

昭和三十三年六月 ご講演

「現代生活と精神衛生について」

東京教育大学教授 田中教育研究所員 鈴木 清先生

ご紹介いただいた鈴木です。今日は、私の専門としている臨床心理学の立場から、現代社会にはどんな精神衛生的な問題があるか、特に青年期にはどんな問題が起り易いか、また日常生活において、その問題にどのように対応し、予防や治療の道を講じていったらよいか、などについてできるだけ具体的にお話し申し上げてみようと思います。

最近「ノイローゼ」という言葉がよく使われ、ノイローゼは「現代病」だとか「文明病」だともいわれます。私自身、ここ数年來、放送関係や受験雑誌などで精神衛生特に青年の精神衛生の相談を担当し、教育相談所や病院関係でも神経科医と協力してそれらの診断や治療にも当たっていますが、その間にも、「ノイローゼ」という病気やそれに似た症状をもつものが多いか、驚かされています。

ノイローゼなんていうドイツ語はまあおそろく十年前でしたら、専門の人以外にはおそろくあまり使わなかつたでしょう。ところが最近に於てはノイローゼなんて言葉を知らない人

は、もうほとんどありません。幼稚園の子供あたりでもノイローゼなんて言葉は使っています。私の家の幼稚園にいらっている子供なんか、母親が妙な声を出したりヒステリックになつたりいたしますと、「今日はお母さんノイローゼ気味だぞ」なんてことをいつているのでありまして、だいたいの使用場所は誤っていないようです。そうすると幼稚園の子供でもノイローゼという言葉からくる一つの感覚といえますか、そういうようなものを正しくもっているということになり、いかにこういう言葉が今の社会に於て一般的な現象になりつつあるかというようなことにもなるわけだと思えます。精神障害にはいろいろありますがノイローゼというものが代表的なものでありまして、そのノイローゼが今の社会に於てどうしてふえてくるかということを考えてみれば、この一般に精神衛生の問題というものが、そこからあとづけられて考えることができると思えます。

ノイローゼの原因

(一) 刺激の増大

私は最近書いた「青年心理学」の中で、今の現代社会に於て精神障害特にノイローゼが多くなるという原因を三つ四つあげておきました。これはあとでみなさんの感想でも承わりたいところでありまして、第一には刺激の増大という条件があるわけなんです。文化というものが、進んでまいりますと、我々の周囲にいろいろ新しい刺激がふえてくるわけでありまして、その刺激がくれば我々の神経というのはそのつど興奮させられて、それが一定の限界を越しますとその負担に堪えられなくなり、混乱を生じ、精神の障害を起してくるということがありうるわけです。たとえば音という刺激について考えてみましょう。騒音というものが、最近いろいろ問題になってきておりますけれども、ひとところ前の我々の周囲に於ける騒音と現代社会における騒音というものでは、これは比較にならないほどです。今の社会に於ける騒音というものは複雑で非常に多くなつております。こういう静かな環境におりますとよ

ろしいが、これが一度街に出てみますと大へんです。渋谷なり、新宿なりあの雑踏の中に入りますと、大変な、耳に入る刺激があるわけなんです。そういうものが、やはり我々の神経をすりへらしていると共に、そういう刺激の増大というものが当然我々の精神衛生というものをこわしてしまっていて、それがひいては人間関係の問題をいろいろ起してくるということになります。

たとえばラジオの話がさきほど出ましたけれど、ラジオというものを考えてみましても、十年前のラジオはNHK一本しかなかったわけでしょう。だから今日はラジオを聴こうとか、ラジオをかけてよろしいかと家なんかで言いますと、NHKを聴くということになっていきますから、番組というものも誠に単純でこの時間は誰々の浪曲である。それがすんだらその次は講演があるとかんときまって他のものを聴きようがないわけなんです。ところが、今のようにああいう放送文化が進んでまいりますと、安い受信機でも五つや六つの放送はすぐ同時に入ってきます。家族は七人いるが、受信機は一台しかないというようにならなければ、いきおいラジオの問題をめぐっても人間関係の軋轢ということは起りうるわけなんです。たとえば、おじいさんは天中軒雲月を楽しみにしている。娘はジャズを聞きたい。その他に

はそれぞれ講演もあれば落語もある。家族みんなの趣味が違うから、どこかへ合わせなければいけない。そうなるほどこへ合わせるにいたしましても問題が起りかねない。娘から言うところ「あんな年寄り、早く死んでしまえばジャズが十分聞けるのに」と思うし、娘の方に合わせると、年寄は年寄で「どうもオテンバ娘でしょうがない」というわけです。こんなことがたまって、人間関係の葛藤というものを起しうるわけなんです。

