

紹介

長期休暇と精神保健

——「ケ」と「ハレ」の往復運動を

小田 晋

((財)社会経済生産性本部メンタルヘルス研究所所長)

目次

- I 休暇の人間の意味
- II 癒しとしての休暇
- III 長期休暇の特性
- IV 創造と長期休暇
- V 長期休暇の危険と着地点

I 休暇の人間の意味

陶淵明、陸游、蘇東坡、白易居など中国の詩人たちの詩は、官僚としての勤務の辛勞から離れて、農村で晴耕雨読の生活に入ることの解放感を歌ったものが極めて多い。しかし、その内実を詩人たちの伝記によって検証して見るなら、これらの詩人はいずれも官僚として左遷されたり、罷免されたりして不運な状況の中を生きのびるための心理的技術としてその生き方を選んでいるのである。政事から距離を保つことは、物理的にも、心理的にも、生存のための技術であった。蘇東坡のように地元の後援者の厚意によってわずかな農地を借り、それを耕してその畑に因んで「東坡」と号していた人もある。王安石のように左遷されて詩を作り、政界に復活して辣腕な政治家として活躍した人もいる。中国史では、諸葛孔明のように、布衣(庶民)として農耕して働いていた時間をもった間に立てた大計画が、その後機会を得て実現されることになる、というのが人の生き方の理想タイプとして考えられている場合もある。

つまり、この場合、政事や軍事の第一線から「下りる」ことがその後の活躍のための充電期間

となっていたのである。

もちろん杜甫のように、戦乱によって都を離れることになり、貧困の中に病み、一生、志を得ないことを愁いながら客死してしまった人もいる。杜甫の場合、一生が長期休暇のようなものであり、長期休暇が強制された休暇になり、ストレスになり続けていた人もいたのである。

休暇自体が精神健康におよぼす作用については、積極・消極の二面から考えることができる。

まず、積極面から見れば

①職場における日常のストレス(デイリー・ハッスル)の圧力を回避し、生体のホメオスタシスに基づく心身両面の活性化を企図する。

これには、単なる休養と再活性化の両側面があるであろう。

②日常的な職場の人間関係や職努の中で限定された視野から解放されて、新しい視野を獲得すること。つまり創造性の回復である。

休暇の効用は、ストレス・コントロールと創造性の開発の両面にあるということができよう。

休暇はしかしながら、精神保健上の消極的効果もあることが指摘されている。

①その一面は「サザエさん症候群」や「ブルー・マンデイ現象」に見られるような、休暇明けの不安である。「サザエさん症候群」の場合は、毎日曜日の午後6時半から長期間放映されていたアニメ「サザエさん」の主題歌のメロディーが聞こえてくると、このメロディーそのものは陽気なのに、明日からまた仕事かというので悲しくなり、

時には涙が出てくるというOLの間から出てきた流行語である。「ブルー・マンデイ」というのは、月曜の朝に感じられる抑鬱感をいうものである。

産業事故も月曜に統計的に多いことが知られており、鬱病の回復期の患者を診療している精神科医も、とりわけ月曜日に出勤が困難になるという事例によく遭遇する。

②休暇中の不安

休暇をとって旅行している場合、列車の窓外で通勤、通学している勤め人や若者の姿を見て理由のない不安や罪悪感を感じたことのある人がいるかもしれない。義務から離れている間に自分だけが取り残されるという不安を生じるためである。とりわけ、休暇を創造性の涵養のために使わなければならないという義務感がある場合「新しいアイデアがなにも浮かんでこない」ということが不安をかき立てる原因にもなりうるのである。

これらの積極、消極の両面の休暇の作用は人間的には休暇のもつ「祭りとしての意味」から来ているのであろう。日本民俗学でいう日本常民の心性には、ケ（日常）とハレ（祭り）の両側面があることは知られている。ケの日の常民の生活には知り合った人々のシラフの顔のつき合わせがあり、労働の日々が暦の示すところによって流れていく。かつてはケの日には酒が呑まれることはなく、「朝歌を唄う」、つまり午前中歌を歌うことさえ忌まれたのである。日本常民の心性は現実的であり、宗教も超越的なものではない。これに対して、もう一つの極（ハレ＝祭り）という反世界が存在する。ケの日には、労働することは「怠け者の節句働き」として忌まれる。人々は共同で白酒・黒酒という米の酒を酩酊して異常心理を体験するまで呑み、神楽や能のような芸能を楽しみ、その中で幻覚や憑依の形をとってでも超越者である神、時に先祖との対面を果たす。その時には「無礼講」という形でタテ社会の秩序からの逸脱を許される。ハレの時空間でだけ許される行動をケの時空間で行う者がタブレビト（狂人）とされたのである。

