

心の休ませ方—「つらい時」をやり過ごす心理学

(著者：加藤諦三 東京大学教養学部教養学科卒、同大学社会学研究学科修士課程修了
早稲田大学名誉教授 日本精神衛生学会顧問)

(注意) 本書は繰り返しが多く、わかりにくい。さらに、独自の表現方法が多かったので、そこはそのまま引用した。そして、最後のページに私の意見を踏まえて、改めて本書の内容を概念図で表現してみた。

まえがき

「生きることに疲れた」＝「生きるのがイヤ」＝「生きるエネルギーを失った」

・疲れた理由は？ ①小さい頃からの毎日のストレス②心の底に憎しみが抑圧されている

・「たとえば、人と話すのでさえシンドイ」

(無理をしているから、興味がないのにあるふりをして話をしなければならぬと思っているから)

・「何気ない日常の会話も辛い仕事になる。」

・「周囲の人から何かを要求されるが辛い。」

・「長いこと憎しみの感情を相手に吐きだすことはなかった。」

・「しかし根雪のように凍りついたマイナスの感情を本人はあまり気がついていない。」

・「認めてもらいたい」と思って頑張って生きてきた。

・「自分は無理をしていると気がつかないで夢中で生きてきた。」

・「自分の努力はいつか報われると思っていた。いつか皆から賞賛されると思った。」

(筆者は、鬱病を社会学的な見地から考察しているものと思われる。鬱病の原因を本人の過去の人との関わり方、特に親子関係を起点に分析している。本書のキーワードは承認欲求、愛着飢餓、甘えである。鬱病が「頑張れば何とかなる」という思考をしていることに対し、それは甘えであると警告をして、とりえず休むことを促している。)

第1章 なぜ生きることに疲れてしまうのか

1. 人を愛せない

・「情緒的に未成熟な人は、恨むことはできるが、愛することはできない。」

・「すべてのことに消極的で、受け身であるが、惨めさを訴えることだけは積極的である。」

・「重苦しい顔をしているのは「オレの欲求を満たしてくれ」と心の中で叫んでいるのである。不満なのは、ほしいアメが入らないからではない。自分の甘えの気持ちを誰もくんでくれないからである。」

・「甘えの欲求を満たされていない親が子供のために何かするのは、自分の甘えの欲求を満たすためである。… (中略) …感謝されると思ったことが期待外れに終わった。それは拒否ではないのだが、感謝されたいと思っていた人からすれば、拒否されたと同じなのである。」

・子供の研究者ボールビーの言葉「親子の役割逆転」

・「親子の逆転」をして育った人は、人の行為を怖くて断れない

・『メランコリー』の精神病理学者テレンバツハ「加害恐怖」

親が子供に愛情を求める
(感謝されたいと思って色々する)

自分が何か言うことで、相手が傷つくことを恐れる

- ・「だからこういう人は人が好きではない。会話も下手である。相手が不機嫌になることが怖いから気楽にものが言えない。」
- ・「コミュニケーションができるとは、本当は食べたくない時に「食べたくない」と言えることである。」
- ・「そういう人は、人が責めていなくても、責められていると感じてしまうように育ってもおかしくない。」
(筆者の言葉で「被責妄想」)
- ・「自分が幼児的願望を持っているのに、他人の幼児的願望を満たす役割を背負われてしまった人は悲惨である。」

2. 親に愛を搾取される子供たち

- ・「親子の役割逆転」に苦しめられた子供の心の傷は、多くの場合、周囲の誰からも理解されないということである。」(→外から見ると親子がうまくいっているように見えるから)
- ・「子供はこうして親にもてあそばされると、大人になっても、周囲の人からもてあそばれることを受け入れる人間になってしまう。」
- ・「人は、まず親との関係で人とのつきあい方を学ぶ。親にもてあそばれた子供は、もてあそばれることが、それ以後の周囲の人との付き合い方になってしまう。」
- ・「親から利用されてしまうと育ってしまうと、人から利用されることを当たり前と受け取ってしまう。」
- ・「周囲のずるい人間からいいように利用されても「憤慨する」ということがない。」
- ・「あまり、社会的に活躍されていない人が「生きることに疲れた」と言えば、心理的に健康な人は「そんなに色々なことをしていないじゃないか」と思うかもしれない。しかし一日を生きるエネルギーは人によって違うのである。』」
- ・フロムライヒマン「神経症的非利己主義」
- こういう人には愛がなく、何をするにも見返りを求めている、と筆者
- 関連した症状として、抑うつ、疲労、無能力、愛の関係の失敗、を挙げている

