健康心理学—伝統的なものの更新*

ロバート・ソロドー**

HEALTH PSYCHOLOGY : A TRADITION RENEWED

In the twentieth century, the leading health concerns are lifestyle illness: cardiovascular disease, cancer, stroke, mental health problems and accidents. This has forced a re-evaluation of the earlier "one germ-one disease one therapy" approach and has renewed interest in bio-psycho-social medicine, a concept developed, ironically, by Hippocrates, the "founder" of Western medicine.

To be relevant in this Age of Anxiety, medical approaches to health have begun to focus increasingly on the prevention of illness through behavior and lifestyle changes, and have come more and more into the traditional realm of psychology. Psychologists practicing in this area of skill interface are termed Health Psychologists.

Whether practitioners of psychosomatic medicine, who focus on the interaction between psychological factors and body dysfunction, or of behavioral medicine, who attempt to understand how overt, observable behaviors affect the course of an illness, Health Psychologists aim to enable the patient to be aware of himself and his behaviors, and to exercise control over his health.

Awareness and action by our patients allows them to harness the wisdom of the body and its natural healing abilities.

Key words : psychosomatic, behavioral, lifestyle

本日は日本健康心理学会の発起人会にお招きいただきまして、記念講演いたしますことになりまして大変光栄に存じております。今日は次のような2つの問題に関しまして歴史的なものをふまえながら、アメリカでの健康心理学の現状についてご報告申し上げたいと思います。1つは患者をどのように理解し、そして、どのように治療していくかということ。もう1つはわれわれ心理学者が人々の健康を増進していくために、どのような貢献をしていくことができるか、ということでございます。

欧米の医学というものは、日本で今日、実際に実践されております医学も同様ですが、その点検の仕方や診断法や治療法におきまして、心をないがしろにし

* 1988年1月16日、日本健康心理学会設立総会における記念講演

** ROBERT SOLODOW (国際基督教大学研究員)

て、もっぱら体に注目するというやり方をとっております。これは大変皮肉なことでありまして、どうかと申しますと、このような欧米流の医学は紀元前5世紀の医師でありましたヒポクラテスの伝統を継ぐものであると自負しております。しかし、ヒポクラテス自身は、実は心と体との相互的な依存関係をよく知っていたわけでありまして、また、病的な異常行動が起こるような時には、社会的な要因が重要な役割を演じているということをよく知っていたからであります。このようなことからヒポクラテスはまさに病気の診断や治療に対する心理学的なアプローチというものを示していたわけでありまして。このような観点から私は、ヒポクラテスが最初の健康心理学者であるというふうに考えたいと思います。

やがてキリスト教の教会がヨーロッパの人々の生活を支配するようになってまいりますと、教会が人間の

心にとってかわるようになりました。人間の心が教会自身によって置き換えられてしまったりして、ほんの500年前までは教会によって禁止されておりましたために、研究のために人体解剖することすらできなかったわけでありました。そしてまた、17世紀まではフランスの哲学者のデカルトやその他の人達によって、心と体の間の明確な部位が主張されてきております。このようなデカルト学派のいわゆる心身二元論によって心は教会に委ねられ、また体は医学に委ねられてきたということでございます。

これに対しまして心理学というものは、その発達の経過を見ますと、このような心と体という2つの領域のちょうど中間あたりにあったのではないかというふうに思われます。つまり1つの独立した科学でもなかったわけですし、また完成された哲学的な体系をもっていたわけでもないわけで、したがって、非常に限られた価値しかもっていなかったというふうに考えられていたわけでありました。このような状況から心理学を応用した、実践的な活動の受け入れられ方はかなり限られたものになっていたということを指摘しておきたいと思えます。

