

現代社会のストレス実態

岡 田 至 雄

An Analysis of Stress in Post-industrial Urban Society
—Some findings from the opinion research on urbanite stress—

Yoshio OKADA

Abstract

This is a trial work for explaining stress phenomenon in contemporary urban society.

For making actual stress state clear, we carried out sampling research in the middle part of April, 1988. A questionnaire on "Stress and Leisure" was administered to 447 adult urbanites in Kinki district by means of leaving method.

Our fundamental frame to analyze stress state follows in H. Selye's step, especially "stressor→stress→stress syndrome" composition.

Some findings from this investigation are ; what kinds of stressor give strong impact to the urbanite as a whole and/or each of different social attributes ; how stress are getting on and exacerbate to disease of stress ; whether leisure takes efficient and appropriate for stress control or not.

Key words : stress, stressor, stress syndrome, stress group stressless group. non stress group, stress control. On leisure utility for stress dissolution

抄 録

現代社会を簡単にストレス社会であると決めつける風潮があるが、ストレスはなにも現代社会に固有の現象ではない。ストレスは現代以前の社会でも存在したし、その意味では現代以前にストレス社会は存在し得なかったという主旨で現代をストレス社会と呼ぶのであれば問題であろう。ただ、現代社会が、現代に固有のストレスラーによって誘発される脱工業化社会型のストレスに蝕ばれたユニークで新しいストレス社会だという意味で、現代をストレス社会と特定化するのであれば問題はない。

現代社会に固有のストレス現象とは何か。ストレスラー→ストレス→ストレス症状という分析図式を適用しながら、現代都市人のストレス状況に実証的に迫り、その実態と問題点を探る。

キーワード : ストレス, ストレスラー, ストレス症状, ストレス組, 非ストレス組, ストレス無し組, ストレスコントロール, レジャー効用論

1. 主題設定と分析概念・分析手続

(1) ストレス問題の背景

苛酷な生活環境（貧困、過重な労働負荷、封建的仕組など）の下での苦痛や刻苦を引き金として生成された前産業型ストレスとは異なり、脱工業型ストレスは前産業社会に比べて顕著に好転した快適な生活環境の中で喚起される新種の病態として認知される必要がある。そして、今、注目すべきことは、このストレスが現代人の諸種の疾病に複合的に関与し、心身にさまざまな病気を発症せしめるという考え方が説得力を加速しつつ、汎化してきたことである。病状の発症にストレスが実際に病根になっているかどうかは定かではない。しかし、現代人の病気の大半が、(最近アメリカで報告されたように「がん」でさえも) ストレスを病源としているという学説が定着してくると、疾病の治療方法の根幹にかかわる新局面が浮上してきたことになる。

このことは、現代社会に固有の社会的背景の下に現われた不気味で新奇な病態「ストレス」に対する研究の緊急性を示唆する。

人は通常、多彩な刺激に曝され、それらに克明に、的確に対処しながら、各々の局面で順応的・適応的に生きている。物理的刺激、化学的刺激、それに心理的刺激、社会的刺激……など、連続的かつ際限のない刺激の洪水に直面して、人は、時には茫然と立ち竦み、ダメージを受け、果ては押し流されて命を絶つ場合もある。しかし、大方の人は、無数の多種多様な刺激（外敵）のひとつひとつに、比較的無難に反応しながら、身心のバランスを崩すことなく、穏健なホメオスタシスをキープしている。

一般に、社会が停滞し、進歩の速度が遅い静的社会では、これらの刺激はステロタイプで反復的・固定的であるから、それに対する対応もルーチン化されたパターン反応が汎化しているので、心身のホメオスタシスも制御し易い。これに対して、現代の先進国のように社会の変化が加速する高速変動社会においては、多様かつ多様な刺激が、アモルフに、しかも複合的に連続攻撃をかけてくるので、人は一般適応症状群（general adaptation syndrome）に異常を喚起し、心身のホメオスタシスに歪みを発生させ、順応不全に陥入ることになる。この論旨が、現代をストレス社会と呼ぶ場合の骨子である。