★「役割アイデンティティーだけで生きてきた人は、その重い責任からくるストレスを乗り越えられない。」

cf) 木村敏「役割内葛藤」「役割間葛藤」

「真の恋人同士の間には、役割アイデンティティーの入り込む余地はない。」

第2章 愛着飢餓感がマイナス発想の原点

- ・「子供は母親の役に立ち、認められたかったのである。」
- ・「子供は親に何かをしてもらうのはたしかに嬉しい。保護を求めているし、世話をしてもらいたい。しかし、それ以上に求めているものが「自分のしたことを認めてほしい」ということである。」
- ・「うつ病者も「自分が役に立っている」と感じるときには気分が好調であるという。」
- ・「大人だって認めてほしい。この「認めてほしい」という気持ちを取り損なうから人間関係がうまくいかないのである。」
- ・「夫は妻から誉めてもらいたいのである。」
- ・「夫はそんな具体的な提案を妻から聞くために、部下や同僚のことを話しているのではない。「上も下もだらしがない中で、あなたは頑張っているのね。すごいわ。とても私なんか真似できないわ」と誉めてもらうために会社の人間を話題に出している。」
- ・「軽い傷をおおげさに騒ぐ子供は、決して、「痛いのを治してくれ」と言っているのではない。」
(貢献感は社会の人間関係の中で重要なキーワードではないか。「ありがとうというところ、いわゆる行動」(鶴巻中学校)。AがBに貢献をしたとき、AはBによって存在意義を確認できる。貢献することが幸せに繋がるというのは、それにより自分の存在意義を確認できるからではないだろうか。そうした意味において、社会というのは労働によって個人の存在意義を与えることが使命なのかもしれない。)
- ・「人がマイナスの発想をするのは、認めてもらいたいからである。」
(本書において承認、「認める」というのは貢献してくれていることを伝える、ありがとうということに言い換えられると思う。)
- ・「不幸は感染する」
(本書では、脈絡なく出てきた言葉ではあるが、不幸が感染するのは「言葉」「姿勢」「世界観」というのは人から人へうつるのではないか。本書では親子関係から鬱がはじまるとされているが、この理論では鬱の親は同様に鬱の子をつくってしまう。つまり、悪循環である。)
- ・「生きることに疲れているあなたが… (中略) …被害を訴えているとする。あなたはそう言いつつ周囲の人を責めているのである。」
- ・「生きていることに疲れた人に事態を改善する具体的提案をするのは、相手をもっと追い込むようになる。」

「水を飲み、笑う人あり。錦を着て、憂える人あり。」

(愛に満たされているならば、「水を飲み、笑う人」であり、満たされていないならば、「錦を着て、憂える人」である。ここでの愛とは日頃の「承認」によって「存在意義」を確認できているということになるだろうか。物質的に豊かになった私たちが「辛い」のはこの愛が足りていないからではないか。資本主義社会では、全て金に置き換わって、地位・ステータス・年収だけが承認欲求を満たしてくれると思われ、人間との交流を避ける人が増えている。しかし、そこにはあたたかい人間性はなく、何の社会性もない。承認されると、愛を感じる仕組みは脳の中でどうなっているのだろう？やはり、オキシトシンなどが関係しているのか。)

第3章 生きることに疲れたときは生き方を変えるとき

- ・「うつ病者などは真面目でありさえすればいいと思っている。」
- ・「真面目な自分の心の底に何が堆積されているかには注意を払わなかった。」
- ・「心の底で思っていることを言わないことで人は消耗する。だから、何もしない人がいつも疲れていたりするのである。」
- ・「日本の若者は世界の若者の中でもっとも不満が多い。でもその内容は世界の若者の不満とは違う。…（中略）…真面目に生きているのに報われないという不満である。」
- ・「うつ病になるような人にいま大切なのは「自分を出すこと」である。」
- ・「しかし社会に過剰に適応したあなたは何を得たか。人に気に入られようとした結果、生きることに疲れただけである。」

生きることに疲れた人が「何か」にこじつけて自分の憎しみを表現している、と筆者

（ニーチェの「ルサンチマン」に似ているだろうか。筆者はこれを「愛情飢餓感」と形容している。言いたいことをストレートに言わず、相手が受け取ってくれるだろう、と思うことが問題であると指摘している。自分の憎しみをストレートに表現せず、他で代用する様を「惨め中毒」と形容している。）

「戦争反対の正義を叫ぶ人の中に、隣人に冷たい利己主義者がいないだろうか。

家族をほったらかしにして真理を叫んでいる人がいないだろうか。

正義や心理を唱えている人が、いかに実際の日常の隣人の心を傷つけていることだろう。」

第4章 うつ病者の感情表現

- ・「気分のいい場所においても、その気分の良さを味わう心の能力がもうないのである。」
- ・「楽しい体験がないということがうつ病者の最大の問題であろう。普通の人を楽しいと思うことと同じことをしていても、うつ病者は楽しくはない。」

