

多元化する社会と心理産業の出現

——情報化社会の試練——

宗像 恒次*

はじめに

ストレス関連疾患は、米国ではここ十数年間の最大の社会問題、健康問題であるといわれる (Pelletier, 1977)。ストレスが引き起こす疾患は、高度産業社会を迎えた国々の最大の健康問題のひとつになっている。循環器障害、がん、関節炎、呼吸器疾患（気管支炎、気腫を含む）は、欧米や日本という高度産業社会に達した国々の四大疾患となっている。これらの疾患は、食事内容の偏り、環境汚染に加え、とくに高度産業社会に急増する生活ストレスが最も重要な影響力をもっているといわれている (Pelletier, 1977)。米国の標準的な医学書では、全疾患の50～80%を心身疾患あるいはストレス関連疾患とみなしており、最も保守的な医学書の中でさえ次の疾患を心身疾患とみなしている。

たとえば、消化性潰瘍、過敏性大腸症候群、粘液癌痛、潰瘍性大腸炎、気管支喘息、アトピー性皮膚炎、蕁麻疹、円形脱毛症、血管神経性浮腫、花粉症、関節炎、レイノー氏病、本態性高血圧症・低血圧症、甲状腺機能亢進症、腰痛症、無月経、遺尿症、発作性頻拍症、偏頭痛、インボテンツ、メニエール症候群、不眠症、アルコール依存症、神経症、抑うつ症などがそれである。確かに

* 国立精神・神経センター精神保健研究所社会文化研究室・室長

表1 現代産業にみられるストレス関連疾患の断面調査 (%=1,000人中の%)

順位	(男子順位)		順位	(女子順位)	
I	本態性高血圧症	23.4%	I	腰痛症	5.4%
2	胃潰瘍	15.3	I	胃潰瘍	5.4
	十二指腸潰瘍			十二指腸潰瘍	
3	腰痛症	4.9	3	本態性高血圧症	5.1
4	気管支喘息	2.5	4	頸肩腕症候群	3.6
5	頸肩腕症候群	1.8	5	気管支喘息	2.2
6	神経症	1.6	6	自律神経失調症	2.1
6	自律神経失調症	1.6	7	甲状腺機能亢進症	2.0
			8	神経症	1.6
			9	片頭痛	1.3
			9	関節リウマチ	1.3
			II	不眠症	1.0

(1%以上の頻度のものを掲げた)

* ガラス製造業、金融業、航空運輸業、自動車製造にそれぞれかかる4社において、男子46,271名の中からストレス関連疾病2,744件が抽出され、女子14,021名のうち511件が抽出され、その9月～10月分レセプトの平均値が用いられている。

(出典：「ストレス関連疾病調査」飯田英男、ストレスと人間科学No.1 P70～76、広英社)

これらは私たちの今日の職業生活の中でよく体験されるものになっている（表1）。

また、こうした疾患形成をしないまでも過剰なストレスは、従業員間の人間関係の悪化や従業員自身の労働意欲の低下や仕事上のミスや事故や欠勤などを多発させたり、医師、看護婦、教師などの専門職の燃えつき症候群などを急増させ、さらには、家庭不和や子どもの問題などにも波及している。その結果、企業の生産性低下や医療費負担など社会経済的にも多大な損失を被っているといわれる。

こうしたストレス過剰な社会の中で、さまざまな損失をさけるため、米国をはじめわが国でも心の健診やストレスクリニック、ストレスマネジメント、セミナーなどのストレス管理企業、心理セミナー企業が急増しており、人々はそのような企業を盛んに利用し始めてきている。本稿では、こうしたストレス過剰時代を生みだす社会的背景と、ストレス関連産業や心理セミナー産業の活動

やネットワークについて検討し、考察してみようと思う。

本稿に統いて、三木吉彦は、内観療法研修所における自らの活動をふまえて、精神的葛藤の解決や自己啓発を求めてやってくる人々への研修所のかかわりやサポートネットワークの意義について事例を通して検討を行なう。そこでは、主として家族の中の人間関係の回復をめざしており、心のネットワークの再確認がはかられる活動について論じられる。また、小野泰博は、最近の新興宗教が、病気や悩みをもつ人々に心身相関の原理に基づいて、生き方や家族関係回復の処方をほどこし、信仰を通じて、人々の無力感を解消し、悩みの解消へ導く過程の実態とその意味について検討を行なっている。

I ストレス過剰時代を生みだす高度産業社会

1. 工業化、都市化社会のストレス

今日の私達のこころやからだの問題を考えるとき、社会の産業化、都市化といった変動過程と切り離して考えることはできない。

これまでの歴史においては、工業をその典型とする生産形態の産業化をすすめることが、飢えや貧困の歴史から抜け出したいという人々の物質的豊かさへの願望を充たし、社会が繁栄するために最も有効な戦略であった。産業化とは、生産や流通形態の合理化、分業化、専門化、組織化、機械化によって財の生産性を飛躍的に増大することである。産業化は、それが完全な形で展開されるために、まず社会の生産構造を農業中心から工業中心へと変化させることであった。つまり、工業化されることであった。これに成功した国々にとっては確かに物質的な飢えや貧困の歴史を抜け出し豊かな生活を築くことができた。