人が外部からの異常な刺激を加えられて心身のホメオスタシスに歪みを喚起した時、この歪みの発生状態をストレス（stress）という。このストレスを、現代人の精神的・肉体的な病理現象の解明に当って重要な鍵概念として定着させたのが、カナダの生理学者セリエ（H. Selye）であるといわれている。このセリエでさえ、現在では一般化してきたストレスの概念を明示するまでに、とりわけ stressor—stress の類別によるストレス概念の混乱を回避するまでに、かなりの時間を要したが、今では、その概念定義については大方の一致をみている。

「ストレスとはどんな質問に対しても答えようとする身体の反応である」という漠々たる言い回しもあれば、個体に加えられる外的刺激を統括してストレスと呼んでいた段階もある。つまり、セリエ自身もストレスというコンセプトのリフェレント（referent）を確定するまでに、かなりの研究経過を要したことになる。ストレスが諸種の刺激（これをストレッサーと呼ぶ）に対して適応的に反応しようとする生体の身心的プロセスに内在する調整機構にかかわる概念であり、変化に適応するプロセスで生体に生じる身心的歪みの状態を表現するコンセプトとしてコンセンサスが今ではみられ、ストレスの実証的解明に当っては、ストレス刺激（stressor）—— ストレス（stress）—— ストレス症状（diseases of stress）といった一連の分析概念も析出されている。概念の精緻化と専門用語の輩出はそのままストレス現象の研究・分析の高度化に連動するものであり、その意味でセリエの「種々の傷害性作因によっておこされる一症状群」（1936）の意義は大きい。この論文で提起された概念図式や心身医学的学説はその後のストレス研究に影響を与えることになったが、本稿も基本的にはセリエの分析図式をベースにしながら、現代人のストレス現象の解明に当たっている。

社会学的視点から、現代の都市人のストレス現象を実証的に分析しようとする時、やはり心身医学的データ収集という面で難点があり、方法論上の制約も伴うために、戸惑いと未熟さを痛感させられる。しかし、当面、ストレッサーの内容、ストレスの状態、ストレス症状の実態、さらにストレッサーとストレスの関係、ストレスとストレス症状の関係、ストレスコントロールの方法などについての情報を提供し、現代社会のストレス問題に取り組むにあたって予備知識と手掛りを示唆することを狙って実証的研究に着手することも無益ではないだろう。

（２） 主要な概念の定義づけ

本稿で使用される重要な用語の定義とその操作的内容は次の通りである。

ストレッサー（stressor）（生体に身心のホメオスタシスの歪みを生成する作用因子をいう。）

本研究では特に心理的・社会的作用因子や生活環境的作用因子を重視する。日常会話では、社会的ストレスとか、心理的ストレスと呼ばれている状態を喚起する刺激をとりあげることになる。内容的には、次のような類型が想定される。

- (A) 仕事ストレッサー（仕事、職場、会社、家事が作用因子になる）：Wo
- (B) HR ストレッサー（家族以外の人間関係が作用因子になる）：H・R
- (C) 家庭ストレッサー（血縁関係にある人や家庭が作用因子になる）：Fa
- (D) 社会環境ストレッサー（生活、政治、教育、福祉、収入など全般的な生活環境に起因する作用因子）：So
- (E) 余暇ストレッサー（余暇、休日、休暇、レジャーが作用因子になる）：Le

ストレス（stress）（生体が身心のホメオスタシス—homeostasis—に機能不全を生じ、それに歪みが引き起こった状態をいう。）

本研究では外界からの刺激やインパクトを受けた生体が、身心上の均衡状態を失し、変調を症示している時、ストレスに遭遇しているとみなす。したがって、セリエ流に言えば、ストレスラーに対して防衛体制に入る警告反応期と適応エネルギーが持続的に耐久力として機能している抵抗期の二段階の状態が、略、このストレスに対応する。この状態は、現象的には次のような症候を示すものとする。

