

## 『あ！萌え』の構造」：序論（3）



保健管理センター

齋藤 清二

### 6. 萌え現象に伴う「依存性」の問題。

もう忘れてる人も多いと思うが、『ほけかん 49号、50号』で2回にわたり、「『あ！萌え』の構造」という小論を掲載した。その中で、「萌え」という現象には強力な苦痛軽減効果があるということを述べてきた。一般に苦痛軽減効果のある現象（薬物、嗜好品、その他）には、「乱用」とか「嗜癖」とか「中毒」とか呼ばれる問題が必ず付随してくる。このような問題がどうして起こるかについて、それなりの適切な説明と対処法が明確にされないと、せっかくの苦痛軽減効果を有効に生かすことができないだろう。この問題はかなり難しく、複雑な要因を含んでいるので、ゆっくりと論じてみたいと思う。

そもそも「乱用」とか「中毒」とか「嗜癖」とか「依存」とか呼ばれる現象はどう定義されるか、ということが最初に問題になるが、これについては必ずしも定説があるわけではない。しかし、次に述べるいくつかの要素を含む現象であることは、ほぼ合意されている。

- 1) ある現象を求める行動を自由意志でやめることが難しい。
- 2) ある現象を求める行動が、頻度、量などにおいて、次第にエスカレートする傾向がある。
- 3) そのために当事者の一般的な生活や日常にかなりの程度の不都合が生じる。
- 4) 最終的に当事者の人生に破壊的な影響を及ぼす。

上記のうちの、3)、4)は程度の問題であり、おそらく「中毒」「乱用」のコアは、1)と2)にあ

るように思われる。すなわち、「意思によるコントロールの難しさ」と「エスカレートする傾向」の二つである。この特徴は「萌え」現象の持つ性質にぴったりあてはまる。もし、「萌え現象への没頭」が生じて、3) 4) に至らないのであれば、おそらく臨床的にはなんら問題にはならない。だから、1) 2) は容認して、3) 4) に至らないように工夫すればよいということになる(たぶん)。4) に至りやすい現象の代表としては「麻薬」「覚醒剤」などの違法薬物、「アルコール」「タバコ」などの嗜好品があり、身体的、物理的な非可逆性の害を与える点に特徴がある。

経済的破綻や社会的役割を破壊する点で3) 4) に至りやすい現象のとしては「ギャンブル」が代表格であろう。それらに比べると比較的マイルドで、中間的な現象としては「買い物(依存)」とか「仕事(中毒)」とかがある。また違法性のない薬物の場合は微妙で、「下剤」や「健康食品」などは、時として重大な健康被害をもたらす場合もあるが、それほどの社会的不都合を起こさないこともあるだろう。これらものに比べると、「萌え」としてくくられるような現象(AFP=actually fascinating phenomenon)は、物理的な害や経済的な害が全くないというわけではないが、ある許容範囲内に入っていることが多く、比較的危険性の少ないものであると言えるだろう。「萌え現象」は、物理的、身体的に非可逆的な害を人間に与えるわけではないから、薬物やアルコールなどへの依存にくらべるとずっとましなものである。意志によるコントロールの難しさとエスカレートしやすさをうまくマネジメントするコツについて、さらに考えて行きたい。

## 7. 萌え中毒は「問題」なのか？

「萌え体験」が「中毒」や「依存」といった状況に陥っている時、これをなんとかしなければならぬと本人や周りが意識すれば、「萌え現象=AFP」は、「解決すべき問題」として定義されることになる。例えば「ゲーム中毒」などと呼ばれる現象が、この代表例だろう。子供が(大人や大学生でもいっこうに差し支えないが)TVゲームやオンラインゲームに熱中して自分では時間をコントロールできず、そのために現実生活が破たんしてしまうような場合、その状況は通常「解決すべき問題」としてまわりから定義され、時には当人もこれを「問題」として認識する。しかし、「萌え体験」が持つ強い苦痛抑制効果のことを考え

に入ると、「ゲーム依存」という状態そのものが「問題」なのかどうかは慎重に考える必要がある。つまり、「ゲームに没頭する」と言う現象は、何らかの苦痛に対する対処行動であるかも知れないということだ。

もし、その子供（あるいは大学生）が通常生きている世界が（理由はなんであるにせよ）常に苦痛に満ちた世界であり、その苦痛は簡単には取り除けないものである場合、ゲームに没頭することによって得られる「萌え体験」は、その苦痛を緩和するためのほとんど唯一の「有効な対処行動」かも知れない。つまり、「ゲーム依存」といった目に見える現象に対して、それを「問題」と定義することもできれば、「問題に対する対処行動」として定義することもできる。後者の場合、問題は「世界が苦痛に満ちていること」であり、「萌え現象」は問題解決のための手段であり、一種の自己治療であると言える。

「ゲーム依存」などの「萌え現象」を、「解決すべき問題」と考えるか、「対処行動」と考えるかは、どちらもありとしか言えない場合が多いが、どちらの捉え方が、「中毒」や「依存」に対する有効な働きかけになりうるかという点、まちがいなく「対処行動」として理解する方が役にたつ。その最大の理由は、「萌え現象」そのものを「解決すべき問題」と定義すると、「萌え現象は意識的にコントロールできない」という萌え現象の本質的な性質とぶつかってしまうからである。