こういう「祭り」の性質はカトリック教圏での祭礼でもカーニバルでも見られるから日本人独特のものではないが、日本文化はハレとケのコントラストが明瞭なのである。

精神病理学者の木村敏・龍谷大学教授は、精神病理を祭り（フェスト）の心性になぞらえて次のように言う。祭りの前（アンテ・フェストゥム）になにかが起きるというような予感に満ちた心理は、統合失調症患者の妄想気分、あるいはトレマ（戦慄）の心理になぞらえられる。躁病者は「祭りの中」（イントラ・フェストゥム）の狂騒の心理の中にいる。これに対比し、鬱病者は「祭りの後」（ポスト・フェストゥム）の心理の中にいる。彼らは、もうとり返しがつかない後の祭り（レマネンツ）という心理にとらえられている。楽しいことは済んでしまった——という気分を、清少納言は賀茂の祭りの後の末枯れた葵の中にも見た。

休暇は、イントラ・フェストゥム（祭りの中）としては、調子の高さ、晴れがましさを伴う日常からの脱却であるけれども、一面では来るべき祭りの後（ポスト・フェストゥム）を予感しているという面もあるのであり、休暇の効果の消極面は、それが「ポスト・フェストゥム」としての鬱を伴いうる、ということであろうか。

II 癒しとしての休暇

長時間労働、とくに残業が勤労者の精神健康にマイナスの負荷として作動しうることは「残業時間の長さ」がストレスによる過労死の要因として厚生労働省による過労死の認定基準に加えられていることでも判る。

しかし、残業が諸悪の根源であるかといえはそういうことではない。

社会経済生産性本部メンタルヘルス研究所・今井保次研究主幹の分析によると、残業時間が月60時間を超えると、JMI健康調査による従業員の精神健康度は急激に悪化する。この調査は質問用紙による産業人の「心の健康診断」とでもいべきシステムであり、今日までに約270万人の勤労者の精神健康を測定して受信者各人にメンタルヘルス面の助言を送るというシステムになっている。この調査は、勤労者の精神保健を、①身体尺度②精神尺度③性格尺度④職場適応尺度の、4局面に分けて診断し、各尺度領域ごとに健康度を算出できるようになっており、偏倚性と病理性が相

対的に高い対象にはカウンセリングや受診をすすめる等のアドバイスを発することになっている。この健康度とアドバイス率の面から見て、もっとも健康なのは残業時間 20～40 時間の群であり、20 時間以下のグループで健康度と士気の低下がみられるのである。これは健康度が低いから残業を命じられないという要因もありそうなのではあるが、「人間は休めば休むだけ健康になるわけではない」のは確かなのである。

休暇は、もちろん、癒しとしての医療的な意味をも持っている。ケーレスら (Kales J. D, Kales A, 1975) は治療的介入を要する危機管理の対象となる群および個人に対する介入の技術として、治療者は対象に関する関心と中立性を保ち、心の絆を維持すること、治療技法としての個人・集団カウンセリング、向精神薬の使用と並んで、入院及び休暇のような環境調整で進められるとする。

ウィーンのスเตรス研究者シュトラウス・ブラッシュェら (Strauss-Blasche, G. *et al.* 2004) は、心臓血管系の健康に対する休暇の有効性についての近年の結果を紹介した上で、72 例の肥満男性で物質代謝症候群 (高血糖、高脂血症等) を有する現役または退職者で心臓血管系疾患の危険性の高い群に対する週間の休暇の健康上の影響を休暇前 2 週間、休暇の前後および休暇後 7 週間後に測定した。

その結果、フィットネス、リクリエーション能力、積極的および消極的な感情、社会的活動は職種および職階にかかわらず向上していた。7 週間後の再検査では健康への好影響は社会的活動性を除いて維持されていることが示されたとしている。現役群は退職者群よりも社会的活動性における長期的な好転が示される等、休暇の健康への好影響が示されるとする。

一方ではこんな研究もある。カナダ・トロントの児童体育・運動センターのジリスら (Gillis L, Mcdowell M, Bar-Or, O.) は 73 例の肥満児童についての休暇中の体重は夏期休暇中に有意差を持って増加を示しており、冬期休暇中によりもその差は大きい。66%の肥満児が夏期休暇中に体重の増加を示しており、夏期休暇中のウェイト・コントロール・プログラムの必要性が示されたとする。

精神障害者、特に長期入院中の慢性疾患の患者に対するリハビリテーションすなわち休暇としてのキャンプ療法については、以前から北欧圏の患者についてのイタリア旅行の試みがなされていたが、最近でもドイツのシェーファー (Schafer. K, 1979) による重症の精神的・身体的障害児童に対する休暇テント・キャンプ療法の試みや、大橋・飯田およびミュラー＝ファールブッシュ (Müller-Falbusch, H, 1981) による内因性精神病者に対する旅行・休暇療法の試みがなされている。