- (A) 悩み、心配、不安、不快、不満
- (B) いらいらする、苦しみ、腹立つ
- (C) 口論、精神的ショック

A類の徴候は軽微ストレス、B類は危険信号的ストレス、C類は重度ストレスと呼べよう。
ストレス症状 (stress syndrome) (心身のホメオスタシスに歪みが生じ、それに異常や変調が現われた場合に生じる病気や疾病を指す。したがって、この場合、症状とは可視的症候群をいう。)

ストレスから生じる病態には、セリエのいう適応病(diseases of adaptation)、ウォルフ(H. G. Wolff)らの指摘する心身症(psychosomatic diseases)はもとより、ノイローゼ(neurosis)、自律神経失調症をはじめ、現代社会に固有の社会心理的症候群(たとえば、燃えつき症候群、空巢症状群、台所恐怖症など)が無数にある。本研究では、セリエのストレス状態の第三期、すなわち適応エネルギーが消滅し、適応力が喪失して、身心に違和変調の生じる疲憊期にみられる症状の中で、医学的な特定器官の疾病というレベルではなくて、自覚症状を自己申告するという形で示された症状(身体的疲労、精神的疲労、神経性食欲不振、持病、ストレス性変調など)を指すコンセプトとして用いる。

ストレス組 (stress group) (ストレス度測定項目で高得点を示した94名から成る。)

ストレス測定項目	配 点
(先週から今週にかけての経験)	(a～iの各項とも)
a 悩みごと	
b 心配ごと	ほとんど毎日 3点
c 気を使う	
d 不快なこと	週に2・3日 2点
e イライラすること	
f 腹の立ったこと	週に1日 1点
g 口論	
h 不幸にでくわす	全然なし 0点
i 精神的ショック	

ストレス測定項目として上記a～iの9項目を用意し、各項目とも経験頻度に応じて配点を右欄のように決め、個人のストレス点を算定した。(ストレスの平均点は7.8、標準偏差は5.3であった。)

現代社会のストレス実態（岡田）

このストレス得点によって、性別・年齢別に層化された10グループの各群の上位高得点者約10名を抽出し、ストレス組と呼称することにした。このストレス組を構成する属性別のストレス点と該当者数は別表の通りである。

		ストレス点	人数
男子	20代	15以上	10
	30代	11 "	11
	40代	12 "	9
	50代	11 "	9
	60代以上	11 "	8
女子	20代	15以上	9
	30代	11 "	9
	40代	12 "	9
	50代	10 "	10
	60代以上	12 "	10

非ストレス組（stressless group）（調査対象全体447名の中からストレス組94名を除いた人を指す。）

非ストレス組はストレス組の該当者のストレス点よりも低い得点の人（353名）から成り、各群の構成は次の通りである。

		ストレス点	人数
(1) 男性			
	20代	14以下	49
	30代	10 "	26
	40代	11 "	32
	50代	10 "	48
	60代以上	10 "	31
(2) 女性			
	20代	14以下	44
	30代	10 "	33
	40代	11 "	28
	50代	9 "	26
	60代以上	11 "	36

ストレス無し組（nonstress group）（非ストレス組の中で、特にストレス得点が零点の者—35名—の呼称である。）

前掲のa～iの全項目に対して

「全然なし：0点」と回答したものをクラスターとしてまとめたものである。

(3) 実査の概要

A 調査の方法

- (イ) 調査対象 近畿地方の有権者
- (ロ) 標本抽出 性・年齢を指定した割当法により 500 人を抽出
- (ハ) 実査の方法 配票法
- (ニ) 実査期間 昭和63年 4 月 7 日～ 4 月14日
- (ホ) 調査票の回収状況

有効標本数 447人

有効回収率 89.4%

標本の属性別内訳

年 齢	男性	女性	合計
30歳代	59	53	112
30歳代	37	42	79
40歳代	41	37	78
50歳代	57	36	93
60歳代	39	46	85
全 体	233	214	447

B 調査内容

- (イ) 調査題名「ストレスと余暇に関する調査」
- (ロ) 調査項目（質問数合計 38問）
 - (a) 精神状況、ストレス状況を知るための概括的質問項目 12問
 - (b) 暮らし向きの評価に関する総体的質問項目 1 問
 - (c) ストレス測定項目 1 問
 - (d) ストレッサーを明らかにする項目、ストレス症状（慢性疲労）を診る項目 5 問
 - (e) レジャー（余暇活動）動態を知るための項目 3 問
 - (f) テレビ視聴の動向を点検する項目 1 問
 - (g) 生きがいの対象をみる項目 1 問
 - (h) 属性を知るためのボトムシート 8 問

