



Vol.4 (4) 2024. 3.20.

(発行)NPO 大学院連合

メンタルヘルスセンター

540-0012 大阪市中央区谷町 1 丁目 6-4

天満橋八千代ビル 10 階 DE 号室

Tel.06-6755-4458 Fax. 06-6755-4459

巻頭言

ディーセントワーカー奴隷的労働の再来かー

代表理事 三戸 秀樹

1. はじめに

国際労働機関（ILO）の事務局長が、ファン・ソマビアだった時、ディーセント・ワーク（Decent Work）に関する言及が 1999 年にあった。ディーセント・ワークとは“働きがいのある人間らしい仕事”と訳されているが、取り沙汰されてから 25 年、果たしてわが国の労働もさらに人間的な労働に変わったのだろうか…。

わが国で“過労死”の言葉が生まれたのは、細川汀先生たちによる 1982 年の図書出版の時代。さらに追いつけを与えるかのように、1998 年には“過労自殺”と言う新語も生まれた。あの 1982 年から 40 余年経ったが、一向に改善の兆しは見えない。「働き方改革関連法」施行によって、今年度 4 月 1 日からトラックドライバーの時間外労働の上限規制がはじまる。トラックドライバーの年間の時間外労働時間の上限が 1,176 時間から 960 時間になる。そして改正後、月 60 時間を越える労働に対し給与増率が 25 %ではなく 50 %以上に引き上げられる。これによって、物流現場が滞ることが予測されているのだ。いわゆる「2024 年問題」で、2030 年度には約 34 %の輸送力が不足するといわれる。しかしながらここにおいても、出口がなかなか見えない。問題の根幹は、長時間労働と低賃金と未払いのサービス労働の改善なのだが、業務委託形式による一人親方を増やし、従来型労働を維持しようとしてしまうのか？

本会報の「ニュース」にも記した、具体的指摘をすれば、勤務時における制服への着替え時間を労働時間に入れないようなサービス無賃労働がまだ多く存在する。イケア・ジャパンにおける、制服への着替え時間を労働時間に改善したのは 2023 年 9 月であった。厚生労働省は 2017 年のガイドラインに、「業務に必要な準備」は労働時間とし、所定の服装への着替えの例をあげているにもかかわらず 6 年遅れたのである。

2. 奴隷制度・奴隷解放

英国では、1834 年に奴隷制度が廃止された。これによって英国では、英国人の人たちの中に搾取される人々を存在させる事態となった。これは、19 世紀の産業革命の時期に顕著に現れた。ウェールズの炭鉱では、幼い子どもや若い女性たちが地下奥深くで、低賃金で酷使された。競技ダンスで有名なブラックプールは、炭鉱労働者の一大リゾートであったが、炭鉱の衰退とともに寂れていった。日本では、英国の奴隷制度廃止があった 1834 年は、江戸時代の天保 5 年であった。当時は、まだ土農工商の制度下にあった。そのあとの 2 年後には天保 7 年の大飢饉発生があった。そして翌天保 8 年には、大阪で大塩平八郎の事件が勃発した。

米国では 1862 年の南北戦争中、第 16 代大統領エイブラハム・リンカーンが奴隷解放を宣言した。それは英国の奴隷制度廃止から 28 年後のことであった。わが国の江戸時代、土農工商の二番手であった「農」は、実のところ「生かさず殺さず」政策のなか、地主農家でない小作人の多くの人々の生活は、「水呑み百姓」に象徴されるひどいものであった。薩摩藩が行ったサトウキビ栽培における奄美島の砂糖地獄政策は、島流しにあった西郷隆盛が目当たりして随分同情をしたようであった。また、松前藩が行った北海道アイヌ人に対する行政的対応、

天領・島原藩の島原地域の農民がおかれた状況(三戸, 2021)などもあげることが出来る。

1947年の農地改革では、GHQの指揮のもと封建的な地主・小作制度を解体した。長年にわたって奴隸的労働を強いられ続けた農民たちが実質的解放を受けた。農奴という奴隸を解放したと位置づけるのであれば、これこそがわが国の奴隸解放であろう。それは英国の奴隸解放の時から113年後のことで、GHQによる数ある戦後改革のうちで最も成功したものといわれる。

3. わが国の真の奴隸解放

農地改革は、長らく出来なかった地主制度を解体して、小作制度を1947年に廃止した。この時をわが国の奴隸解放とするのか、それとも、参政権も選挙権も無かった女性たちが権利獲得をした年をもって奴隸解放と言うべきか…。「その国や地域において、すべての人に対して人としての権利を認めた時をもって奴隸解放」と定義するのであれば、わが国の場合、女性の参政権や選挙権を認めた戦後となるのでは？いやその時ではなくて、すべての人と言うのであれば、1922年(大正11年)に、社会主義の影響を受けた近畿地方の被差別部落青年グループの呼びかけで創立された全国水平社を中心とした自主的な部落解放運動が起こり、さらに戦後、部落解放運動が熱心に行われ、学校教育のなかへ同和教育が取り入れられていった。しかし、「部落差別の解消の推進に関する法律」が2016年(平成28年)に出来たことは、まだゴールには遠いことを現わしているのではないか。

さらに近年、ジャニーズ事務所のセクハラ問題が大きく報道され、労働現場全域におけるハラスメント事案が収まらない状況も見えた。ここにおいては、奴隸のごとき扱いを受けている芸能系労働者の存在を観察することが出来る。

4. 現代の奴隸的労働の再来

4.1. 派遣労働者の貧困

戦前までは、周旋業者という斡旋業者による、仕事斡旋に際しての多大なピンハネ行為が横行していた。戦後の新しい国家作りに際しては、従前を改めて職業安定法を1947年に作り、(公共)職業安定所(現・ハローワーク)が創設され、職業斡旋は無料で行うことを旨とした。中学や高校や大学における就職斡旋も、この折に無料で行うことが確認されたのである。しかしながら48年後の派遣法

江戸時代	(1603~1868年)	有り
明治時代	(1868~1912年)	有り
大正・昭和前期	(1912~1947年)	有り
昭和後期	(1947~1986年)	無し
派遣法以降	(1986~年)	有り

では、「就労斡旋することで、お金をとってはいけない」就労ルールは、派遣労働を許可することによって反故にされてしまった。そればかりか、就労初期だけのピンハネに留まらなくなってしまっているのではないか。言葉を替えるなら、戦前帰りをしたのである。

自分の働きの結果の報酬が全て手の内に来なくなった。貧困化の何物でも無い。そして仕事の斡旋業者の管理職が年収2000万円をとり、実際の労働者が年収300~400万円の状況を創出しているのではないか。さらに加えれば、ドヤにおける暴力団による手配師は、ここからのピンハネ暴利を過去得ていたのである。このため、港湾業と警備業は、現在でも派遣業の取り扱い業種には入れられていない。暴力団資金にならないために…。

わずかの例外職域を除き、ほぼ全領域の仕事について派遣を認めてしまった。派遣法を成立させる際の説明では、製造業は「女工哀史」や「ああ、野麦峠」を生まないために、製造業ではしないと云ったが、これは反故にされてしまった。

パート・アルバイト労働の実態と問題点については、MHC会報のVol.2(4)の「労働心理学のあれこれ(5)」に、「非正規労働：とくにパート・アルバイト労働」と題して一部を記した。派遣労働者の数が増え続け、この結果非正規労働者数が増え続けている。ここにおいては、当該労働に対する支払い労賃を、その労働者と派遣会社が二分し、一見多くの労働者数を雇用し、雇用機会を増やしているかのごときに見える。しかし先行した直接雇用システム時代には、派

