

■ 書 評



レジリエンス
—喪失と悲嘆についての
新たな視点—

ジョージ・A・ボナーノ 著
高橋祥友 監訳
金剛出版 2013年1月
250頁、定価 2,940円

レジリエンス (resilience) は英語とフランス語の発音の違いもあり、レジリエンス、レジリアンスとも表記される用語であるが、本書ではレジリエンスとしている。レジリエンスには狭義の定義と広義の解釈があり、狭義には、欧米におけるレジリエンスの主な立脚点でもある、親からの虐待といったトラウマに曝された子どもの (広義の) 外傷性精神疾患の病態理解、およびその予防を念頭において使用される概念があり、より広義には、加藤敏・八木剛平らによる「レジリアンス 現代精神医学の新しいパラダイム (金原出版)」に代表される考え方で、主要な精神疾患を克服し、予防する観点から論じられる概念である。

著者のボナーノはレジリエンスを比較的狭義に捉え、「極度の不利な状況に直面しても、正常な平衡状態を維持することができる能力」と定義し、従来の悲嘆に対する理論 (例えば、キューブラー・ロスによる5段階理論) の批判から始まり、様々な災害や事象の例に対する詳細な論考を行っている。

レジリエンスの定義に関する本書の記載によると、『レジリエンス、すなわち喪失の苦痛を耐え忍ぶ能力』は『特別のものではなく、むしろ逆境の中で強く生きる人間の一般の能力を示す一例である』とされ、『高いレジリエンスを示す人は、他の人々に比べて、対処戦略として回避や注意を他に向けるというスキルを用いることは少ない。肯定的な記憶や感情を用いて心の平穏を保つことによって、静かに振り返り、喪失の苦痛に立ち向かう。』、そして『見苦しくても生き延びる例として「自己奉仕バイアス」があり、自分のことが少しばかり平均より上であるとして、自分に対する自信を深め、上手く行った自分自身に驚くこと、自己

評価を持つこと』の重要性を述べている。

本書ではレジリエンスについて多くの事例に基づいた実証的な考察を行っていることを特徴とし、『最も興味深い点は、レジリエンスに常に驚かされている点にある。』として、9・11同時多発テロ、コナツググローブ火災などを挙げている。評者にとってより印象的であったのでは、1つの代表例として広島、長崎を挙げられていた点であり、『広島と長崎の人々がいかに早く再建に向かい始めたかは、おそらく人間のレジリエンスについての最も顕著な証拠であろう。原爆投下から2週間もしないうちに、広島では銀行が再開され、1ヵ月以内に放射能の問題はないと判断されて、住民がもどり、3ヵ月もすると人口の3分の1以上に戻った。』という歴史的な事実がレジリエンスの具体的な表れであると説明されている。

そのような論旨の流れから、レジリエンスにおいては文化的な世界観が必要であり、仏教的な儀式や亡くなった人を弔うことの重要性、死後に続く絆を保ち続けることなどが死別反応を乗り越えることに大切であるとする。著者が深く関心を持つ仏教的な世界観が紹介され、仏教の中心教義としての四諦 (4つの聖なる真理) : 苦諦 (人生は苦)、集諦 (不死の幻想に拘泥)、滅諦 (人生ははかない)、道諦 (習慣と悟りを得る) があり、これらの中に死の恐怖という苦痛に対処するヒントがあるとされている。

以上、本書においては、新しい概念とみなされているレジリエンスが、人間の持つ特別な能力ではなく、むしろ我々、日本人について自然に身につけてきた対処能力の1つであり、受け継がれてきた文化的のものの中にも含まれる概念に近いことに改めて気づかされる。我が国の精神医療においてもレジリエンスの概念の理解が進み、それらを応用することによって、精神疾患への対処能力や精神疾患からの回復力が引き出されること、さらには深刻なライフイベントを経験した際に生じるストレス反応から精神疾患への移行を予防する方向が望ましい。そのために我々日本人に元々備わった伝統や気質を見直すこともその出発点になり得ると感じられた。

(谷井久志)