2. 現代社会のストレス状況

(1) 一般的ストレス状況とストレス症状

現代社会を心理的不適応や身心的破綻に蝕まれた人々が急増しているという意味で、ストレス

社会であると特定化する風潮が流行している。しかし、この風潮の客観的妥当性を立証することは容易ではない。古代、中世、近代を問わず、いつの世にも、ストレスが多くの人々に浸潤していたものと類推できるし、現実吟味の仕方にも技術的に難しさがあるからである。確かに、新しいストレスに媒介された新型の脱工業化型ストレスが出現してきたことは容認できるとしても、現代社会→ストレス社会という図式に対しては疑念が残る。

ストレス状態を具体的に理解するためにはストレスのない状態を示すことが、より有効にかつより近道になるかもしれない。ストレスのない状態とは、ひどい不安、心配、苦悩、不快などがなく、怒り、苛立ち、腹立ちの情動も皆無で、社会の文化への適応障害や役割葛藤もなく、現況適合的に生活している状態といえよう。通常、このような状態にある人を精神的に健康な人と呼び、ストレスの無い人と等置される。ところで、現代社会は、このような精神的に健康な人がマイノリティの社会なのだろうか。

表1 1週間で経験したこと（％）

	男性	女性	全体	（全体的内訳）	
				ほとんど毎日	週2・3回
a 悩みごと	62.7	64.0	63.3	11.6	19.7
b 心配ごと	62.2	63.1	62.6	11.4	20.4
c 気を使う	82.0	77.1	79.6	28.9	28.9
d 不快なこと	76.0	66.8	71.6	7.8	26.6
e イライラすること	69.1	64.0	66.7	8.3	28.2
f 腹の立ったこと	70.8	70.6	70.7	5.6	27.5
g 口論	26.6	29.0	27.7	1.1	5.8
h 不幸にでくわす	9.4	9.3	9.4	0.5	0.9
i 精神的ショック	14.6	21.0	17.7	0.9	3.1

4月の上旬～中旬にかけての一週間に経験したことを、「ほとんど毎日経験」「週に2・3日経験」「週に1日経験」「全然経験しない」の4つの制限選択肢で回答を求めたところ、表1のように、とにかく一回でも経験した者は、悩みごと、心配ごと、不快なこと、いらだち、腹立ちといったストレスの種になるような経験、すなわち前ストレス的症状（pre-stress syndromes）を示す項目でかなり多数見られるが、経験頻度の内訳が内示しているように、その大半は一時的・一過性のものであり、持続的なものは少ない。このことは、極く軽微なストレスの前徴症状を経験する機会は、確かに、日常化し、増大・蔓延していることを裏付けている。一方、このような前徴的ストレスとは異なり、精神的ショック、口論、不幸に遭遇といった項目、すなわち、明らかに一時的にせよストレスにかかわる経験をした人が、わずか一週間という短いタイムスパンの中で、実質2割にも達するという深刻な事態をデータは示唆している。無論、これらの諸経験が、どのようなストレス症を喚起し、どのようにストレス病の発症にかかわっていくのかは、あくまで、個人差や状況差、ストレスのインパクト差などに依存することになるが、ここで重要なことは、現代人がこのような日常的にストレスビールズによって汚染された病菌空間で生活して

いるという現実を認知することであろう。また、他方では、このような感染する危険性の高いストレス誘発空間で、まったくストレスとは無縁の精神的健常者が僅少（約8%）ではあるが健在していることも忘れてはならない。後述のごとく、かれらはストレッサーという外敵に出会う機会が少ないだけでなく、出会ってもそれをうまく撃退する術、すなわちストレス・コントロールに長ている。

