

【論文】

くせ・習慣の心理臨床的特性と対処法

加藤 孝義 (岩手大学名誉教授)

第1章 くせ・習慣の心理臨床的特性

くせや習慣について、どのような心理的原理が働いているかという観点から特徴的な心理臨床的話題を取り上げ、それに対する対処法の提案を試みるのが本論の趣旨である。

1. くせ・習慣の定義

まず、くせや習慣はどのように定義されているかをみてみます。国語辞典によれば、癖の説明として

- ① いつのまにかその人がそうになっている行動や、行動の個人的傾向。「つめをかむくせ」「笑いぐせ」「怠け癖」。
- ② 曲がったり、折れたりなどして、直そうとしてもなかなか直らない状態。「髪のかせ」「くせ毛」。
- ③ (裁縫で)からだの形に合うように整えたふくらみやへこみ。「くせをつける」。
などとあります。

これらの説明に見られるように、くせという言葉の定義には、人の無意識的行動や身体部分の普通とは変わった様子が観察されることが含まれています。しかしこのような辞書的定義だけでなく、心理学的にみまると、例えば、動物のさまざまなくせ、機械のくせのように、ひと以外の使用する機械や動植物などにも広く観察される現象なのです。

2. 身体のかせ

身体とかせの関係からみてみます。誰でもがすぐ思いつくのは、口癖、くせ毛などという言葉でしょう。

その他には、目癖(一癖のある目つき)、足癖(足の癖、と言う意味のほか、とくに馬の脚のかせをいうこともあります。これは足癖の悪い馬の場合、蹴られたりして大げがをすることがあるので、足癖の中でも危険な癖として注意が必要ということでしょう)。また、爪を噛む癖、笑い癖、くせ毛といったような癖としてはさほど深刻な意義を持たない、笑ってすませるようなものも多いのですが、さらに、行動と関係する癖となると臨床心理学的な問題を引き起こすことになる深刻なものもあります。

例えば「尻癖が悪い」というのは、一般には大小便を漏らすということを指しますが、国語辞典には情事のみでなくせとあります。異性関係の性的にだらしのないことを意味します。このあたりの行動的な癖になりますと、臨床的・文化的な問題と関連するようになり、最近の用語では「依存症」と呼ばれるかなり深刻な問題になります。買い癖・怠け癖・働き癖・酒癖など呼ばれるものは、それぞれ「買い物依存症」「仕事依存症」「アルコール依存症」「ゲーム器依存症」「コンピュータ依存症」「携帯依存症」「盗撮依存

症」(特に携帯による最近の話題)などと、現代社会を反映する臨床的人間像を提供するようなものもあるわけです。

また、群れるくせというものは、「みんなで渡れば、こわくない」といった例のように、日本人としての文化的・社会的性格として論じられるような文化の問題ともなるのです。このような依存症は、癖の中でもとくに中心的な現象なので、後でまた取り上げることにします。

3. くせの強さ＝習慣強度

心理学には「習慣強度」という言葉があります。人の説明を行動から、またその行動を習慣によって説明できるという心理学的観点の代表的な主張における基本的概念です。

人の行動の大部分は、毎日の決まり切った仕事・行動・動作から成り立っていることが多いので、そこから発生する習慣的行動が、人の生活をなめらかにし、また特別な努力をし続けなくても、省エネ的な安定した生活をできるようにしているわけです。

人の毎日の生活は、三日坊主などと言われるように、習慣性の弱いものからアルコール依存症のように、中毒といわれるほどの強力な習慣性をもつ依存症の類にいたるまで、さまざまな強さの習慣から成り立っているわけです。ここで話題としてとりあげようとするものは、一般には学問的に習慣といわれるものに含められるものですが、社会的にはくせと言っている現象もよく目にするものなので、そのような話題を織り交ぜて取り上げてゆこうと思います。

4. 三日坊主の心理

三日坊主というのは、「飽きっぽく長続きしないこと、またそういう人をあざけて言うこと」なのですが、これは何も特殊な性格の持ち主というわけでもなければ、めったにお目にかかれないほど、珍しい人でもありません。三日坊主は、むしろ大抵の人にあてはまる、まったく人間的な一般的性格傾向なのです。

それではなぜ三日坊主になるのでしょうか。これには大脳の神経系の特性も関係します。われわれが何かしようとするときには、まず注意が気持ちをその方向に向けるようにし、その作業が面白かったり興味のあるものだったりすれば、そこに意識がとどまり作業は続きます。しかしそれがつまらないものであったり、気が乗らないものであったりすれば、気持ちはすぐそこから離れてしまいます。生理神経学的には「慣れ」がすぐ働くような特性を人は本来的に持っているものなのです。

この特性は、簡単に証明されます。たとえば、頭皮に小電極をつけて、神経の電氣的活動を調べてみればよい。ピーツという短い音(クリック音)を何秒間隔かで聞かせますと、それを聴いた証拠に生理学的なポテンシャル反応が生じ、記録にその振幅がハッキリ現れます。これはその音を確かに聴いたぞという証拠です。しかし、これを何度か繰り返しますと、すぐにこの振幅は非常に小さくなってしまいます。これはそんな音はもう聞いたからもう興味が無いぞ、それはもう注意を向ける必要のないものだぞ、という反応を表しています。つまりもう脳神経が反応しなくなっているわけです。

このように、わたしたちの神経というものは、一般に同じことを反復するのを得意としていない傾向があるのです。そのために「三日坊主」というのは、三日も続いたら特別興味を引くものが無い限り飽きてしまっただけでそれを続ける意味を感じなくなってしまう、とい

うことをこのことわざは言っているのです。

5. 習うより慣れよ：練習の法則

ある行動が確実に身につくというこは、上に述べた習慣強度を高めることです。スポーツでも稽古ごとでも、繰り返し繰り返し、部分部分や全体の動作・行動パターンを実行して、癖つまりはその習慣を確実につけるようにするわけです。

精度や難度の高い動作・行動ほど、正確に・確実に実行できるように、いささかの妥協も許されない厳しさが要求されます。これはなかなかつらいことです。だからよくコーチや監督と選手が、このようなつらさのために、何でこんなにしてまでやらなければならないのかとトラブルを起こす原因ともなるのです。しかし、このような動作・行動が保証されるためには、練習しかないことも確かなのです。繰り返し、繰り返し練習すること、つまりは「練習の法則」こそ、成功への道なのです。英語でもPractice makes perfect.と言っていますから、これは人類に共通する法則なのです。また面白いことに、一旦このような習慣ができてしまうと、それを繰り返さないと調子が悪いと言うことになるほど、その習慣が強く働きます。ジョギングの習慣ができてしまうと、毎日それを実行するのが日課になったりする例は、指摘するまでもないところです。

