

女子大学生の“メンタルヘルス・スラング”使用と
首尾一貫感覚 (SOC: Sense of Coherence)

“Mental Health Slang” among young women in college
and the influence on SOC

松崎 良美

津田塾大学大学院 国際関係学研究科 博士課程

論文概要

「健康」とはどういう状態であるのかについて、多くの議論が重ねられてきた。「健康である」という状態は、「疾病のない状態であること」と捉えられることが多く、その前提のもとに医療技術も進化、発展してきたといえる。疾病の要因となるリスクファクターを同定し、その解消に努めることが、医学が主眼としてきたものであったといえよう。

1986年、カナダのオタワで開催されたWHOの国際会議でオタワ憲章が採択されるが、ここで提唱された“ヘルスプロモーション”も、健康をめぐる議論の過程で生み出された理念の一つであった。このヘルスプロモーションの考え方は、従来のように健康を疾病の有無で判断するのではなく、いかに健康が生成されるのか、健康はいかに回復され、維持され、増進されるのか、という健康生成論の発想に基礎を置くものでもあった。

健康生成論は、Aaron Antonovskyによって着想された概念である¹。この概念は、ホロコーストという悲惨な環境下に置かれながらも、精神的な健康度を保ち暮らす女性たちの姿を通じて着想が得られたものであった。過大なストレスを受けてきたにも関わらず、健康を維持し続けている存在のあることが、Antonovskyにとっては衝撃的なことだったのである。ストレスとは、従来なら疾病の要因—すなわちリスクファクターとして捉えられるものであるが、ホロコースト下のストレスの高い状態にありながら、少なからぬ女性たちが健康を維持してきたというのだ。このような経緯から、Antonovskyは、人間の健康は、疾病生成論的な発想のみでは説明することができない、という見地に立ち、ストレスに対処し、健康を維持、増進させる力として、Sense of Coherence (SOC; 首尾一貫感覚)という概念を提起する。

SOCとは、把握可能感、処理可能感、有意味感の3つの構成要素から成り立つもので、汎抵抗資源 (Generalized Resistance Resources; GRRS) と呼ばれる周囲の資源を用いながら、ストレスに対処していく力を意味する。そして、SOCとは、ストレスに対処していく経験によって、より高められていくものであるとされた。つまり健康生成論とは、ストレスを「解消すべきリスクファクター」とみなす疾病生成論とは異なり、生きていく上でストレスはあって当然のものと捉える。そしていかにストレスに対処していくことができるかを考え、ストレスに対処していく力を養うことを目指すものであったといえよう。

健康生成論の発想は、ヘルスプロモーションの基礎概念となったことは先述したとおりである。我が国でも、ヘルスプロモーションの発想を土台とした、「健康日本21」や「精神保健福祉政策の改革ビジョン」などの健康施策が実施されてきた。「精神保健福祉政策の改革ビジョン」においては、「精神疾患は生活習慣病と同じく誰もがかかりうる病気であるこ

¹ アーロン・アントノフスキー著、山崎喜比古、吉井清子監訳『健康の謎を解く—ストレス対処と健康保持のメカニズム』有信堂高文社, 2001.

とについての認知度を 90%以上とする」こと、「精神疾患を正しく理解し、態度を変え行動するという変化が起きるよう、精神疾患を自分自身の問題として考える者の増加を促す」ことが目指された。我が国における精神科医療施策は、特に、社会防衛色の強かった当時の精神保健施策による影響や問題の解消を目指す側面もあり、「入院医療中心から地域生活中心へ」という基本理念が掲げられていた。