表2 一般的自覚症状の特徴（%）

		男性	女性	全体
他の人にくらべて悩みごとが多すぎると思う	はい	25.3	21.0	23.3
他の人に比べるといらいらする方だと思う	はい	40.0	32.2	36.2
気持ちがいらいらすることはめったにない	はい	15.5	19.6	17.5
今年になって、ショッキングな出来事にあい、精神的に落ちこんだという経験	ある	21.9	29.4	25.5
	ない	77.7	70.6	74.1

「この一週間」という時間設定の中で、現実味を帯びたストレス徴候を探ってみたわけであるが、次に一般的・感覚的な自己診断によって示されたストレス状況を点検してみよう。

データは割愛するが、総括的にみると、物理的ストレッサー（騒音、悪臭、煤煙、ほこりなど）に起因する苦悩は意外に少なく（10%弱）、ストレスが社会的・心理的要因によって喚起されることを大多数が訴えている。更に、データは約4割の人が精神的に安定した日々を送り、かれらは希望に充ちた快適な生活を味わっているが、逆に約1/4の都市人は重度のストレスに苛まれ、そのうちの8割（全体の2割）が明白にストレス症状を示していることを示唆している。これらの一般的状況の中で特筆すべき内容を概括したものが表2である。自己査定で自分を精神的 불안定型とみなす人がかなりの比率に達してはいるが、マジョリティではないことに意味がある。人よりは自分はまだましだという判定が過半数を占めているわけである。また、比較的に精神状態が安定していてストレスの気色が全然見受けられない人も6人に1人の割合で存在することを見逃がしてはならない。

ストレスが持続し、慢性化して昂じてくるとストレス症状を発症することになる（表3参照）が、過半数の人が、食欲不振を経験しており、体の具合や体調を悪くして通院あるいは薬物治療を余儀なくされた者、すなわちストレス病経験者が1割強に達していることがわかる。補足すれば、この経験者は、男性よりも女性が、女性の中でも50才以上に高率となっている。

ここでストレスの蓄積度を田多井吉之介氏の「こころとからだの慢性疲労テスト」を用いて測定してみよう。

このテストは、こころの疲れとからだの疲れが、各々11項目で診断され、各項目毎に配点（1点～3点）が決められ、合計点が各々24点になるように尺度化されている。心の疲労度は、軽度

表3 ストレス症状の経験（％）	男性	女性	全体
気持ちが落ちつかないために、 食欲がなくなること			
(1) よくある	4.7	2.8	3.8
(2) 時にある	43.3	61.7	52.1
(3) 全然ない	51.9	35.5	44.1
気持ちのイライラやムシャクシャが原因で 体の具合や体調がおかしくなったこと			
(1) 何度かある	19.3	22.4	20.8
(2) 2～3回ある	31.8	39.7	35.6
(3) 全然ない	48.5	35.5	42.3
(1)・(2)と回答した方			
(a) その時、医師に診てもらいましたか			
(1) はい	7.3	13.6	10.3
(2) いいえ	43.8	48.5	46.1
(b) なにか薬をのまれましたか			
(1) はい	10.7	16.4	13.4
(2) いいえ	40.4	45.7	43.0

（1～5点）、中度（6～10点）、高度（11～24点）と分類され、ストレスの徴候の指標として活用される。今回のわれわれの調査は、このテストの項目の中から、からだの疲れ診断項目の部では「からだの動きがにぶる」（3点）を、また、こころの疲れ診断項目の部からは「頭がいたい」（3点）の2項目を削除して、各部、10項目（21点満点）で測定することにした。その主たる理由は、元来、このテストは従業員の慢性疲労度を測定するために開発されているので、削除した2項目は、一般成人とりわけ60才以上の高齢者には不適合ではないかという疑念が湧いたからである。