6. パブロフの犬

日記を欠かさずつけるというのは、その作業が継続することです。心理学用語で言えば、習慣強度を大きくすることなのですが、この習慣なるものは、特別な動機がなければ本来長続きしないものです。しかし、一旦習慣ができあがってしまうと、止められないものになることも繰り返し指摘してきたところです。

条件反射の研究でノーベル賞を受賞して有名になったパブロフの犬は、エサと音を眼前にした状況を繰り返し経験すると、エサと関係のない音だけを出されても唾液を流す条件づけが出来あがるというものです。

これも何度も何度も反復した後で出来あがるものであり、目の前にエサがあるから、そのエサに反射的に注意が向いているのですが、それと一緒に出されている音にも同じように注意することになるのです。この場合のコツは、犬が空腹であることです。空腹であるということが、行動を引き出す強烈な動機づけとして働くからなのです。動物をしつけるには、空腹などときを利用するのが鉄則です。満腹だったら、面倒なことをやる気を起こしそうにもありません。（人間の場合はどうか？、人権問題もあり、実験的証拠がないでしょうね・・・）。

7. 良い習慣はつき難い

日記をつけることが良い習慣かどうかは、意見の分かれるところでしょう。だからこれが長続きしない人を駄目な人ということにはかならずしもならないところです。しかし、子どものしつけなどで、よくきちんとした習慣がついていないために、嘆く親は多いと思います。親が嘆いているときは、大体そのような嘆くべき習慣が出来あがってしまっている後のことですから、もはや手遅れ状態になっているのです。ある習慣ができあがってしまっていれば、それを反復しようとしますから、それを直してやろうとするには、親も子どももそれとは別の習慣を作ることですから、大変なエネルギー、労力を必要とします。

どうせエネルギーを使うなら、このような事態を招く前に使うべきなのです。そのためには、親も心理学的原理を知っている必要があります。

たとえば、小学校入学時の問題を考えてみます。母親が嘆くのは、子どもが学校から帰ってくると玄関にかばんを放り出して、遊びに行ってしまう。せっかく勉強机を買ってやったのだから、カバンだけでもせめて自分の机まで持って行って、あるいは欲をいえば宿題を終わってからにしてもらえば、親はイライラしないで済むのにといいものでしょう。しかし、このような習慣が出来てしまった後では、それこそ、後の祭りといえます。

勝負は、入学の初日から始まっているのです。この時期に、確実に習慣をつけることが大切なのです。親としては、子どもが学校から帰ってくる時刻を、今や遅しと待ち構えているくらいの心掛けが必要です。子どもが「ただいま！」と帰ってきたときに、よいタイミングです。カバンを玄関に放り出そうとした瞬間をつかまえて、「ちょっと、待ってください。どうぞ、かばんは自分の部屋まで持って行ってください。」とタイミングよく対応します。子どもがかばんを投げ出す前に、一声かけるのが大切なのです。投げ出した後だと、子どもの方もおもしろくありません。やってしまったことをやり直させられるのは、誰でも感情的に面白くないのです。投げ出す前ならば、しぶしぶでも自分の机までもって行くでしょう。しかし、これで終わりではありません。次の日も同じ、その次の日もまた同じで、本人が習慣として身につくまで辛抱しなくてはなりません。親は親であると同時に、教育者でないといけません。

親というものは、しんどいものです。しかし、ここで手を抜くと将来に禍根を残すことになりますから、このくらいの覚悟が必要です。教育は教えることだからです。勉強する習慣をつけることも同じです。高学年になってから、急に勉強しなさいと説教してもよほどの動機がない限り、そう簡単には勉強するようにはなりません。

8. ほめることと叱ること＝効果の法則

勉強させるのにも、親がよくやるのは、勉強しない子に対し「はい、勉強しなさい！」と言いながら、机の上に教科書を開いて勉強を強制したりすることでしょう。大体教科書が面白いなどということはありませんから、これには面白そうだという動機づけが働きません。このような教科書がおもしろいというのは、よっぽど活字に飢えている場合になります。テレビ・ゲームソフトなどを初めとする視聴覚の映像に囲まれた環境にいる現代の子どもたちにとっては興味の対象になるはずもありません（エンピツやノートも不足する国の子どもたちの、あのような生き生きした目と熱意をわが国の子どもに期待することは到底できません）。

そこでまず、勉強よりも先に机になじむことが最初に必要なことなのです。最初から面白くもない教科書を見るところとなれば、机と勉強は嫌な面白くないところという悪いイメージでつながってしまい、快い場所とはなりません。

まず、短い時間でも机に向かう習慣がつくことから始めなければならないのです。面白そうな漫画本とかを置いて、机に座るのは楽しいことと思わせるのも一案です。この机に座っている時間ができることが大事です。漫画本でも、ここで読んでくれたらしめたものです。面白いとか楽しいとかの動機づけがあるものが、習慣的行為を生むのです。

「効果の法則」というのは、賞と罰を効果的に使用することですが、とくに初心者や年少者は「賞」（誉めること）を積極的に使用するのが大事です。「ブタもおだてりゃ、木

に登る」と言うそうですが、おだててその気にさせることが必要なのです。

この点でどうも、われわれ日本人は、筆者もそうですが、一般に人を誉めることが下手な民族であるようです。誉められればなお努力してみようという気にもなろうというものなのに、どちらかと言えばケチをつけて嫌気を育てる方を選択しがちです。

八十歳になる女性が、ボケ（認知症）防止のためにと駅のホームの椅子で英単語帳を開いていたところ、隣に座った「ニッカポッカー」のおじさんが、「あんたは偉いねえー、そんなもの覚えても一文の得にもならないのによ」と声をかけてきたそうです。このおばあさんは、それが大変うれしかったらしく、そのときの心境を新聞に投書し、「ニッカポッカーのおじさん有難う」とお礼を述べているのです。