このような施策に伴い、精神科診療所やメンタル・クリニック、カウンセリング・センターなどの開設は増加²し、実際に精神科を受診する患者も劇的に増加していく³。自分が精神疾患や精神障害なのではないかと不安を感じ、来院する者の数も増加し、その対応等について雑誌で特集などが組まれるようになった⁴。精神疾患や精神障害に由来する用語が身近になり、「流行語」的に扱われるような状況も起こり始める。「コミュ障⁵」や「アスペ⁶」、「メンヘラ⁷」などといった表現が若者を中心にインターネットや日常会話の中で気軽に用いられるようになったのである。これらの表現は、他人に対して使われることが多いが、時には自分自身のことを指して用いられることもあった。若者が、こういった精神疾患や精神障害に由来する用語を用いて、自分を表現する一すなわち、セルフ・ラベリングを行うことがその本人に与える影響に興味を持った。こういったセルフ・ラベリングは例えば、上記の Antonovsky の提案した SOC にはどういった影響を与えるのだろうか。

本論文ではまず、「流行語」的に用いられる精神疾患や精神障害に由来する用語を“メンタルヘルス・スラング”と呼び、その定義を試みた。そして、“メンタルヘルス・スラング”によってセルフ・ラベリングが行われることと、その本人の SOC が、どのように関連しているのか、把握することを目指した。

まず、文献やインターネットなどで「流行語」的に扱われている精神疾患や精神障害に由来する用語を概観し、女子大学生を対象にしたインタビューを実施した。そして、“メンタルヘルス・スラング”の定義を行った。すなわち、「『流行語』的に扱われる表現であること」「精神疾患や精神障害に由来するものであること」という二つの条件に合う場合に、その用語を“メンタルヘルス・スラング”と見なすこととした。

調査対象集団や調査時期によって変動する可能性があるものの、本研究で対象とする集団において、調査時点で「流行語」的に用いられることの多い精神疾患や精神障害に由来する表現—「プチうつ」、「アスペ」、「コミュ障」、「かまってちゃん」、「アダルトチルドレン」、

² 松本雅彦『日本の精神医学この 50 年』みすず書房, 2015, pp193-194.

³ 『平成 26 年 (2014) 患者調査』

⁴ 科学評論社「特集 自称〇〇障害とほんものをどう見分けるか」『精神科』18 (3), 2011.

⁵ 「コミュニケーション障害」に由来する

⁶ 「アスペルガー障害 (Asperger disorder)」に由来する

⁷ インターネットのメンタルヘルスに関する掲示板上で、精神疾患や精神障害にり患した当事者として発言をしているような人のことを指して用いられるようになったネットスラング。つまり、「メンタルヘルスに問題を抱えている人」、「メンタルヘルスを病んでいる人」などのような意味合いを持つ。

「多動」、「メンヘラ/メンヘル」、「依存症」、「PTSD」、「対人恐怖症」を“メンタルヘルス・スラング”と位置付けた。

以上のとおり定義された“メンタルヘルス・スラング”を用いて、都内に所在する女子大学の2年生以上の学部生1139名を対象に、無記名自記式質問票による横断研究を実施した。1年生と30歳以上の回答者を除外した455名を対象とした分析の結果、対象者全体のうち71.7%の者が用途を問わず“メンタルヘルス・スラング”を用いており、用途を問わず“メンタルヘルス・スラング”を用いる者のうち、82.0%が“メンタルヘルス・スラング”を用いて自分自身について考えるといったセルフ・ラベリングを行っていた。“メンタルヘルス・スラング”の「使用経験」は、SOC平均得点が低いことと有意な関連を示し、それは他の変数の影響を調整してもなお認められた。

“メンタルヘルス・スラング”によってセルフ・ラベリングを用いる者のSOCが低いとは、すなわち、ある問題や状況について把握し、その対処可能性を見出し、挑戦的課題としてその問題に対処していく力が低いことを示すといえる。本調査の結果によれば、“メンタルヘルス・スラング”は、精神的健康状況が良い者においても、良いとは言えないような者においても広く用いられ、かつ、“メンタルヘルス・スラング”非使用者群よりも使用者群のほうが、SOCが低かった。精神的に健康であるかどうかを問わず“メンタルヘルス・スラング”は「流行語」的に用いられており、そのことは、SOC平均得点が低いことと有意に関連していた。