これは一つの例に過ぎませんが、そういう刺激の増大というものが、あらゆる面に於て我々の神経を混乱させがちなのです。特に子供の発育というものを考えてみますと、小さい子供が感覚なり知覚というものをのぼし、やがて人間として人格を成長せしめるためには、それぞれ発達に応じて適度の刺激があるということが必要なんです。適度の刺激があることが必要でありますけれども、それがあまり多すぎますと子供も小さい時からノイローゼ状態になってしまいます。子供はとも乗物なんか好きなんです。自転車とか、自動車なんかあかずに眺めています。ああいうものはまだ小さい子供の感覚でも受けとめることが出来るわけなんです。ところが今のジェット機などになると、音がしたかと思うと、どこかへ飛んでいってしまっているようなものになると、とても子

供の知覚の中に入ってこれないわけなんです。そういうものの中で育ったんじやとてもまともな子供が育つわけがないんです。東京都大都会では、小さい子供を育てる時の問題というものがそこにあるのです。これはまあいけば刺激の増大ということですが。

(二) 可能性の増大

第二問題は、我々の生活に於ていろいろな意味から、昔に比べて、可能性が増大しているということですが。これはやはり我々がしじゅう考えておかなければならないことだと思っておりますが、その可能性が増大するというこの原因の一つは、マス・コミなどの影響によりまして、いろいろな知識が昔に比べて隠すところなく我々の中に入ってくるということです。昔ならば他の人に知らせなくてすませたことが、今日の社会ではなかなか隠しておけないのです。

たとえば総理大臣でも東条さんの時代であるならば変なところは見せたくないと思えば、言論機関を統制して、「俺のこはだしてはいかん、今度はここで言うことが出たらそこを大きく、新聞にとつて出せ」というようなことが出来たわけなんです。だから我々が戦争時代東条さんの新聞の切り抜きぐらいついておれば、毎日出てくることは、東条さんがいかに立派な人であるか、あの東条夫人がいかに慈愛に富んだ立派な女性であるかということが明

らかに出てくるわけです。だから国民はなんて
 ありがたい総理大臣なんだろう。この人のあと
 についていけばもう間違いがないだろうとい
 うわけで、とうとう太平洋の真中まで連れてい
 かれて、ぶくぶくとやられたような始末でしょ
 う。これは昔の世界だからそういうことが出来
 たんですね。

ところが今のこの世の中では、ずいぶんちが
 いましょう。岸さんの一言一動というものが新
 聞のどこかにほじくり出され、どこかに旅行し
 て宝石をいくら買ったなんて、我々がいくら買
 ったって問題になりはしないのに、かえって、
 その宝石を買ったことで問題になるのです。だ
 から週刊雑誌でもそういうことを好んで取り
 あげまして、ある時なんかは政党首領の台所拝
 見記なんていうのがサンデー毎日に出たこと
 があります。河上さんの家についてみたら、家
 は粗末だけれども台所はなかなかきちんとし
 ておったとか、鳩山さんの家に行ってみたら、
 だっだっ広いけれどもナベの底が真黒だったと
 かですね、そういうことがみんな出てくるわけ
 でしょう。まあとにかく隠すことが出来ないわ
 けですね。ということは、我々に受け入れられ
 る知識の容量には、一定の限界があるのに、今
 の社会では、これがもうどんどんマス・コミの
 力によりまして遠慮会釈なく入ってくるわけ
 なんです。

そうなりますと、たとえば子供の性教育の問
 題でも、発達にに応じて、やっていくということ
 が必要であるのに、やたらに知識だけ入ってき
 ます。好ましくないなと思っても今ではもう隠
 すことが出来ません。よく昔の言葉に、「知ら
 ぬが仏」という諺がございますね。知らないで
 おるから、誠に仏様のように、世の中がこうい
 うものかなあと安心して生活が出来たものが、
 この頃はなにもかもわかってくるものだから、
 さあこの胸の中にたたんで、じっとしておるこ
 とが出来ない。これだけ神経が悩まされるわけ
 なんです。だからこの頃、妙なノイローゼの
 患者さんがいらつしやるわけなんです。