昔のことになりますが、先輩に俳諧の世界では名の通った教授がおりましたが、大学に赴任して間もないころ、俳句を作るように勧められて作ってもっていきましたら、よく誉められた記憶があります。今思うと、その誉め方がなかなかのものであると気づかされます。余り大げさな誉め方をすれば、いくら初心者といえども疑う可能性があるのですが、ほんのちょっとしたところをとりあげ、「ここのセンスが、いいですねえー、こういうのは、初心者でないとなかなか生まれないものなのです」などと言った誉め方をします。このあたりだと、誉められる初心者もそうかなという気にさせられます。褒め方も思わずその気にさせてしまうようなスキルが必要です。少し俳句を勉強してから誉められた句を改めてみますと、それほど誉められる筋のものでもなく、お世辞であったと気づき、それに気づくころにはいろいろ俳句のおもしろさや難しさも分かるのですが、なんとなくその気になるようにうまく乗せられてしまっていたわけです。とにかく、上手に乗せることがたいへん大事なのです。

あるところまで進めば、習慣というものはそれ以降は自分でやれるように自動化します。そこに行くまで、とにかく習慣化するようにしてやるテクニックは、やはり必要です。勉強する習慣がないのに、急に勉強するようにはなりません。よっぽど強い動機づけがないかぎり、そういうことはなかなか起こりにくいものであることは、経験の教えるところで

す。

親が大事だと思ふ習慣をつけるには、子どもが思春期に入る以前に行うことが効果的です。というのは、思春期になり、自分に目覚めるようになると、好きだとか嫌いだとか本人の行動を左右する動機づけが自分の中から出てくるようになります。そのために、外部からの意見や強制は働きにくくなり、批判的な精神も生まれてきていますので、効果的な成果をあげられなくなるのです。先生が好きだから、認められたいために一生懸命に勉強するとか、逆に先生が嫌いだから勉強しないなどということになります。このような批判力がないうちに、習慣として自動化してしまっていれば、このようなことで悩まされることはないわけです。

9. 自由放任主義かスパルタ教育主義か：「効果の法則」の使い分け

大分前の話になりますが、テレビ討論の形式で「子どもの教育はスパルタ式がよいか、それとも自由放任式がよいか」と二つの対立する陣営を張って議論沸騰したことがあります。今風に言えば、ディベートというところでしょうか。

一方の硬派の代表格は東京都知事であった石原慎太郎流のスパルタ教育こそが大事なのであって、放任していたのでは、結局子どもは怠けるから到底教育効果（石原はろくなくも

のにならないとまで極言していました) はあがらないし、非能率的です。徹底したある意味ではガリガリの猛烈型のムチを道具(罰の効果)として罰をあたえ、間違いを徹底的に直しながら指導する教育方針をとるのが、本当の教育というものだと主張します。

他方、軟派の代表格羽仁進流の自由放任主義は、子どもの自主性・人格を尊重しながら、本人の自主性を育てるように、それを助けるように援助することが教育の本質だと対立します。そして私などは、一度も勉強せよと強制されたことはない自分の体験を強調します。

どちらの主張も一面では正しいのです。しかし、放っておいても自主的に努力する子どもは、果たして何パーセントいるかとなると、五パーセントとかせいぜい十パーセントとという数字しか出てこないでしょう。このくらいの数字の子どもは、もともと何をやってもすぐ理解できたり、実行できたりする好奇心の高い人たちなのです。しかも、教育的にそれほどあれこれ干渉しなくても、自分自身で学習効果をあげられるのです。残りの数の大部分の子どもたちは、放っておけばやはりそう学習効果は期待できないし、世の大部分の親はこの範囲の子どもの親にあたりますから、このままでは将来が思いやられると、あれこれ教育効果を上げようと子どもにいろいろやつきになって干渉することにならざるを得ないのです。それが親心の心理です。

しかし、この議論には大事な視点が一つ欠けていました。それは「教える側の論理」だけで、「教わる側の論理」がないことです。教わる側の人間をみて、賞と罰、つまりはアメとムチを使え分けなければ、教育効果はうまくあがりません。教わる側が年少者・弱者・初心者の場合、とくにムチは禁物です。少しでも良いところ、改善されたところがあれば即座にそれを誉めることがたいへん大事なのです。人間良い気分になれば、やる気も起ころうというものです。とにかく、その気にさせてあるところまで、乗せてやる、引っ張ってやるのが何よりも必要なのです。これは親だけの問題でもなく、教育関係、リハビリなど、対人関係を仕事とするひと達にとって、忘れてはならない大事な人間心理の原則です。小さな失敗を取り上げ、けちをつけて頑張れといっても、初心者、年少者なのですから、一生懸命にやっても普通のひとができることが出来ないのです。それをできる人のレベルからグダグダと批判的にけちをつけられるのですから、やる気さえもなくし、正に戦意喪失しどん底に落ちてしまいます。そこを意に介せず頑張れる強いひとは、そうはいないのです。

教わる側の論理でもう一つ考えなければならないのは、教わる人の性格面です。気の弱いひと、内向的なひとなどは、やはりムチで叱るのはひどく応え、それこそ自分の人格全体を否定されたと思いき完全に参ってしまいますから、叱るよりも誉めることから始めるほうがはるかに良いのです。うつ状態の大人にも言えることです。大丈夫だから頑張りなさいと言ったりしますが、このような励ましがかえって病気を悪化させるのです。本人が本当に頑張ってきて挫折しているのに、それ以上頑張れというわけですから、本人してみれば、その励ましがたまらないストレスとなり、かえって病状が悪化するのです。

また、能力の低いひと、たとえば知的障害児のような子どもも誉めることが、なにより大切です。というのは、かれらは何をやってもやはり、時間がかかったり、なかなかうまくいかなかったりしますから、誉められる体験はもともとあまりしていません。こういうひとびとをわざわざ誉めてくれるひとは、身近にそういうひとを世話しているひととか、関係者のようなごく限られたひとたちでしかありませんから、誉められる体験がもともと

大変少ないのです。それだけに、誉める効果はたいへん劇的だといえます。

10. 親の説教の「タイム・スリップ効果」

昔から、親の説教はくどくてうるさいものと相場が決まっているせいか、「親の説教頭上を通る」というセリフを思い出してしまいます。どういう意味か調べたことがないのですが、親の説教に反論しているとうるさいから、とりあえず頭を低くして低姿勢にすることで、説教が頭上をやり過ごすようにせよとの、子どもの処世術であったのでしょうか。