以上の結果を受けて、“メンタルヘルス・スラング”を用いる場合に、SOCが低くみられるのはなぜなのか、精神的な健康状況にかかわらず多くの者が“メンタルヘルス・スラング”によるセルフ・ラベリングを行おうとするのはなぜなのか、ということを中心に考察を行った。特に嗜癖（アディクション）とナラティブ・アプローチのドミナント・ストーリーの議論を用いながら、“メンタルヘルス・スラング”の性質について検討を行った。

“メンタルヘルス・スラング”によって、セルフ・ラベリングを行うことがSOC平均得点の低いことと関連していた背景として、“メンタルヘルス・スラング”によってセルフ・ラベリングを行うことは、本人が状況を把握、認識しようとする機会を妨げることに繋がるためなのではないか、と考察された。嗜癖（アディクション）とは、過酷で混乱した状況下にある者が、苦しみや辛さを一時的に和らげる効果を持つ行為として実施し、やがて習慣化していくものと解釈される⁸。周囲の問題解決スキルが不足していることを背景に嗜癖（アディクション）とみなされる行動が繰り返されていくと、ストレスを認識する感覚が鈍化し、またストレスに対して脆弱になっていくという。“メンタルヘルス・スラング”のセルフ・ラベリングと嗜癖（アディクション）を同列視することはできないが、“メンタルヘルス・スラング”のセルフ・ラベリングが習慣化するとき、認知や思考の在り方に影響を与える可

⁸ 医学書院『精神看護「特集 自分を傷つける行為が止まらない人—医療者はどう捉え、関わればいいのか」』, 2015,18(6).

能性は拭えない。

また、“メンタルヘルス・スラング”が多くの者においてセルフ・ラベリングされる背景には、“メンタルヘルス・スラング”自体が、「人々の体験と行為をその人も気づかぬうちに型にはめてしまう⁹⁾」ドミナント・ストーリーとしての性質を持つ可能性が挙げられよう。“メンタルヘルス・スラング”がドミナント・ストーリーとしての性質を持つ、とはすなわち、個人がそれぞれに直面した具体的な経験を振り返っていくことよりも、“メンタルヘルス・スラング”を用いたほうが、一貫した説明が与えられて、本人が直面している問題を理解することができるように感じられる、といった事態を指す。しかし、ナラティブ・アプローチにおいて、「物語ができあがることはひとつの通過点に過ぎ¹⁰⁾」ず、さらにそれを「どういう問題に発展させられるかが次の重要な課題となる¹¹⁾」と指摘されているとおり、本人が直面している問題と向き合うことなくして、ストレスの対処が果たされたことにはなりえない、といえる。

健康生成論的な発想は、精神的健康の実践においてどのような役割を持ちうるだろうか。ストレスを対処する力を養うこととは、単にストレスに対して敏感になり、予防的に取り組むことができるようになる、ということを目指すわけではないだろう。まず、「ストレスに対処していこう」とストレスに直面する本人が勇気づけられ、実際に行動していくことができるような汎抵抗資源を充実させることが必要になるのではないか。ストレスに対処する主体は、医療従事者や医療実践にあるのではない。医学の力を借りることはあるにせよ、「ストレスに対処していく主体は自分自身にある」という自信を持つことができるような、SOCを構成する要素の一つである有意味感を養うような汎抵抗資源について、今後、検討を深めていきたい。また、今回の調査では注目することのできなかった、実際に医学的診断を持つ人々にも焦点を当て検討を進めていきたい。

(4244 字)

⁹⁾ 浅野智彦『自己への物語論的接近 家族療法から社会学へ』勁草書房, 2001, pp23.

¹⁰⁾ 野口裕二『物語としてのケア ナラティブ・アプローチの世界へ』医学書院, 2002, pp154.

¹¹⁾ 野口裕二『物語としてのケア ナラティブ・アプローチの世界へ』医学書院, 2002, pp154.