不登校事例に対する飯田稔・筑波大学体育職業系教授による冒険キャンプ療法は夏期休暇を利用した岩手・秋田県境のキャンプ地における治療で、5 人 1 組のテントで 10 日間のキャンプを行い、沢登り・登山、1 人用テントで飯盒炊事等をして自活する「ソロ活動」などを行う。現在通学中の児童 4 人不登校児 1 人の場合に効果は著しいが、5 人中 3 人が不登校児の場合は効果がない。これで翌年 4 月には 75%の登校実績を収めている。行動療法的にこの効果は①過疎地キャンプでの感覚遮断効果、②通学している児童によるモデリング効果、③自然の中で困難に挑戦する達成感、④暗闇の中でのソロ活動によるフラッディング効果が集中的に得られたものと評価できる。この冒険キャンプ療法は成人の出動拒否症、心身症事例にも有効であろうと思われる。

18～20 世紀ヨーロッパにおけるグランド・ツーリズム運動は、英国の青少年のヨーロッパ旅行、異文化との接触、古典時代の文明との接触により、かつ旅をすること自体の通過儀礼的な効果により、青少年の心身の育成に大きな効果をもたらすと考えられたものである。

旅と休暇が組み合わせられて、学芸的・人格的な発展の機会となった事例に、ゲーテ、ニーチェ、フランソワ・ラブレーなどの天才の実例が存在するのである。

Ⅲ 長期休暇の特性

休暇の中でも短期休暇 (数日以内) の効果としては疲労回復、ストレス緩和が有効である。それは、ケ (日常) の生活のなかのハレ (祭り) の

「ワンポイントの挿入」であって、それによって生活の中でケ（日常性）が立ち枯れてケガレ（気枯れ=鬱）の状態におちいることを防ぐもので、その意味でのケとハレの往復運動が日本人の生活における心身の健康回復を支えていたのである。

これに対して長期休暇は、日常（ケ）における時間と空間の流れが一時中断されることを意味する。日常の生活リズムと対人関係が断ち切られるもので、それは解放感をもたらすとともに、一抹の喪失感をももたらすのである。

精神医療の領域では、例えば鬱病者の場合、早期に休暇を取って休養することを医師はすすめるけれども、「気晴らしに旅行でもしたら」とすすめることはむしろ禁忌とされている。鬱病者の場合、ブッキングや移動自体相当のストレスとなるので、心身的な負担となる。離人的症状（実感の乏しさ）を伴う享受能力の低下があるので楽しめない。休暇を取り費用を使って楽しめないことでの罪悪感をかきたてることもある。

その上、「休んでしまった」ことが落伍者意識をかきたてる場合もある。鬱病者の場合、自宅でのんびりするようすすめても、「身体的疾患がないのに自宅でブラブラしている」ことが家族からの非難につながるというので、本人の居心地はますます悪化する。こういう場合、日本の精神科病院は主な目標が統合失調症患者に対する鎮静とリハビリテーションにあるところが圧倒的多数であるために、鬱病者に対する「休息の場」を提供できる病院が極めて少ないのである。とりわけ、ストレス性疾患や鬱病にかかった場合、あるいはその前兆を感じた場合の「憩いの場」的機能を有するケアハウス、保養施設はこれから強く要望されてくるであろう。

長期休暇の場合、たとえ数週間でも典型的なリゾート地例えばバリエラにおける日常性、バリ島における日常性、ロタ島における日常性といった新しい日常性がそこにまじる。かつての日本における常民たちの「休暇における日常性」を支えたのは湯治場であった。ここでは常民たちは米や野菜を持ち寄って自炊し、副食物を分け合って「近所つき合い」をしながら生活した。日本人はどこに行ってもムラ意識を構成してしまうのであるが、

それでも湯治場における日常性は、労働の日々や舅姑関係、ムラ社会のタテ社会の秩序から解放された「湯治場の日々」を提供した。それによって日本の常民はもっとも快い日常性を獲得した。「湯治」の効果は決して温浴の効果のみではない。

日本における長期休暇の日常性は軽井沢を代表とする避暑地の日常性として存在した。しかし、この種の避暑地における日常性は、交通手段の発達、避暑地・リゾート地のエコロジーが新中間層の進出によって悪化したこと、さらに成果主義賃金制度の導入などの圧力によってエリート層を含めての平準化が進行したため、変質して崩壊した。軽井沢、蓼科などどこでも週末2日の別荘が多くなり、「新しい日常性」が創り出される場ではなくなった。それは湯治場が温水リゾート地になり、温泉旅行が、最も日常性の成立しにくいホテルでの一泊旅行が中心になり、湯治の性質が変わってしまったことにもつながっているであろう。