しかし、これは意外と大事なことではないかと最近思うようになりました。それを聞いていた若いときは、本当にうるさいと思っていたのですが、年をとると親の説教の効果が現れて、その説教を自分も子どもにやっていたり、その説教を自分も実行するようになっていることが意外と多いのではないと思っています。そこで、親の説教のこのような効果を著者は「タイム・スリップ効果」と呼ぶことにします。だから、親がこれは人生で生きていく上に大事なことと考えたこととか、自分の家庭では是非守っていかなければならない家訓というものは、子どもが聞いていようがいまいが、子どものほうからうるさがられても、あるいはむしろ批判的精神が芽生える前から、こもごも繰り返し言うておくことが大事なのではないのでしょうか。

その効果は十年後、二十年後という年月の後に現れるのです。ただ、この小言をいうのが、責任回避をするつもりはないのですが、父親というのは役割としてあまりふさわしくないようです。男のうるさい小言は、とくに男の子であると、同性であるがゆえに父親・権力に対する反発がつよく、ときには抜き差しならぬ親子の対立を招く大事になりかねませんし、そのような状況に陥っている家庭は結構あるようです。ここは、最初から感情的な存在とみられている母親のほうが、どうも役割遂行者としてふさわしいと思うのですが、いかがでしょうか。

11. なぜ悪い癖はすぐつくのか

三日坊主の心理にみられるように、習慣というものは反復練習することが大原則なので、それに意思的な努力が伴うとなると、なかなか長続きしません。習慣化するまえに挫折してしまうわけです。スポーツのトレーニングなどはまさにこの典型で、毎日毎日理想とする水準まで、それこそ考えて実行するなどというロスを省き、反射的にすばやく最善の行動ができるまで、反復練習します。これはなかなか忍耐強いトレーニングを必要とします。ですから、途中でクラブを退部するとか、続かないひが多いのです。

ところが、悪い癖というのは、すぐつきやすい。簡単に悪い道に入ったり、悪に染まったりするのをよく見聞します。それは、なぜなのでしょう。これには、実は「悪の魅力」という強力な助っ人がいるからだといえます。してはいけないことには、禁断の木の実を食べる興奮、他のひがなかなかやってみたくともなかなかやれない禁を犯すスリル、或いは法律を犯すという快感、つまりは他のひがめったに体験できないことを体験するという強い動機づけが行動を駆り立ててしまうのです。犯した後も快感を体験してしまうと、またもう一度となり、ついには習慣化してしまう。最近の殺人事件でも、人を殺した快感が忘れられなかったのが、またやったという若者がいました。めったに体験できないことを実行したという強力な動機づけがそのような異常行動をもたらしたのです。動機づけの力が大きいほど、習慣化の速度も早くなります。マスメディアで報道される犯罪

の中には、このような面を反映したものがときどき現れます。

そして、身体の生理学的反応をもたらすまで習慣化してしまうと、今度は精神力だけではどうにもならなくなります。自分だけははまったりしないと言っているながら、麻薬に染まるひとの心理も同じです。あるところまで行ってしまうと、もはや精神力などという甘いものではどうにもならなくなってしまうのですが、この大変さを分かっているか、少なくともそれを想像できるひとは、最初からこのようなものに手を出さないはずで

12. いったん出来上がった習慣からはなかなか抜け出せない

一度習慣がついてしまうと、そこからなかなか抜け出せません。最近依存症として話題になっていることは、そのような一度ついた悪習というものの強力な習慣性をいったものですが、これがいかに考える力をも奪うものであるかを、象徴的に示したたいへん有名なことばと心理学実験があります。

それは、「学習性無力感 (learned helplessness)」というものです。セリグマンらは、犬を逃げられないようにして予告なしに60回も電気ショックをかけると、その後、逃げられるような状態に置かれても、逃げようとしなくて諦めたように電気ショックを受けっぱなしになることを発見しています。

他方、電気ショックをかける最初の方で予告信号を与えて逃げることを教えた犬は、すぐ逃げることを覚えて電気ショックを受けなくなるのです。このように、犬が回避できない電気ショックを何度も繰り返して経験すると、電気ショックを回避できないこと、自分は無力なのだということを学習してしまふ。そうすると、そこから抜け出そうとする意欲をも全く無くしてしまうのです。これは何も犬だけの問題ではないようです。人間でも、そう思い込んでしまうと、実際行動する範囲もそのような意識が最初から働いてしまつて、行動もその範囲から抜け出せないのです。小学生高学年の少女が、9年間2階の1室に監禁され続けた事件がありました。報道の中には、9年間の間に2階の窓を破つても、逃げようとするれば怪我をしてでも逃げられたのではないかというのもありました。しかし逃亡すればどうなるかということ恐怖を抱くほどに条件付けされてしまうと、もはや逃げるという行為は完全に失われてしまうのです。

別の有名な例は、スポーツの世界にあります。100メートル10秒を切る、マイル4分を切るなどその代表的なものです。世界一速い男を決める100メートルは、陸上短距離選手の夢だったでしょう。ところが、100メートル10秒を切ることは、とても人間業ではできない、人間の能力を超えていると言われ続けていました。そしてそう信じられていた時代には、やはりこれを切る選手は出ませんでした。ところが、一人がこの記録を破ると、ほかの選手も続いて10秒をきるようになってくるのです。誰かがその可能性を示すと、自分にもできると信じるようになり、結果的にそうなるわけです。

「豚もおだてりゃ、木に登る」とは、このような気持ちの大切さを極端に表現したものです。動物だけでなく、とくに人間は思い込みの感情で生きていることも多いのです。だから、自分をそのような気分に乗せて、物事がその方向に進むように仕向ける大切さがあるということです。自己暗示がいかに大切かということも、実はこの辺の問題と関連しているのです。

最近、「プラス思考」などということを目にするのも多くなっているのですが、気持ち、動機付けが人を動かす大事な原動力であることを、改めて思い起こさせるものです。

理屈や考えだけで何事も解決するのであれば、この世に悩める人はなくなるでしょう。「はい、あなたの悩みはこのようなもので、この点が間違っていますから、直してください」
「はい、わかりました」となれば、一件落着です。しかし、そうはいかないのが、人間です。植木等の「スーダラ節」のセリフじゃないが、「わかっちゃいるけど、止められない」なんてことになるのがおちで、このために人は悪戦・苦闘するわけです。