そして、産業化は必ず都市化現象を併行させた。中世都市とは異なって近代都市は、産業化をすすめるに適した戦略的な地域環境としてつくられるものである。すなわち、都市とは産業たりうる工業を発達させるため、物質やエネルギー・労働力人口を工業地域に集中させ、産業生産させやすいように道路・通

多元化する社会と心理産業の出現

信・交通機関・上下水道、教育及び衛生・医療施設などを整備させ、また労働力人口の日常的な欲求を充足させるために、小売業、娯楽業など多様なサービス業を集中させた環境である。

こうした産業化や都市化の結果、確かに「安心して水や物食の攝取ができる」環境を提供し、物質生活を豊かにし、生活水準を向上させた。そして、上下水道などの衛生環境や医療施設を整備し、感染系疾患を減少あるいは制圧させ、乳児死亡率を低下させ、また、平均余命を大幅に延長させてきた。しかし、他方では、工業化や都市化に伴う社会の急激な変動に伴って、人々の生活環境の汚染や変化が進み、イライラの種を増大させ、人々の不安や緊張を限りなく強めている。しかも、そうした心身のストレスの強い人々をサポートするはずの家族・親族や地域の伝統的ネットワークは、急激な産業化に伴って労働力人口の大規模かつ急速な移動をもたらす、いわゆる都市化によって、脆弱化しつづけている。そのため、人々にとって伝統的ネットワークの代替となる社会的ネットワークが求められ、そのサポートによってストレスの軽減がはかられる必要がでてきている。

また、ストレスを蓄積した人々は、「アルコールを飲んでうさを晴らしをする」「物を投げたり壊したりしてウッポンを晴らす」とか、「自分の気持ちとは反対にはしゃいだり」「異性のやさしさをもとめる」などといった逃避的、代償的な対処行動を専らとすることによって、アルコール、薬物、タバコ、セックス、糖分、脂肪、塩分などへの物質依存を強めている。その結果、肥満、高血圧、アルコール依存、肝炎、脾炎、心疾患、癌などの慢性疾患のリスクを高めている。

加えて、深刻なストレスやそうした状態の長期にわたる持続は、免疫力の低下をもたらし、感染源やがん細胞に対する身体的な防衛力を低下させ、さまざまな感染症や悪性腫瘍を発病させる重大な背景となる。こうしたことでも、最近の心理神経免疫学の発達によって次第に明らかにされてきている。

2. 脱工業化、情報化社会の到来

物質やエネルギーの機械生産が自動化し、その生産の効率性が既に最大限に高められた、いわゆる脱工業化時代にいたっては、次の産業化の中心として情報の生産・流通形態の合理化や効率化がめざされる。この時代には物財の単なる大量生産の技術よりも、人々のさまざまな消費需要にあたった多様な物財やサービスをいかにタイミングよくつくり供給するかを知るための情報が重要となり、そのための有効な情報をいかに合理的かつ効率よく得るかがこの段階の産業化の中心的な課題となる。

こうした需要価値の高い情報を得て、その需要に合った有効な生産や流通体制を組むために、無線、電話、通信衛星、光ファイバー、INSなどの通信技術や、コンピューターによる情報処理術が用いられ、多様かつ大量の情報素材が収集され、加工処理され、伝達される。

ところで、こうした情報処理及び情報伝達技術の驚異的な発達は、国内はもちろんのこと、世界全体の生産者と消費者の最も効率的なネットワーキングを可能にする。企業は国内および世界各国の多種多様な消費者の需要情報を捕捉すると同時に、生産者の供給情報をもとらえ、最も低コストで良質な製品の生産が可能な国内、国外の各地の場を見出し、効率や利潤の最適化をはからてそれら世界のさまざまの場で、原材料から製品までの過程を企業の多国籍化を伴いながら国際分業して生産させる。そして、それらの製品を世界中の市場に出していく。消費者も、印刷物、テレビ、ラジオ、電話、ファクシミリ、コンピューター・ディスプレイなどの通信機材を通じて、世界各国から大量の情報が得られる。こうした情報ネットワークによって生産と消費の結びつきの効率化が、国内だけでなく地球規模の拡がりの中で最大限に追求されることになる。

こうした情報化がすすんだ社会では、世界の刻々と変化する24時間のさまざまな経済的政治的な情報が大きな影響を与える。そのため、企業にとってはより正確な情報を捕捉することが経営的に最も有利な条件になる。そこでは24時

