

「リラクセーション」の社会的学的位置づけ

ーストレス社会の背後にあるものー

百々雅子*

要旨

リラクセーションの意味を現象的に整理して、このリラクセーションを社会の前面にもたらした背景を、ストレスを生む社会的事実とストレスを感知する人々の意識から探る。

社会的背景ということでは、まず現在日本の社会で見られる労働を取り巻く厳しい状況がある。これを戦後からの流れに位置づけると、経済成長が社会のあるべき常態であるとした20世紀後半のしわ寄せもさることながら、産業構造の転換とOA化を受けた労働形態の変化が働く者に強いた「身体の使い方」の著しい変容は心身のストレスの大きな原因になっているといえる。また、労働というものを、近代というさらに大きな社会変動の流れの中に遡れば分業の進展も人とストレスをつなぐ点では看過できない。

意識的背景でも、私たちが近代以降に私たちの内に引き受けてきた公私の二領域—根元的に非調和な関係をもつ—がストレスを感知させやすくする。性質のまったく異なった公的領域と私的領域の両立は結局は困難なことである。社会においては個人の私性が強調される一方、公的領域への要請も等しく強力である。私たちは自己のアイデンティティがこの間で引き裂かれるところをかりうじて免れているが、厳しい労働条件は公的領域を強化し、肥大させてこのバランスを崩してくる。傷つきやすさを内に抱えた私たちはストレスに敏感に反応する。

かつて遊びはストレスの回避機能や文化の創造機能をもっていたが、日本における戦後のレジャー産業がこれをお手盛りのレジャーと化してしまったため、そして現在、労働環境が悪化したために、人々は遊びの余裕すら失っている。リラクセーションは商業化されたところでは、遊び論に批判されたレジャーに近いものかもしれない。が、感覚を通して身体に働きかけていくというリラクセーションそのものの特質に現代人が惹かれてそれによって自己を回復しようとする傾向は、私的アイデンティティと公的アイデンティティの調整を計ろうとするものである。これは社会のストレスの強さを逆に映し出すものとして悲壮かもしれないが、身体感覚という存在の原点に立ち返ることから生まれる新しい希望もあるのではないか。

キーワード：リラクセーション、ストレス、遊び、公私の二領域、アイデンティティ

序

リラクセーションという語が私たちの回りに頻繁に現われるようになっていく。雑誌、新聞からタウン誌、旅行や食事・宴会場のパンフレット、映画、舞台やコンサートの宣伝文句にも現れる。また、テレビ、ラジオなどの番組やCMの中に見聞きするし、リラクセーションをテーマにした本

も出回っている。

この「リラクセーション」の意味するものは何なのか、まずはこれを現象的に整理してみる。次に、リラクセーションがここまで広範に社会に押し出されてくる背景をとらえていくことにしたい。本稿ではこの背景の一つを、人々が日々の生活の中で多くの時間を割いて従事する労働形態の

変化、とりわけ戦後の変化によって起こるストレスに求めていく。労働という人々にとって外的な世界での変化に加えて、意識という内的世界での変化もある。近代がもたらした固有の意識構造は、労働という公的世界で生まれるストレス自体の受容を容易にしている。こうした近代人の意識構造の特性を明らかにしていきながら、現代社会にとってのリラクセーションのもつ意味を改めて考えてみたい。

1. リラクセーションの二つの意味

リラクスの原義はラテン語のrelaxareにあり、「弛緩した状態に戻っていく」という意味である。たとえば英語ではrelaxするのは人の心や体ばかりではない。規制などが緩和した状態にする（なる）こともいう。そしてrelaxationは、このrelaxの名詞形である。

私たちが最近とくによく耳にする「リラクセーション」というカタカナ書きの言葉は、人を対象にしている。一つには、心身が緊張から解放されてゆったりとした状態であることをいい、またもう一つには、このような状態を引き出すために用いられる「療法」を指す。ただしここで「療法」というのは、現在、様々な方法がリラクした状態をもたらす「～療法」として次々に登場しているが、これらを総括する最も広義の範疇としておきたい。その理由としては、社会学的視点からリラクセーションを現象としてとらえたい、従ってとりあえず「～療法（セラピー・セラピー）」と人々に呼ばれているものをそのまま切り取っておきたいからである。また、もう一つ、たとえこれらを効果の点で判別しようとしても厳密には困難であることがあげられる。「療法」の定義自体も代替医療やセルフメディケーション（self-medication）の起こりの中で変化を迫られているからである。

