

雑踏の孤独

中 村 茂 裕[†]

Einsam unter Menschen

NAKAMURA Shigehiro

1 はじめに

私は小学低学年のころから、人前で話すこと、人前に立つことがとても嫌だった。当時は、自分が赤面症であり、対人恐怖症であると信じ込んでいた。その延長線上で、人混みはずっと嫌いだったし、今も嫌いだ。ドイツ総合雑誌シュピーゲルの2017年第19号に「雑踏の孤独」というタイトルを見つけ出した時、そして、その紙面に大きく渋谷のスクランブル交差点の画像が「東京の歩行者」(Fußgänger in Tokio)というタイトルの下、1ページの半分もの大きさに掲載されているのを見た時、このインタビュー記事を翻訳し、そうすることで、自分が子供のころ感じていた「孤独」を客観的に眺めることができるのではないかと、そして、かつては居心地のよかった大学の中で今感じている「孤独」を「軽減」させることができ、なんとか大学の中で自分の居場所を見いだせるのではないかと、そうすれば「定年まで持つかもしれない」、そう思った。それほどに、「有害」なストレスの影響は深い。以下、このインタビュー記事を全訳する。

2 「雑踏の孤独」 Der Spiegel 2017年 第19号

健康、うつ病、パニック症、精神分裂病ーベルリンの精神病医師マツダ・アトリは、都市において、社会的ストレスにより、どのように精神疾患が発生するのかを記述した。

アトリ 47歳。(2017年5月6日現在) ベルリン・フリードナー・クリニック主任医師、およびベルリンシャリテ(フンボルト大学付属病院)ストレス研究員。その著書『ストレ

[†] 大阪産業大学 国際学部 国際学科

草 稿 提 出 日 6月26日

最終原稿提出日 6月26日

スと都市』(STRESS AND THE CITY)の中で都市生活がメンタルに及ぼす結果について報告している。

シュピーゲル：あなたは長い間ずっと、ケルンやテヘラン、ウィーン、パリそしてベルリンなどの大都市に住んでいましたね。あなたは今や都市におけるあなたご自身の心のストレスをご自身のために書かねばならなかったのでしょうか？

アトリ：いいえ、その逆なのです！私は熱狂的な都会人間です。そして私はベルリンがとても好きです。自分が今まさに生活している、この依然として未成熟な都市をとっても愛しています。

当初研究を始めたころ、私は我々のストレス反応に影響を及ぼすようなごく一般的な要因に関心を持っていました。例えば、遺伝子や人格といった要因です。しかしながら、それ以外にも、私たちがどこで生活しているのか、ということが実際には重要な役割を果たしているのです。科学的な研究により、都会人は田舎で生活している人よりもストレスを感じやすい、という明確な調査結果が出ているのです。

シュピーゲル：ふてぶてしい田舎者と感じやすく神経症的な都会人という月並みな決まり文句は、そうすると、まぎれもない真実であるということですか？

アトリ：はい。ある意味では、その通りです。マンハイムの研究者たちがしばらく前に、機能的な磁気共鳴画像の助けを借りて、都市居住者と村落居住者との脳の活動性を調査しました。とりわけ、いわゆる扁桃核と呼ばれる脳領野、つまりストレス発生時に重要な役割を果たす領野である扁桃核の活動性が重要だったのです。ある実験において、被験者たちは、難しい暗算の問題を制限時間内に、無慈悲な観客の前で解かなければならないという社会的ストレスのもとに置かれていました。キャスティングショーでは、これと似たようなことがしばしば起こりました。このストレスへの反応として、扁桃核はより一層強く活性化したのです。つまり、居住している都市が大きくなればなるほど、それだけ一層ストレス反応が大きくなったということです。別の研究では、都市居住者は、難しい状況において、田舎居住者よりも多くの量のストレスホルモン、コルチゾールを分泌している、ということが証明されています。

シュピーゲル：血中のコルチゾール分泌過多は、心筋梗塞からうつ病にいたるまでの一連の病気を発症させる責任を負っている。つまりは、都市は私たちを病気にしているということですか？

アトリ：少なくとも、統計学的には以下のことが示されています。すなわち、うつ病やパニック障害、そしてまた精神分裂など、多くのストレスにより引き起こされる病気は、実際に、