間体制での情報管理が大きな経営戦略である。石油化学、鉄鋼、運輸、金融、コンピューター保守・保安などの従来の業種に加え、世界の生産及び消費のネットワークを効率的に維持するため、さまざまな企業が24時間対応可能な企業組織をつくりあげる必要が出てきている。それに伴って、サービス産業も次第に24時間体制になっている。ニューヨークにその典型がみられるように、地下鉄、マーケット、娯楽施設、テレビ・ラジオ放送など、すべてが一日中休みなく運営される24時間都市ができあがる。

このような環境下にある人々は生活リズムや適切な睡眠時間の確保が大変困難であり、私生活への悪影響は避けがたい。また、生産と消費のネットワークが地球規模に拡大するので、人々は自分たちの狭い生活空間の変化だけではなく、世界各国の政治的、経済的な変化が、彼らの日々の生活のストレスフルな生活出来事やイライラの種となって襲ってくるのである。

3. 多元化する社会と人々のストレス対処

(1) 多元化社会への移行

高度に情報化がすすんだ社会になるにつれて、人々は国内のみならず、世界中のさまざまな地球の人々との経済社会的な交流を余儀なくされる。それに伴って、言語、信念、慣習、パーソナリティ、宗教、倫理観などはさまざまで、お互い異質な人々が長期であれ短期であれ交流するという傾向が一段と顕著になる。このように、情報化社会の到来によって、世界とのネットワークが拡大すればするほど、わが国は異質な価値観や慣習との文化葛藤、さらには社会葛藤を余儀なくされ、これまでの伝統的、一元的な価値観や慣習や法制度などを急速に変容させ、多様な価値や慣習を許容しうる国際化、多元化された社会への移行を余儀なくされている。賃金、経営管理などをめぐる慣習や諸制度、また学校教育制度や教育方法、校則など、さらに家庭での家族の役割分担、老親扶養などについての日本が伝統的にもっている制度、規則、慣行といった社会規範が、諸外国の場合と比較されるなど、国際規範に見合うように見直され、20年位の単位でみると、それらは大きく急速に改変されてきている。もちろん、

わが国は明治以来、こうした動きを常にもってきたが、情報化のすんだ今日ほど、その変化の速度が速いことはない。

情報化社会の先輩国であり、元来移民社会である米国社会は、女性、少数民族、障害者、老人、ゲイなど、さまざまな人々の言語、価値観、信念、宗教、倫理など、異なる背景に見合ったアイデンティティを尊重しようとした、一元化した規範に基づく差別社会から多元化社会へ脱しようと努力してきている。今日のわが国はこうした多元化された社会への移行を開始したまさに初期の段階にあると思われ、それに伴って社会システムの防衛的、反動的徵候を示すさまざまな社会問題が生じている。たとえば、最近わが国に生じている、外国人指紋押捺問題、単一民族国家説問題、帰国子女問題、中国孤児問題などの諸問題である。

これらの社会問題は、多元化社会への移行に伴って生じてきている軋轢と捉らえることができる。すなわち、多様な人々の人権、価値観や信念、権利やアイデンティティを保障する慣習や社会制度をもった多元化社会へと移行するための社会的葛藤と捉えることができる。

(註)

日本社会は、これまで単一民族国家という意識が一つの神話として人々の間で強く存在し、他の国の人々を「外国人(alien)」というカテゴリーにまとめて、日本人とは異った処遇をしようとすると。言い換えると、他の國の人々のもつさまざま異質な立場や権利を尊重しながら、それぞれ個別的に対応できるような法的、慣習的なシステムが整っておらず、言語や慣習などに関して日本の一元的なやり方を押しつけ、それに対応できない者は排除しようとする対応をしている。

外国人指紋押捺拒否問題は、在日朝鮮人問題のみならず、日本人の外国人一般に対するそのような対応への反発が象徴的に現れたものといえる。また、日本語がうまくなく、日本的な慣習にまだなじまない、しかも行動様式やパーソナリティ特性の異なる中国孤児や帰国子女に対して、彼らが日本人あるいはその親族であるという理由だけで、日本語の使用を強く求め、日本の慣習に同化させようとしている。が、このことが彼らにとっては大変な精神的苦痛や不利益をもたらし、その結果、彼らに心身症、神経症、抑うつ症、家族解体などをもたらしている現実がある。

これらの現実問題の背景には、日本がまだ多元化社会としての、文化的に多様で異質な人々に個々的に対応するような社会システムが整っていないことがある。その中で、日本人の単一民族国家といいう一元性を頑なに守ろうとする姿勢と、外国人の人間としての権利や立場の保障を求める態度との摩擦がある、しかしながら、政府の指紋押捺制の一部改正や一部の自治体による告発拒否などにみられるように、日本人の一元的な姿勢は次第に崩れはじめている。貿易摩擦に伴う諸外国からの要求によって、日本的な関税制度が改められたり、また精神病院での精神障害者の虐待が外国から指摘されて問題となり、人権尊重の方向へ精神衛生法が改正されている。