女の女なんかでも、今までの女の方というの
 は、だいたい主人が外へ出て何をしたのか、酒
 をどこでのんだかなんていうことを聞いたも
 んじゃない。わかりもしないんです。こうして
 まあ男の人というものは、こう忙しいもので、
 いやな酒のつきあいまでして、まあ御苦労さん
 というわけで、同情の種にさえなっていたわけ
 なんです。ところが最近はそうじゃありません。
 一切の事がわかってくるもんだから、さあ
 奥さんの方だって、じっとしてはおれないとい
 うことになりました。この前、私がちやうど私ど
 も関係の病院に夫婦げんかのもとになって神
 経衰弱になり入院をされた若い御夫婦があっ
 たんです。二人で入りましたけれども、これな

んかはよく聞いてみると、ラジオ東京の劇の放
 送を聞き、これがもとで夫婦喧嘩が始まったと
 いうわけです。ウツカリ夫人とかいう番組があ
 るそうです。そのラジオ番組でボーナスのヘソ
 クリ方というのがあったらしい。結婚後何年か
 たつが一度も喧嘩した事がないという誠に仲
 のよいご夫婦でいらつしやったわけですが、ち
 ようど暇が出来てラジオを聞いたら、ウツカリ
 夫人が始まったわけなんです。ボーナスのい
 ろいろなヘソクリの仕方を非常におもしろお
 かしくうまくやっているわけなんです。奥さ
 ん方いくらボーナス袋の封を切らないで渡さ
 れても安心してはいけません。会社で経理係と
 結託をして、ごまかすこんな手もある、あんな
 手もあるという。それをきいていた奥さん、虫
 のいどころもちよつと悪かったかも知れませ
 ん。それでもう今まで信用しきっていた夫では
 あったが、ああこういうことがあるのか、ある
 とすると家の亭主だって男だから、ことによる
 とあるかも知れないなあという疑いがちよつ
 と出てきたわけです。疑いというものが出来て
 くとと始末が悪い。だんだん疑惑が疑惑を産ん
 で、妄想状態が出来てきます。そのうちにもう
 絶対に家の人もこういうことをやっているに
 ちがいないと確信をもってくるわけですね。

だからそれからというもの、ご主人が給料
 を渡しても、あなたまだどつかへ隠していらつ

しやるでしょう。そして今会社がひけてすぐ来たといつても、会社は五時にひけたんじゃないでしょう。四時じやありませんかというように具合で、何かこう疑感的で信用しないような態度が見えてきた。そこで主人がおもしろくないわけですね。夫の方もまことに正直な主人でいらつしやつたのが、女房がそういう状態になつたので、自身もしやくにさわつて、そんなに疑ぐられるなら少し疑ぐられるくらいのことをしないと損だというような気持ちになつてだんだん仲が悪くなつてくる。けれども根が二人とも善人でありますから、そのうちにどうもそのままではいられなくなつてとうとうノイローゼというところに逃げこむわけですね。これも考えてみますと、ラジオというものがなければ、この病気は起らなかったかも知れませんが、やはりマス・コミというものがありますために、非常な便利が一方では与えられると共に、それによつて、後で申し上げたいと思ひますけれども、いくら知識が入つてきてもそれをちゃんと咀嚼して人格の欠陥というものを作らないでおれる人もありますが、それがないところにそういうものがやたらに入つてきますというところ、こちらが混乱してしまつて、そこに精神の障害というものが出てくることになるわけなんです。だから可能性が増大したということは、今までだと自分が知らないから、世の中はもうこ

れだけだと思つていたのが、いろんな事がわかつてくるから、ははあ、こういう事がある、こういう世界がある、これも出来るんだなあ、というんで、欲が限りなくなつてくるということになりがちだといえましょう。

(三) 民主主義の生活形態

それからもう一つの可能性の増大ということとは、これは、民主主義の生活形態というものから来ておるわけなんです。封建的な時代にはノイローゼが少ないというのは、封建時代というもの、あるいは封建的な生活というものは、上から強い力で押さえつけられて、もうそれを個人の力では如何ともすることが出来ない。

いわば一つのわくの中にみんな入れこんでしまふというわけで、入れるためには絶大なる権力がまわりにありまして、我々が一人ですんなりに反抗してみましても、いたし方がないというものです。だから私がたとえばあの封建性の華やかな江戸時代に農家に生れておれば、どんなに百姓の仕事が私に向かなくても、その他にどんなにやりたい仕事があつても、おそらくやる事は出来ない。どんなに能力や興味があつても、農家の家に生れた子供は侍になることは出来ない。もう士農工商という階級はちゃんとしまつていて、ここに生れたらこれ以外は出来ないというわくの中につつまれておるわけですね。だからどうにもしようがない。