田舎に住んでいる人よりも都市居住者の方がより多く発症しているということです。さらに言うと、子供のころ都会で成長した人は、場合によっては、一生の間、その痕跡を自らのうちに抱え込んでいるのです。信頼のおける研究によると、成人における精神分裂病の発症リスクは、幼少期に都会で生活していた期間が長ければ長いほど、それだけ大きくなるということが明らかになっているのです。そこにはまさに、用量反応関係が存在するということです。[用量反応関係とは、生物に対して化学物質や物理的作用（放射線や高温・低温などの刺激・ストレス）を与えた時に、物質の用量・濃度や作用強度と、生物の反応（薬効や有害性など）との間に見られる関係をいう。用量反応関係を明らかにすることは、医薬品や環境汚染物質等の効力および安全性やリスクを評価するうえで不可欠である。以上、訳者注。]

シュピーゲル：国連の予測によると、2050年、世界人口のおよそ70パーセントが都市で生活するようになるのですが、その時、私たちはいったいどうなるのでしょうか？

アトリ：まさにそのために、都市とストレスとの関係性を徹底的に分析することが重要なのです。都市化は、地上の人間にとって最も際立った変化です。都市化は、私たちの健康にとって少なくとも気候の変化と同じくらい重要なものであるということが証明されています。都市の生活が、なぜ私たちをこれほどストレスに敏感にしてしまうのか、その理由を私たちが理解する時にのみ私たちは、都市をもっと人にフレンドリーなものにするための方策を開発することができるのです。私たちは今まだ、その端緒についたばかりなのです。

シュピーゲル：そこであなたは、フォーラム・ニューロアーバニスティック（Neurourbanistik）という学際的なグループを立ち上げたのですね。

アトリ：このグループでは、ストレス研究者、都市研究者、神経学者、そして建築家が共同で、都市におけるストレスの発生源を探し出す研究に従事しています。私たちはしかし今のところ、都市においてどのような条件下で、健康に重大な影響を及ぼすストレスが発生するのか少しも詳しいことは分かっていないのです。

シュピーゲル：説明が明白ではないということですか？騒々しい車、臭い排気ガス、温暖化、少ない緑……

アトリ：これらはすべて、重要なファクターです。しかしながら実際には、ことはそれほど単純ではないのです。ストレス研究から私たちは、負荷のかかるストレスはほとんどいつも社会的な構成要素でもあるということを知っています。例えば、隣人の出す騒音は、お互いに親しい関係である場合よりも、知り合いではない、または好ましい関係ではない場合の方が、より悩ましいものになります。そしてブーブーエンジン音を鳴らし

ながら走る車の騒音は、それが道路から部屋に飛び込んでくるとなると、私たちのアドレナリン分泌を高めることになります。まさしくそれはその騒音が私たちの領域の侵犯だと感じるからこそなのです。

シュピーゲル：それではあなたは、都市における社会的ストレスは最も大きな危険を孕んでいるとお考えなのですか？

アトリ：それは仮定であり、私たちはその仮定から出発するのです。その際に何よりも二つのファクターが重要な役割を演じていることが、ストレス研究により知られています。すなわち、孤立と社会的排除もしくは社会的没落に対する恐怖です。

シュピーゲル：大都市では、村落でよりもたやすく孤立する可能性がある、というのは事実その通りなのですか？

アトリ：はい、そうです。なぜならば、人は何よりもまず、その人を排除する人々の中で孤独になるからです。そして、人は意識的に独りで森の中を散策する時には孤独にならないものなのです。都市における高い人口密度が社会的孤立と結びつくことによって大きな社会的ストレスを生み出す可能性がある、私たちは推測しています。一人で狭い賃貸の部屋に座り、薄い壁を通して、神経をいら立たせている隣人たちの出す音を常に聞いているが、彼らとは何のコンタクトもない、そういう人は精神的に強い負担を強いられています。このような状況でのストレスには、なかなか耐えることはできないのです。

シュピーゲル：大都市に住む人々の多くが「Landlust」のような雑誌の中で映し出されている牧歌的な田舎への憧憬を持っているのも、そのせいなのではないでしょうか？

アトリ：その通りです。社会的資源（リソース）は田舎の方がより強力である場合が多いのは明確なことです。例えば、人が年を取ったり病気になったり、あるいは何らかの困難な状況に陥ってしまった場合、村落共同体においては今日でもなお、支援をあてにしてもよいのです。もっともその人が実際にその共同体に属している場合に限りませんが。多くの都会人が田舎生活について抱いているロマン的な概念は、それに反してあまり現実的ではありません。田舎へ移って行った都会人の多くが、何年かして興ざめして冷めてしまうというのは、不思議でも何でもありません。