リラクセーションの効用は何より当人の感覚にとらえられねば意味がない。状態としてのリラクセーション、つまり「くつろいだ、ゆったりした」あるいは「すっきり」とした感覚を引き出すものは人によって様々である。人の日常的な気晴らし、

気分転換、楽しみその方法はその行為の過程においてか、その後においてちょっとしたリラクスの状態を伴うものが多い。1日の仕事の後のビールがそれであったり、カラオケで歌ったり、運動をしたり、ペットと遊ぶこともそうでありうる。ここには当人の嗜好が関与する。そして嗜好は実に千差万別であるから、リラクスをもたらす行為は実際数多くあるはずだ。またこのような行為は一般にはリラクセーションそれ自体を目的になされるというよりも、生活の中に習慣的に取り入れられてきたものがほとんどである。これらのそれぞれが近年改めてリラクセーションという一つの文脈で語られるようになっている。

私たちが療法としてのリラクセーションをいうときも、数は決して少なくはない。ここに該当すると思われるもので現在人気のあるもの、あるいは、よく知られているものをランダムに挙げると、アロマセラピー、マッサージ（足裏、その他部分や全身）、温泉療法、音楽療法などがある。また、早くから心理学や精神、心身医学のような治療の現場でも用いられてきた自律訓練法や漸進弛緩法などの、当該者が自らの身体が弛緩していく感覚的イメージを利用する方法や様々な呼吸法（たとえば丹田呼吸法）もある。それに加えて起源としては修行法や武術であった伝統的な方法として、禅、ヨーガ、瞑想、太極拳、気功などもリラクセーションという新しい名称をもって援用されている。このすべてに共通することを当該者の立場から現象的にいえば、感覚という入り口を利用して心身のリラクした状態を作り出すことである。比喩的にいえば、目を閉じて手探りで目的地に向かうような方法である。たとえ意識による誘導があったとしてもあとは自己の感覚を頼み、辿り着く所も心身の感覚領域であるのが特徴である。これらの療法、方法が実践される場所は街の店舗であったり、治療院や病院であったり様々である。また、これらの療法、方法は、その効果についても当人の感覚もさることながら、血圧や脈拍、呼吸数などの変化といった形で数量的に置き換えられて確認されているものが多い。ここに属する療法は、当人によってなされる場合と療家家

や治療師によって、あるいはその指導のもとで行われる場合がある。このうち指導者の下でなされるものを含めていずれにせよ当人によってなされるものは、現在、先に述べたようにセルフメディケーションと呼ばれて代替・相補医療¹⁾の広い範疇で議論されているものでもある。

現在、この二つの意味を与えられたリラクセーションが注目されているのはなぜか。「ストレス社会だから」といわれる。そしてこのストレスを人々がリラクセーションによって解消しようとする、ということである。本稿では、まずはストレスを生じさせるという現代の社会的背景やストレスを感じる人々の意識の有り様を考えることとしたい。

2. 労働の変容とストレス

「このストレス多き現代社会に生きるあなたに癒しを！」——このような文句に私たちは日々遭遇するようになっている。何によって癒しを得るのか。この対象はきわめて広範囲にまたがる。これが商業的宣伝に使われている場合、いわゆる「癒し系のグッズ」と呼ばれるような物品のみに限定されはしない。食べ物もあれば種々のサービスや施設もある。広告宣伝の類ではないところでも、風景のような自然や光景、社会に生起する様々なことがらや人の言葉、人も含めた動物のしぐさ、植物の様子など数え上げればきりがない。私たちの日常はこんなにも癒されなければならないのか。そもそも「癒し」とは何なのか。

癒しとは回復である。癒されなければならないのは、回復されなければならないのは、おそらく私たちが生きて活動する間に生じた、いわば心身の緊張や傷なのだろう。そしてこの緊張や傷はストレス²⁾によって生ずると解釈されている。人間が生きることそのものにつきまとうストレスもある。釈迦が四苦と呼んだ生老病死も根本的なストレス要因といえるのかもしれない。だが、ここではこれほどまでにはストレスの意味を広げることなく、私たちの現在生きる社会に限定してとらえてみたい。現代の社会は本当に「ストレス多き」生きにくい社会なのであろうか。

