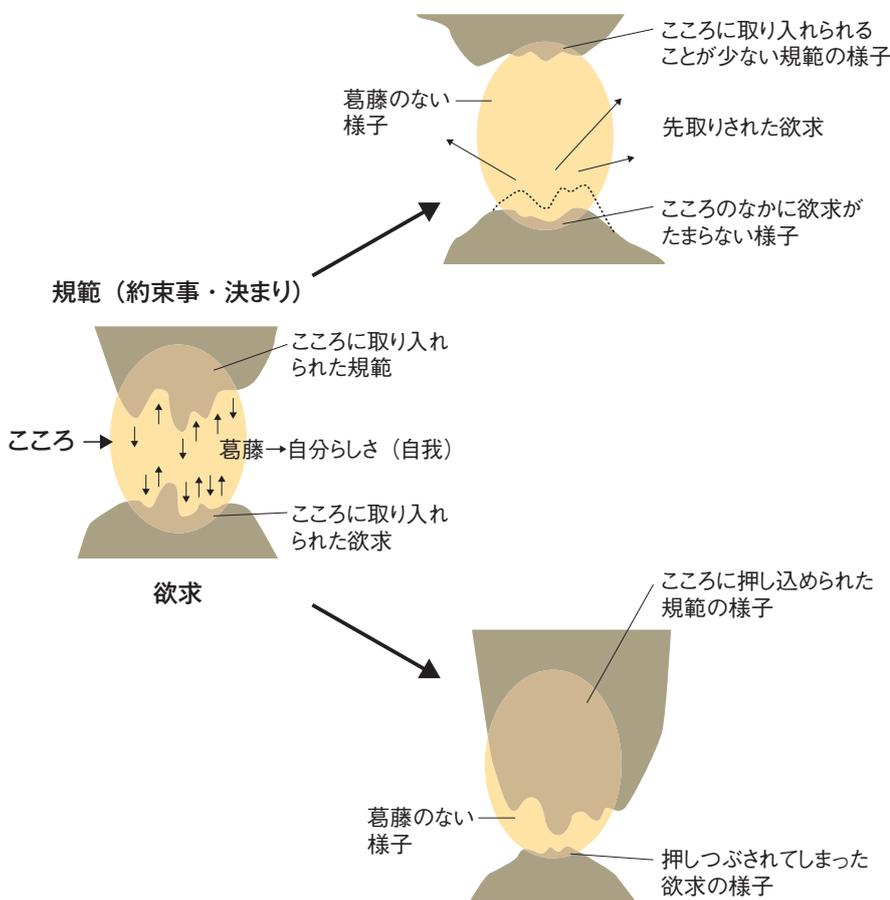
3側面のバランスはよいが、
体積が小さく、こころの量が
乏しい状態

こころの量は十分にあるが、
3側面のバランスが悪く、
いまにも倒れそう

こころの量は十分で3側面
のバランスもよいが、底面
の「自分らしさ」が不十分

いゝという「欲求」があり、その「欲求」によって胎児も行動をしているのです。このように、胎児のこころにも「欲求」が詰まっているのですが、誕生してからはこの「欲求」による行動が多様になります。

図3 こころを卵に見立てる



胎児のときには、へその緒を通じて母体から血糖の供給を受けていますから空腹感はありません。しかしながら、誕生すれば空腹感が起こりそれを訴えるために泣きますし、おむつが濡れば不快感が起こりますので不快感を取り除いて欲しいと泣きます。こうして「欲求」行動として泣くことによって求めるものを得ようとしているのです。母親にだっこしてもらいたいという安全欲求も泣くことで示します。こうした欲求は概ね

生理的なことに発現しますが、だっこしてほしいといった欲求はまさに心理的な欲求です。さらに心理的な欲求を駆り立てるのが外界です。自分の外には欲求を駆り立てるものがたくさんあり、それを求めて行動します。この行動を起こすもことになる欲求は外界からの刺激によってさらに膨らみこころの卵を満たします。その欲求は突き上げられるように外界にぶつけられます。膨らんだ欲求はこうして外界の

チェックを受けることになるのです。外界には「決まり」や「約束」あるいは「規範」があり、外界からのチェックはこれらによって行われます。チェックを受けた欲求はときにはチェックをくぐり抜けて外界に向けて発信されますが、ときにはチェックの結果その欲求は虚しく追い返されることにもなります。

(2) 「欲求」と「規範」が「葛藤(争い)合つて」「こそ」「自分らしさ」が育つ

こうして、外界のチェック機能「決まり・約束・規範」が自分のところに入り込むのですが、「欲求」を外界にぶつけるからこそ外界からこのような「決まり・約束・規範」がところに入ってくるといえます。つまり、外界に「欲求」をぶつけることがなければ、外界から「規範(決まり・約束)」が自分のところに入り込むことがないのです。こうして自分のところのなかに取り入れた「決まり・約束・規範」は自分のところのチェック機能を果たすこととなります。