19世紀に盛んになってまいりました考え方、すなわち1つの病原体が1つの病気の原因であり、したがって、その治療法は1つである、というふうな考え方は病気を克服して寿命を延ばすということにすばらしい貢献をしてまいりました。たとえば、細菌学や麻酔学や免疫学、外科学などが医学的な発展を遂げて、人々の寿命は引き延ばされてきたわけですが、人生そのものは必ずしも豊かにはならなかったわけでありました。なぜならばこのような考えでは、人間は機械である、とみなされていたからで、したがって、この機械が故障を起こした時に病気が起こるわけで、健康を回復させる医師の役割というのは、壊れた機械を直すことであったからであります。このようにいたしまして、生理的な医学のモデル、身体的な医学のモデルというものは、アメリカにおきましても、日本におきましても、一方的な見方や独断的な定説というものを作り出してきたわけでありました。

しかしながら、このような独断的な一方的な考え方に対抗するような重要なことが、ここで起こってきていることに注目する必要があります。それは現代の活動様式の欠陥というものが原因で起こる病気、そういうものがさまざまな大きな問題になってきておりま

して、しかもこれに対しまして、従来の独断的な医学の考え方ではどうすることもできないということをかかなり多くの人々が気がつき始めているということでございます。今日、アメリカでは大きな健康上の問題となっておりますものは心臓血管系の疾患、癌、脳溢血、風疹、衛生上の問題、事故、障害などがあります。人間の99%までは、生まれた時には健康でありますのに、これが日常生活での一人一人の人間の行動の仕方や生活環境の条件が悪いことが原因となりましてこのような病気になってしまっていることを考えます時に、従来の医学のやり方では明らかにどうすることもできないわけでありました。なぜならば、それは従来の古い身体医学の考え方にしたがって生活をしておりますと、病気でない時には、大部分の人間、99%の人間というものは、自分達の健康について、なんら心配をしたり、考えたりしなくてもいいということ、つまり健康について考えなくてもいいということになってしまうからでございます。

このような状況のもとにおきまして、当然、生理的、心理的、社会的なモデルが必要であると多くの人々が考えるようになってまいりました。その結果、医学と心理学の専門領域の間の歩みより、あるいは少なくとも実践的な活動に携わっております、専門家達の歩み寄りがみられるようになってまいりました。そしてここでは医学が病気そのものの過程を明らかにすることであるのに対しまして、心理学はそのような身体的な病気に関する感受性、かかりやすい傾向や適応力、適応性、そして、またそのような病気を予防するための抵抗力、手段というものを明らかにしていくために必要な学問というふうに考えているわけです。

健康問題にかかわる費用、予算は膨大なものであります。アメリカでは1960年代年間に総額270億ドル、日本円に換算いたしますと約3兆5000億円もの費用が使われております。そして、その10年後の1970年にはこれが約3倍の750億ドルにはね上がりましたし、またその次の10年後1980年にはさらにまたその3倍になって総額2450億ドルに達しております。そして1985年までには健康管理関係の支出はなんと4600億ドルにもなっております、これはまさにアメリカ合衆国の国民総生産（GNP）の10%以上を占めるものであります。このような傾向は日本におきましても明らかなことでもあります。

従来の医学による体のみからのアプローチが、失敗に終わったことや、その結果もたらされましたこの驚

くべき額に上る費用の支出が原因となりまして、医師と心理学者の両方の協力体制による診療を受ける病院が増え、患者の数が増加してきております。そして、そのような協力体制での診療によって、患者の入院期間が短縮されてまいりまして、病院の外来を訪ねる回数が減少し、また、医科学的な臨床検査やその他の医学的な診断に必要な作業・業務が減少してきております。このような結果と並行して、健康心理学の必要性はますます増加してきているわけでありまして。

アメリカでの定義によりまして、健康心理学者はまず第1に健康の増進と維持、第2に病気の予防と治療、第3に健康と病気や機能障害の原因を明らかにすることに携わることを目的としております。また、健康心理学者は相談室や病院での診察におきましても、また病院という環境での病室におきましても同様に効果的に活躍するわけでありまして、心理学や社会学に加えて、解剖学、生理学、栄養学、生物学などの知識を身につけておりますし、さらに、バイオフィードバックや催眠療法、心理療法、行動のアセスメント、行動の自己管理・調整、食事療法などの技術をもっているわけでありまして。