(2) 情報化、多元化社会に求められる人間とストレス

主要企業の多くが多国籍化し、情報伝達・処理技術の発達の中で生産及び消費が地球レベルで分業化され、大規模に展開する情報化社会には、その社会にうまく適応できる人間が必要であり、こうした人間へと社会化される必要が生じてくる。工業化社会においては、物財の量的生産に力点がおかれ、特定の製品モデルにみあう生産物を一定の生産方式に従って、正確かつ効率よく多量につくることのできる人間を必要としていた。従ってその社会では、必要な生産手順を神経質なくらい正確に守り、多量に生産することに競争的である人間が理想であり、多くの人々がこうした理想に近い人間へと社会化される必要があった。しかし、機械生産が自動化され、物財の生産の効率が最大限に高められる大量生産方式の確立した時代においては、同じような商品が国内外に満ちあふれる。こうした時代の生産者が生き残るには、消費者の多様な需要に応じた多様な製品を開発する必要がでてくる。

情報化社会は、消費者の刻々と変化する個別的で多様な需要についての多量の情報を処理し、それを物財やサービス財の生産に結びつける情報処理技術が可能となった時代である。こうした時代においては、生産者は国内外の言語、習慣、信念、価値観、パーソナリティ特性などの異なる多様な消費者の背景情報を捉え、それに見合った対応をしなければやっていけない。従って、この時代に求められる人間は、工業化時代のように、ただ一定の製品を正確に多量に生産できる人間ではなく、多様な消費者の需要に敏感で、それにぴたっと合わせたものを多様に創造的に生産できる人間であり、こうした人間へと教育訓練され、社会化される必要がある。消費者（患者、クライエント、学生が含まれる）といっても様々である。多様な言語、信念、宗教、価値観、倫理などの背景をもった消費者の多様な需要に応じて生産物やサービスをつくりだすことのできる人間とはどのような人間であろう。

一概に多様な言語、信念、価値観などに応じるといつても簡単ではない。まず、自分が常識と思っている信念、価値観、倫理などとまったく異なるものを尊重しなければならないからである。しかし、自分にとって当然常識と思うこ

表2 職種別にみる燃えつき状態および神経症群

	高い燃えつき状態	指定された神経症群
一般人口（市川市） (N=102)	—	20.6(%)
一般人口（杉並区、北区） (N=353)	—	28.6
教員（市川市） (N=204)	41.2(%)	32.8
看護者（全国） (N=164)	31.7	36.6
一般医（全国） (N=213)	16.0	16.0
精神科医（全国） (N=121)	20.7	21.5
システムエンジニア等* (東京都) (N=215)	44.6	37.6

* システムエンジニア等は各施設のシステムを設計・開発する際、顧客としての多様な職場の要求をふまえながら仕事をする境界役割人にならざるをえず、営業業務と開発業務を兼ね燃えつきやすい。

(出典：宗像恒次：「行動科学からみた健康と病気」、メヂカルフレンド社、1987年。宗像恒次他：「コンピューター・ソフト技術者における燃えつき状態と心理社会的背景」、第3回精神衛生学会発表、1987)

とが、他の人にはまったくそうでないということほど不快なことはない。従って、こうした時代において生産物やサービスをつくりだすものは、葛藤や不安に陥りやすい。なかでも、消費者に直接接する営業、接客業、教育、医療など対人サービス業種の葛藤や不安は深刻なものになりやすい。こうした業種は、たとえお互いの信念、価値観などが異なる中でも、利害がからんだり、あるいは倫理的、情緒的なかかわりが役割上要求されるからである。実際こうした職業は従事者に神経症状や燃えつき症状やストレス関連疾患が好発している（表2）。また、こうした時代の人間は、価値観の多様化の前に、青年のみならず成人となっても、人生目標、キャリア選択、所属集団の選択、性、道徳価値などに関連してアイデンティティ障害が生まれ、社会的、職業的生活に支障が生まれやすくなる。モラトリアム人間、ピーターパンシンドローム、プー太郎現象、思春期食欲不振症、ゲイなど、アイデンティティの障害や拡散に関連した問題が発生しやすくなっている。

したがって、こうした時代の人間は、いかにパーソナリティ内部に葛藤や不安をかかえたり、プレッシャーを感じても、不適応状態あるいは過剰適応状態をさけうる自我装置をもった人間が要求されてくる。そのためには、自分の内部のさまざまな欲求や気持と、行動の間あるいは社会との間に生じる葛藤があ

