

巻 頭 言

人が生きる時間

森村安史 日本精神神経学会理事

Yasushi Morimura

ストレス社会と言われるようになってどれほどの年月が過ぎたのだろうか？ 最近は我が国の自殺率の高さが大きな社会問題となり、国もようやく重い腰をあげてその対策に取り組み始めた。こういったストレスの問題と自殺率の関係についてはまたそれを専門とされている方にご教示いただくと、ここでは人が生きるべき時間や空間とストレスの関係について日ごろ思っていることを徒然に書き記してみる。

人が生きる時間は長くてもせいぜい100年である。戦後になって急速に長寿化が進んだが、まだ顔や名前もわかっている祖母や曾祖父母の時代では、人間五十年が当たり前であった。その当時は日本人の半数以上が30歳以下であった。従って還暦や喜寿などのお祝いにもぎやかに行われていたのは当たり前かもしれない。その時代の人が生活する時間は今では考えられないくらい凝縮した一生を送っていたのであろうか？ 戦争や飢餓など今では思いもつかないストレス社会がそこにあったのだろうか？

我々が生活する世界の広がり方は急激である。しかし、徒歩か馬しか移動手段がなかった時代でもジンギスカンやアレキサンダー大王はアジア、ヨーロッパを駆け回った。それから自動車や汽車を利用できるようになるまでは何世紀もの時間が経過した。その間に船を利用して大陸間を移動できるようにもなった。しかしこういった乗り物を利用し始めても、その速度はまだまだ遅く、人間が生きる速度と調和していたように思えてならない。短い人生の間に人が成し遂げられることは限られていた。ところが戦後はこの速度が急速に速くそして長くなっていったのである。新幹線が開通し、高速道路が整備され、誰でもが航空機を利用できるようになった。そのおかげで日本国中ほとんどどこからでも東京への日帰り出張も可能となった。坂本竜馬は死の直前の5年間で2万キロを移動したと言われていたが、今ではその距離は私でも普通に5か月で移動してしまっている。坂本竜馬が生きた時代はわずか4世代前にしか過ぎない。人間の進化は4世代でこれほど急速に進むこ

とができるはずはない。つまり人は現代の速度について行けるほど進化していないのである。ここにきて人間が進化する速度と文明が進化する速度にずれが生じてきているのである。このずれが現代のストレスであると考えている。

メールやインターネットはもはや日常の生活から取り除くことはできない。もうこういったITのない生活には戻れない。こういった道具は仕事の時間を減らすためにあるのだと思っていた。道具を使うことによって早く楽に仕事を終わらせることができるから、人はもっと自由な時間が謳歌できるようになるのだと思っていた。ITの発達で我々の仕事は本当に楽になって仕事量が減ったのだろうか。そんな問いに対して「Yes」と答える人なんてどこにもいない。むしろ忙しくなっただけである。仕事量も増えてしまった。これが今日私たちが生きている時間なのである。人は自分が生きる速度を超えた情報を追いかけていなければならない日々を暮らしているのである。

パソコンがストレス社会を作ったという。これは人が本来持っている情報を処理できる速度以上のことをしなければならなくなってしまったことに原因があるのだと思っている。処理速度についていけないことがストレスなのである。新幹線の中でもパソコンを開き、電車に乗っている時間も携帯メールを追いかける。情報から取り残される不安が強迫をよび、情報の取捨選択さえままならない。人間にはこれまでの進化の歴史の中で、我々が持っている固有の時間平面の中で生きてきた。人間は限られた時間しかもっていないはずである。それにもかかわらず人はより高くより遠くさらにより多くを求めてやまないのである。できないことなら最初から諦めもつくしそんなことを望もうともしないのであるが、手に届くところにある物なら手に入れたいものである。このことがさらに不安や強迫に拍車をかけストレスの連鎖が起こっているのである。

パソコンに向き合ってこの文章を書きすすめている自分自身に矛盾を感じながら、この稿を終わりにしたいと思う。