・「人が相手に憎しみを持つのは、何も相手から殴られた時ばかりではない。心ならずも相手に服従した時にも相手に憎しみを持つ。相手を恐れて相手に迎合した時にも心の底で相手に憎しみをもつ」

・「愛を求めている側が弱い立場になる」(弱い立場とは憎しむが生まれる方)

例) 親と子供 上司と部下

立場が上の者：葛藤があり、迎合してもらいたいと考えている → 下の者の幼児的願望を満たさない

立場が下の者：迎合して不安から逃れようとする

- ・ABC ニュース「うつ病はモラルの問題ではなく、脳内化学物質の問題である。」
 - ・疎外感：他人と自分に共通性がない(小さい頃から拒絶されて生きてきたから。)
 - ・ダニエル・ゴードマン(「EQ こころの知能指数」の著者)「大脳新皮質が扁桃体と切り離されてしまうと、何を見ても感情が動かなくなるという。すべてが好きでも嫌いでもない。」
- (扁桃体と好き/嫌いという感情は相関しているかもしれない。)

「憂うつになってじっと座っている人だって、好き好んでじっと座っているわけではない。どうにもならなくて座っているのである。」

↑

「心理的に健康な人は、じっと座っていることで「この人は何を表現しているのか」を考えない。」

・「自分自身の目的がなくて長いこと生きてきたから、心の中が空っぽなのである。医者になったのも、部長になったのも自分の目的でない。周囲のなんとはなしの期待からそうなっただけである。望みそのものがその人自身のものではなかった。」

・チャップリン「行動する力と想像力があれば少々のお金で十分だ。」

(岡田斗司夫ゼミで紹介されていた橋玲「幸福の資本論」に繋がるか。何が幸せかは人によって異なるが、**自己実現というのは幸せの大きな条件かもしれない。**)

・なぜ、目的のない生き方になってしまったのか。

→ 人に認めってもらうことが原動力になって目的なく「大学」「就職」を決めたから

(みんなが行くから… 親が行けというから…)

第5章 春が来るまで待とう

・ABC ニュース「うつ病の脳は年寄りの脳に近い」

(脳室が大きいのではないかと筆者。一方で久保田博士は首をかしげていたとのこと事実かどうかは怪しいとのこと。)

うつ病になったらとにかく休むこと、人間関係を整理するように本書は勧めている

・「あの人たちを別れてから、日々自分が強くなっているように感じ始めました。」

・「搾取されている時に、人は搾取されているという実感を持たないのでだろう。」

第6章 「生きるための決断」をせよ

他人に迎合せず、自分に誠実に生きることを筆者は勧めている。

(渡部昇一の「知的正直」につながるか。これは相手との関係を考えると非常に難しい気もする。)

・「明日死ぬとしたらいま自分は何をするのか。」

・「長い間ストレスに耐えて頑張っているうちに、喜びも悲しさも誇りも感じられなくなってしまったのである。」

(自分が成し遂げたことがすごくても、それを素直に受け取れなくなっている)

シューベリー (アメリカの心理学者)

「失敗をするのは、事実を拒み、事実を事実として認めようとしなからである。それらを認めれば、それらを正す方法も見つかる。」

・子供の頃の痛み/悲しみは引きずる

(本書は社会学的な見地から鬱病を考察しているが、フロイト的な見方から述べているからだろうか、子供や過去の記憶というのが散見される。)