っても、自分の選択した行為やその結果に対して、受容的、肯定的、自発的に対処できる自我装置をもった人間である必要がある。そうした自我装置をもつことによって不適応、過剰適応からくる弊害をさけることの可能な人間になることができる。心理学的にはそうした人は自己責任（self-responsibility）をもった人間と呼ばれている。

(3) コミュニケーションのマルチチャネル化

都市化、国際化がすすみ、言語、信念、価値観、パーソナリティなど、あらゆる面で異質な人々が集まり、それらの個性が尊重される多元化された社会環境では、いかにお互いの同質性を信じ、これまでのように、察し合いを求めても無理なことである。お互いの考え方や感じ方が異質なために、期待がズレやすく、不愉快な結果に終り、人間関係を悪化させやすい。同じ事柄でも、認知や思考の仕方はかなり異なって解釈されるので、自分の習慣化されてきた認知や思考の仕方を一方的に常識と考えたり、当然なものとしてみなすことは危険である。たとえ、言葉でまったく同じようなことを表現しても、認知の仕方が異なると意味が全く異なってくるものである。たとえば、ある人の発言を、悪意に満ちた攻撃と認知するのと、それを恐れおののく者の哀しい防衛と認知するのとでは、大きく様相は異なるが、その結果相手に対する共感度は異なり、人間関係も自ずと違ってくるだろう。そこで、円滑な人間関係をもつために、まず、言語を用いたものであれ、非言語的なものであれ、コミュニケーションの際、一定の状況に対して無意識に反応している自分の認知のあり方をふりかえり、自分自身や相手のくせに気づき、その違いや共通点を知りながら、相互理解をはかることが必要である。そして、試行錯誤しながら、様々な人々との相互理解の体験を積み重ねて自分の中にそれら様々な認知の仕方を学ぶ。こうして相互理解のためのコミュニケーション回路のチャンネルを多くもっていれば、その時その相手に応じて波長の合う回路を選びながら、チャンネルを合わせてお互いに相手を理解し合える円滑な人間関係をもつことができよう。

とりわけ、日本人の場合、多民族の中で育ってきていないためか、その相互理解のコミュニケーション回路は、画一的なチャンネルしか用意されていない

ようである。ところが、営業、教育、医療、福祉など対人関係をつくることが仕事となる対人サービス業従事者にとっては、とても画一的なチャンネルでは対応しきれず、彼らのコミュニケーション回路はパンクしてしまう。そこで、こうした従事者は、多くの人々と円滑な人間関係をもつために、多様なコミュニケーションチャンネルを備えることが必要となろう。そうすれば、相手を異邦人として体験してストレスを貯めるようなことは少なくなろう。

(4) 第三のネットワークを求める人々

人々は今や家族・親族ネットワークの意外なもろさ、頼りなさ、危険性に気づきはじめている。また、職場のネットワークにおいても、国内外の激しい競争、摩擦、急速な産業構造の変化、速すぎる為替レートの変化、急激な技術革新、公的企業の民営化を含む行政改革などの厳しい社会経済環境下でゆとりをなくしている。したがって、人間関係や仕事への適応が悪い社員は、多くの者が希望しないようなポストや部門へ配置転換させられ、転職、退職を暗に期待される。そうでない成員も、派遣、出向、業種転換、移籍などを余儀なくされている。また高齢になった社員には、希望退職、退職勧奨が期待される。今や職場はかつての家族的な雰囲気を装うことさえできず、頼りになるネットワークではなくなりつつある。また、低成長期でポストが増えず、しかも労働力人口の高学歴化の中で、大卒者が年功序列だけで上位ポストに昇格できる状態ではなくなり、仕事を生きがいにできる人は限られてきた。

こうして、家族や職場のネットワークの脆弱性やそこでの活動の生きがいのなさに気づきはじめた人々は、自分の趣味やスポーツなどのサークル、友人仲間やボランティア団体などの第三のネットワークである仲間のネットワークの交流に生きがいを求め、家族や職場のネットワークの頼りなさを補完しようとしている。

しかし、これらのネットワークによっても満たされない人々は、その不安の解消を宗教・修養団体のネットワークに求めようとする。これらの団体は神の前の、あるいは人類としての、同一性や、人間としての倫理的な同質性を信じ、信仰的な連帯性によりどころを求めていくようにみえる。こうした団体の中に

は、日本人として従来もっていた伝統的価値が人類に普遍化した価値として語られ、それを再強化しようとする姿勢が観察される。それによって信者に対し、今日職場や家族間にさえも生じはじめている日本人の同質性の幻想の崩壊や、その中の情緒的な交流の喪失によって生じるさまざまな問題に対処させようと鼓舞しているようである。