ある行動をとろうとすると、行動する前にこのころのなかでチェック機能が働き、「それはやらない方がいいのではないか」とか「いや、思い切つてやった方がいい」という判断を下すことができるようになります。事前チェックが効くようになると、あまり突飛なことをしなくなったりしますが、必ずしもそれがいいとは限り

ません。しかしながら、外界からのチェックを受けているだけで自己チェックをしないというよりは「おとな」になったと言えます。

こうして自己チェック(セルフチェック)が効くようになるのとくに社会的問題行動は少なくなるのですが、それがいいとは限らないというのは、思い切つた行動をとらなくなるという点にあります。そこでさらにもうひとつのころの働きを考えなければいけなくなります。それがこのころのなかにおける「葛藤」です。このころのなかに沸々とわき起こる「欲求」ところに取り入れた「規範」とが闘い合い争い合つてこそ「自分」が発揮できると考えることなのです。こうして発揮する「自分」こそ「自分らしさ」であり、この「自分らしさ」はこのころのなかの「欲求」ところのなかの「決まり・約束・規範」とが、折り合いを付けた姿でありこれが「自分らしさ」なのです。

この「自分らしさ」は自身が抱いている「欲求」の量的・質的な大きさや強さに関係しますから、取り入れている「規範」を越えて行動することもあるでしょう。それもまた「自分らしさ」なのです。もちろんその行動の結果については「自分」が責任をとらなければなりません。いえ、自分で責任をとるからこそ「自分らしさ」なのです。

(3) 「自分らしさ」が育たないのはなぜか
いま最も問題なのが、この「自分らしさ」が育たないことです。さらにいえば「自分らしさ」を育てようとしないうちに問題があると云えます。なぜこのような事態に陥ってしまったのでしょうか。そのことを少し考えてみましょう。

私たちはつい「早くしなさい」といつてしまいます。何か考えごとをしていするためにボーとしていたり、手順がうまく組めなくてもまたもたしている、「早くしなさい」とつい声を掛けてしまいがちです。いえ、そんなときはばかりではありません。ラッシュアワーに老人が翻弄されていると、「もたもたしないでさつさと歩けばいいのに」とつい思ってしまうではありませんか。このように私たちは仕事の上で、いえ、日常生活のなかでいつも「早くしろよ」といつているような気がします。それは言い換えると、自分がいつも言われていることなのですし、自分自身にもそのように声掛けをしているということなのです。これぞまさに「スピッド重視」。このことはまたあとで纏めて述べます。

私たちは、周りの人について「頑張つてやっているね」などと声を掛けてしまいます。子どもに対しては「ほら、もっと頑張つて」などと声を掛けている自分には気づきませんか。運転免許試験のときなどは決められた時間になるべくたくさん

の問題を解くように組まれています。こうした頑張りを求める考えは「生産性奨励」の考えに一致します。これもまたあとで述べますが、これが私たちの国を豊かにさせてきた要因でもあるのですが、はてさて「頑張つて」やるのが本当によかったのでしょうか。これを反転させると「頑張れない人はダメ人間」というレッテルをどこかに用意していたと言えないでしょうか。

さらに私たちはよく「しつかりしろよ」といつてしまいます。このことについても考えてみませんか。忘れ物の多い子どもに対して教師は「しつかりしなさい」と叱咤激励しますし、親もまた「しつかり勉強しなさい」といい、「しつかりする」ことを求めます。たしかに気が抜けたような人を見ると「しつかりしろよ」といいたくもなるのですが、この言葉はその人に気合いを入れる意味では悪いとばかり言えません。しかしながら人はいつでも「しつかり」し続けることはできないのです。「しつかりする」ということは言葉を変えていえば「緊張する」ということとであり「しつかりし続ける」ということは「緊張し続ける」ということなのです。したがって「緊張し続けている」ことをいつも要求されているということは「その人をストレス状態におく」ということにもなります。また言い換えると「しつかりしろ」ということは「きちんとして

た自己管理をしろ」ということでもありそれはそれでとても大切なことなのですが、それが欠点の指摘に使われるとなると、いささか問題になるでしょう。なぜなら「しつかりしなさい」という言葉は、

管理の念押しであるし「自己管理の強化」を指示している言葉だといえるからです。

角度を変えて考えてみましょう。私たちはともすると、自分の意見はさておいてもみんなの意見を尊重して行動しがちです。これはこれで人の輪や和を保つためにはとても重要なのですが、裏返すと自分を抑えるということでもあります。自分を抑えるということはそれなりに自分にストレスをかけていることになるわけで、これもまた考え直さなければならぬことです。さてこれをキーワード化すると「みんなと同じにしなさい」といつているということになるでしょう。高校入試で髪の毛の色やピアスが問題になる私たちのお国柄をどう考えるかということにもなるのですが、これまた視点を変えると高校生の間に一気に広がったルーズソックスやずり下げたズボンのほき方などを見てもわかるように、「みんな同じ」でなければ落ちこぼれてしまうという「危機感」が高校生の間の流行をつくるとも言えます。その裏に見え隠れするのが自己主張は禁物だという考えであり、これこそが横並びを求める私たちの国に広がる考え方の表れと言えます。こ