遣会社のような周旋屋事業所を必要とせずうまく回っていた。それよりも、当該労働者の実入りを少なくしてしまっている実態にもっと目を向けるべきである。この結果は、貯蓄なし世帯の推移からも見えるが、貧困世帯を多くつくっていった。食べるものが無い子どもたち対策の子ども食堂は、労働者への実入りを上げれば必要がなくなる。現状の現象的対策を改め、根本的対策こそが大切である。

ついでながら付言しておこう。政府が発表する所得・賃金の代表値からは実態が大層見えにくい。何故なら、政府は所得や賃金の代表値として算術平均値を使うからである。この種の所得や賃金の値は、あくまで中央値（メディアン）で告げるべきである。なぜなら急増する超高額所得者や高額賃金をもらう人を含めて算出する算術平均値は、実態の平均的層を示すより、さらに高い所得層や賃金取得層を示すことになるからである。

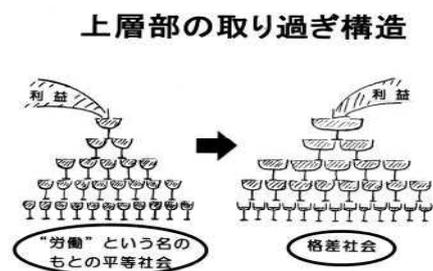
日本では、正規労働者と派遣労働者の両者が同じ仕事していても、正規労働者は高い給与をもらい、派遣労働者は低い給与をもらっている不思議。同一労働同一賃金ではないのか？ちなみに米国においては、同じ労働内容であれば同一賃金をもらう。そして派遣労働を差配している会社は、派遣労働者の給与以外にプラスの支払を派遣先事業所側から直接もらっているのだ。

4.2.賃金格差の乖離拡大

カルロス・ゴーンという日産自動車の経営者は、日産から不公正に収入を得ていたとして、具体的には金融商品取引法違反などの罪で起訴され、保釈中の 2019 年 12 月、音響機材の箱に隠れて中東のレバノンへ逃亡してしまった。なお、レバノンは、日本とは容疑者引き渡し条約が結ばれていない国である。彼の 2015 年度の手元は、日産から 10 億 7100 万円+仏ルノーから 8 億 8500 万円の総計 19 億 5600 万円であった。わが国労働者の平均年収に鑑みて、日産労働者年収 600 万円の人、ゴーンの日産給与との格差は 178.5 倍になる。ゴーンへの支払は果たして正当な報酬と言えるのか…。

ゴーンは、企業役員報酬の“高額文化”をわが国へ持ち込んだ。ゴーンの 178.5 倍収入は笑止としても、わが国の大企業社長報酬データの 34.8 倍はいかにも高かすぎる感を禁じ得ない（注：朝日新聞「報酬トップと従業員報酬」2017.1.29.）。近年の東京商工リサーチ調査によると、報酬 1 億円越えの企業役員は、2022 年度には前年度から 66 人増えて 994 人となり、最多を更新した。トヨタ自動車の前・社長の豊田章男氏の 2023 年度 3 月末の役員報酬は、9.99 億円で、前年度の 1.5 倍に相当し、歴代社長報酬の最高額を更新した。また、トヨタ自動車のジェームス・カフナー取締役は、2022 年度の給与報酬が 9.6 億円で、同年のトヨタ平均給与 857 万円の 105.7 倍であった。このような状況は、上層部の報酬高額文化が定着してきているとみた。上層部が過度に取り過ぎると、下位の労働者たちは収奪されすぎてしまい、日々の生活もこと欠く奴隷的生活状況におちいるのである。戦後のわが国の高度成長時代、経営者とヒラ社員の賃金格差は、現状ほどの差は無かったはずだ。

分かり易く解説するために、結婚披露宴におけるシャンペンツリーを例に解説してみよう。全社員（全労働者）の総労働成果として会社の全儲けを分配すべく、シャンペンツリーの上から、儲けをシャンペンに見立てて注ぐ。最上階の社長のシャンペングラスは少々大きい。そのことを全労働者は、ある程度納得して理解をしていた。そして従来のシャンペンツリーでは、底辺のヒラ労働者の受け皿のシャンペングラスまでは少々小さいが、一応満たされていた。しかし今日、欧米における「経営者給与はもっと高いのだ」とする風潮が鼓舞され、最上階ないしそれにつぐ段階のグラスが大きくなり過ぎてしまった。この結果、下位グラスの実入りが少なすぎ、生活に事欠く有り様になり始めた。現実には、自分の労働対価の全てを楽しめないピンハネ労働者たち



(＝派遣労働者)がいて、悲惨な状況が見え隠れをはじめている。

労働分配率は、企業の経営状態を測る指標のひとつである。この数値の算出法は、企業が生み出した付加価値（役員と従業員の人件費、経常利益、賃借料、税金や利払い費、減価償却費の合計）で、人件費を割った数値のことで、通常、パーセントで表している。すなわち、この労働分配率が高いほど、人への配分が高いことを意味しているのだ。もっとも、社長や取締役などと言われる全役員と、ヒラを含めた従業員からなるトータル人件費なので、役員が超高額収入を得ている場合にも高い数値がでる指標である。この経営陣収入を理解した上でも、資本金 10 億円以上企業の労働分配率データは、過去 50 年間で最低水準となっている。トヨタの労働分配率は、1998 年に 43.4 %であったものが、2005 年には 37.1 %にまで下落している。しかしトヨタの役員賞与は、17 %増であった…。

もっと一般労働者への給与をあげて、上層部給与を下げ、下層のシャンペングラスにもシャンペンが行き渡るように配慮すべきである。ちなみに、MHC 代表理事と常勤事務職者の収入割合は世間一般通念とは異なり、約 0.7 倍弱にしている。ゴーンの 178.5 倍収入とは根本的に考え方が異なる。

5. 奴隷的労働からの脱却

米国における大手企業トップと一般労働者との報酬格差は 2019 年には 278 倍にまで上昇した。この米国の結果は、①グローバル経済の否定、②社会の分断、③非寛容な風潮、④移民排斥、⑤ポピュリズムなどの動きを倍加させている。わが国においても同様な報酬格差が進むと、同様な問題が起こりはじめ、過去の日本史からまなべば、遅かれ早かれ、1 世紀ほど前の富山の米騒動をあげるまでもなく、どこかの時点で労働者たちの暴発をむかえ、寺内内閣総辞職のごとき事案につながるだろう…。

上述のような賃金格差がひらいて行く乖離状況は、奴隷的労働制度の再来に近づきつつあることを示している。スペイン北部のバスク地方にある労働者共同組合の企業「モンドラゴン・コーポレーション」では、“職場での人間らしさ”を経営理念においている。ここでは、経営者と従業員の給与格差に制限を設けており、最大 6 倍までに抑えている。そして労働者は納得して働いている…。

【参考資料】

細川汀, 上畑鉄之丞, 田尻俊一郎 1982 過労死一脳・心臓系疾病の業務上認定と予防一. 東京: 労働経済社.

山上千恵子 (監督) 2011 DVD「山川菊栄の思想と活動“姉妹よ、まず疑うことを習え”」制作: ワークイン/女性たちの歴史プロジェクト

三戸秀樹 2021 男中心の社会でかき消された声ーからゆきさん、女性の炭鉱労働など一. MHC 会報, 2(1): 2-5.

三戸秀樹 2022 労働心理学のあれこれ (5): 非正規労働者ーとくにパート・アルバイト労働一. MHC 会報, 2(4):4-6.