しかし、いかに狂信的な信仰によって日本の伝統的な価値観を再強化し、人間相互の同質性を唱っても、たとえそれが完全に確信されたとしても、それはその宗教・修養団体内部でしか通用しないものである。また、あまりにも狂信的、妄想的、多幸的な興奮が高いと、心身の健康問題に現実に対処できなくなることもしばしばみられる。その結果、理解しがたい悲惨な問題も生じている。我々には、狂信的な興奮度の高い活動性によって問題に対処することではなく、冷静な自省と自己表現による相互理解をはかり、問題を解決できるような支援ネットワークづくりが必要である。

II 心理産業台頭の動き

1. 心理産業の三つの系統

一般に都市化、国際化、多元化されたストレス過剰な社会環境の中では、他人や自分すらも肯定的に、受容的に受けとめることができず、手段的にも情緒的にも互いに支えあえるネットワークがつくれず、働く意欲のみならず生きる意欲も失い、心身のストレス症状さらにはストレス関連疾患をかかえる人々が増加する。こうした人々あるいはそうした人々を多くかかえる組織の急増を背景として、宗教・修養団体とは別に、心理産業が大きく勢力をのばしてきているのである。

ここで、心理産業とは、心の健診事業、各種ストレス・マネジメント、カウンセリング、ゲシュタルト・セラピー、エンカウンター・グループ、ヨガ、TM、禅などの手法を用いて、人々に個別的、あるいは組織的にかかわり、人々の心

表3 心理産業の3つの系統とその事業内容(宗像, 1988年)

クリニック・ヘルスセンター系心理産業	セミナー系心理産業	ストレスマネジメント系の産業
<p>①心理機器を主として利用したクリニックバイオフィードバック装置、オーディオ装置、磁気光線、フローテリアム（フロートカプセル）、ビデオ装置、ジェット噴流機など</p> <p>②カウンセリングや精神修養法内観療法、森田療法、ヨガなどを用いたクリニックや研修所</p> <p>③体操、スポーツ、ダンスを用いたヘルスセンター</p> <p>④マッサージ、整体術、はりなどを用いたクリニック</p>	<p>ヨガ、TM、禪など東洋精神修養法、交流分析、アウェアネストレーニング、ゲシュタルト、セラピー、サイコドラマ、カウンセリング、ST、エンカウンターグループ、自己表現訓練などの教育訓練を目的としたセミナー</p>	<p>①心の健診（個人及び組織を対象）</p> <p>②ストレスマネジメント訓練リラクセーション法、TM法、自律訓練法、タイムマネジメント、気功法、呼吸法、イメージトレーニング法</p> <p>③社内トレーナーの育成</p> <p>④ストレスマネジメントカード及びテープ、ビデオの販売</p>

身の健康増進や自己成長をすすめる教育的、予防的、治療的サービスを提供する産業とでも呼びうるものである。表3にみられるように、心理産業には大きく三つの系統がみられる。それらはお互いに重なっていることが多いが、その主たる目的や方向性において、次のように分けることができる。

一つは、クリニック・ヘルスセンター系の心理産業である。ここでは、ここちやからだのストレス症状をもつ人を対象に個別的に症状軽減や症状予防的目的として行なわれる事業内容がみられる。バイオフィードバックやオーディオ装置などさまざまな心理機器を用いたり、カウンセリングや精神修養法などを行なったり、体操、ダンス、さらにはマッサージやはりなどを用いてストレス症状（心身症状、神経症状、抑うつ症状、不適応行動など）の軽減、改善がはかられ、それらの症状形成の予防がめざされる。

また、もう一つの心理産業には、ストレス・マネジメント系のものがある。各職場では過剰な多くの生活ストレス源の被爆によって働く意欲を低下させたり、事故やミスを多発させたり、対人関係を悪化させたり、心身の症状をかかえ、場合によっては疾患をかかえている人々が多くなっている。そこで、からだの検診とともに、心の健診が必要となってくる。働く者のストレス源は職場の中に多いので、個人が検診の対象になるばかりでなく、職場組織も対象になければならない。その健診結果もふまえ、ストレスの多い個人や職場に対し

て、自律訓練法やリラクセーション法など、ストレスマネジメント訓練を実施している。組織全体に対してのかかわりは管理職を訓練したり、また、社内トレーナーを養成することによってアプローチしている。朝の体操がわりに職場全体で自律訓練法やTMを行っている企業もでてきてている。

ここでは、働く者がたとえストレス症状を多くかかえてもそれを直接軽減したり、そのストレス対処を通じて対処技能を身につけさせ、自分の行動やそして、積極的、自発的に対処できるように自己学習させ、重度なストレス症状結果に対やストレス関連疾患を予防し、さらには、労働意欲の向上や人間関係の改善、事故やミスの予防などがめざされている。

さらには、セミナー系心理産業においてはストレス・マネジメントの訓練のみならず、今までほっきりと気づかなかった自分や他者の思考、感情、行動のパターンに気づき、それを価値あるものと受けとめ、また、沈黙でなく、攻撃でもない適切な自己表現を身につけ、自分の行為やその結果を肯定的、受容的、自発的なものとして受けとめられる自己責任のある態度を身につけることなどがめざされる。さらに、自分のもつ個性に気づき、それを人生の中で最大限に活かせる、主体的、創造的な生き方がめざされる。