ところがまあ明治時代になりあるいは大正・昭和というふうになり、少しずつ封建的なものがうすれてきましたけれども、まだ日本の終戦までというものはかなり強い封建的なものがありました。

軍隊生活にいたしましても、軍人でどこまで出世出来るかということは、だいたい出身学校によつてきまつているわけなんです。だから何にも軍隊のための特別な訓練や学校を出ないで兵隊に入り、二等兵から始めても十年か十五年つとめますと、相当出世はするんです。けれどもこれは「特務曹長」というのがとまるどころでして、戦争がない限り将校になることはほとんど出来ません。ところが士官学校というものを出てまいりますと、二十才ぐらいでちゃんとすぐに曹長の上の見習士官というところに任官いたしましたして、まず何事もなければ、失敗さえしなければ、まあだいたい中佐、大佐ぐらいのところまではいけるわけなんです。ところが少将というところから、上の中將、大將というようになるところになりますと、陸軍大学校を出た者でなければまず絶対になれない。いくら能力があつたつてだめなんです。だからこういうのはちゃんとしまつておりますから、ある意味に於ては人間の精神衛生には具合がいいんです。私が二等兵からやつたら、十年でここまでいけば、もう自分の天井まで来たんですか

ら、俺の人生は良かった。大成功だった。まあ郷里に帰って、一つあとは畑作りでもしようかというわけで、もう安心して郷里に錦を飾ることが出来るわけなんです。少尉からやったものが大佐までいけば、もうこれで満足して喜んでおられるんですよ。

ところが今の民主主義の形態というものは、こういうものではございませんで、どこの誰であろうとも人間である限りみんなある同じところまで行ききうるといふ可能性が開かれているわけでしょう。だから兵隊にいたしまして、何も私がどこから出た、諸君がどこから出たとそういう事にかかわりなく、能力さえあればもう大将にもなれる。こういう世の中なんです。だからこの前も見て笑ったんですけれども、アメリカから来た雑誌を見ておりますと、戦功があったというので陸軍中佐に任命されて、陸軍中佐の肩章をかけている犬の写真が出ておったわけです。犬でさえ陸軍中佐になれる。そうなると人間と生れて大将・中将と狙ってどこが悪いかという気持ちに誰でもなるわけですね。

これはまあ一つの例に過ぎませんけれども、民主的になりまして、個人の權威というものが認められてまいりますと、それぞれ人に非常に従来とは違った高い可能性、どこへでも行ききうるといふ可能性が認められて来ておるわけ

です。そういうことは逆に言うとな欲がやはり限りなくなってくる。まだ足りない、まだ足りないということ、自分の人格を安定させる事が非常に困難になってきます。もう昔なら自分はこのでよかったというところまで行っておつても、まだ上がある、まだ上があると思つてから、それで自分を安定させる事が出来ません。何かそれで不満なんです。何をやっても物足りない。そこで柱を三回たいてみるとか、妙なことをいふとかしなないと気がすまないという強迫神経症なんてノイローゼもでてくるわけです。

この他、現代社会には国際間の緊張とか原水爆への恐怖とかもあるし、生活機構が複雑になるにつれ、人間関係も緊張し易く、将来への不安も多いわけです。こうしたいいろいろの条件が重なって、ノイローゼ時代といわれるような特徴を作り出しているといえるでしょう。

ノイローゼは青年期に特に多いですが、これは青年期が、感情の動揺のはげしい、不安定な時代だからです。(中略)

これにもつていって、受験不安などが加わるといふそう安定がむつかしくなります。受験ノイローゼという言葉があるように、入学がますます困難になるにつれ競争が激化し、それによつて心身をすりへらし、その不安に堪えかねて、いくら勉強しても頭に入らなくなつたり、本を

ひろげると頭が痛い、首筋が硬直するなどの症状が出たりすることになるわけです。(中略)

治療の原理

ではこのような精神障害をどのようにして治療するかを考えてみましょう。一般にノイローゼや精神病などの治療では、医学的療法と心理学的療法とがあります。多くの場合、この二つは併用されるのですが、医学的療法は、薬品を用いたり、電気で刺激したり、時には外科的な治療も行います。それに対し心理学的療法は、心理的な手段によつて治療するもので、心理療法とか精神療法とかよばれます。心理療法には、精神分析療法だとか催眠療法だとかノンディレクティブ療法だとか何十というテクニクが工夫されてきましたが、ここではその一つひとつの技術をお話するよりもそれらの方法によつて立つ原理を考えた方が、皆さん方のご参考になるのではないかと思います。