以上述べましたことは広義の意味でのものでして、細かくみてまいりますと心理学の専門領域といたしまして、一種の二元論ともいえるべきものがあるのであります。これは前に述べました古来からの心と体の分離的な二元論というものと同じように大変重要なものでございますが、この心理学における二元論とは無意識の過程に注目するフロイト流の考え方にもとづくアプローチと、実際に観察できる行動そのものに注目するスキナー流の考え方にもとづくアプローチとの間の分離体制ということでございます。ご承知のようにフロイト流のアプローチからは精神身体医学が発展してきましたし、また、スキナー流のアプローチからは行動医学・行動学の進展が見られているわけでございます。次にこのような対照的な2つのアプローチをさらに細かくみてみたいと思います。

まず、精神身体医学の歴史はヒポクラテスの時代以来まで、さかのぼるわけでありまして。その本質は心理的な要因と体の機能あるいは機能障害との間との相互作用というものに注目することでありまして。精神身体医学からのアプローチをする実践家はパーソナリティや防衛機制・無意識の葛藤・情動などを取り上げています。ここでは、病気というものは一人一人の患者の身

体的過程と心理的過程のさまざまな要因が生活環境の要因とどのような関連をもつかによって起こると考えられております。ちょうど身体のX線写真というものがどこが病気であるかということを見つけ出し診断したりするのに使われますように、精神身体医学からのアプローチを実践する活動家は、性格検査や家族関係の分析や臨床面接などを通じて患者の健康や病気の元になっております要因としての態度や病因や反応というものを明かにし、いわば心理学的なX線写真をつくらなければならないのであります。

これに対しまして、スキナー流の行動医学におきましては、外にあらわれた、観察される行動が病気の発現やその進展の過程にどのような影響をもつかを明らかにしようとしているわけでございます。つまり過去の教訓というものではなくて、現在起こっております行動を問題にするということでありまして、したがって行動変容や認知的な自己制御や社会的な学習理論を応用して、病気の予防や治療を試みております。おそらく行動医学でのもっともすばらしい貢献の1つはバイオフィードバックであります。それは心身二元論に真っ向から対立しているからでありまして、このようなバイオフィードバックによって患者自身の見通しと判断を拡大させて各種の付随活動をコントロール出来るようにさせるものであります。この方法によりまして普段患者が気がついていない体の療法を知るようにさせる訳ですから、バイオフィードバックは心身の結びつきについての知識を増大させることになるわけでありまして。バイオフィードバック法では患者の行動を明確に規定いたしまして、観察・記録して、生理的反応を見たり聞いたりすることの出来るもの、例えば光とか、音とか、メーターの針の動きなどに置き換えますと、患者はこのような自分の行動の結果を知らせる信号を自分で変化させていくことが出来るようになります。行動や症状そのものを変化させていくことが出来るわけでありまして。

今まで申し上げましたこのような2つのアプローチ、行動アナライズのアプローチと精神分析学的なアプローチというものには多くの共通点がある、というふうに考えられるわけでありまして、それぞれやり方は異なっているわけですが、両方とも患者が自分自身をより多く知り、意識していくようにさせるということでありまして。そのようにいたしまして、患者がこのような知識・情報を用いて、自分の健康をコントロールすることが出来るようにしていくわけでありまして。

