

五反田と蒲田を結ぶ池上線という私鉄沿線の街に住んでいる。穏やかな坂道の地形で、小津安二郎の「秋刀魚の味」のロケに使われた駅のホームが往時と違って変わらない姿でたたずんでいる。

ぎょっとした駅ポスター

そのホームの壁に張られているポスターをみて少々ぎょっとさせられた。男が右手の拳で何かを叩きつけるイメージである。男の黒い背広の袖のうしろに白抜きで横書きで「たった一発で人生はこわれ」と書かれてある。

鉄道事業者共同で作成されたこのポスターについては本コラムでも触れたことがある。平時であれば心の多少のさわめきで終わっていた人間関係のストレスがコロナ禍で異様に増幅し、鉄道従業員と客、客同士の間でトラブルが放置できなくなったのであろう。

気がつけば昨年12月の初め、このポスターがバージョンアップされ「酔った勢いで人生はこわれる。」になった。怒れる男がビール缶を振りつぶしこれで誰かを殴りつけるイメージである。

ポストコロナ期の疲憊に備えよ

私どもの社会は一年以上にわたる新型コロナウイルスに脅かされつつあった。長期かつ継続的にこれだけ強いストレスの中で生きてきて、どこにも耐え難いレベルまで達しているのかもしれない。新型コロナウイルスの感染は、それ自体というよりは、コロナに発する不安や恐怖の方なのではないかと思う。

正論



拓殖大学顧問 渡辺 利夫

人間のストレス反応については、ハンス・セリエの古典的な研究がある。氏によれば、外部からのストレスに対して生体は最初はうまく適応できないものの、やがて生体防衛反応が働いてストレスに対する抵抗力が生まれ、2つの力がバランスを保つことができるようになる。しかし強度のストレスがなお持続すると、抵抗エネルギーが消耗し身の恒常性（ホメオスタシス）が崩壊するという。セリエはこのような状態に陥る時期を「疲憊期」と名づける。「疲

労困憊」である。長期の不安にさらされ

冒頭で取りあげた鉄道事業者共同作成のポスターなどは、1年以上を経て日本の社会が疲憊期に入ったことを暗示するものなのかもしれない。

子供たちにまで強いストレス反応がみられるようだ。国立成育医療研究センターが小中高校生を対象に昨年末に行った調査によると、対象となった715人のうち169人が中等度から重度の鬱症

状態を抱えているという。

「Go To トラベル」の一斉停止、緊急事態宣言の再発出、その一方でワクチン接種が開始された。万全というわけにはいかなかった。新型コロナウイルス感染症拡大もようやく沈静化の方向に向いていくのであろう。

しかし、深刻な問題が残されている。これだけの長期にわたる恒常的に不安と恐怖にさらされつづけたのである。終息後もなおトラウマが居座り、さらにはPTSDとして知られる心的外傷後ストレス障害に苦しめられる人々が多数生まれてくる危険な可能性がある。阪神・淡路大震災、地下鉄サリン事件、東日本大震災などの過酷な体験をした人々の中には、今なおこの疾患に悩まされている人が少なくないといわれる。私どもはこの難題にどう対処したらいいのか。

大正期の日本における精神医学の草創期に、森田療法として知られる独自の療法を編み出し、神経症者の救済に顕著な業績をあげた在野の臨床医に森田正馬がいる。氏のキーワードの一つが「精神交互作用」である。

「ある感覚に対して注意を集中すれば、その感覚は鋭敏となり、この感覚鋭敏はさらにますます吾人の注意をそのほうに固着させ、感覚と注意があいまって交互に作用し、その感覚をいよいよ強大にする精神過程」のことである。

負の感情から脱する知恵を新型コロナウイルスというみえざる敵に囲まれた者が不安と恐怖に襲われるのは、自己保存欲において生来的に強い生命体である人間にとっ

て、ごく自然の感情である。不安・恐怖はいかにも不快な感情である。それゆえ、これは本来自分がかつべき感情ではないと否定しようとする。それが人情であり、人間感情の常である。

しかし、不安と恐怖を否定し排斥しようとするほど、ますます強く不安と恐怖の方に意識が強く吸い寄せられていて、ついには不安と恐怖が心身に膠着してしまふということがよくある。不安障害とか強迫神経症といわれる精神疾患がこれである。

不安や恐怖などの負の人間感情から人々をどうやって解放するのか。マスクは新規感染者数、重症者数、病床逼迫率などを示すパネルを何度もみせつけるだけで、視聴者や購読者を不安と恐怖からどうしたら救済できるか、一言とて語る能力がない。日本が疲憊期という心身の恒常性が崩れつつある時期に入ったという危機感もち、これにどう対処するかの方策を国民に示してほしい。人間の心理の深淵に知恵をもつ知者よ、声をあけてくれないか。

(わたなべ としお)

2021. 2. 23

オピニオン