シュピーゲル：ところであなたにとって、都市居住者がストレスに悩まされている場合には、社会的没落に対する恐怖が非常に重要な役割を演じるというのはなぜですか？

アトリ：没落への恐怖がストレスを引き起こすということは、十分証明されています。たとえそれが都市であろうと田舎であろうと。しかしほとんどの場合、都市の方が田舎よりもより広範囲に、より速く社会的格差が進んでしまうのです。それゆえ、次の仮説が

すぐに思い浮かびます。すなわち、限られた狭い空間における大きな相違もまた、より速くストレスを引き起こす、という仮説です。シャリテの研究グループがベルリンの古典的な労働者居住区であるベデングとモアビットを分析した際、彼ら労働者の精神的負担は隣人の貧困よりも自身の貧困に依存していることがより少ない、ということが明らかになりました。経済的に困窮している人の隣に住む者は、明らかに、自分自身が経済的困窮に陥ってしまうという不安を抱えています。そして、この困窮に対する不安は、おそらく、現に困窮していること自体よりも多くのストレスを生み出しているのです。

シュピーゲル：どのような助言を政治家や都市プランナーに与えることができますか？

アトリ：もし私たちが、ストレスに対して何もできないと感じる時や、無防備でストレスにさらされていると感じる時に、ストレスは有毒になります。ひとつの都市、ひとつの地区、ひとつの街はすべての年齢の人々を「外へ出る」ように勧めねばなりません。このことが社会的な支援とコミュニケーションを促進し、社会的孤立を防ぐ働きをします。私たちは、人々が喜んでドアの前に立つように気を配らなければなりません。私は子供時代に生活した都市、ケルンとボンに影響を受けています。そこはどちらもとても打ち解けていて、見知らぬ人同士でも街で出会えば、すぐにでも会話が始まるのです。ベルリンは広い歩道があるので好きです。その歩道は、ただのトランジットゾーンではなくて、そこで立ち留まるように勧めてくれる、なぜならそこにカフェが店を拡げることができるし、あるいは簡単に椅子やテーブルを持ち出すことができるからです。そして、今も相変わらずたくさんの休閑地があって、多種多様に利用されているので、私はベルリンが好きです。ベルリンはそもそも、地中海的な都市なのです。

シュピーゲル：それではあなたは、田舎へ移ることを誰にも勧めないのですか、子供を持つ若い家族にも？

アトリ：その質問に答えるのは難しいですね。うつ病や統合失調症を発症する危険性がより高いにもかかわらず、都市は私の見るところそれらの不利益を埋め合わせるだけの多くの利益を、例えばよりよい医療看護体制やより多くの教育および文化提案などを提供しています。しかし私たちは、都会的文化を守らなければなりません。重要なのは、都市居住者がおのの、これらの利益供与の可能性を身近なものに実際にできるように配慮するということです。オペラハウスや劇場は私の見方からすれば、公衆衛生という本物の使命を持っています。文化要請や助成金について議論される場合には、政府はこのことを明確にしなければなりません。

シュピーゲル：あなたご自身は田舎で時を過ごしますか？

アトリ：はい。退却の可能性を持つこと、そのことで都市ストレスに対してまったく身を

さらすことはないと感じること，このことがとても重要だと私は思います。私のこの本は，何と言っても田舎で書かれたものですから。

(インタビュー：ヴェロニカ・ハッケンブロッホ)

3 あとがき

このインタビュー記事の翻訳と並行して，私はアトリの「ストレスと都市」を読んでいる。その中でアトリ自身書いているように，この本は，精神分析学の専門書というより，自らの都市生活体験談として読める。そのように読んでみると，私には一層興味深い。インタビューの中でも述べているように，アトリ自身は，様々な条件を付けたうえで「建前上」都市に住まうことを優位に置いている。ストレス分析の専門家としては，そう言わざるを得ないのかもしれない。しかしながら，実際には田舎住まいをしていて，インタビューの最後で，「退却の可能性を持つこと，そのことで都市ストレスに対してまったく身をさらすことはないと感じること」などと一種の予防線を張っているようにも思えるアトリの発言を聞いていると，私には，やはり都市よりも田舎住まいが好ましい。