主人公になりたい人々の社会 (その1)

ー互助 (共助) の必要性への道筋ー

三戸 秀樹

1. はじめに

1945 年以降、戦後大混乱期を経て高度成長時代まで、わが国は世界でも未曾有の勢いで灰燼の戦禍のなかから復興を遂げた。となりの韓国では、戦後復興のために、海外へ散った韓国人頭脳を自国へ呼び戻すために、KIST(Korea Institute of Science and Technology; 韓国科学技術研究院)を 1966 年に創設し、高給をもって自国へ迎え入れ、自国の技術力を向上させていった。目標は GRaND KIST(Globally Recognized and Nationally Dedicating) と称し、「世界的に認知され、韓国国家に奉仕する KIST となること」を目標にかかげた。しかしわが国では、

海外から日本頭脳を呼び戻すような統一的政策はほとんどみられなかった。当時のわが国では、民意がこのような強い意識や意志をかなり強く共有していたと言える。あの当時、放送局のアナウンサーが街頭で道行く人にマイクを向け、コメントをもらおうとすると、蜘蛛の子散らすように皆恥ずかしがって隠れてしまった。現在、このような場面に遭遇すると、多くの人々は意見開陳をする。このような変化に気づいたのが、そもそも“主人公化”理論構築へ向かう最初のきっかけであった。逃げないで意見陳述するのだから、さぞかしきちっとした意見を言うだろうと期待していると、マイクを受けた人の「えーまあそうですね」の最初の言葉が気になったが、「みなさんもそうお考えだと思いますが、実は私も…」という枕言葉であって、内容は陳腐な意見であった。それよりも、マイクに向かって解説をしたがっていたように見受けられた。

“主人公化”について会報に記したものは、Vol.2(4)pp.6～7の「公開講座『現代人の孤独とは』」の「主人公化から家庭の外化、さらに間合いの失調」、Vol.4(2)&(3)合併号 pp.5～8にある「心理学からの予防対策—疫学的研究手法の応用—」のなかに、「疫学的研究手法の心理学への応用：“主人公化”心理」として説明をした。ここでは、“主人公化”心理と称する考え方にたどりつくまでの観察過程を記した。そして、過度の主人公化からくる行動や、バランスが崩れた主人公化による問題行動の予防策に繋ぐことが重要だと考えた。なぜなら、予測力を有する考え方の提案によってのみ未然防止が可能であると考えたからである。

さまざまな場において従前とは異なる行動傾向が出現している昨今、これらの根底に流れている共通した人々の新しい心理・精神的傾向を浮かび上がらせる必要があった。ちなみに、“主人公化”心理は、「激動の社会変化を背景に、精神的よりどころを失い、他律的存在から、自立的存在にならざるを得ない事態に追い込まれて、自分を前面に押し出さざるを得なくなった心理・精神的動き」と定義した。

さらに“主人公化”は、相互の支え合いの喪失にも繋がることとなった。同時に今日、互助（共助）の強い必要性が生じていることに気づかされる。そして主人公化の悪しき側面のなかに、意識が自分の快適さや生き易さにばかり向かい過ぎ、自己中心的な行動が増幅され過ぎ、他者の考え方や他者の行動を許容しがたくなる傾向が生まれはじめているようである。時として“主人公化”の悪しき反応として、他者の不幸や悲しみ、苦しみ、そして失敗などに見舞われると、かえって喜びのような快をともなうシャーデンフロイデ感情につながる行動傾向すらみられる。

2. 困った側面—労働と絡んでいるものを含めて—

主人公化傾向が顕著にあらわれ続けている昨今、この主人公化における負の側面について、あらかじめ整理して理解しておく必要があると考えた。以下、いくつかの行動パターンにわけて紹介してみる。おそらく、現代社会において思い当たるふしのものが多くあるだろう。

2.1. 報連相しない人の出現

主人公は、自身が知った情報やデータを共有する必然性を感じない。わが国の多くの職場は、これまでチームワークで働き成果をあげた。この種の労働現場において、報告・連絡・相談をしないでコトをすすめると、職場のなかでは当然浮いた存在となり、職場の人間関係がおかしくなっていく。この報連相を軽視した結果、大きな事故に繋がった帰結は多い。看護職場の多くは、12時間勤務による2交代制をとっている。この場合、前任者から引継ぎ者への報告・連絡は重要な意味をもつ。新人類だと称して報連相を欠くならば、それはすぐさま医療事故へ繋がる。職階の上司たちは、部下からの報告・連絡・相談のチャンネルによって指揮系統を保っている。上司が、報連相を欠いた部下へ強く詰め寄るのは当たり前で、それをハラメントと応答しても、それは指摘点の根本的改善応答にはなっておらず、単に上司の表現法についての反論にとどまる。本質は報連相を欠いたことへの指導であるのだ。

2.2. KYの出現

主人公心理から、自分にだけは良いとか、自身には好都合である…に留まり、他者への配慮を欠く傾向があらわれやすい。この結果、いわゆるKYと称される「周囲の空気が読めない」「周囲の空気を読まない」人が増えてきた。加えて組織内では、周囲から浮き上がってしまう存在となる傾向が出やすく、加えて他者からの情報が入りづらくなり、さらに一層の孤立化した存在になりやすい。なおKYは、2007年のユーキャンの新語・流行語大賞にもエントリーされた。

2.3 就活・退職代理人制

自身の今後の人生を大きく決める重要な就職活動の場面で、活動の主要な部分を他者へ任せってしまう制度である。就活中の学生へ、選任するアドバイザーがつき、企業紹介が行われている。いわゆる“就職エージェント”である。内定が決まると、エージェントは企業から成果報酬をもらう。このシステムは、主体が主体的就職活動をしなくて人生行路を決める。いわゆる主人公化就職活動である。さらに、退職代行エージェントも始まっており、この業者も増えてきている。むしろ仕事上の風邪による欠勤申告も、自身はしないで母親が電話連絡をしているケースがある。つまるところ、主人公自身は責任をとらないで、不満のある就職に対する言い訳を残した制度なのである。

2.4.サムライ商法の隆盛

「士」や「師」のつく資格づくりがしきりに行われている、公的なものではなくて民間による〇〇士のようなネーミングで、有料の資格取得講座が開かれ、さらに資格申請登録時にも費用がかかり、さらに資格を継続するために一定期間中に有料講座を受け、さらに次期の資格継続会費が請求されるといったたぐいのものである。武士の「士」にかこつけてサムライ商法と呼ばれている。主人公心理からは、この資格があると容易に稼げて、食うに困らず…のごときイメージをもって参入するだろう。弁護士資格は公的資格であるが、近年バラ色の夢を描いて取得しても、思いのほか収入につながらない御仁たちも見受ける。ちなみに、公認会計士は2000年の16,656人が2023年に35,145人に、行政書士は2005年の37,607人が2023年に51,041人に、社労士は2005年の26,460人が2022年に44,203人に、税理士は2005年の69,243人が2021年に79,404人に、司法書士は2006年の18,505人が2023年の23,059人になっている。

“師”や“士”のつく仕事は主人公向きだと考えがちであるが、現実には多くの人があつまりすぎて飽和状態となり、やすやすと主人公になれない。同じような考え方でゆくと、“家”や“者”がつく専門家を目指す人たちも現れる。“家”の場合は、芸術家、音楽家、画家、作家（小説家）、建築家、彫刻家、陶芸家、写真家、演芸家、園芸家、舞踊家、武道家などである。また、“者”のつく場合は、学者、医者、役者などだ。“家”がつく芸術家人口について、国勢調査データを活用して調べてみた。国勢調査は5年ごとに実施される。本データベースから芸術家人口を5年ごとにとらえてみると、1995年以来、確実に上昇を続けている状況が確かめられた。

2.5.生きる道発見が難しい者

大学教員として、多くの若い学生たちと長らく接してきた。それは時にゼミ担当者としてゼミ生の就職指導を続けた経験、卒後のゼミ生の退職・転職指導をしたこと、さらには就職部長の任をまかされた経験などから得たものである。