IV 創造と長期休暇

日常の業務から離れて休暇を取る、というライフスタイルが創造性と関係するのは、日常の芸術的創造を含む仕事のなかで成立している紋切り型を離れて、いわゆる水平思考、既成概念を離れた観念連合の形成を可能にするからであろう。それは多くの作家や画家が、旅先での創作活動を行ったことで示される。それはヴァン・ゴッホでもゴーギャンでもそうであり、川端康成も芭蕉もみなそうであった。

日常業務から離れて休暇を取る、とりわけ長期休暇を取る、ということが創造性の開発の契機になる、というので、企業によっては強制的に長期休暇を取らせて、新製品の開発を宿題としたところさえある。こういう場合、勤務先のデータをパソコンに入れて持ち出し、あるいは計画をたてて調査旅行を行うという場合には、それで目的とする新製品の開発ができるか否か、ということは別として、当人のストレスはかえって高じるであろう。休暇が創造性の発揮に役立つためには、①「会社のことを忘れる」ということは不可能であるにしても、「期限を切って」考えることは少な

くとも中止する、②会社内での人間関係や、上司・同僚の言ったことは頭から追い出す、③その上で解決したい諸問題を集中的に考え、夢や夢想のような形でアイデアが浮かぶのを待ち、それをメモしておく、④そのアイデアが上司にどう評価されるかは考えずそれを文章化してみる、といった態度が必要であるだろう。

V 長期休暇の危険と着地点

長期休暇の危険の一つは統合失調症型であって、非日常から日常的空間への着地点が見いだせなくなってしまうことである。統合失調症者の場合、家を離れてホームレス化することが最も危険である。オランダの精神科医モンデンおよびメスター(Monden, M, Meester, W, 1994) はとりわけ一人旅をした場合、統合失調症の再燃は旅行距離が長くなればなるほど、多くなり、精神保健管理センターの助けをを求める確率が高くなる、というのである。

「鬱病型」の場合は長期休暇による休暇時のケ(日常性)の形成が困難で、単に何もやることのないことにより苦しむというものと、休暇中に形成された日常性と戻るべき元の日常性との有りよりのギャップを予想して不安に陥ったり、仕事に戻った後元の職場で「引越し鬱病」的不適応に陥るというものであろう。

前者の場合には、あまり、嚴重にではなく、休暇の中での日常性を予想して、「やるべきこと」「やりたいこと」の日課をスケジュール化しておくという方法がすすめられる。後者の場合、会社に久しぶりに出勤していく。上司や同僚、得意先と出会った場合に気まずい思いや不安が起きたら、どうそこを乗り切るかというコーピングの練習をしておくことがよいであろう。筆者のすすめるのは鬱病の遷延例の治療から出されたこういう方法

である。

①机の上に花瓶を置き、それを5分間見つめてそこで脈拍を測る。②花瓶を壁か白紙の上に思い描く訓練をする。③そこで会社に出かけ、会議で発言する自分を想像し、後に脈拍を測る。④そこで瞑目して一つ、一つと頭の中で数える。⑤鼻から息を吸い、空気の動きを感じながら、吸い込み送り出すように出す。これを反復する。⑥普段の呼吸に戻り、頭の中で「気持ちがとても落ち着いている」と自分に言い聞かせる。

こういうリラクゼーション法で、脈拍はたいてい元に戻る。不安をコーピングできる自身をもって職場に戻るというのである。

参考文献

- Gillis, L, McDowell, M, Bar-Or, O. (2005) "Relationship between summer vacation weight gain and lack of success in a pediatric weight control Program" *Eat Behav.*6(2): 137-43.
- Gruber, B. *et al.* (1977) "Vacations and vacation planning as learning experiences on the way to rehabilitation" *Psychiatr Prax*, 4(13): 181-6.
- Kales, JD., Kales A. (1975) "Managing the individual and family in crisis" *Am Fam Physician*, 12(5), 109-15.
- Ohashi, M., Ikeda, S., Müller-Falbusch, H. (1981) "The Effect of Travel and Vacation on the patient with so called endogenous psychoses", *Offentlich Gesundheitswes*, 43(3): 128-37.
- Monden, M. A, Meester W. J. (1994) "Mental decomposition during Vacation Abroad. *Ned Tijdschr. Geneesk*: 1520-3.
- Ollson, M. (1978) "A Clinical Approach, It can not be done!" *Can J Occup Therap*, 45(5): 179-80.
- Schafer, K. (1979) "Medical experiences from a vacation tent camp for severely mentally ill and physically handicapped children at the Rehabilitation Tent Camp in Pepelow (Baltic Sea), 1978" *Gesammte Hyg.*25: 637-9.
- 小田晋 (1998) 『日本の狂気誌』講談社学術文庫。

おだ・すすむ (財)社会経済生産性本部メンタルヘルス研究所所長。最近の主な著作に『神に近い人、爬虫類に近い人——古態心理学(パレオサイコロジー)で読み解く人間の心』(はまの出版, 2004年)。