一般にストレスの多いあるいはストレス度の高い社会としてあげられるのは、自然的、人為的に生命の危機や不安がもたらされる社会である。自然災害や天候の異変、戦乱や革命などの動乱、ファシズムや宗教的弾圧のような極度の脅威を与える政情や経済危機などがそれである。歴史においては、ストレスという語をあてないものの、これに相当する心身への負荷を、上記のような条件下で私たちの祖先が感じてきたのはいうまでもない。現在私たちの生きる日本の社会は大方においてはこれらのいわば絶対的なストレス要因は免れている。しかし人々は毎日を決して安楽に過ごしているのではなく、むしろ「ストレスを感じている」ととらえている。絶対的なストレスに対して、このような日常的なストレスが軽度なものであると断じることは、以下の点で誤りかもしれない。ストレスは現在主流の考え方によれば、その強さを含めて、主観あるいは当該者の感覚によってとらえられるものであるということに加えて、軽度のストレスと考えられるものでもそれが生活の中で恒常化した場合、ストレス度が高まることも考えられるのである。

私たちにストレスを知覚させる社会的要因はどこから生じているのだろうか。組織や地域、家族、友人や知人といった中で起こる人間関係というのも看過できない要因ではあろうが、ここでは人々が日々従事する労働という切り口をとらえ、労働環境という外的要因と、社会の構成員である人々の意識という内的要因から考えてみたい。まずは、労働環境だが、労働形態の質的变化があげられる。戦後の混乱期から朝鮮戦争をきっかけに成長を始めた経済は、高度経済成長期を経たあと減速期に入りはしたが、地価の高騰を踏み台にして株価を急激にふくらませたことに象徴されるバブル期とその後の崩壊期を経験してきた。この約半世紀の間に、労働の中心的形態は一次産業から二次産業そして三次産業へと移行した³⁾が、この移行は私たちにとって労働が自然から離れてきた過程を表している。この変化の中で注目したいのは、身体の使用方である。農林漁業といった全身を使う労働から、オフィスのコンピューターの前に座る

ホワイトカラーが象徴する体の一部をOA機器に向かって集中的に使う労働に従事するようになったことである。現在働くものの30%がこの労働形態をとっていて、ここに見られるストレスは「テクノスとレス」とも呼ばれ深刻な労働問題になっている⁴⁾。多くの場合、この労働時間は睡眠時間よりも長くかけられる。労働日の一日で見ると、3分の1の時間が睡眠に、そしてもう3分の1かそれ以上もが労働に充てられている。ここで全身を使った労働の方が身体的バランスを考えた場合に優れているといたいのではない。ひとたびそれが労働になれば自然や社会のもたらす過酷な条件下で身体を酷使することも多かったはずであるから。そうではなく、この労働形態の変化に短期間で人の身体が適応することが困難であること(もしも適応可能なものとして)、この環境と適応のギャップがストレスを生じていると思われるのである。

振り返れば、高度経済成長期に急速に進んだ機械化に対して、人々の期待は大きかった。機械化が進めば職場や家庭における労働が軽減され、従事する時間も短縮される、と。結果は家事労働については確かにこの期待が叶い、多くの女性たちに家事以外の活動に余力を提供した。その一方で職場は仕事のスピードアップが進んだものの、関連の職場全体も当然ながら同様であり、このスピードを維持していくことが当然視されて、機械に合わせていかねばならないことで労働はその量も質も負担の大きいものとなった。

労働の質的变化ということでは、さらに大局的な歴史的視点からすると「分業の進展」がある。近代の分業の急速な進展が、人の労働への満足感をそぎ取り、人と人とのつながりを疎遠にするという警告は、すでに近代への時代の転換点において日本に先んじて産業革命を経験していたヨーロッパから発せられていた⁵⁾。そののち分業はさらに進んだ。現代人にとっての労働は、とりわけ資本制社会の功利主義の中では、金銭を獲得する手段、社会階層を上昇する手段の意味合いをさらに強くして、ここから人はゴールのない競争に駆り立てられている。近代の産業国家のもつこの