若者たちは社会経験が少なく、社会そのものの全体把握がまだ未熟で、職業や仕事に関する詳細をよく知らない。しかし、この若者が、主人公化して過度に主張すると、先輩たちから聞ける人生行路の間違いのない方向性や貴重な助言が得られなくなる。さらに強く自己主張すればするほど助言対応が不可能となり、先輩たちは、この若者へ匙を投げてしまう。過度の自己主張の反対は、謙虚であったはずだ。

生きる道筋への本人努力を棚上げすると、親ガチャ論へ繋がって、当の本人は納得をしているのだろう。主人公心理に、「努力をあまりしないで、楽に過ごすこと」を念頭におくのであ

れば、親ガチャは当たりが悪かったことを最大理由にしている。旧来から親ガチャで決まるのであれば、下級武士出身の福澤諭吉は誕生しなかったはずだし、野口英世という医学研究者も存在しないはずだ。この先人の例は、おそらく枚挙にいとまがないと思うが、どうして親ガチャなどと言うのあろうか？悪しき主人公化心理の例であり、「努力次第なのだ」というお説教への深い諦念的返しと位置づけられる。

2.6.子ども虐待のパターン

2016年4月に大阪市で1歳男児が車中で熱中症で死亡。母親は交際相手とホテルへ行き約10時間車内に放置した。静岡では、2017年7月にパチスロ中の父親が1歳の男児を車に放置して熱中症で死亡させた。厚労省統計によると、2003年7月～2016年3月に20人の子どもが車内放置で熱中症や脱水症で死亡している。

四国の高松市で、2020年、26歳の母親が飲みに行けないので、2歳と6歳の二人の姉妹を駐車場の車の中へ放置した虐待状態を何度も繰り返し、ついに死にいたった例がある。9月の当日は、コイン駐車場に午後9時頃着いた。車内からは食べかけのパンや飲みかけの水が残されていた。1軒目は居酒屋、2軒目はバー、3軒目もバーであった。3軒目のバーの店主によると、午前3時すぎに来店して、午前5時半ころに店を出たと述べている。そして翌日の昼すぎに車を駐車しているところへもどって（注：外気温36度）、車を運転して100mほど移動し、119番をしている。約15時間40分、子どもたちを車のなかに放置して熱中症で死亡させた。いづれも自己中心的な行動の帰結であるが、ここの裏には過度の主人公化の悪しき側面を垣間見ることが出来る。

親による教育虐待問題が、近年、取り沙汰されている。父親を殺害した大学生に、2023年9月懲役24年の判決が下った。そこには、成績をめぐる父親からの暴行が存在していた。子どもやりたいことを考慮しないで、一方的に保護者が教育やしつけを押しつけると、教育虐待に相当することを、過度に主人公した親は考えていないのではないだろうか。

2.7.ヤングアダルト

“主人公化”した親たちは、主人公の意見を固守し、自身の子どもを自分の思い通りに育てたがる傾向が強くなる。この種の親に対しては、子どもの側がいくら意見を言っても聞いてはもらえない。次第に、自分の意見を表出することを放棄してしまうことを獲得してしまう。この結果、大人になっても自身を表現することが下手で、加えて、周囲の人に過度に気配りをすることを学習した人となりやすい。この行動パターンを取得した次代の子どもを、ヤングアダルトと称する。また上述の教育虐待を受けた子どもも、ヤングアダルトへ陥りやすい。

2.8.病気：新型うつ病、依存症、自己臭青年など

仕事中は、憂うつで仕事が手につかない。しかし、家に帰ると趣味に没頭している。自分に好ましい状況下では、抑うつ感は消失して行動的である。事業所で企画書が批判されると、全人格が否定されたように感じて、以降勤務不能となる。不安・焦燥感・孤独感等が大きくなる。主人公にとってのひとときの忘我・没頭の状態、それは自傷行為、買物依存、ギャンブル依存、ゲーム依存、性への依存症などへも陥りやすい。

主人公化傾向の結果、孤独や孤立にはまってしまうことがある。ここから生まれた孤独感は、この解消策の「没我状態をつくること」によって埋め合わせをしようとすることがある。そして、自分に都合のよい理由を作ってガス抜き行動の没我状態を繰り返す。この没我状態のなかに、さまざまな依存症へ向かう可能性が生まれる。世界の6割のギャンブルマシンを保有するわが国ではギャンブル依存症、近年では、ネットゲーム依存症しかりである。無論、アルコール依存症・薬物依存症・過食症・拒食症なども多発している。ここに依存症に陥りやすい陥穽が隠れている。

人間関係がうまくとれない人が合理的理由を求めて、自己臭なるが故に人が去って行くのだと考えて耳鼻科を訪れ、「自分の身体からヘンなおいがしています。調べて下さい」と訴え

る。頻発するこの種の外来患者で、“におい外来”や“体臭専門外来”なるものが今日新設されている。これと関連する部分があると思うが、口臭予防剤、口臭洗浄液(洗口液)、口臭チェッカー、口臭消しガム、デオドラントスプレー、抗菌ブラウス、防臭ブラウス、臭いの発生しにくい靴下、制汗剤、脱臭器、脱臭装置付き便器、消臭機能付き電気こたつ、香りが出る空気清浄機、脱水槽の中ぶたに芳香剤をセットして香りをふりまく洗濯機・衣類乾燥機、オーデコロンなどを吸収して使用中に香りがするひげ剃り器、好みの香りをふりまく布団乾燥機、香りが漂う目覚まし時計、香りがするシャワー、香り付き名刺、香り付きネクタイ、悪臭物質に作用して臭わなくする清涼飲料水(エチケツサブリ)などなどが受けに入っている。

2.9.過剰な自己責任への傾斜

執拗ないじめによって就学不全になっても、就労活動を熱心にやったけど結局引きこもり状態になっても、詐欺まがいのセールスによって身ぐるみはがれてしまっても、貧しい生活になって食うか食わず状態になっても、失業・破産で生活保護状態に追い込まれても、そこに至る道のりを適当に解釈して、自己責任であると断ずる方向性が、現在あまりにも強すぎるのではないだろうか。とりわけ都市生活者においては、「隣は何をする人ぞ」状態で、隣近所とは没交渉。助けの手は出ない状態である。都市マンションの隣りの一家が、収入を断たれて餓死しても、警察の隣家に対する聞き取り調査からは、おつきあい無く、挨拶もしておらず、全く関与しない隣家状態が明らかになるだけである。隣家は、「それは、行政の福祉の仕事でしょ！」で終わる。

事例は事欠かないが、大阪市北区天満のマンションで、28歳の母親と3歳の男の子が2013年2月頃に餓死した。部屋の電気とガスは止められており、母親の遺書は、「最後におなかいっぱい食べさせられなくてごめんね」とガス料金の請求書封筒に書かれていた。冷蔵庫はなく、食料もなく食塩だけがあった。銀行口座残金は数十円で、発見されたのは死亡から数ヶ月後のことであった。また、8050問題と指摘される対象者たちの死亡も止まらないで続いている。2022年7月に大阪府下では、大阪市住吉区と八尾市において、①85歳の父と55歳の娘、②90歳の母と65歳の娘、の2人暮らしの人たちが栄養失調ないしは衰弱死で亡くなった。前者は死後数ヶ月後の発見、後者は警察署員が発見する1週間まえに母親が亡くなっており、娘を救急搬送したけれど数時間後に亡くなった。