これは特に自分で自分の行動を評価する時に典型的に起こる。結局は「解決すべきなのに解決できない（ゲームをやめることができない）自分はダメな人間だ」という自己嫌悪につながり、世界は益々苦しいものとなり、その苦しさを緩和するために再びゲームの世界へと戻っていくという悪循環が生ずることになる。結論として、「ゲーム依存」などの萌え中毒現象を「苦しみの緩和のための対処行動」と認識し、対処行動をとらざるをえなくさせている「世界が苦しみに満ちていること」に対してアプローチする方略を設定することが、より有効な「萌え中毒」へのアプローチとなるだろう。

## 8. ストレス対処行動としての「萌えの探求」

あまり大きな声では言いにくいのだが、「耐え難い苦しみに満ちた世界」への最強の対処行動は「自分自身の意識を消してしまう」ことであり、これを文字通りにとると、「自分の存在を消す＝自殺する」

ことが唯一の対処行動であると勘違いしてしまう。「耐え難い苦しみ」を感じているのは間違いなく「私の意識」であるから、「甚だしい苦痛」に対する対処法で最も強力なものは「私の意識を消す」ことである。例えば「寝逃げ」と呼ばれる行動が可能な時は、それは決して逃げているのではなく、有効な対処法が選択できているということになる。

意識を完全に消すことから、意識を何らかの形で変性させるというマイルドな方法まで、「耐え難い苦痛」を緩和する方法はたくさんあり、たくさんあるということを知っているということ自体が、極めて重要な対処能力になるのである。「対処行動」を考える上で重要なのは、1) 選択しうる対処行動の種類や数を増やす。2) その対処行動自体が持つ非可逆的な害ができるだけ少ない対処行動を選択する。といったことだろう。異論があるかも知れないが「自殺という対処行動」は、あまりにも非可逆性が甚しすぎるのでお勧めできない。

このように「対処の方法は多ければ多いほど良い」ということを、文字通りに訓練する方法の一つに「弁証法的行動療法」と呼ばれる技法がある。そのマニュアルの一つに、「大人向けの楽しいイベントリスト」というものがあり、ここにはなんと 173 通りもの方法がリストアップされている。当然のことであるが、自分独自の方法をこのリストに加えて、もっと数を増やすことはとても役にたつだろう。多くの場合、あなたにとって有効な対処行動は、私にとって有効な対処行動であるとは限らないからである。

アトランダムにこのリストを引用してみる。23.仲の良い友達と夜を過ごす。26.美しい景色を思い出す。27.お金を貯める。28.ギャンブルをする。30.食事をする。31.カラテ、柔道、ヨガをする。32.定年退職後のことを考える。36.セクシーな服を着る。39.株を売買する。40.泳ぎに行く。41.だらだら過ごす。55.家の中で歌い回る。58.体重を減らす。100.白昼夢を見る。102.セックスについて考える。114.脂っこい太りそうなものを食べる。141.政治について議論する。・・・本当にアトランダムである。

大切なことは、「自分を楽しくさせるための方法はたくさん持っていたほうがよい」「他人に言われたことではなく、自分が楽しめることを探すことが大切」「道徳に反しているとか、理屈に合わない、といった理由で選択肢を狭めないこと」などである。対処行動（コーピング）には非常にたくさんの方法

があり得るし、たくさんの選択肢があればあるほどよい。大きく分類するならば、コーピングには1) 問題解決型のコーピングと、2) 情動調整型のコーピングがあり、さらに3番目の有力な要素として3) 社会的資源の利用というのがある。

問題解決型コーピングとは、直球勝負で困っていることを解決すること、情動調整型は「気分を変えること」、社会的資源の利用とは「他者とつながること」である。これらの方策は全て有力で、どれが良いかということはない。問題解決型コーピングは確かに正攻法であり、それがうまくいけばそれに越したことはない。社会に問題があれば社会の問題を解決する。個人に問題があればその個人の問題を解決する。しかし多くの場合、それができるならばとっくにしているのである。そもそもひどく困っている状況ということは、問題解決がすぐにはうまく行かないということことなのである。そこで、問題解決にこだわりすぎると、解決しないうちに当人やその集団がつぶれてしまう。

情動調整型のコーピングは、問題がすぐには解決できない状態の中でもつぶれてしまうことを防ぐ、強力なコーピングである。しかし、このタイプのコーピングは、「逃避」とか「ごまかし」といった否定的な価値判断をされてしまうことが多い。しかし、おそらくその判断は間違いである。

社会資源の活用は、あからさまに言えば「他人や他のものにつながり、頼り、利用する」ということであるから、「物事は他人に頼ってはダメで自力で解決しなければならない」という信念（ビリーフ）が強すぎると、社会的資源の利用が難しくなり、これもつぶれるものになる。他人に相談したり、必要な時に上手に人の力を借りるということは、強力なコーピングとなるし、「問題を自分で解決しよう」とする姿勢と必ずしも矛盾するものではない。

「萌え」の考察をしているはずが、いつの間にかストレス・コーピングの話になってしまったが、苦しみに満ちた世界に対するコーピングとして「萌えを探求すること」は、比較的害の少ない、安全な方法であると言えるだろう。

季刊 ほけかん 第57号  
平成24年9月発行  
編集・発行 富山大学保健管理センター  
富山市五福3 1 9 0  
T E L . 076-445-6911  
F A X . 076-445-6908  
E-mail : sights@adm.toyama-u.ac.jp