れもわが国の近代工業化にみられた「画一化の推進」という思想の転化したものと考えることができます。

3 人間関係を「十文字」でみる

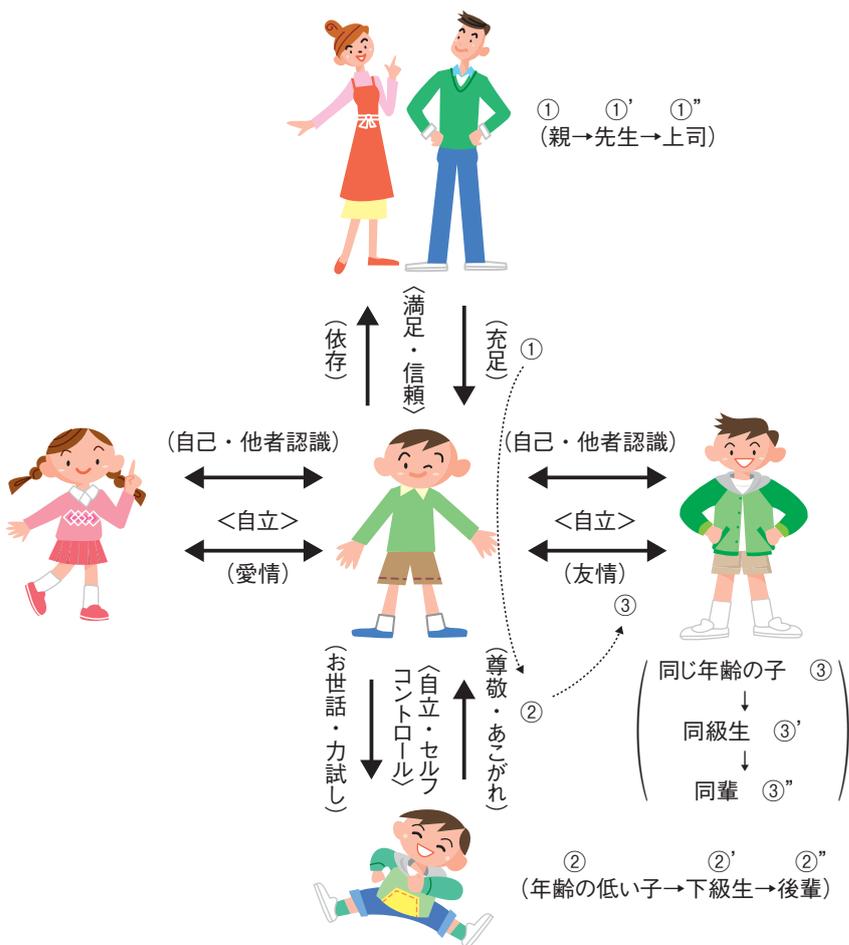
(1) 人間関係は三つしかない

人間関係は複雑だといいますが、図4に示すように大きく分けると三つしかありません。

第一は、「①自分よりも年上の人に依存することができるので、その人から依存を受け入れてもらうことによつて『人を信頼する』ところが育つ」関係です。この関係のなかで人を信頼するという感覚をもつことができるようになります(図4上)。やや先回りしていえば、この段階で信頼できる人に会わなかった人は人を信頼するというところが育たないということです。

第二は、「②自分よりも年下の人とつきあい、自分が培ってきたさまざまな力を振るいながらも年下の人から尊敬を集め、あこがれを向けられることによつて『自制する』ところが育つ」段階です。このステップを踏むことによつて自分をコントロールするところ、つまり「自制心」をもつことができるようになります(図4下)。ここでもやや先回りしていえば、この段階で自分よりも年下の人からあこがれを向けられなかったような人には、セルフコントロール(自制心)が育

図4 対人関係発達



たないということですが。自分よりも年下の人との関係をきつちりと結ぶことができたということは自分のところを自制（セルフコントロール）することができたという事なのです。言い換えると、自制心をもったところを育てるためには我慢することを教える方がいいというわけではなく、このように年下のものとき合うことよって育まれるというわけです。