第2章 悪い習性からの脱出法

なんらかの習慣から抜け出したいということには、いろいろな意味があります。怠け癖があるから、これを治して真面目に働きたいとか、仕事が慣れてしまって近頃マンネリの傾向があるから、この辺でひとつ思い直して初心に戻ったつもりでとりくみたい、などと言ったりします。また、交通事故の大部分は運転になれた2、3年目がかえって事故を起こしやすいと報告されています。

ひとはいろいろなことを初めて手がけたり習ったりするときには、それこそ一生懸命に注意を集中して努力します。このような努力の反復によって、やがてあまり意識しなくてもそれが実行できるようになり、最後にはほとんど無意識的に習慣的に実行できるようになります。そうなれば、神経をすり減らすような努力はもはや必要ありませんから、楽にいろいろなことができるようになり、安心して仕事ができます。しかし、これがまたいろいろな事故の原因になったり、仕事のマンネリは大企業の倒産、リストラにみられるような大事件を起こすことにもなっていることは、最近とくに痛感されることです。

1. 慣れはマンネリ

慣れるということは、意識しなくてもいろいろなことがそれこそ自動的にできることなので、このような事態を回避することで、慣れによる事故を引き起こさないようにしたいという要請も出てきます。例えば、いかに意識しないで行動しているかを反省してみしてほしい。あなたは、いまから3日前まで、朝昼晩の3食どんな内容の食べ物を口にしたらかを間違いなく思い起こせるでしょうか。たぶんパーフェクトには思い出せないでしょう。それはどうしてでしょうか。大体食事の内容というものは、特別な料理を作らないかぎり、毎日似たようなものであるうえに、意識して食べていないからです。

「今日、サンマを食べるぞ」とか「ご飯のつぎに、ほうれん草のおひたしを食べて、つぎにワカメの味噌汁を飲んで」などと注意を向けて食べているわけではありません。

食事の際、目と手は協調していますが、箸の方が、勝手にあっちへ行ったり、こっちをつまんだりするやり方で口にしてしているわけです。さらに日本の場合、定食などとこれまた何を食べてもいいかいちいち考えないで済み、適当にみつくろってくれた食品が勝手に出てくる有様ですから、ますます食べる行為を自動化して意識に上らないことになるのです。

「おまかせ」という料理もありますが、これは食べるものに自己主張する西欧人には理解されにくい。記憶というものは、「読書百遍、意おのずから通ず」のように、お経のように同じことを多数回反復することで成功することもあります。たいいていの場合、それを記憶しようとする意識が伴わないと記憶に残らないのです。なんとなくというのは、やはりあやふやな記憶にしかありません。

2. マンネリからの脱出

慣れることはそれに対して意識的に反応しないことになるので、よく注意しないことですから、悪くいえば頭も使っていないことだといえます。それで、このような習慣化した行動を意識的に実行することが提案され、脳を活性化させるにはどうしたらよいかの問題になったりするわけです。

たとえば、食事をするときには、右利きのひとであれば、慣れない左手で箸をもつて食べるのもそのひとつです。左手では、いつものように意識しないでというわけには行きません。ご飯を箸に乗せることも、魚の身をほぐすことも、良く見て左手を使わなければうまくほぐすことも、うまく口にもっていくこともかないません。靴も適当に足を入れてはいますが、今日は左足からはくとか、左手でくつべらを使うとか、普段とは違ったやりかたで、いままでの動作を意識的に行って、自動化した行動を再意識する。これによって、脳の活性化をはかろうというわけです。

よく脳の血行をよくするには、手先を動かすのがよいといわれますが、しゃべるのに使う筋肉、手や指を動かす筋肉や神経を担当する脳の領域がたいへん広いのです。

歩くときも、いつもと違った道を通って、環境をよく見回してみる。いままでぼんやり見ていた町並みを一軒一軒点検するような見方で見直してみる。それによって、「ああ、こんなところにこんな看板があった」などと新しい発見をするようにして、慣れたものへの意識化を図るのです。自動車の運転も、夫婦の生活も、仕事も、たいていのものは慣れたやり方ですましているものですが、ときおり、全く違ったものに手をだしてみるとか、違った環境に身をおいてみるとか、あるいはある場所にあるものを一つ一つ意図的に点検するような形で見ていくとかすることです。

奥さんに突然改まってお世辞を言うのも面白いでしょう。相手も驚くでしょうが、それによって相手の意識も新たに働き出すかもしれないのです。自動化してしまっている心の働きに、もう一度新鮮になるような動機を与えることもできるのです。

3. 脱感作法

日常生活というものは、大体習慣化して慣れてしまったことが問題になり、そのようなマンネリからいかにして抜け出すかが問題になるのですが、逆になかなか慣れないために困ってしまうこともあります。たとえば、犬が怖くて近づけない、触れない、犬をそばにただけで大騒ぎする幼児をみることもまれではなく、注射をして痛い目に遭った子どもが、白衣の人を見ると泣き出すような光景もときおりみかけます。このあたりの問題になると、素人ではなかなか手が出せません。やはり専門家に助けを求めることになります。

脱感作法というのは、このような問題を解決する手段です。例えば犬が怖い子どもに対して、実物の犬ではない怖がらないほかのぬいぐるみや動物を見たり触ったりして、抵抗がなくなるまで慣れさせ、少しずつ対象を移して行って最終的に実際の犬に接触できるようにするテクニックの一つです。抵抗感、恐怖感を取り除きながら、次のステップへ進んでいく手続きをとりますので、根気よく気長に進めなければなりません。

4. 依存症からの脱出

中毒と嗜癖：依存症といわれるものには、アルコール中毒、薬物中毒などのように、毒

になるものを摂取した結果好ましくない生理的変化をきたしたもので、中毒は中毒になった人が中毒したかどうかはどうかは問題にしていません。これに対して嗜癖は、その人の意思が問題であり、そのひとは好きで嗜癖する点で違っているのです。嗜癖か中毒か強迫的行動かを見分けるのは難しい問題もありますが、薬物や食べ物のような物質の摂取を内容とするものは、「物質嗜癖」と言い、ギャンブルや買い物などのように行動するプロセスを内容とするものは、「過程嗜癖」と区別したりしています。女性の中には、未熟で暴力を振るうような危険な男性と繰り返し人間関係を持ち、それにひきずられる女性を「関係嗜癖」として話題にされているものもあります。

