

## こころと健康

## 春とこころ

加藤 雄一

春には花、夏は緑、秋は紅葉、そして冬は白銀の世界という四季の変化は、人々の生活や心身の生理に深く影響しています。この変化は、俳句や和歌のように季節を美的に鑑賞せしめる契機ともなりますが、冬きたりなば春とおからじともいうように、冬の訪れの始めからすでに春を待ち望んでいる場合もあって、暖房の一般化している現代と違い、直接自然を肌で感覚する時代では、春の訪れは切実なものであったに違いありません。つまり春は冬が前にあるからその喜びも一入なのであり、それだけに冬の間閉ざされていた願望や欲望が待ちかねたように花開き、時には逸脱すらありうる季節なのでしょう。季節を物理現象からとらえると、気候が心身に影響を及ぼすことはよく知られています。高温、多湿では能率も低下し、疲労も早く感情的になりやすい。問題行動も季節との関係がみられ、中でも自殺は春、放火は夏によくみられます。「異邦人」中のムルソオの殺人も、アルジェの太陽が大いに関係しているのかもしれない。また、四季の変化を地球物理環境の周期的変化であるとする、生物は長年の進化の中で季節の変化に適應し、一日や一年の周期的変動、すなわち近年注目されているバイオリズムをあたえられています。この生物のもつバイオリズムが内的外的環境あるいは物理的・心理的環境の変化で乱れると、時には精神障害も発現することも考えられます。神経症や心身症やうつ病の患者に、食事や睡眠などの基本的習慣の調整をすすめるのは、このバイオリズムの調整とも関連するかも知れません。つぎに季節を社会文化的環境と考えると、春は寒から暖へという質的な温度変化の変わり目であるのみならず、卒業、就職、入試、入学の時期であり、転勤、昇進、定年などのみられる時期でもあります。人生はそれぞれ違う宿場の連続であり、この宿場が季節の変わり目つまり春という

状況でもあります。偶発的契機も宿場と宿場の間にはみられますが、この年度の変わり目は、いつも決まって人間を訪れ、それへの適應は人間に対して多大のエネルギーとその年齢なりの成熟度を要求し、時には適應の仕方によっては危機ともなります。文化人類学者であるマーガレット・ミードの著書の「サモアの思春期」では、思春期の精神的不安定が人間の成長段階にとっての必須のものであるかどうかについての比較研究を行なっています。ミードは、サモアでは思春期は必ずしも特別困難な時期とはならず、アメリカの青年の嵐と緊張、時に示す精神的病的状態とは、文化の差違によるものだと結論しています。サモアの一年が我々の世界に比べて、物理的にも社会文化的にも比較的等質の一日一日の積み重ねであるのに、我々の一年は、その都度の緊張と適應を強いるような変わり目の連続であることも一因ではないでしょうか。

ところで、俗間言われるところの木の芽時には精神病が発病しやすいかについては、発病時期の推定の難かしさもあってか、私の周囲の文献には二つ位しかみあたりません。それも数行ふれられているだけであって、意見もきわめて多いということ、言われる程ではないとわかれていました。私の症例も少し確かめてみましたが、やはり必ずしも多いとは云えません。医学部の笠原教授は、「青年期」の著書の中で、スチューデント・アパシー（学生意欲減退）にふれ、五月病と云われるけれど、むしろ10月か11月から始まるものが多いと述べられています。私の経験では、青年期の病態のあるものでは、中学、高校、大学の夏休み後あるいは2学期に発症するものも比較的にみられたという印象です。しかし、それにしても春という季節は、かりに秋に発症するにしても、その前段階としての人生の危機準備状況となりうる可能性をもった時期であることは云えそうです。

(保健科学部)