2.10.周りは風景になったのか

電車のなかで大声で携帯電話でしゃべる人、電車のなかで着替えをする女子高校生、電車のなかで化粧を次々と始める女性、電車のなかで抱き合っキスをし続ける二人、電車のドア前で床に座る人、電車の向かいの席で傍若無人に弁当を食べる人、電車のなかでヘッドホンで音楽を聴き、大きなシャカシャカ音をまわりに聞かせる人たちがいる。これらの状態は、乗り合わせた他の人たちは風景、すなわち木や草であって、「主人公にとって周囲は風景なのである」と理解することが出来る。風景になっているのだと解すれば、電車のなかにおける様々な困った行動群をはじめ理解することができるだろう。

2.11.誰も読まない自分史作成

主人公化の流れとともに自分史作成への傾斜が強くなっている。従前にあった自伝や自叙伝は、何らかの形で成功した個人の生涯の事業・事績を中心にした記録や立志伝である。しかしながら、これとは異なり、平凡に暮らしてきた市井の人が、自身のそれまでの生涯を書き綴ったものが自分史である。自分史作成の隆盛とともに、日本自分史学会による「日本自分史大賞」、日本自費出版ネットワークによる「日本自費出版文化賞」、北九州市による「自分史文学賞」などが作られている。この出版をはっきりとターゲットにしている出版社も、今日では珍しくない。なかには、オーダーメイドの映像自叙伝ビデオを作りませんか、といった会社も出現している。

2.12.家庭支援システムの拡大

家庭には、従前いろいろな機能が備わっていた。しかし、主人公化とともに煩わしさを感じたのか、この多くの機能を家庭から外部へと出していった。それらは、子育て支援、引きこもり支援、教育支援、就職(就労)支援、結婚支援、家族支援(ファミリーサポート)、終活支援、介護支援、の外出しになってきた。結婚支援の一例では、当の本人ではなく親たちによる婚活、いわゆる代理婚活が盛んになりつつある。

“主人公化”とともに、墓じまいがはじまった。従前は先祖代々の〇〇家の墓であり、その家の跡継ぎが墓守をしてきた。現行の墓碑銘は〇〇家の墓ではなくて、“想”“悠”“風”“心”“平安”“寂”“祈”などの墓碑銘が書かれはじめている、いわゆる個人墓の意味合いを強め始めているが、これはある意味、家族・ファミリーの崩壊を示唆しているようだ。

2.13.無くなりはじめた血縁支援

老親の世話は、従前、次代の家族がおこなってきた。しかし現在、老親の世話に関する国立青少年教育振興機構による 2014 年の高校生調査では、「どんなことがあっても自分の親の世話をしたい」と答えた日本の高校生は 37.9 %であった。ちなみに韓国は 57.2 %、中国は 87.7 %であった。今後の肉親による世話はあまり期待ができない状況である。

兄弟姉妹への支援についても、ヤフージャパンが 2018 年に実施した調査では、「兄弟の孤立について、家族がすべきだ」について、そう思わないが 72.5 %であった。

2.14.クリぼっち、ソロモンの時代

2016 年には LINE と博報堂ブランドデザイン若者研究所が 2016 年に共同調査を実施した。10 歳代～ 40 歳代の男女 5 千人からなる調査結果では、クリスマスを一人で迎える人が多く観察された。とくに 20 歳代独身男性においては、恋人・友人、家族と過ごさない割合が 33 %であった。ちなみに同年代独身女性は 26 %であった。男女の当日予定の中味は、第 1 位が「仕事やアルバイト」であった。さらに男性の第 2 位は「一人でいつも通り自宅で過ごす」であった。かたや女性の第 2 位は、「家族と一緒にいつも通り自宅で過ごす」であった。

クリスマスを一人で過ごすクリぼっちは、この 2016 年調査から 7 年ほどを経過し、さらにクリぼっちが際立ってきているのではないだろうか。ここからは、孤独な生活へ向かう道程が見え隠れする。

博報堂は 2014 年に「ソロ男プロジェクト」を立ち上げた。2016 年の結果から 2035 年にはソロ男(ソロダン)、ソロ女(ソロジョ)に加えて、離別死別を含んだソロ生活者が 4800 万人を越えると予想した。これは、わが国人口の半数が独身者で占められるというソロモン時代突入を予言したのである。そして、ソロモンたちにとっての自己承認行動は、一部、SNS における「いいね」増幅装置を必要としはじめているのかも知れない。

近年のおひとりさまレストランやソロキャンプ隆盛は、共通のところで、主人公化するところを見据える必要がある。すでに世界で最初に孤独担当大臣を英国は 2018 年 1 月に決めだが、わが国は 2021 年 2 月に孤独・孤立対策担当大臣を設置した。しかし、国はあなたの友だちを具体的に作ることはできないのだ。大学では、新入生からの退学者を減らす策として、ポッチ対策を熱心に行っている。大学教育は高等学校時代までのように教員が教室にくるのではなく、学生が教室へ出向かないと講義をうけることができないシステムである。結果、学友が出来なくて、一人ポッチで、次第に大学へ出て来なくなり、退学となるのである。

2.15.触法事件や監禁・誘拐事件等の多発

ここにおける紹介は、主人公化の最も悪しき側面を浮き彫りにしたものである。結婚するパートナーについて、自身にとって一方的に理想化した相手は、そうそう現実に確保することが難しい。であれば、その理想化したパートナーを育成しようとする輩があらわれ始めた。これが、近年の頻発する誘拐・監禁事件である。実に身勝手な悪しき主人公化現象である。

ストーカー行為がなかなか止まらない。2000 年 11 月に「ストーカー規制法」が施行されたが、ここ 10 年間は年間 2 万件前後のストーカー事案があり、なかなかストップが効いていな

い。1999年10月に埼玉県JR桶川駅前で、女子大生21歳が、34歳の男によって殺害され犯人は自殺した。そして2023年1月に、博多駅前でストーカー殺人事件が起きた。元交際相手31歳によって38歳の会社員女性が刃物で殺害された。

親による子殺し事件も収まらなくなってきた。かって「泣く子と地頭に勝てない」と言ったが、親たち自身も主人公化してきているためか、泣く子に勝とうとする親があらわれている。この種の事件は、親による子ども虐待にはじまり、極端帰結が子殺しにつながっていると考えられる。ちなみに児童相談所への虐待に関する相談件数は、過去32年間連続増加状態で、子ども家庭庁は2022年度は21.9万件であったと2023年9月7日に発表をした。

ギャンブル依存症とも絡んでいるが、母親はパチスロにのめり込み、車でパチンコ屋に来た。そして、駐車場の止めている車内に幼い子どもを寝かせたまま、エアコンをオンにして店内でパチスロに熱中。しかし熱中するとアツという間に数時間をすごしてしまう。車中は春頃から天気が良いとすぐ40度を越す。終わって車に戻ると、ガス欠でエアコンは切れており、幼い子どもは脱水症状で、いそいで救急搬送をしたが子どもは死亡。このようなケースがあとを絶たない。

高齢者施設における虐待は、2006年から厚生労働省調査が開始し、54件だったものが2015年までのわずか9年間に7.6倍の408件にまで上昇した。当調査によると、施設職員のストレスや感情コントロールに問題点を言及している。主人公化心理からの検討が行われてきているのではないが、主人公化しづらい職員の労働状況が、近年の職員心理をして、ストレスを強く感じ感情をうまくコントロール出来ないことに繋がっている可能性がある。

2001年6月には、大阪教育大学付属池田小学校で男が児童8人を殺害し、15人に重軽傷を負わせた。2008年6月には秋葉原の歩行者天国で、男がレンタカー・トラックを借りてきて、道行く人を次々とひき殺し、さらにナイフで襲いかかって、17人が殺傷された。社会的孤立、困窮型生活、自殺企画などは、この種事件の犯人に共通するものが観察された。2019年5月には、川崎市多摩区の登戸通り魔事件がバス停付近でおきた。2人刺殺、17人が重軽傷を負った。被害者の多くは私立カリタス小学校の児童であった。犯人は51歳男性無職で、直後に自殺をしたので詳しい背景状況が不明である。しかし状況からは、伯父伯母と同居しているが、ほとんど交流なしの孤独な状態にあった。