ような傾向を日本も共有している。

バブル経済崩壊後の日本では労働管理が厳しくなり、リストラの名のもとで人員の削減や常勤職員のパート化が進められる一方で、成果主義と呼ばれる業績による評価制度が導入、強化され、この成果主義は従業員間の競争激化をあおる結果をもたらしている。法規を無視した「サービス残業」なるものが当たり前になり労働時間がますます長くなる。かつて労働条件を改善する機能を果たすべく設立された組合組織はほとんどの職場において無力化している。このような労働環境のなかでは人々は不安、焦燥といった精神的なストレスだけでなく、仕事を生活の最優先課題として極限的なエネルギーの投入が要求されることからくる心身両面に渡るストレスも生じてくる。加えて次々に明らかにされる企業や公的組織の種々の不正は、自らの労働もささやかではあっても社会に還元されているという、労働の社会性へのわずかな希望も疑われてしまう状況にある。希望はストレスを乗り越える原動力であるが、この希望も絶たれたところではストレスが倍加して感じられることだろう。

3. 近代人の意識とストレス

ここまで述べたストレスをもたらす外的要因に加えて、人々の意識レベルではストレスの感知を容易にするような内的変化が起こっている。これは現代日本のみの状況ではなく近代化という社会変動の中で人間の意識に起こっている普遍的な傾向とされる。人が地縁や血縁から個人として分離してくる過程において現れてくる意識の変化である。それによれば、人々の意識にかんする近代の特徴としてあげられるのは公的領域と私的領域の二分であるという。この意識を基軸においた考え方が顕著に示されるのは現象学的な視点である⁶⁾。公私を区別する意識が近代の特徴だというのが、ここで強調されるのは私的な意識が近代人の心に現れたことである。公的領域はそれ以外の、いうなれば私的領域をAとしたとき $\bar{A}$ として立ち現れてくる領域であるが、これは私的領域に先んじて存在したものではない。つまり私的性格を持たない

近代以前の人々の意識は公的領域にのみ属したというよりも公私という区別そのものが近代から見ると、無いか、あるいは曖昧であったものが近代になって明瞭に分化してきたということなのである。近代に出自をもつ意識の「私性」ともいうべき性質は、人が他者や外の世界に対して秘匿できる領域をもちうるという性質であり、ここに至って人が個を単位とする人間、すなわち個人と呼ばれるようになることの意識の層における特徴である。

ここでいう私的領域とは簡単にいえば現代人がプライバシーと呼ぶ領域である。典型的な一人の現代人の日常生活世界においてプライバシーとは、たとえば思想信条であったり、家族や親しい友人に関することや趣味の活動であったりするだろう。そしてこのプライバシーこそ、他者には決して関わらせることのない、あるいは他者が関わろうとするととき人権の名の下でこれを必死で拒もうとする、個人にとって最も重要な領域である。それはプライバシーこそ自己のアイデンティティの拠り所であるからだ。公的世界での活動や地位をアイデンティティとする考えも根強いが、この考えに固執する人々ですら、この公的なアイデンティティがその基底にある私的アイデンティティの強力な支持を受けて成立していることを認めざるをえないだろう。「家族や私を支えてくれる人たちがいて今日の私がある」とは社会という公的世界で、いわゆる功なり名遂げた人々の口をついて出てくる言葉である。

個人にとってこれほど大きく意味づけられた私的アイデンティティの支持基盤は、脆弱である。また、「私性」の拡大は、他者との違いが個性尊重の考えを生み出した一方で、この同じ他者との違いが、しばしば他者が自分を理解しないこと、認めないこととの意識を生み、人を孤立させる。こうして人は「傷つきやすい」感覚を持つに至っている。公的世界からの力によって容易にこの私性は縮小してしまう。これがストレスになりうるのである。

4. 私性の回復手段としての遊び

かつて遊びは縮小した私性を充足する手段として、丸ごとの「自己」を復権するための手段としてであった。もちろん、現在でも遊びがこのような働きを負っていることも認められはするが、ここに変化が出てきている。人々の関心が遊ぶことよりもリラックスすることの方に向いてきていることを以下で述べたいが、「遊び」という語は社会的にはレジャーや気晴らしなどとは区別されて、その概念が一般に使用するそれよりも狭く、そして特殊な意味を付与されてきたものであるため、ここでも注意を払っていかねばならないだろう。