依存症というのは強力な生活につきまとう習慣ですから、前に例をあげたように、そこから脱出するのは容易ではありません。ここで、わずかの頁で示すことはとてもできません。本人の大変な努力と専門家や関係するひとびとの助けを借りずには成功しないでしょう。そこで、ここでは『買い物しすぎる女たち』の著者、キャロリン・ウェッソンが書いている「買い物依存」、「買い物依存症」の自己診断をあげて、あなたが特に女性であれば、そのような傾向がどのくらいあるか診断してみてくださいとどめておきます。

5. 買い物依存か買い物依存症か（自己診断テスト）

（回答は、どちらか一方を○でかこみます。）

- | | | |
|--|----|-----|
| ① 買い物が怒りを鎮めるもっとも楽な方法となっている。 | はい | いいえ |
| ② クレジット・カードを持っていないと落ち着かない。 | はい | いいえ |
| ③ 買い物を自分の友だちにあうための方法にしている。 | はい | いいえ |
| ④ あなたの買い物についてあなたと親しい人（たとえば夫、恋人、子ども両親など）と言い争ったり長い間議論することがよくある。 | はい | いいえ |
| ⑤ 自分の買った物をよく隠したり、値段を偽ったりすることがよくある。 | はい | いいえ |
| ⑥ 買ったもので普段使っていないと感じる物がたくさんある。 | はい | いいえ |
| ⑦ お金が足りなかったり、買い物のための現金をもっていないために、支払い口座にぎりぎりのお金しか入れておかない。 | はい | いいえ |
| ⑧ 自分のライフスタイルにまったく合わない物（たとえば、着る機会がほとんどないイブニング・ガウンや飾りいっぱいの服など）をよく買う。 | はい | いいえ |
| ⑧ 自分の買い方について心配している。 | はい | いいえ |
| ⑨ 買い物をしている時、気持ちが高揚するとともに落ち着かない。 | はい | いいえ |
| ⑩ 週に6時間以上買い物に時間費やす。 | はい | いいえ |
| ⑪ 買い物をしたあと罪悪感、恥辱感、不安感におそわれる。 | はい | いいえ |
| ⑫ 週に1時間以上、これから買うものについてあれこれ空想するのに費やす。 | はい | いいえ |
| ⑬ お金については心配しても、結局買い物に使ってしまう。 | はい | いいえ |

A 買い物依存症の可能性：①、④、⑤、⑥、⑦、⑩、⑫、⑬、⑭のうち、3個以上○をつけたひと。

B 買い物依存：②、③、⑧に○、その他に1個以上の○をつけたひと。

(キャロリン・ウェッソン, 73-74頁)

A が当てはまる人は、かなりの依存症傾向があるひとです。このような人は、いますぐ自分は買い物依存症だと認識して対応しなければならない状態にあります。

B があてはまったひとは、日常生活で起っている心理的問題を買い物をする事で解消しようとする傾向のあるひとです。これによって、買い物が心地よいものになると、依存症へ進む危険があるといえます。

第3章 予防がたいせつ

先に紹介したように、転職をした夫が月給をすべてパチンコ代に使ってしまうので、夫がパチンコ依存症になったと判断した主婦は、精神科の医師に相談したところ、「医者が止めると言っても止めないだろうし、止めさせる薬はない、本人が自覚する以外ないだろう」と言われたと投書しています。この例にかぎらず、習慣というものは慢性的なものになってしまうと、もはや本人の意思で簡単に変えられる状態ではないのです。このような習慣性に至る前に、予防しなければならなかったのです。慢性化する前に、それを回避する自己管理が必要なのです。

ひとがこのような依存症に陥る原因は、ストレスからくるのが普通です。ストレスを解消しようとして、アルコール、薬物、ギャンブルなどに逃避しやすいのです。このような逃避によって、問題の本質から受ける当面のストレスから一時的に逃れようとしているわけです。しかしそれは悪くすると、ほんの一時的なつもりのものが慢性的なものに陥ってしまうのです。こうなると、精神力といった心理的な力で抜け出そうと思ってもそうはいきません。「わかっちゃいるけど、止められない」となってしまいます。

ひとはどんなことでも理論的に合理的に問題解決できるほど、強い存在ではありません。このような心理的事情は、精神分析が自我防衛機制としていろいろ明らかにしたとおりです。

1. ペルソナ（仮面、他人向きの顔）と本音のバランス

ひとは心理的な問題をかかえると、それから生じるストレスを解消しようとします。その解消方法はそのひとの男女の性別や年齢により異なり、若い女性では食べ物の嗜癖に、中年男性では酒やタバコ、薬物などに依存しやすいと言われます。そして男性は目立つ形を採りやすいのに対し、女性は対人関係にからんだ隠微な傾向を示すことも指摘されています。一種のストレス解消法として嗜癖が採用されるわけです。このようなストレスをもっと合理的な方法で解決すべきなのですが、ひとはなんでも合理的に解決できるほど強くありませんし、そこがまた人間の弱みでもあるのです。ストレスと上手に付き合い、ストレスの逃避のために依存症に陥る前に、自分の精神的健康を維持できるように心がけることが大事になってきます。

依存症もたいていの場合、慢性的な状態になってから専門機関に行くようになるので、それからの回復もなかなか難しいのです。このような慢性的状態に陥る前に、自分の精神的健康をコントロールすることを知っていなければなりません。それには、ふだんあまり気づいていない自分の内面の心理分析が役立つでしょう。

精神分析者ユングは、ひとの心には「意識的態度」と「無意識的態度」とがあり、その間にはダイナミックな関係があって、そのバランスが崩れると、さまざまな心理的障害が生まれると言っています。例えば、非常に内気な態度のひとがいます。このひとは自分は内気すぎるのではないかと絶えず気にしている傾向があるのです。このひとの無意識的態度の世界では、外向的な態度のひとにあこがれるような形で惹かれていて、自分にもあのような外向的態度が必要なのだという思いが動いています。そして自分の意識上の内向的態度を強く感じるほど、この内向的態度を反映する無意識の世界の外向的態度についての思いがそれに比例するように強くなり、この間には強い緊張関係ができるのです。世間のニュースなどで事件を起こした人がいると、「あのようなおとなしい人が、あんなことをしでかすなんてとても信じられません」という談話がテレビの画面や新聞紙上によく出ます。ユングに言わせれば、内向的な人ほど思いも寄らぬ大胆なことをやっけてしまいがちであることになるのです。というのは、内向的な世界でのエネルギーが蓄積していて、それを放出しなければ二つの態度の間でのエネルギーのバランスがとれないからなのです。