そして2019年7月には、京都アニメーションにおける放火事件が起きた。41歳の男は、自身の作品を京アニが不法に盗用したと考え、報復するために当会社へ行って火をかけ、計36人の人たちを焼死させた。男はこれまでの人生で色々な試みをしてきたが、ことごとく上手く行かず、ついに経済的困窮状態に追い込まれ恨みをもって犯行にいたったのである。言葉をかえると主人公に至らなかったのが攻撃的な拳に出たと解することが出来る事案である。京アニ放火事件から2年後の2021年12月には、大阪市西梅田の雑居ビルにあったクリニックが61歳の男によって放火襲撃され、医師を含め27人が焼死した。犯人死亡で詳しいことは不明であるが、客観的状況からは、兄との交流は30年以上疎遠で、孤独な生活を余儀なくされており経済的にも困り、通っていた病院を放火する拳に出たものである。

国内の動物虐待の実態は、正確な数値は不明である。しかし動物虐待による逮捕・書類送検者数の数は、2012年から上昇がつついている。警察が摘発した動物虐待事件は、2021年には170件あった。これは統計をとりはじめた2010年以降で最高値を示し、10年間で5.9倍になった。2022年10月大阪府下では、大学生男子21歳が動物愛護法違反で書類送検された。同居女性の飼い猫を殴り殺して、「就職活動の失敗でイライラし、殴り飛ばした」と容疑を認めた。ユーチューブに流された動画には、猫の耳をハサミで切っている映像、子豚の尻尾をつかんで空中でブンブン振り回して壁に激突させているものなど、行為者の心理が推し量れないほど残酷な動画が観察される。主人公化出来なかった人が、その腹いせを動物に向けている向きがあるのではないかと推量するが、今後の詳細な実態報告を待ちたい。

労働の現場では、アクリフーズ農薬混入事件が 2013 年に起きた。会社が、給与制度を年功序列型から能力重視型の新制度へ変更をした。これにともなって、49 歳の契約社員は、従来、12 月ボーナスが 26 万円あったものが 4 万 6 千円へ大幅にダウンした。そして、あとから就労した若い社員が多くボーナスをもらった。客観的データからみても、契約社員の平均収入は、新制度導入前の 2011 年(1～12 月)の 317 万円から、2013 年(前同)には 304 万円に減少した。また新制度からは、早番手当、遅番手当、扶養家族手当、退職金制度なども廃止された。第三者委員会によれば、契約社員たちは、「新人事制度導入は、賃金値下げのためであると理解をした」。なお、契約社員は全従業員の 66.3 %を占めていた。これを不満として、彼は、会社の製品である冷凍食品へ農薬・マラチオンを意図的に混入させた。これが原因で、アクリフーズは破産した。これに類する事件は全国的に発生している。

部下の巡査 19 歳が、上司の巡査部長を 2018 年 4 月に射殺した。警察組織における地域部は、初任科教育が終わると、交番勤務となって先輩警察官について OJT(On the job training)教育を受ける。勤務手順を教えてもらい、調書の何回かの書き直し指導を受けて、4 回目の勤務時に先輩巡査部長の OJT 指導時、行方不明届の作成において何度も訂正を受け、不満を感じて、この勤務 4 日目に自身が所有する拳銃で上司を撃ち殺してしまった。日本警察史上、はじめの同僚射殺事件であった。

まだ“主人公化”から派生する多くの困った事例をあげることが出来るが、これくらいにしておこう。

3. 予防的対応への道

「困った側面のいくつか」に記した数多くのパターンの指摘から、“主人公化”の“こころ”について、“主人公化”へ傾斜する心理について、バランスのとれた正しい理解をしておくことが必要である。主人公心理は、自身がそうであると同時に、他者も主人公化心理を有していることを相互理解する必要がある。このバランスのとれた理解状態こそが、自身を大切にすること(自助)と同時に他者も尊重すること(互助)に繋がるのである。そして、互助(共助)に関する真っ当な道筋がみえてくる。加えて、公助充実も喫緊課題である。

しかしながら日本人の人助けの現状は、世界人助け指数(2020 年)では OECD の 114 カ国中では最下位の 114 位であった。チャリティーズ・エイド・ファンデーションの調査、これは、過去 1 ヶ月のあいだに①見知らぬ人を助けたか?、②慈善活動に寄付をしたか?、③ボランティア活動をしたか?について尋ねたものである。この 114 カ国に対して実施された 2021 年データでは、これまた人助けは最下位の 114 位、寄付は 107 位、ボランティアは 91 位であった。すなわち互助(共助)の力は相当低下していると言わざるを得ない。

公助については、「政府は貧しい人々の面倒をみるべきだ」について Pew Research Center が行った 2007 年の 47 カ国調査では、面倒をみるべきと答えた一番高い国は 96 %のスペイン、そして日本は最下位の 59 %であった。わが国の約 4 割の人々は、自ら助けないし、公の援助にも同意しないのである。

今回は、「主人公になりたい社会(その1)」として、現状の困った状態について記したが、この先に「主人公になりたい社会(その2)」として、主人公化してきた社会に関してさらに掘り下げて論じる予定である。

【参考資料】

三戸秀樹 1983 師と士、医学のあゆみ、126(1) : 57-58.

公開講座2023「“孤独感”からくる落とし穴ー依存症について」(報告版)

三戸 秀樹

2021年度は、「現代人の孤独とは」(2部構成)に関する公開講座を開催した。“孤独”社会のゆくえんについて言及し、さらに孤独から表出されやすい“攻撃行動”について言及した。これに次いで、翌2022年度は「攻撃行動とその原因である“孤独と貧困”」(2部構成)に関する講座を開催した。本年度は、この状況から陥りやすい陥穽(落とし穴)として位置づけられる依存症、ならびに当該対処について2構成で講じた。前半はMHCの三戸秀樹・代表理事が言及し、後半部の対処法のひとつとしてマインドフルネスについて、関西学院大学・文学部の有光興記・教授に講じていただいた。

1. “孤独感”からくる落とし穴ー依存症について(2024年1月27日) 三戸 秀樹

1.1.孤独化の実態

“孤独”化実態は、家族のかたち分類における単独世帯構成率の高さや、引きこもり実態調査からも見ることが出来る。ここでは、世帯構成のなかで一番多い型が単独世帯である点にある。引きこもり実態においても、いまや15歳から65歳までの引きこもりは146万人と言われる(内閣発表2023年3月31日)。さらに、コロナ影響が加わり、一層の増加が指摘されている。

1.2.“主人公化”心理から孤独化

過年度において、この動きの水面下に隠れているところの動きについて、“主人公化”理論から説明が行われた。そして、孤独→孤独感から、依存症へおちいる道筋が待ち構えていた。加えて依存症は孤立の病でもあり、一層孤独な状態が増幅される循環へとはいいる。

過年度の“孤独”や“攻撃性”説明の折に用いた背景心理の“主人公化”であったが、“主人公化”心理からさらに派生しやすい孤独感(主人公になれない状態)は、ややもすると没我状態にはいることによって非主人公状態を忘れることが出来、この陥穽が依存症という没我性をもった穴に相当する。

ヒトとしてのいやし効果をもつ空間(ヒトーヒトの距離感)に関する説明を、図解を用いながら説明し、その癒やしを有する空間を亜個空間と称した。

1.3.各種の依存症

依存症は、①物質への依存、②過程への依存、③人間関係や関係への依存の3つに区分される。これらのすべての依存症についての説明は、時間的制約のある本講座では不可能であるので、関係する人が多い依存症と、今後問題を有すると考えられる依存症に限局して伝える。