遊びが戦後の社会の変動の中でどのように論じられてきたのかを、これまで遊び論を中心的に展開してきた井上俊に従ってまとめて見てみよう⁷⁾。

遊び論は1960年代になってレジャー論から出てきている。日本でもこの頃の経済企画庁が刊行する「国民経済白書」にはレジャーという言葉が登場している。勤勉に働くほど収入が増えることや、国土の「開発」による「発展」が手放しで信じられた時代である。1964年の東京オリンピックに向けて東海道新幹線が完成し、短時間で人を遠距離の場に運ぶことが可能になった。人々をして科学技術の発展こそ社会の発展につながるという考えに導く象徴的なできごととなった。労働が経済的余裕、経済的余裕が余暇活動すなわちレジャーを補償しなければならなかった。この日本のレジャーブームと呼べる人々のレジャー志向は、多少の時間的なずれがあるにせよ、欧米の産業先進国での同様の現象と連動するものであった。70年代に入ってレジャー志向はますます強まっていった。たとえば、「ディスカバージャパン」の標語の元に国内旅行が、続いて海外旅行が人々を誘い、空前の旅行ブームを生んだ。人々の「遊ぶこと（一般的にいう）」への後ろめたさも取れた。しかし一方で、公害に代表される急速な経済成長のつけが現れ始めたこのときに、レジャーブームを批判する形で、遊び論が展開された。ホイジンガやカイヨワにあるように遊びは、活動そのものの属性を問わない余暇活動であるレジャーとは異なり、活動への参加や活動そのものに人間の主体性と自由を伴い、文化創造機能をも有するものである。また、レジャ

ーは余暇産業によってしかけられた消費への誘惑に満ちている、との批判である。80年代に入ると、レジャーの勢いは収まらないにもかかわらず、このレジャー批判としての遊び論は収束していく。この理由としては、消費社会がさらに進展し消費型のレジャーが日常化してしまったことがあげられる。そしてこの80年代の後半にはバブル経済期に入り、気まじめさが嫌われるようになり、遊びと遊びでないものの区別が曖昧になってしまったためである。

この井上の描く遊び論の小史は、本来的な遊びが、マスメディアの宣伝力を効果的に利用した大量生産・大量消費といった現代文明の巨大な力によってレジャーという形に矮小化されてしまった戦後の日本の現実を明らかにした社会批判でもある。上記の文中にあるような遊びの本来的機能は、遊びを文明論や社会の構成論として深く論じたホイジンガやカイヨワが提示したものであるが、労働からの余剰としての休息や気晴らしに脱するのではなく、むしろ新しい文化の創造にあるというものである。遊びこそが人間のもつ最も人間的範疇にあるものであり、「遊びを喪失してまじめへの傾斜」に走ることが危険であるとの現代文明批判（ホイジンガ）も、その遊びが、社会がもつ聖と俗といった2領域のそれぞれの諸規範のなかにあるのではなく、その諸規範から免れたそれとは別の独立した領域を獲得しているとの主張（カイヨワ）も、現在の多元化の進んだ、いい方を変えれば平板化されたメリハリのない社会においてはなるほど意味を失うかもしれない。井上がいう80年代後半の遊びと遊びでないものの区別がつかなくなった時代はそのような時なのであろう。

だが、経済のバブルははじけた。遊びの続きはどうなったのか。

5. レジャーからリラクセーションへ

井上が上記を書き終えた後の90年代の後半以降、労働環境は厳しさを増して現在に至っている。戦後右肩上がりできた経済が初めて急激に収縮する中で、労働時間は長くなり、サービス残業は当たり前で、さらに年間の収入額は年々減少し⁸⁾、

仕事の間があるだけで満足しなければならない職場も多い。働く多くの人々にとっては「遊んでいる場合ではない」のである。さらに社会全体に未来につなぐ希望がない。国家財政が破綻し、このことへの対策が明確に示されない中、国や公的組織、大企業の不正や怠慢が次々に明らかになっているのである。誰にとっても「遊んでいる場合ではない」状況が到来している。もちろんここでいう遊びとは井上が述べた消費主義に絡め取られたレジャーの域をでないものかもしれないが、このようなレジャーの形態においてはまずは金銭的余裕が必要になる。遊び論の意味する本来的な遊びには精神的、心理的なゆとりが必要になってくる。時間のないところに心のゆとりは生まれまい。政治、行政、産業組織に至る社会全体の文字通りの好ましい構造改革が実現して、ワークシェアリングの導入等で収入は減少するものの、仕事自体がなくならず、時短も進むという労働環境を生み出すことができれば、そしてこのような時間的ゆとりのある環境を受け入れられる人々の意識改革ができた時には、金銭をかけた短時間のできあいのレジャー、つまり商品としてのレジャーでなく、身近なところからたとえ小さくとも満足感や生きる喜びが得られる活動を探し出す中に本当の遊びが生まれ出る可能性はある。そしてこのような遊びは、別の見方からすればリラクセーションを伴う活動になりうるのである。