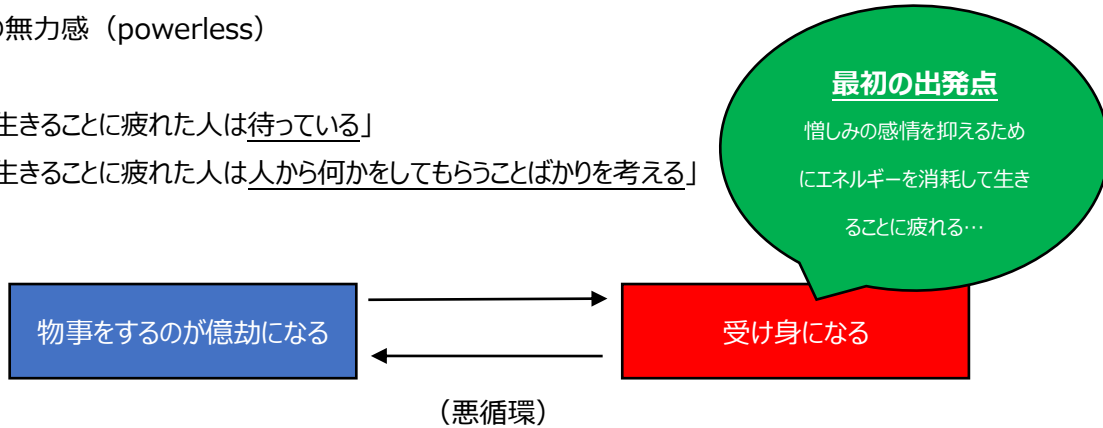
第7章 うつ病の心理

セリグマンによる「うつ病の中心的症状」

- 受動性 (helpness)
- 消極的見通し (hopeless) …「リストラにあうかも」「恋人に捨てられるかも」
- 無力感 (powerless)

「生きることに疲れた人は待っている」

「生きることに疲れた人は人から何かをしてもらうことばかりを考える」



- ・希望ではない役割を任された中学生が自分なりに工夫をして、役割を全うするようになる例

第8章 生きるエネルギーをためる法

「生きることに疲れた人は努力をしないで幸せになる方法を求めている。」

大人の幸せ = 自分の中で自分が広げていくもの

×幸せはもらうもの

○相手のことを考えることが幸せ

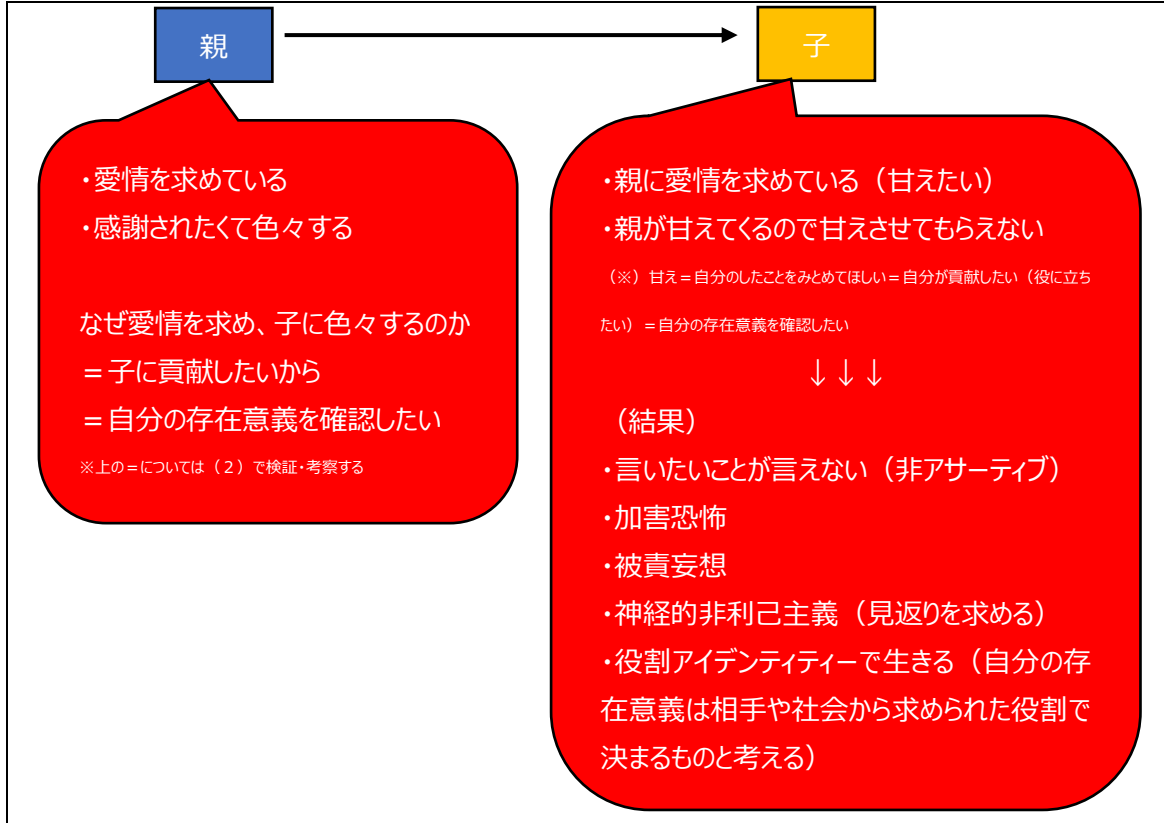
「自分のことを理解してもらおう努力をしないで、「誰も私を理解してくれない」というのが生きるのに疲れた人の態度」

