

■ 書 評



ストレス学ハンドブック

丸山総一郎 編

創元社

2015年3月 537頁

本体価格 5,000円+税

ある用語が、本来純然たる学術用語でありながら、一般用語としても巷間に流布している場合、しばしば学術的な語意と一般的な語意に微妙なずれがあり、真の学術用語としての定義は一般に考えられているほど容易ではないことがある。「ストレス」も例外ではない。ストレス学の父、ハンス・セリエ (Selye, H.) は、刺激が加わった時に生体が示す反応をストレスと呼び、ストレス反応を引き起こす物理的、化学的、生物学的、ならびに精神的な刺激を「ストレッサー」と呼んだ。今日一般には、これらストレッサーに、あるいはストレッサーとストレス反応の両者に「ストレス」の用語を当てはめて用いられ、とりわけ心理社会的なストレスを意味する場合が多い。本書の冒頭でも、『ストレスと言う用語も頻繁に用いられているにもかかわらず、その語義は曖昧である。そのため、現在においても、「ストレスの実体は何か」「具体的には何を指すのか」と問われると専門家でも説明が難しい』と記されている。

ストレス科学および産業精神医学の権威である丸山総一郎博士 (大阪大学医学部助教授を経て、現在、神戸親和女子大学教授) によって編集された本書は、第一線で活躍する気鋭の研究者・医師総勢45名を執筆陣に迎え、体系的かつ網羅的に構成されている。すなわち、本書は大きく総論 (第I部: ストレスとは何か、第II部: ストレス理論と測定、第III部: ストレス臨床の実際) と各論 (第IV部: 現代社会におけるストレス問題の解明と対策、第V部: トピックス) に分けられる。まず、総論では、ストレスに関する基本的な理論的枠組みから最新知識までの理解を深められるように、基礎的あるいは臨床的に重要な研究成果が解説されている。つづいて各論では、現代社会において喫緊に解決すべきストレス関連の諸問題が優先的に取り上げられ、その実態と解明に関する新しい知見や根拠、対応や治療の試みが各問題に即した切り口で論

じられている。とりわけ第IV部には本書の半数以上のページが割かれ、精神科臨床に直結するテーマが取り上げられている。すなわち、自殺、現代型うつ病、社交不安障害、PTSD、アルコール使用障害、不眠などとストレスとの関連が取り上げられ、加えて児童・思春期精神医学の分野では、摂食障害、発達障害、児童虐待、不登校・ひきこもり、離婚などとストレスとの関連、育児ストレスや学習ストレスの問題、老年精神医学の分野では、認知症とストレスとの関連、介護ストレスや終末期・死別支援ストレスの問題が論じられている。また、心身医学分野では、心血管疾患、消化器疾患、およびリウマチ性疾患とストレスとの関連が取り上げられ、職場ストレス関連では労災認定、非正規雇用、セクシュアル/パワーハラスメントなどの問題も論じられている。

これら現代的課題に即した論考が臨床医にとって有意義であることは言うまでもないが、評者には総論で解説されているストレス対処理論も興味深く感じられた。すなわち、「特定のストレッサーに原因があり、病気や障害という結果がある」という病因論に基づかない2つの視点として、「ポジティブ心理学—レジリエンスの視点」および「健康生成モデル—首尾一貫感覚の視点」が詳しく紹介されている。実際に、大きなトラウマ体験を持ちながらなお健康に生きている人たちの存在は注目すべきであり、従来の医学に代表される疾病生成論 (病因やリスクファクターからいかにして疾病が生成するのかを明らかにする理論) と対をなす理論として健康生成論 (健康はいかにして維持、回復、増幅されるのかを明らかにする理論) があり、ストレス対処理論は健康生成論の骨格となっているのである。

本書が時宜を得た企画であることは、労働衛生の現場で2015年12月に「ストレスチェック制度」が導入されることだけにとどまらず、1疾病に1病因といった従来の疾病モデルを根本から見直す意義において、ストレス対処理論が生物学的精神医学や社会精神医学の領域でも疾病理解の転換をもたらし得る点からも支持される。ストレス学の体系が包括的にわかり、研究課題や対応策のヒントが詰まった本書を、広くストレス学に関心を持つ医学、心理学、看護学、福祉学、社会学、教育学などの学生、研究者、指導者、ならびに実践家に、手元に置いて活用しやすい中規模ハンドブックとしてお勧めしたい。

(布村明彦)