しかし現在のところ、60年代に端を発し、90年前後のバブル期のおおよそ10年に勢いを極めたレジャーは、とりあえずリラクセーションという装丁を施されつつその生命を保っているといつてよい。多くのレジャー産業はその看板をリラクセーション産業という名に書き換えたのである。たとえば、先にも取りあげた旅行産業では、同じ温泉旅行であっても、癒しを宣伝文句に掲げたり、自然がそのまま残されている地域を訪れるときエコツアーの形をとったりしているのがそれである。もともとレジャー活動は非日常の時間や空間の中で行われるものであるから、ここにその質はともかくリラクセーションを演出することは容易なことであろう。

ここに見られる商業化されたリラクセーションということでは、本稿の1であげた療法としてのリラクセーションを提供するものも多い。この療法を受けるためにどこか遠くに行かなくてもよい。街の一角で可能である。たとえば「足裏マッサージ」という、ゆったりした椅子に腰を掛けて靴下を脱ぐだけで受けられるマッサージや、「クイックマッサージ」という5～10分に肩や背中凝りをほぐすマッサージは、こしばかりの間に人気を得たビジネスである。仕事帰りにいつも利用する駅の構内やいわゆる駅ビル内においても可能なものもある。これなどは現在の厳しい労働条件下で働く人々のように余暇がとれない人にも、いや余暇がとれないだけに心身の疲労がたまっている人なら余計にその利用を誘われるものであろう。療法としてのリラクセーションビジネスは、OA化という職場環境の変化や現下の厳しい労働の実体が現実としてあって、そこに従事する人々が心身の疲労を感じる、そしてこれがストレスと呼ばれ、このストレスは速やかに解消されねばならないという社会意識においてトレンドになり得た。利用者は、客として心身を丁寧にあたわれることで、ストレスが解消されるばかりでなく、気分転換や気晴らしにもなり、また外の世界で荒波に揉まれているうちに縮小してしまった自尊心も回復できる。ここがビジネスとはいえ、癒しと呼ばれるゆえんかもしれない。このような効果はレジャーがもっていたものでもあることからして、これをレジャーの延長だとすることができのかもしれない。そうだとするならば、現代のこのレジャーは、もともと遊びがもっていた、日常とは明確に分離された異次元性が時間的、空間的にも希薄化され、細分化されたものだといえるだろう。日常のほんの少しの隙間に入り込んだレジャーといってもよい。

こうして本稿の道筋は商業主義にとりこまれた療法、方法としてのリラクセーションをレジャーの延長上に考えるところへ行き着いたが、ここでもう一度リラックスをすることそのものの意味を指すリラクセーションあるいはそのような状態としてのリラクセーションが現代に生きる私たちに

どのような働きを及ぼしているものかを明らかにして本稿のまとめとしておきたい。

6. リラクセーションの現代的機能

ここで公私の分離という近代の特徴とされるものに議論の道筋を立ち返らせた。ここにおいてリラクセーションの現代的機能を提示したいからである。

近代人は私的領域を獲得するために公的領域を切り離さなければならなかった。家庭や自己のみに関わる個人的なことがらを「私個人に関わることだから放っておいてほしい」といって他者から守るためには、自らの世界の中にそれを二分する線を一本引かなければならなかった。プライバシーを守るためには、もう一方の領域にある公的な規範にも従わねばならないという条件がついている。こうして一人の人間が公的な顔と私的な顔の二つをもち、これを場面に応じて巧みに使い分けることは、一般には当然とされ、それができない場合は現代人として失格をいわたされてしまう。特に公的世界に私的な顔で臨んだ場合の制裁は強い。「公私混同」と。しかし、公私の顔の使い分けは人々にとって本来的にそれほど容易なことだったのだろうか⁹⁾。

二つの領域を併存させている個人のアイデンティティの軸足は、先述したように私的領域にあると思われる。だが、公的世界にある仕事は前近代社会の身分に代わる個人のアイデンティティでもあるという¹⁰⁾。仕事に関するアイデンティティは確かに社会的アイデンティティとして社会と関わる通行手形のような存在かもしれない。仕事という労働に携わる限りこの社会的アイデンティティの重みを否定することができない。こうなると個人の中に私的なアイデンティティと公的なアイデンティティが現れることになる。しかしこの二つはその趣旨や規範を全く異なるものとしているので、この二つのアイデンティティを首尾よく維持するのはどこかで自分という総体をごまかさねばならないことがでてくる。二つのバランスを保つのは容易なことではない。皮肉ないいかたをすれば、そのために、つまり現代人として「しっかり