そういう意味では、ときどきちょっと暴走しているようなひとは、このようなストレスによる内面の世界のエネルギーを小出しにしているために溜まりませんので、大爆発は少ないといえます。徒然草に「物言わねば腹ふくる業なれば」とあるように、内面の世界のエネルギーが増大する問題なのです。そういうわけで、ひとはあまりに周囲に気を使ったり、他人に良い顔を続けたりして、自分の本当の姿から外れた態度をとり続けるのは、精神的健康にとってよくないのです。

ぶりっ子をする子どもが、青年期になって突然おかしくなったりするのも同じ理由によるのです。それまで無理をしてぶりっ子を演じてきたのが、それを演じるのが難しい年齢段階に達して「切れて」しまうわけです。他人向きの顔（建前）と本音の間のバランスをとるような自己訓練を日頃から心がける必要があります。

自分の本音だけで生きられるひとはそういません。またそうしようとすれば、ほとんど勝手気ままなひととして、世間からつまはじき者として嫌われるか、絶えず世間と闘って生きなければなりません。また本音を押し殺して世間にあわせ過ぎれば、本当の心がゆがみ、それによって自分が落ち込むことになりかねないのです。かの夏目漱石は、「智に働けば角が立ち、情に棹差せば流される。とかく世間は生きにくい」とこの間の事情をよく表現しています。生きていくことは、この問題を避けて通れないのです。

2. 自分をどう理解しているか（自己意識）

ペルソナと本心、つまりは建前と本音のバランスがたいへん大事だと言ってきましたが、それには自分のことをある程度分かっていないといけません。ところが「紺屋の白袴」というように、ひとは自分のことを意外と分かっていないことが多いのです。分かっていないと言うより、「自分の都合のよいように分かっている」といった方が良いかも知れません。

a. 自我関与・自尊心

それには、ふたつの理由があります。ひとつは、ひとのエゴ（自我関与）がどれほど関係しているか、もうひとつは精神分析でいうところの「自我防衛機制」がはたらくせいです。自分の主観的感情が入っているものほど、自分の都合の良いように納得しようとするのです。「私の記憶は、私がそれを行ったという。私の自尊心は、私がそれを行ったはずがないと言い張る。そして、記憶が負かされる」（ニイチェ）。これが自我関与の典型です。自尊心が自分の本当の記憶をゆがめてしまう心理的はたらきを示しているのです。

政治家へ賄賂を贈った疑いで国会に証人喚問された社長が、疑いを尋問されて「そのようなことは、記憶にございません」と繰り返したのが有名になりました。相当な疑いがすでに社会的に話題になっていたのですが、直接的証拠がないと判断して「記憶にございません」と言い逃れたわけです。このように、ひとはうぬぼれや自尊心が強すぎても、そのために見栄を張りすぎて、見栄を張りすぎればそのために嘘をつかなくてはなりません。そして常に嘘を言い続けていると、自分でも嘘を言っている自覚がなくなるのです。「虚言症」という心理的障害がこの典型です。このような間違っただプライドや見栄のために、殺人事件になることもよくあることです。自尊心やプライドがなさ過ぎるのも、プライドのかけらもないのも頼りなくて情けない気になりますが、やはり自尊心やプライドもほどほどにあるのが望ましいと言えます。

もうひとつの自我防衛機制というのは、自分の自尊心が危うくなったり、自分が惨めな思いをしそうだというときに、それを回避しようとして予防線をはったり、まともに問題解決を図るのはつらいので、とりあえず問題を回避して一時的に避難しておこうとする心理です。言い訳をする心理（合理化：すっぱいブドウの論理、甘いレモンの論理）、八つ当たりや幼児がえりする心理（退行）、問題解決を避ける心理（逃避：病気への逃避、現実逃避など）などから、それを意識するのは耐えられない心理状態に陥るので、それをなかつたことにして、無意識の世界へ押し込める心理（抑圧）のように、精神分析療法の対象になるものもあります。このほかにも、「同一視」・「補償」・「投射」・「反対形成」・「注意を引く反応」などがあり、ひとの内部には、自分を本能的に保身的に守ろうとする自己防衛の働きがあるのだというのが、フロイト流の精神分析学の主張です。

b. 自律心・独立心

日本の青少年と外国の青少年の自己意識の違いによく言われるのは、外国の青少年の方が自立心が高いことです。交換留学生でアメリカにホームステイした高校生が、かの国の高校生の自立心の旺盛なことに驚いてくるのがよくあります。アメリカのような国では、子どものときから自立心を養成することが当たり前になっていて、例えば両親が子どもを家に残したまま、夜はコンサートやパーティに出かけたりすることがありますが、わが国ではそんなことまでして出かけることはあまりなかつたことです。

ひとは自分で歯を磨いたり、洋服を自分で着たりするようなことから、いろいろ自分の力で出来るような自律訓練が、それぞれの年齢段階で求められるのですが、わが国の場合、子どもはできるだけ保護しようとする親の面倒見の良さ、悪く言えば過保護の傾向があることはよく指摘されることです。それぞれの発達段階で「発達課題」をパスしてきていないと、特に青年期のような神経が過敏になっている時期に困難な事柄にあったとき、劣等感、気後れなどのために、対人的な場面で対人交渉がうまくいかず、孤立してしまったり、取り残された感じを抱いてうまく対応できなくなったりするのです。

c. フラストレーション・トレランス「欲求不満耐性」

平成11年12月の新聞の世論調査によれば、最近の日本人は身勝手だという意見が多いと報告しています。金融界の身勝手、政治家の身勝手、学生のストーカーのような身勝手、金が欲しければ暴力を振るってでも金銭を奪う親父狩り、売春（援交といっていますが明らかな売春です）によってでも欲しいものは買いたい高校生・中学生の女生徒、自転車やバイクの窃盗と例をあげるのに少しも困らないほどの身勝手ぶりが流行しています。

このような現象の背景には、やはり幼児期・少年期における我慢の学習をしそこなって育ってしまった日本社会の背景があるでしょう。本当に欲しいもの、なんと無く欲しい気がするものなど、欲しいものは多様ですが、その入手手段が性急でがまんすることができないひとたちを多く作ってしまっているように感じます。「欲求不満耐性」の訓練ができていないとも言えます。

d. 自己受容

これはちよつとしことにもカッとなったりしないで、自分の気持ちやまわりの要求に無理なく対応すること、偏見にとらわれたり、偽善をよそおったりしないで、自分の立場や自分の姿をありのままに受け入れることを指します。