2. 心理セミナー産業の動向

このように心理産業といっても広いので、ここでは心理セミナー産業に限定して検討してみる。現在この種の専門企業には、ライフダイナミックス、IBD、ヒューマンアウェアネス研究所、ビューアインター・ナショナル、マリーン、日本心理センター、ヒューマンライフセミナー、山王教育研究所などがあり、1970年代から1980年代にかけて急増している。

米国においては、1960年代のサンフランシスコで生れた human potential movement の影響を受けながら、心理学者、心理療法者、大脳生理学者、哲学者などによって人々の自己啓発を目的としたさまざまな心理セミナー企業が生みだされた。そこでは、ゲシュタルト・セラピー、アウェアネス・トレーニング、エンカウンター・グループなど、西洋的な精神療法やヨガ、TM、禅などの

東洋的な精神修養法の手法を用いて実施され、Life Springs, EST, Erhardt Seminar Training, Actualizationsなど大手の心理企業が、米国をはじめ欧米やオーストラリアなど、月間1万人以上の参加者を得ており、1980年までに500万人以上の人々が参加してきているといわれる。

日本においても、こうした米国を初とする欧米の影響をうけ、米国系企業が直接訓練をうけたり、その大きな影響を受けながら、さまざまな企業が大都市中心に生まれ、個人経営的なセミナーを含めれば、正確な実数がつかめないものの、数百はあると推定され、筆者の把握している六大企業だけでも既に最近10年間で5万人以上の卒業者を出している(図1)。こうしたセミナーは、初級クラスでは三~四日間で1回に20~200人を対象とし、6万~15万円の費用で行なわれ、経営的には収益性の高い事業といえるだろう。

こうした心理セミナーに参加する動機はさまざまであるが、一定の傾向がみられる。筆者らが行なったB社のセミナー卒業生全体に対する無作為アンケート調査の結果(N=997)をみるとことにしてよう。図2にみられるように、「自分をみつめ、自分を理解すること」「自分の可能性を知り、自分を成長させること」「人間関係全般の改善をはかること」「自分をかえること」「自分の人生の目標を決めたり、望む人生をつくりだすこと」「自分の抱えている問題をはっきりさせたり、解決すること」などが50%以上の卒業生がもっていた動機である。そして、セミナー後の生活でセミナーの体験が役に立っているかどうかについては、60~80%が後に役立ったと報告している。

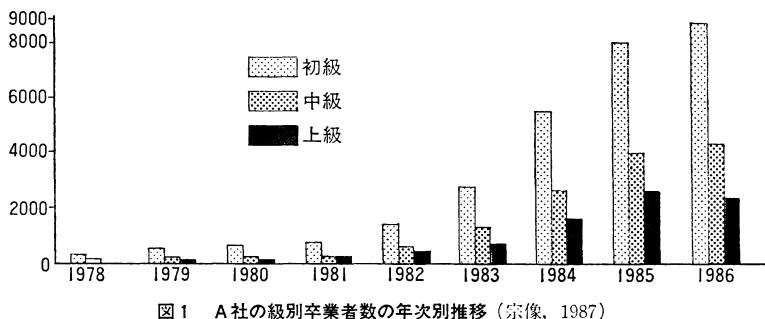
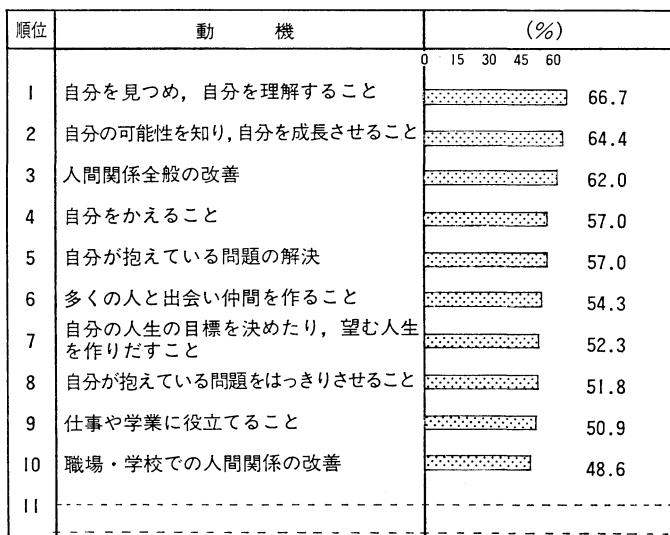


図1 A社の級別卒業者数の年次別推移(宗像, 1987)



(出典:「B社セミナー卒業生に関する意識調査」(代表 宗像恒次), 1987.)