したがって、健康を回復させる医師から、健康を維持する一人一人の患者自身へと責任のいない手がることになるのであります。フロイト流のアプローチでは行動がどうして起こったのか、ということの問題にするのに対しまして、スキナー流のアプローチでは行動をどのようにしてコントロールするのか、ということの問題にしております。しかしながら、健康心理学者はこの両方を明らかにすることが患者にとって重要であるということを十分承知しているわけであります。患者が自分でそのようなことがわかるようになるためには、健康心理学者は患者自身がよく判断をして、自らの責任を果していくようにさせていかなければならないこととなります。そしてまた、患者がある特定の症状を克服していくためには、健康心理学者が同じような症状がもう2度とおこらないように患者の洞察力、エリクソンが申しますような洞察の所在をはっきりさせる、そういうふうなことを十分できるようにしていかなければならないわけであります。このようなことから、心と体をつなぎ合わせる分野の実践に携わっていく健康心理学者が無益な心身二元論に陥るようなことは望んではないわけであります。

前にもちょっとふれましたように今日のアメリカでの重要な健康上の問題は、心臓血管系の疾患、癌、脳溢血、風疹、衛生上の問題、事故ということであります。これらすべてに共通の要素はストレスでありまして、このストレスの問題は日本でもますます大きな関心の的になってきておりまして、このようなストレスをどのように処理していくかということが健康心理学者としての重要な実践的な教育活動の領域でございます。まず第1に何がストレスなのか、ストレスは何であるか、第2番目にそのストレスに自分がどのように反応しているのか、その反応は何であるか、3番目にそのストレスにどうすればうまく対処することができるのかということを患者一人一人にわからせるようにさせる、気づかせるようにさせることが、健康心理学者のなし得る重要な貢献であります。これら3つの事柄を患者自身が十分に理解することができるようになりますと、体の知恵が十分働かされて、身体のもっている自然の回復力・能力が呼び起こされてまいりまして、活用されていくようになります。

最後に日本のことについて2、3述べさせていたきたいと思います。まず、1984年には25,000人の日本人が自殺をしております。その約70% (17,000人)

の人が40歳代の人々であります。その主たる原因は、一時解雇されるかもしれないという不安であるとか、昇進の見込みがない、あるいは転勤、などという意外と職業に結び付いた事柄であります。これに加えて、いわゆるテクノストレスと言われていす新しい技術にうまく適応していくことができないことで起こるストレスによって、単なる抑鬱から鬱病に至るまでの、さまざまな症状がみられるようになってきております。最近の調査によりますと回答をよせてきた会社のうちの何と80%以上におきまして従業員の間のきびしいテクノストレスが報告されております。また、別の調査によりますと、サラリーマンの3分の1以上がビデオ表示、コンピュータの表示装置の画面からの刺激によってイライラさせられたりしているということであります。さらにこれに加えて、もはや慣例的になっております、1日12時間の勤務、仕事が終わった後の断わることのできないお付き合い、たまにしかない休日、長時間の込み合った通勤などから日本ではストレスというのが大きな問題になっていることがわかります。

日本の最も有能で献身的に働く従業員達の間で、欠勤やアルコール中毒や自殺などの増加の原因になっておりますのがストレス病であります。このようなストレスを軽減させるために企業内での指導のプログラムや一般に公開されておりますリラクセスするためのセミナーなどが行われておりますが、従業員である以上、ストレスを避けることができない、という先入観が余りにも強いために、多くの日本人はアルコールや自殺に走っています。

このような今まで述べてまいりました、人間の間での大きな問題に対しまして、甚だ皮肉なことでありますが、CBSとソニーが提携いたしまして、ストレスに悩む猫のためのカセット・テープを売りだしております。このテープをつくった獣医によりますと、自由に歩き回っている猫はなんら治療を必要としないわけですが、小さなアパートの中で育てられた猫はストレスを受けることになるということです。このような獣医と猫達の間の子ばらしい関係とは甚だ対照的に、われわれ健康心理学者と人間達の間との関係はまだまだ遅れているのでありましょうか。

明らかにこれからまだまだ多くのことがなされなければなりません。本日ここに、日本健康心理学会が設立され、重要な第一歩をしるされましたことをお祝い申し上げます。