心理的に健康な人、生きるエネルギーのある人は次のように考える

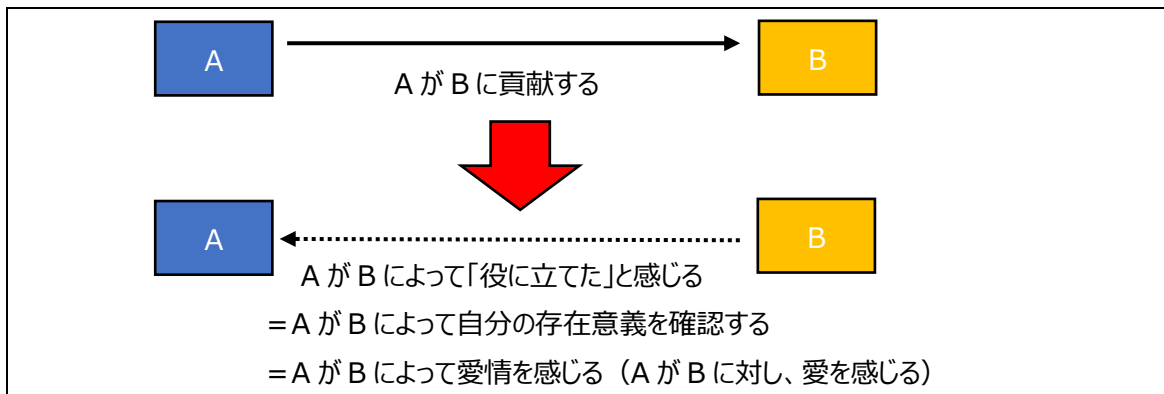
- ・私は『お金』はないけれど、『健康』という素晴らしい体がある
- ・私は『美人』ではないけれど、『明るさ』という楽しい心を持っている
- ・私は『名誉』はないけれど、『安らぎの家庭』がある
- (岡田斗司夫の、『貧しい』と『貧困』に通ずるか。)
- ・ベラン・ウルフ「悩みは昨日の出来事ではない。」
- ・ただ質問を責め句と感ずる環境で育った (「知らない」「できない」というだけで延々と責められる環境)
- ・物が豊かになっている現代でうつ病が多くなっている → 苦勞がないから？
- (幸せと苦勞というのは敵対している概念ではないかもしれない。)

私見を交えたまとめ (キーワード: 愛、承認、貢献)

(1) 子供が鬱病になってしまう健全でない親子関係



(2) 「貢献する (役に立つ)」 = 「自分の存在意義を確認する」



Aを親、Bを子と考えると上記概念図はわかりやすいが、AとBの関係は親子関係に限らず、上司部下、友人関係、飼い主とペットの関係などにも言えることである。これらが互いに満たされている状況が理想である。一方で、親が子に対して、愛を求めてしまうと、すなわち「偽」貢献行為 (子に「役に立つ」と期待する行為) をすると、子は親に対し申し訳なさから相手に「感謝を搾取される」(親の役に立つために)

帰結 1 : 「愛情」とは「貢献感」そのものであり、それによって自分の存在意義を確認している
 帰結 2 : 帰結 1 から直ちに、「愛する」ということは「貢献する」ということと同義である
 帰結 3 : 帰結 2 から直ちに、愛情を求めている親がする行為は子供に貢献したいと考えてのことである

(3) 本来の幸せについて

前提4：「幸せ」とは愛情に満ち溢れたときに感じる

帰結5：前提4と帰結2から直ちに、「幸せ」とは他者に貢献するときに感じる

帰結6：感謝されずに生きてきた人（甘えさせてもらえない人）は自分の存在意義を確認させてもらえなかった

予想7：感謝されずに生きてきた人は人以外に自分の存在意義を見つけようとする

予想8：予想7における人たちは存在意義をお金、地位、フォロワー数など「数」に求めるようになる

予想9：予想8における人たちは存在意義を確認できる「数」（お金、学歴、地位、フォロワー数）を求めするために「頑張る」（＝「真面目にする」）が、報われず自分の存在意義（生きる目的）を見失う

※予想9で言及されている人は正に役割アイデンティティーに陥っているといえる

★予想9の状態が、現代で「鬱病」（生きる目的を失っている状態）が頻発している理由といえないか

（教訓）

- ・人との繋がりが幸せの最大の要件である
- ・偽「貢献」行為はして、相手を困らせないように
- ・偽「貢献」行為を受ける前にアサーティブに断わる
- ・真面目に頑張っても（「数」を生きる目的にしても）、自分の存在意義を確認することはできない