図2 B社セミナー卒業生のセミナー参加動機

ところで、こうしたセミナー卒業生(20才以上)と杉並区・北区全体の無作為一般人口(20才以上)を対象とした調査の結果から、それらの属性を比較すると、次の特性をもっていることがわかった。すなわち、20~30歳台(セミナー卒業生81.7%, 一般人口44.6%)で、一人暮らし(25.0%, 13.9%)の未婚者(59.9%, 31.2%)で、短大・大学卒以上(64.3%, 43.3%)で、企業の中間管理職・非管理職が多い(63.9%, 44.2%)。ただし、年間収入や性差はみられなかった。こうした背景からみると、宗教・修養団体に多く所属するような宗教性を好む人口ではなく、科学的な教育を十分受け、しかも一般的にいってストレスをもちやすい年齢であり、職業(専門職、技術職)や地位(中間管理職、非管理職)にあり(表4)、しかも一人暮らしが多く、ストレス軽減に効果のある家族からの情緒的なサポートを欠きがちな人口であることはまちがいがない。

こうした結果からみると、セミナー参加者の多くは今日の都市化、国際化、多元化される社会環境下の中で、科学的な教育の背景をもち、ストレスを

表4 属性及び社会経済別にみた神経症群の比率

			神経症群(N)
年 齢	20	～	29歳 46.2%(91)
	30	～	39 32.8%(67)
	40	～	49 24.4%(78)
	50	～	59 20.4%(54)
	60	歳	～ 11.5%(61)
(同居 人世帯 を含む) 人 数	1	人	38.8%(49)
	2	人	28.9%(45)
	3	人	22.2%(63)
	4	人以上	28.4%(194)
職 種	専門・技術的職業		33.3%(36)
	管理的職業		14.8%(27)
	販売業		23.1%(39)
	サービス業		44.8%(29)
	一般事務		36.4%(22)
	技能士・生産工程従事者・単純労働者		8.0%(25)
雇用形態 の職位	その他の		30.8%(26)
	経営・管理職		15.2%(33)
	中間管理職		35.3%(17)
	非管理職		34.7%(75)
	パート・アルバイト		25.9%(27)
	自営・自由業者		25.6%(39)

(出典: 宗像恒次他, 「都市住民のストレスと精神健康度」精神衛生研究 32, 1986):

多くかかえた若手の専門技術職人口である。彼らはセミナーを通じてストレスの背景となる自分自身の思考、感情、行動のくせに気づき、同時にそれを持ち味として肯定的にとらえなおし、それを自らの人生に最大限に生かしたり、また他人の思考、感情、行動のくせもその人の持ち味として肯定的にとらえなおすことで、良好な人間関係をつくり、自らの支援ネットワークを充実させるようめざされる。

実際、宗像、諏訪が看護学生37人を対象に行なった、自己や他者の思考、感情、行動のくせに気づき、それを受容しあうことをねらった心理セミナーの体験学習についての予備調査結果によれば、G.H.Q. 尺度を用いたセミナー前のストレス反応としての神経症・抑うつ症状は平均 10.42 点であったのに対し、セミナー後には 5.49 点へと軽減され、強い神経症・抑うつ症状（8点以上）を

もつ対象者の割合が73%から27%へ減少していた。

この結果をみると、そうした症状を改善するためには、なによりも日常のストレス源としてのイライラの種の解消が必要であるが、その解消は自分自身や他者を肯定的、受容的に受けとめられるようになったことと関連していることが明らかになった。その受容的な態度がその人の支援ネットワークを強化している。いずれにせよ、心理セミナーが成功した場合、こうした効果が望めることになる。

今回は言及しなかったが、もちろんこうした心理セミナー事業のかかわる問題は少なくなく、わが国において今後、それらが科学的に検証され、より健全に育成されることが緊要といえる。

参考・引用文献

- 1) 宗像恒次：行動科学からみた健康と病気、メヂカルフレンド社、1987.
 - 2) 宗像恒次：燃えつき現象研究の今日的意義、看護研究、21(2)：122-131、1988.
 - 3) 富永健一編：経済社会学(社会学講座8)，東京大学出版会、1974.
 - 4) Greenberg, J. S. : Stress Management (2 nd. Edition), Wm. C. Brown Publishers, 1980.
 - 5) Pelletier, K. : Mind as Healer, Mind as Slayer, A Delta Book, 1977.
 - 6) Mc Lean, A. A. : Work Stress, Addison-Wesley Publishing Company, 1986.
 - 7) Dodge, D. L. & Martin, W. T. : Social Stress and Chronic Illness, Univesity of Notre Dame Press, 1970.
 - 8) 諏訪茂樹、宗像恒次：体験学習の効果に関する数量分析、第3回日本保健医療行動科学会大会発表、1988年6月25日。
-