一見これは簡単そうですが、それがなかなかできないのです。それは前にみてきた通り、ひとというものはプライドがあったり、見栄があったり、悪く思われたくないというような心理が働きますので、結構むずかしいのです。これにはやはり、自分がある程度客観的にみることができる態度が必要ですが、急にはできません。試行錯誤しながら、このような自分の見方を意識的に心掛けが必要で、すぐ身につくようなものではないのです。それこそ、毎日のように呪文でも唱える気持ちで自己暗示をかけながらも、努力しなければよい習慣にはつながらない。結構大変な努力が必要です。

3. 同調・対立・孤立の欲求のバランス

a. 矛盾する欲求

ひとは毎日の生活をいろいろな欲求を持ちながら生きています。あれもしたい、これも欲しい、こうして欲しいなどなど、それこそ休み無い欲求の渦の中に生きているのです。

精神分析学者のK・ホーネイは、このようなさまざまな欲求を基本的に三つの欲求にまとめています。仲間に入れて欲しい、愛して欲しい、私を認めて欲しいといったような他人と親しく友好的でありたい気持ち「同調の欲求」がそのひとつです。他方、このような気持ちとは裏腹に、私をほっといてください、一人にしてください、他人がうるさいなどというように、ときには他人と離れ、一人静かにしていたという「孤立の欲求」もあるのであります。きわめて矛盾した感情です。もうひとつ、他人を出し抜いたら気分が良い、いじめることと快感があるという感情「対立の欲求」も存在します。

よくいじめは無いという前提で校内のいじめ問題が扱われますが、いじめが無いという認識は、うそだと言わねばなりません。それこそ人間には基本的にそのような欲求があるものだとして認識すべきなのです。

猛禽類のいじめは、非常に残酷です。鷲のような鳥で、雛が2羽生まれます。卵からかえる際に、時間的なずれからか、2羽の雛の間にかかなりの体力の差ができると、体力のある雛は弱い雛をいじめはじめます。弱い雛は泣き喚いていますが、親鳥は知らん顔です。強い方の雛は、とうとう弱い方を巣から追い出して放り出し、墜落死の始末です。動物には、

生存のために、このような人間からするといじめに見える攻撃性があるのです。人間も動物ですから、例外ではないでしょう。基本的にはこのような欲求が存在すると考える方が自然です。

b. 欲求のバランスをとる

さて、このような矛盾する基本的な欲求があるのですが、ひとは精神的に健康なひとであれば、この間の欲求のバランスをとって生きていくといえます。それが、例えば同調の欲求だけが強すぎて、ほかの欲求が少ないか弱い極端な場合を考えてみます。そうすると、そのようなタイプのひとは、いつでも愛してほしい、世話をしてほしい、かわいがってほしいなどの欲求に支配されていますから、たいへん他人に依存する気持ちの強い性格の持ち主になってしまいます。自立心がない、ひどい場合には、自分をちやほやしてくれる人だけを頼りにして、寄生虫のようなひととなってしまうのです。

他方、対立の欲求だけが前面に出るようなタイプのひとはどうでしょう。このようなひとは、相手を絶えず攻撃し続けることになり、他人と戦うのが仕事みたいになってしまいます。事実このような典型の精神病質人といわれるひとは、「闘う熱狂人」というのがあります。このようなひとは、自分だけが偉く、他の者は私の意思にしたがわなければならないという意識（優格観念）があり、自分に逆らうものは徹底的に打ちのめし倒さなければならないと考えるのです。

最後の孤立の欲求が前面に出るケースは、どうでしょう。この典型は自閉症です。完全に他人との交渉から離れて、自分の内面に閉じこもってしまいますから、他人との交渉を日常生活とする人間社会ではどうしてもうまくやっていくのが難しくなるわけです。

ひとはこのような相互に矛盾した基本的欲求をかかえて、同調の欲求を中心にしながら、ときには自己主張をして他人と対立することも恐れずに自分の本心に従ったり、ときには他人に距離をおくために旅に出て気分転換をはかるようなことをしながら、このような内在する欲求のバランスをとっておくことが、基本的にだいじなことといえます。

他人の中にあまり入り込んでも、あまり距離を取りすぎても、人との付き合いは長続きしないものようです。例えば、北欧あたりの農村では冬季が長くストレスも多くなると思われますが、あまり近所のひとは深く付き合いをしないように心がけているといわれます。近いところで対人関係をおかしくすると、将来的に気まずくなることを恐れて、そのようになることを意識的に避けようとする生活の知恵といえましょう。

最近の若者は他人と接触することが苦手だと言われます。精神科クリニックに、彼女の作り方を教えてほしいとくるものがあると知人の精神科の医師が嘆いていました。精神科をそれほど存在としか認識していない無知ぶりもどうかと思うのですが、そんなことまで教えてもらおうとする現代の若者の一面の心理を反映しています。

現代社会は、子ども時代から上の三つの基本的欲求に関しての自己コントロールの養成が大事になっています。

本論は、著者の直感的思考により、くせや習慣について折を見て書いていたものの中から、かなり恣意的にピックアップした項目をとりあげたものであるから、気軽に通読していただければ幸甚である。

心理学ではこれまで習慣についてその全貌を纏めた著書はほとんどない。むしろ心理学以外の著者によって、「成功する七つの習慣」の類の著書が数多く出版されているので、

こちらの方が目立っている現状であろう。心理学では臨床の分野でむしろ「依存症」のような障害の解明・治療による要請が大きかったために、あまりにも普遍的で日常的な習慣的行為・行動には関心を向けてこなかったきらいがあるだろう。（2013年1月31日）

文 献

- キャロリン・ウェッソン（斎藤学訳）1992 『買い物しすぎる女たち』講談社
加藤孝義 1994 認知心理学の起源と展開 『人間社会情報学の構築に向けて』東北大学
情報科学研究科 平成5年度文部省特定研究報告書、40-63.
加藤孝義 2001 『パーソナリティ心理学』新曜社
加藤孝義 2012 『くせの正体』（未公刊）
ユング, C. G. 高橋義孝（訳）1970 『人間のタイプ』（ユング著作集）日本教文社