心理療法の原理は、けつきよく、

(1) 情緒的な緊張をゆるめ

(2) 考え方を調整し

(3) 生活の方向を見つけさせる

ことにあります。どの治療法をとるか、患者により、症状により、経過によつて、或は治療者の熟練や施設などにとらみ合わせて、もつとも効果的と思われるものが採択されます。

心配だ、不安だ、面白くない、というような感情が心の中にたまり、それが人格を緊張させているような症状を作り出すのですから、まずなんとかその不満な感情をはき出させる必要があります。「物いわぬは腹ふくくるわざなり」といいますが、ノイローゼなどになると、自分だけ一人で不安がり、くよくよすることが多いので、何人かで話しあいのグループを作ることもあります。絵とかドラマとかに自分の気持ち表現させることもあります。楽しい、気分の変わる仕事をさせるのも効果があります。これをレクリエーション療法とか転換療法といえます。

また自分でどうしてよいか頭が混乱していることも多いので、考え方をまとめさせるのもその一つです。私たちは毎日たくさん仕事があります。けれどもふつうの人は、どれを先にし、どれを次にするか順序が立っています。頭が混乱してくると、どれから先にやってもいいか判らない、そのうちになんにも手が出なくなるといふことにもなります。そこで睡眠をとらせて神経を休ませたり、作業などをやらせて、頭の秩序を回復させるわけです。

ただ症状だけとれても治療とはいえません。ノイローゼは、神経が過敏になって正常な生活ができなくなるのですから、過敏からくる症状

をなくするとともに、生活に適應できるように生活指導をすることも大切なわけです。(中略)

健全な学生生活

最後に、諸君のような大学生が、こうして都会での生活で、どのような態度で、どのようにしていくのが精神衛生上望ましいかについて、簡単にまとめて申上げておきましょう。

第一には、生活のバランスということですが、あまりに一つのことになり過ぎると問題が起ります。遊び過ぎたら必ず悔いが残ります。研究の仕事もせまく偏ると発展しないし、ちよつとしたつまずきでも前途の望みを失なうことになります。優秀な学徒が、仕事の悩みから自らの生命を絶つた事例も時どき新聞にもありますが、いたましく、また残念なことです。そうして精神衛生上の問題は、性格にもありますが、何より平素の生活態度に關係することが多いものです。社交生活も考えて下さい。適度のレクリエーションも必要です。

第二に、物事の考え方を広くすることであります。青年期は、急進的であつて、一つの見方をあくまで、正しいと考へて、それに猪突猛進します。しかし、いいことでもあるが、それを誤ると、ノイローゼへの道に通ずることになります。だから、一つのものでも見方によつて違ふのであります。広い角度から物を見ることが

大切であります。自己反省が鋭くなりすぎるのも好ましくありません。そういうときは、常に見方をかえるようにすることであります。それには、広く読書すること、人と語ることなどもよいかと思ひます。その点こつした塾で団体生活をしていると、物の考え方がひろくなつて、よいかと思ひます。

第三には目標をはつきりすることです。ノイローゼによる神経の混乱も、心のよりどころがはつきりしないことに帰せられます。いまの心理学では、記憶の現象を大脳皮質につけられる痕跡によると説明しますが、われわれの経験する無数の印象は、大脳の中で、われわれの自我によつて統一され個性的な痕跡の体系を作っているわけです。その統一の力がなければ、人格としてのまとまりはなくなります。それと同様に、われわれの日常の仕事も、目標によつて統一され、その効果を大きいものにしていくのです。よい精神衛生の状態とは、けつきよく、自分の力がもつとも効果的にはたらき、そこから感情の安定がもたらされていることなのです。

第四には身体の健康です。ノイローゼでも、特に神経衰弱とよばれるものなどは、主として過勞からくるともいわれます。心身の相関については諸君自身いろいろと体験されているでしょうが、学問的にもその真実性は十分検証さ

れています。とにかく、若さに任せて不摂生をすることは、直ちに精神衛生の問題につながることを考え、休養、睡眠、栄養には十分意を用いて下さい。

以上で私のお話を終らせていただきます、ご清聴を感謝します。

おことわり……録音の都合で、講演の後半は中略が多くなり、要約だけになりましたのでご了承下さい。(編集者)

※当DVD収録のご講演録には、現在では不適切と思われる表現が用いられている場合がございますが、講演時の時代背景等を尊重し、当時のままといたしました。