と」生きるために教育が施されるのである。個人の中に、社会から期待された役割の総体としての「一般化された他者 (generalized other)」(ミード)を正しく育てなければ、現代人の社会化は失敗に帰することになる。この「一般化された他者」は公的アイデンティティである。個人の中で私的領域が強く着実に存在するようになればなるほど、公的アイデンティティとの葛藤が起こりうる。人はこうして公的な顔と私的な顔のあいだで危なげな綱渡りをしていかねばならない、というのが現代人の根元的姿なのである。

リラクセーションは、公的領域の規範が社会的な諸条件の下で強まるとき (たとえば前記した労働環境の厳しさが増すようなとき)、そうして私的領域がその勢いで縮小したり傷ついたりするときに、身体感覚を通して「私」に立ち返らせ私的領域を回復させるか、あるいは少なくともその狭間で一服させるという、緩衝的働きをしていると思われる。現代人が遊ぶことができなくなったとき、遊ぶ余裕をなくしたときの遊びの代替物とも考えられるし、また、新たに遊びができるようなゆとりを人々の身体に働きかけ、感覚を刺激することで休息を創り出し、新たに遊ぶことができるような「補償」であるとも考えられる。

結

リラクセーションの出現してきた社会的、意識的背景は、結局のところ、近代の負性と一括りにできるような、そこに生きる人々にとっていわゆる癒しが必要な傷、これを負った状態であることを書いてきた。そのためにリラクセーション自体もあまり肯定的な印象を与えなくなってしまったかもしれないが、現在リラクセーションが注目されることには新しさもある。それに少ばかり希望もある。その一つは、近代の精神の身体に対する優越主義が個々人のレベルで見直されてきたともとらえられる点である。リラクセーションは先述したように感覚に訴えながら、身体心地よい感覚を呼び覚ますものである。言葉に支配された意識の表層レベルは「嘘」をいうことができるが、感覚の深いところでは「嘘」が成り立つ余地が少

ない。ここで人々は自己の存在の原点に立つことができる。しかも時代に後押しされて後ろめたさを感じることなくそうすることができるのである。近代の抑圧をはねのけて新しい地平が見えてくるかもしれない。また、希望のもう一つは、人々の自らの心も含めた身体への関心が掘り起こされたことによって、セルフメディケーションという医療に対する広範な新しい動きの芽吹きも見取ることができることである。

注

1) 代替・相補医療は英語の alternative / complementary medicine の訳語であり、現代医学 (西洋医学) による医療を補う医療として種々の療法がこの名前のもとに登場している。この動きは医療サービスを受ける患者側からの期待によってできたもので、いわゆる産業先進国での共通の現象となっている。たとえばフランスの現状については百々 (2002) を参照。また、この代替・相補医療のそれぞれの方法についての評価の試みは、ヨーロッパにおいてもまだ、端緒についたばかりである。この点に関しては、たとえば『代替医療ガイドブック』(バリー・R・キャシャレス 2000) 参照。

2) ここでいう「ストレス」はいうまでもなくカナダの生理学者であるハンス・セリエによって1936年に提唱された概念である。彼は二種類のストレスをあげて「良いストレス (eustress)」の効能にたいする私たちの注意を喚起しているが本稿が扱うのはもちろん人々が日常的に用いる「悪いストレス (distress)」である。

3) 戦後まもなくの頃、一次産業は50%を越えていたが、80年代にはいると10%を割っていく。これは高度経済成長下で商工業に吸収されていったためである。

4) テクノストレスの深刻さについては多くの著書がある。たとえば全国的な統計としては労働省労働衛生課 (1990)、医療現場からのものとして墨岡孝 (2001)、河野友信 (1988) などがある。

5) マルクスやデュルケム、ウェーバーといった社会学の先人たちによるもの。彼らの著作からは近代という時代が人々に与えた衝撃の深さが読みとれる。

6) 著者がとりわけここで意図するのはバーガーやルックマン (1966) らが提起した近代人によって生きられる世界の二領域に関する議論である。

7) この部分は井上の、日本の戦後における遊びに関する叙述を本稿の関心に沿ってまとめた。井上俊 (1977/1995)。

8) 民間企業の従業員が受け取る平均給与の合計は

2001年で前年より7万円下回ったが、これは4年連続の下降である（朝日新聞2002.9.26）。また国家公務員の給与ベースは2002年度から引き下げることにも決定されている。