慢性疲労の症状別分布（表4参照）によれば、身体疲労の各症状該当者が精神的疲労のそれに比べて相対的に多いことが、また軽度の肉体疲労症状では男性の方が女性よりも少ないことが粗観される。身体疲労では「肩がいたい」（女性では4割近い）「腰がいたい」（男女ともに3割弱）と訴える人が多く、これに「足や全身のだるさ」を指摘するものが続いている。これに対して心労の場合には、いずれも10％台の訴症率であるが、「いらいらする」「ねつきが悪い」「考えがまとまらない」「気がちる」「目がちらちらする」といった症状の報告者が他の症状に比べて多くなっている。男女間に有意差が検出できたものは、「肩が痛い」（女性＞男性、 $P<0.001$ ）、「足が痛い」（女性＞男性 $P<0.01$ ）「ねつきが悪い」（女性＞男性、 $P<0.02$ ）の3症状で、いずれも女性の比率が高くなっている。肩痛は30代、40代、60代以上の女性と50代の男性に多くみられ、足痛は60代以上の女性、ねつきの悪いのは30代と60代以上の女性に多発している。年令別に心労の状態を順位で示して概観すると表4一付のようになる。

このデータからは、30代の女性と60代以上の女性の心労が大きく、50代以上の男性で小さいこ

表4 「慢性疲労テスト」(症状別)の結果

次の項目のうち、あなたがよく感じるもの			男性	女性	全体	ストレス 組	ストレス 無 組	ストレス組の 有 意 差	ストレス組の 差
(a) 「身体の疲れ」	1	首がいたい (1)	14.2	14.5	14.3	21.3	8.6	(対全体)	(対無組)
	2	足がだるい (1)	14.6	20.1	17.2	30.9	8.6	2.87	7.59
	3	肩がいたい (2)	25.3	39.3	32.0	48.9	2.29	3.28	7.86
	4	背中がいたい (2)	10.7	13.6	12.1	16.0	11.4		
	5	手がいたい (2)	4.3	6.5	5.4	11.7	2.9		
	6	手がふるえる (2)	3.9	1.4	2.7	4.3	0		
	7	足がいたい (2)	8.2	16.4	12.1	18.1	11.4		
	8	腰がいたい (3)	27.0	26.6	26.9	35.1	25.7		
	9	ひざががくがく (3)	1.3	5.6	3.4	7.5	2.9		
	10	全身がだるい (3)	16.7	16.8	16.8	30.9	2.9	2.96	10.85
(b) 「心の疲れ」	11	気がちる (1)	12.0	9.3	10.7	18.1	2.9		5.16
	12	人と話しをするのが じゃまくさい (1)	11.2	8.4	9.8	13.8	5.7		
	13	考えがまとまらない (2)	13.7	14.0	13.9	22.3	5.7	1.96	4.37
	14	食欲がない (2)	4.7	6.1	5.4	7.5	0		
	15	胸が重くらしい (2)	3.0	2.3	2.7	4.3	0		
	16	ねつきが悪い (2)	11.2	19.6	15.2	21.3	2.9		7.01
	17	まぶたがピクピク する (2)	8.2	7.0	7.6	9.6	5.7		
	18	いらいらする (3)	20.2	16.4	18.3	39.4	2.9	4.19	15.46
	19	頭がおもい (3)	6.9	11.7	9.2	21.3	2.9	2.87	7.01
	20	目がちらちらする(3)	12.4	13.1	12.8	21.3	2.9	2.01	7.01
								Z値	df=1, X ² 値

※項目の右の()内の数値は、配点を示している。

表5 一付 心労症状別属性(性・年齢)順位一覧表

	気が ちる	人と話す のがじゃ まくさい	考えが まとま らない	食欲が ない	胸が重 くらしい	ねつき が悪い	まぶたが ピクピク する	いらいら する	頭がお もい	目がチ ラチラ する	心労 総合
(1) 男性											
20代	◦ 1	4	2	6	7	9	1	◦ 2	9	8	3
30代	5	1	6	8	1	5	8	◦ 1	3	10	4
40代	3	3	9	10	6	8	3	8	7	1	6
50代	8	7	4	2	2	10	6	5	10	7	9
60代以上	7	5	8	4	8	3	10	9	4	4	9
(2) 女性											
20代	2	5	3	3	8	7	9	4	6	6	4
30代	4	10	1	5	3	◦ 1	4	3	8	9	1
40代	5	1	10	8	5	6	2	7	5	3	8
50代	10	9	5	7	8	4	5	10	◦ 1	2	6
60代以上	9	8	7	1	4	◦ 2	7	6	2	5	1
1位と10位の率差	19.2	11.4	11.0	13.0	5.4	23.3	15.3	24.1	18.7	16.6	