1.3.1.薬物依存

覚醒剤の密輸輸入は過去最大摘発状態にあるが、なかでも大麻・コカインの広がりも顕著である。芸能人やタレントなどの薬物依存に関する逮捕はひきもきらない。さらに20代未満の大麻検挙は2013年からうなぎ登り状態にある。加えて、高校生における覚醒剤汚染は深刻な状態になりつつある。

1.3.2.アルコール依存

樋口進先生(国立病院機構・久里浜医療センター・名誉院長)によるアルコール依存症者数は約80万人と称されてきたが、近年の厚労省調査では約107万人と言われる。飲酒習慣率は低下傾向にあるが、女性だけは上昇傾向にある。飲酒運転における検挙率も、ここ10年間は下がらなくなっている状態だ。アルコール依存症は回復可能な疾患であるが、周囲からの適切な介入が大切である。患者数に比して治療を受けている人の数が余りにも少ないことは気がかりな点である。

1.3.3.ギャンブル依存

過程への依存には、パチンコ、スロット、競馬、競艇、競輪ほかの公営ギャンブル等…数多くが存在している。そして、生きづらさや孤立を感じるとギャンブルに向かいやすくなる。ち

なみに、賭博は刑法第 185 条によって禁じられているが、わが国は世界で最もギャンブル依存症者が多い国である。そして、1970 年代後半に WHO は疾患であることを認め、わが国は 2020 年から公的保険適用をする病気とした。しかし、ギャンブル依存症の治療薬は存在しないのである。

1.3.4.インターネット依存

新しくネット依存が出現しはじめ、中高生のネット依存者が急上昇中である。そして、ゲーム依存症は WHO によって 2018 年から正式の精神疾患分類(ICD-11)の定義に入れられた。ネットゲーム依存症者は成人 421 万人、中高生 52 万人との調査結果も出ている。加えて、わが国ではネトゲ廃人との呼称が出され、さらに低年齢化の傾向が強くあらわれている。そして、ゲーム依存症対策やその治療対策が後手にまわっている感は否めない。

人間関係や関係への依存には、近年、ホスト依存しながら風俗店で働く女性のケースがみられるが、今回は取り上げない。

1.4.対応への基本

対応や対策は早ければ早い方が良いとされる。多くの人々で、この現状実態を共有することが何よりも大切である。

依存症治療において、世界的に採用されている認知行動療法の位置づけを知れば、心理臨床の専門家に対し、もっと治療や改善へむけての協力体制が整えられるようにする必要がある。このためには心理学系大学教育において、開講科目のなかで 1～2 回触れる講義内容では無く、独立した「依存症概論（仮称）」のような半期開講科目（90 分× 15 回）をすみやかに開講すべきである。加えて、ギャンブル等依存症対策基本法ほかの関連法規のもと、地域に巡らされている旧来型保健所活動一環に、本格的取り組みをうながす必要がある。小・中・高・大教育では、「保健」教育の一環に、ゲーム依存症、ギャンブル依存症、アルコール依存症、薬物依存症などについて教育する必要がある。

ストレス解消と没我、没我と依存症、そしてさらなる孤独へ向かう依存症の人々に対し、自助・互助（共助）・公助の三区分のうち、われわれは互助（共助）と公助のあり方についても学び、同時に人としての互助（共助）のスタンスを共有することの共通理解を深めるべきである。場合によっては、現代社会における互助（共助）・公助の力を弱めた、ないしは強めなかったがゆえの結果であるとの受け止め方も必要ではないだろうか…。

【参考資料】

- 三戸秀樹 2015 ストレス（メンタルヘルス）と事故・不安全行動の関係(4)：「主人公になりたい私」の“こころ”とは、危険物新聞：737号、4-5.
- 三戸秀樹 2015 ストレス（メンタルヘルス）と事故・不安全行動の関係(4 続)：「主人公になりたい私」の“こころ”とは、危険物新聞：738号、7-8.
- 三戸秀樹 2015 ストレス（メンタルヘルス）と事故・不安全行動の関係(7)：主人公化時代の“自助”“互助”“公助”。危険物新聞：743号、6-7.
- 三戸秀樹 2015 ストレス（メンタルヘルス）と事故・不安全行動の関係(8)：主人公化はいつごろから出現したのか。危険物新聞：744号、6-7.
- 三戸秀樹 2016 ストレスと事故・不安全健康の関係(9)：主人公化と家庭の外化の関係：セルフケア機能の喪失。危険物新聞、745号、25-26.
- 三戸秀樹 2015 ストレスと事故・不安全健康の関係(10)：主人公化と家庭の外化の関係：いやし機能がある距離環境。危険物新聞、746号、27-28.
- 三戸秀樹 2021 “寄り添い”復活に人々は気づくのか？ MHC 会報、1(3):1.
- 三戸秀樹 2021 本当の援助。MHC 会報、2(1):1-2.
- 三戸秀樹 2022 公開講座「現代人の孤独とは」 MHC 会報、2(4):6-8.
- 三戸秀樹 2023 公開講座「現代人の“攻撃性”と孤立社会」 MHC 会報、3(4):4-6.

2. 孤独感に陥らないマインドフルネス (2024年1月27日) 有光 興記

2.1.はじめに

あなたのそのまます、あるがままに受け入れることが出来るマインドフルネス手法による最適な覚醒状態を生み出せば、個々の人々の個人特性の強みを発揮する方向へ進めることが出来る。体感的導入の演習は、3分間呼吸空間法を実施した。

2.2.孤独感

孤独感の調査研究について紹介をした。内閣府による「人々のつながりに関する基礎調査」(2022年)からは、壮年期の年齢層において孤独感を強く感じていることを示した。さらに「職場での孤独は、どのような時に感じると思うか」についてグループディスカッションしてもらった。ここからは、孤独を感じている人々に共通した特徴は、「人間関係による重大なトラブル」にあることが示された。さらに、孤独感とウェルビーイングについて言及した。Hawkey & Cacioppo モデルから、孤独感の強い人は社会的手がかりを否定的に解釈しやすく、それが社会孤立をさらに助長することを説明した。加えて、内閣府の「人々のつながりに関する基礎調査」から、孤独感が心身の健康状態と生活満足度を低下させることも示した。そして、ワークエンゲージメントとバーンアウトの関係について説明を加えた。職場孤独感がワークエンゲージメントに及ぼす悪影響は、所属欲求が高い人ほど弱いことも付言した。これらの視点を基にして、各グループで個人の資源の例をあげて、それを高める方法を考えてもらったが、ここでは、自己効力感へ言及されることが多く観察された。

2.3.生理学的根拠と対処法と効果

さて、ストレスを感じた時にどのようにすれば良いのか？ここから立ち直る力として、レジリエンスを高めることが大切になる。このために、ストレス対処法と生体系の脳内システムの関係について説明を行った。①社会的交流ケアシステムとオキシトシンの関係、②報酬システムとドーパミンの関係、③調律システムとセロトニンの関係について言及した。ちなみに本公開講座の大枠テーマにある依存症は、②報酬システムとドーパミンの関係の箇所に相当する。

マインドフルネス瞑想の実践のために、呼吸の瞑想を実施した。さらに、RAINの4つについて説明を加えた。① Recognize (感覚や感情や思考が沸き起こっていることを認識する)、② Accept (感覚や感情や思考がわき起こっている事実を受け入れる)、③ Investigate (そのとき、身体に何が起きているかを検証する)、④ Non-identification (感覚や感情や思考を自分と同一視せず、距離をとる)。孤独感のマインドフルネス瞑想を実施した。孤独を感じた出来事を思い出してもらった。①そしていつもの感情が沸き起こり、②見守るような気持ちになって、③出来事を固定し、④身体の違和感を感じてもらった。