9) 歴史学者のアリエス（1993 第3章 第4章）は、近代が人の意識のなかに社会や歴史という国家を単位とした、それまでの人々にとっては実際に不慣れな存在が吹き込まれたことを述べている。個人にとって公的な領域が外から作られたことを記すものである。

10) アリエス前掲書 同部分。

引用・参考文献

- アリエス、フィリップ 1993『歴史の時間』杉山光信訳
みすず書房 Le Temps de L'histoire, Préface de
Roger Chartier, ed. Seuil, 1966
- 井上俊 1977『遊びの社会学』世界思想社
1995「生活の中の遊び」『仕事と遊びの社会学』
岩波講座 現代社会学20 井上 上野 大澤 見田
吉見 編 岩波書店
- 上野圭一1998『いまなぜ代替医療なのか』徳間書店
- カイヨワ、ロジェ1970『遊びと人間』清水幾太郎 霧生
和夫 岩波書店 Les Jeux et les Hommes, Le
Maskque et Vertige, Paris, Gallimard, 1958
- 鎌田 慧 2000「合理化運動のなかの身体」『越境する知』
東京大学出版
- 河野友信 1988『テクノストレスに強くなる』主婦の友社
- 佐々木雄二 1978『自律訓練法の実際——心身の健康のため』創元社
- 百々雅子 2002「パリの街から見る代替医療」『看護教育』
Vol.43 No.8医学書院
- 豊岡孝 2001『テクノストレスからくる疲れをとる本』河
出書房新社
- バーガー、ピーター ルックマン、トーマス1973『日常
世界の構成』山口節男訳 新曜社 The Social
Construction of Reality — A Treaties in the Society
of Knowlege, Doubleday & Co.,N.Y.1966
- Berger Peter and Brigitte Berger 1983 The War over
the Family, Hutchinson, London
- バリー・R・キャシャレス 2000『代替医療ガイドブック』
浅田仁子・長谷川淳史訳 春秋社 The Alternative
Medicine Handbook —The Complete Reference

Guide to Alternative and Complementary
Therapies, W.W. Norton & Co.,Inc.

広井良典 2000『ケア学』医学書院

ホイジンガ、ヨハン1973『ホモ・ルーデンス』高橋英夫
中公文庫 中央公論社 Homo Ludens —Proeve
eener bepaling van het spel-element der culture,
Tjeenk Willink & Zooon, Haarlem, 1958

ミード、ハーバード1973『ミード 精神 自我 社会』
現代社会学大系10 稲葉、滝沢、中野訳 青木書店
Mind, Self, and Society, 1934

労働省労働衛生課（編）中央労働災害防止協会『職場に
おけるテクノストレス、現状と対策』1990

Sociological View to 'Relaxation' : The Background of the Stressful Society

DODO Masako

ABSTRACT

The main purpose of the thesis is to clarify the meaning of relaxation phenomenologically and to probe into the background which has brought 《relaxation》 to the surface of society from various social causes and from consciousness of the people who sense stress.

As to social backgrounds, Japan today suffers from severe conditions that affect the labor. Considering this fact in the course of the history after the war, the quality of labor has changed due to the transfiguration of the industrial structure and office automation, which have caused the workers to use their body accordingly. That is mainly why they suffer stress. However, it goes without saying this is partly because of the economic growth in the latter half of the 20th century which was regarded as the ideal of our society. If it goes back to a bigger change in society of the modern ages, we cannot neglect the development of the division of labor as a cause of stress as well.

Viewing this from conscious background, the relations of the two regions ; public and private, which we have taken on in us after the modern ages, make us sensitive to stress. It is difficult for us to hold these two regions essentially different from each other together at once. In addition, strict working conditions forces us to behave publicly, which intensifies our stress.

Historically, play has worked as a meaning of reducing stress as well as creating culture. In Japan as well, postwar leisure industry changed the phase of play to the waste of time. Moreover deteriorating labor environment makes us unable to play in the original meaning. In one sense, relaxation is a form of leisure with this social background, but it also makes an important role to balance private identity against public identity inside us. The characteristics of relaxation working on our body through our senses attract modern people to try to recover themselves. We may have hopes by backing to our senses, our body via relaxation, which is the starting point of human existence.

Keywords : relaxation, stress, play, public region and private region, identity