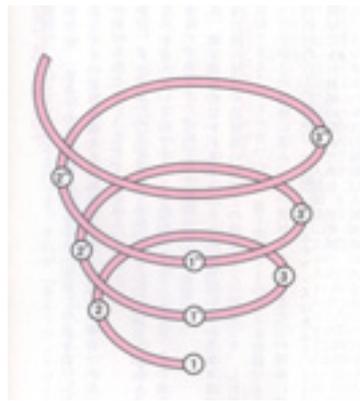
第三は、「同年のものとの熾烈な争いを通じて自己認識を獲得し、他者認識を育てる」段階です。この段階を経て自分は何ものかということが分かるのです。細かくいえば自己認識が育つと他者認識が育ち、他者認識ができることによりまた自己認識が深まるということになります。自立するということはこうした三つのステップを順練りに登っていったこそ生まれるものなので、自立させようとするところから自立するところが育つわけではありません。

(2) 三つのステップはスパイラルに進む
この第一、第二、第三を段階ととらえると、人間関係は第一段階から第二段階へ、そして第二段階から第三段階へと進みます。階段でいえば第一ステップから第二ステップへと進み第三ステップへと上がっていくのです。ステップアップするためには、常にそのステップを十分に踏み固めておかなければなりません。ステップを踏み固めないまま上のステップに上がろうとすると、足下が緩んでいきますから上がることができないだけでなく、転んで下に落ちてしまうことにもなりかねないのです。

この第一ステップ、第二ステップ、第三ステップの上には第四ステップ、第五ステップと続きます。この第四ステップは再び先の「①の関係—自分よりも上の人との関係」なのです。これを「①」とします。そのあとの第五ステップは「②の関係—自分よりも下の人との関係」で、これを「②」とします。さらに第六ステップが「③の関係—自分と同年の関係」で、これを「③」とします。同様に第七ステップは「①」、第八ステップは「②」、第九ステップは「③」とします。

①を両親との関係とすると、②は自分よりも下の子との関係、③は同年の子との関係ということになりましょうし、①は保育園や幼稚園などの先生や学校の

図5 螺旋状の発達



先生との関係ということになるでしょう。②は下級生との関係でし、③は同級生との関係ということになります。さらに、①は社会に出たときの職場の上司との関係であり、②は職場の後輩との関係でし、③は職場の同輩との関係とっていいでしょう。

そしてそれぞれの段階を踏むことを考えますと、人間関係は①↓②↓③↓、①↓、②↓、③↓、①↓、②↓、③↓と進むこととなります。この順序をしつかりと踏むことが重要なのです。またさらに、この進み具合が図5に示したように、次第々々にその輪が広がっていくような進展のしかたが望ましいということになると思います。「自立する」ということは、先に示しましたように、欲求を持ちその欲求を外界にぶつけながら外界からさまざまな決まりや約束事を吸収し、規制を受けながらもそれに反発したりしていくプロセスを踏みながら「自分らしさ」を

大きくしていくとともに、ここに示したような人間関係の三段階を順繰りに踏むことで身につけていきます。

(3) 退行するということとはどういうことか

「自立」していくプロセスがこのように進むことは理解していただけたとして、人は必ずしもこのように自立への道を進むわけでもないこともまた理解していただかなければなりません。それが「退行」ということです。

「下の子が生まれると上の子が子どもっぽくなる」といいますが、これが「退行」です。

下の子が母親のおっぱいを飲んでいると上の子もおっぱいを欲しがるというのから、それほどではないものの「下の子に手をかけると上の子がよくぐずる」ということもあります。いずれにしても、それなりの自立をしていたはずの子が赤ちゃんぽくなってしまったということを指して「退行」といったりするのです。

あまり一般的にはいいませんが、高齡になって子どものようになるのもやはり「退行」です。排尿や排便に気づかなくなってお漏らしをするようになったのは身体的な機能が老化したと考えるのであまり「退行」とはいいませんが、お年寄りが甘えっぽくなったり夜を怖がるようになるのは心理的には「退行」と考えて

いいと思います。

「退行」とはある一定程度の発達段階まで進んでいたものが後戻りをしているということなのです。ごく一般的には精神発達の状態について言われますが、精神状態と深い関係にある社会性についても「退行」を認めることがあります。親との関係を十分にもつことができた子どもは自分が獲得した新たな力を発揮するために自分よりも年下の子と遊ぶようになりますが、その年下の子から感謝されたりあこがれを向けられるようになると、自分と同年の子と関係が結べるようになります。人間関係の発達はこのように進展するのですが、同年の子からいじめられたりすると同年の子と関係を結べなくなり、自分よりも下の子と遊ぶようになりたりします。こうした変化を社会性の後戻りとらえて「退行」と言うのです。

おわりに

いかがでしょうか。健やかなころとは何かということを視覚的にとらえてみると、このような説明もできるのです。ころをあまり難しく考えず、それでいてその健やかさが侵されたときにどのように対処したらいいかを考えるためにも、自分のころの仕組みを考え、部下のころの仕組みを考える手がかりをつくりませんか。