マインドフルネスの科学的根拠について説明を行った。なお、対人関係のマインドフルネスとは、対人関係の合図や行動に関する思考・感情・感覚に注意深く気づくことで、セルフ・コンパッション(自分への思いやり)とは逆境や困難に直面したときに、優しさと思いやりをもって自分と関わることである。そして、孤独感とセルフ・コンパッションの負の関係性を悪化させるデータを紹介した(Neff 2003年)。また、NHS(米国保健福祉省)も瞑想の健康へおよぼす効果をメタ分析にかけたが、ここにおいても効果は認められている(2014年)。なおメタ分析とは、分析の分析という意味で、個々の原著論文の分析をまとめてさらに分析することを意味する。そして、個々の研究結果が概ね一致しているか、大きく矛盾しているかをチェックすることによって、結果の違いの潜在的な理由を検出することなどにも活用する。加えて、孤独感の緩和に関するマインドフルネスの有効性については、UCLA 孤独感尺度を用いた研究を紹介し、効果有りの結果が得られた。

お茶を用いながらの瞑想を実施した。また、上手くゆかないパターンについても少しく付言した。そして、思いやり(コンパッション)への発展は、他者と自身を幸せにする視点として

学んだ。終わりに、インフォーマル・プラクティスとマインドフル・リスニングを紹介した。

孤独感というストレスは誰でも経験することがある。何とかしようと闘うのではなく、あるがままに気づくことがまず大切である（マインドフルネス）。生じている思考や感情に気づきながら、やさしく受けとめることが大切だ。孤独やストレスに立ち向かうことが出来るためのレジリエンスの基礎として、マインドフルネス手法を活用されることをすすめたい。

参 考 資 料

有光興記 2020 自分を思いやる練習ーストレスに強くなり、やさしさに包まれる習慣。大阪：朝日新聞出版。

有光興記 2020 やさしくなりたいあなたへ贈る慈悲とマインドフルネス。東京：法研出版。

有光興記(監修) 2021 図解 マインドフルネス瞑想がよくわかる本。東京：講談社。

ニュース

● 2006 年の創業のイケア・ジャパンは、制服への着替え時間を労働時間を含めていなかった。しかし、2023 年 9 月から賃金支払いを始めた。ちなみに、作業服への着替え時間は、「労働者が使用者の指揮命令下に置かれている」労働時間であるとの最高裁判決が出ている。そして、厚生労働省は 2017 年のガイドラインに、「業務に必要な準備」は労働時間とし、所定の服装への着替えの例をあげていた。本ニュース源は、昨年 10 月の朝日新聞取材によった。コンビニ・バイトの折にも適用される事案だ。

● 赤松良子さんが 2024 年 2 月に亡くなられた。国連で国連公使として女性差別撤廃条件に賛成票を投じられ、男女雇用機会均等法の成立へ向けて奮闘された方である。わが国の ILO の国際労働条約の批准数の低さは(注：全条約の 4 分の 1 のみ)、あたかも後進国のごときである。第 1 号条約すらいまだに批准していないのだ(注：だから 8 時間労働は不完全なままである)。加えて、労働時間関連、母性保護関係、雇用形態についての条約批准には消極的である。

戦後、女性として初めて山川菊栄が労働省婦人少年局の局長を務めた。その折に、全国都道府県の婦人少年課の課長を女性にした。この山川菊栄の薫陶をうけて赤松さんは育った(参照：DVD「山川菊栄の思想と活動／姉妹よ、まずかく疑うことを覚え」2011 年)。赤松さんは、ウルグアイの日本大使を 3 年間もつとめられた。彼女のおかげで、何となく親しみを感じ、時々たまウルグアイ産の赤ワインを飲むことがある。かの地にも美味しいワインがあるのだ。山ブドウのような少々野性的なブドウの感じがするワインである。

● 能登半島地震が 2024 年 1 月 1 日 16 時 10 分に起きた。西日本では、29 年前の 1995 年 1 月 17 日に阪神・淡路大震災があったことを思い出した。甚大な被害があった地域の一つに宝塚が含まれていたが、編集委員長の実家が宝塚にあった。堺市の自宅から 2 時間足らずで車で行けるところを、救援物資を携えて 8 時間かけて宝塚へ行った。隣の家は全壊。自宅は屋根瓦が落ちて、一方向の壁が抜けてしまっていた。その時には、父(83 才)と長姉がおり、弟一家が隣接宅にいた。

● 個人の税金と社会保障の負担は、2000 年から 2020 年の 20 年間を比較してみると、消費税は 2 倍に上昇し、社会保険料は 3.7 %から 6.0 %に、個人所得税は 5.3 %から 6.2 %に上がった。この間におけるの収入上昇は、実はほとんどみられずに横ばい状態であった。

● おおさかパルコープの枚方物流センターへ 3 月に赴いた。話を聞いていただいて、おおさかパルコープにおける実習が確実になりそうである。MHC 発足系譜にある、賀川豊彦さん繋がりの方が効を奏したのか…。実際は、福田茂子・相談員に負うこと大である。

事務局だより

● 2023 年度の確定申告の切日が近づいているが、インボイス制度の適用が始まった。インボイス制度は本組織としても対応の必要があるので、昨年は NPO 向けの説明会へ佃さんと一緒に出向いた。さらに、MHC の経理をお願いしている税理士事務所へ出向いて、基本的な対応について教示をもらった。

● MHC のホームページ（www.mental-health-center.jp）を開く際に、右の QR コードを活用下さい。



編集後記

●新しいアイデアを思いつく状態について、古くは馬上・枕上・廁上と言われてきた。湯川秀樹の中間子理論は、布団のなかで思いついたと言われ、この三上のひとつの枕上であった。今日的な馬上は、さしずめ車に乗っている時（車上）。車を片道 1 時間 25 分ほどドライブして MHC へ来るが、その運転中に思いついたアイデアがまとまることもある。このため、車には常にメモ用紙と筆記用具を備えている。本号の巻頭言「ディーセントワークー奴隷的労働の再来かー」は、車上で思い付いた切口を文章化したものである。

●「ディーセントワークー奴隷的労働の再来かー」では、過労死について触れたが、全国の大学講義のシラバス文中に“過労死”というタームを最初に記したのは三戸であった。このことは、実のところ本人は知らなかった。しかし、会報 Vol.4(1)に掲載した記事にある「いのちと健康の人権宣言」文をまとめている時、1999 年夏、京都の出版社・文理閣において、元・高校教員の佐瀬さんに出会い、指摘をうけて初めて知った。ちなみにその大学講義は、桃山学院大学の「人間工学概論」という講義で、おそらく 1980 年なかばのシラバス文からだと思う。

● 45 年前に書かれた 1978(昭和 53)年発行の円地文子(監)「人物日本野女性史：自由と権利を求めて」第 11 巻を読んだ。福田英子、平塚らいてう、菅野スガ、伊藤野枝、矢島楯子、からゆきさん、女工哀史の 7 部から構成されていた。なかでも、池田みち子が書いた「からゆきさん」の箇所には、明治 33 年のウラジオストックからの出稼ぎ人の内地送金 100 万円のうち 63 万円がからゆきさんによる送金（＝春を^{ひさ}鸞いだお金）であると書かれていた。引用は書かれていないが、2021 年 5 月に発行の MHC 会報 Vol.2(1)に書いた「男中心の社会でかき消された声：からゆきさん、女性の炭鉱労働など」には引用を含めて記した。

●公開講座 2023 の詳細を 3 頁あまりに載せましたので、本号では「産業心理学のあれこれ」と「産業安全のこぼなし」はお休みにしました。

(編集子)