とを指摘できる。ただし、この表をみる時には、1位と10位との比率の差を念頭に入れて判断をしないと、誤まった結論を演繹する可能性があるので注意を要する。比率差（最下欄）の大きいものほど、歴とした順位差があるわけで、表中の○印付き順位は、それ以下の順位との間に大差が生じていることを示している。（いわば○1は断トツということ、○1、○2は1位と2位の比率がきわめて大きいことを指す。）30代の女性の心労が大きいことは、家事、育児から生じるストレスサーに起因し、60代以上の女性の心労は老令化と健康を成因とする不安に基づくものと類推される。

ストレス組は、普通の人に比べて（対全体：Z値欄参照）、「肩が痛い」（ $P<0.001$ ）、「全身がだるい」（ $P<0.01$ ）、「足がだるい」（ $P<0.01$ ）の身体疲労3項目の症状を訴える人が多く、ストレスの無い組と比較しても（対無組： χ^2 値、判定は $df=1$ で行う）これらの3症状で顕著な差が検出されている（ $P<0.01$ ）。一方精神的疲労に関しては、対全体との関係では「いらいらする」（ $P<0.0001$ ）、「頭がおもい」（ $P<0.01$ ）、「目がちらちらする」（ $P<0.05$ ）、「考えがまとまらない」（ $P<0.05$ ）の4症状を指摘する人が多く、ストレスの無い組に比べるとこれらの4症状に加えて、「気がちる」（ $P<0.02$ ）、「ねつきが悪い」（ $P<0.01$ ）の2項目に有意差が出ている。特に、田多井氏が精神的疲労としては重い症状と診立て、3点を配点した3項目のすべてに、ストレス組の罹症率の高いことが立証されたことは意義深い。

次にこのテスト結果を得点化して、疲労度で検討すると、平均疲労値は「からだ」が3.0「こころ」が2.3となり、いずれも非常に軽症の疲労と診断される。しかし「からだ」の場合には女性の方が男性よりも疲労度が高く（ $Z=3.62$ ， $P<0.001$ ），分布をみると、中度以上の疲労度を

表5 「慢性疲労テスト」（疲労スコアと疲労度）

	男 性	女 性	全 体	ストレス組	ストレス無組
からだの慢性疲労					
平均疲労度	2.5	3.5	3.0	4.6	2.0
標準偏差	2.7	3.1	2.9	3.2	2.0
(分布)					
疲労 なし 0	32.6	22.9	28.0	11.7	40.0
軽度 1～5	55.8	56.5	56.2	53.2	57.1
中度 6～9	8.6	15.9	12.1	26.7	2.9
高度 10～21	3.0	4.7	3.8	8.5	0
こころの慢性疲労					
平均疲労度	2.2	2.4	2.3	4.0	0.6
標準偏差	2.7	2.9	2.8	3.6	1.2
(分布)					
疲労 なし 0	42.9	45.3	44.1	22.3	74.3
軽度 1～5	46.4	40.2	43.4	46.8	25.7
中度 6～9	8.2	12.2	10.2	22.3	0
高度 10～21	2.6	2.3	2.5	8.5	0

自覚症状としている女性は5人に1人という割合に達している。また「こころ」の疲労については、男女間に差はなく、ほぼ8人に1人が中度以上の心労を訴えていることがわかる。一方、ストレス組は「からだ」と「こころ」の両方とも、その平均疲労値は、一般の人に比べて約1.5点も高く、有意差検定によれば（両方とも $Z > 5$ となり、 $P < 0.0001$ である。）、一般の人よりも慢性疲労が亢進していることがよくわかる。データは明らかに、ストレスが身心の慢性疲労という不定愁訴症状にかかわっていることを示唆している。

なお参考までに示せば身体疲労と精神疲労とは無相関（ $r = 0.185$ ）に近かった。

また、ストレス組とストレス無し組との慢性疲労の状況を比べてみると、からだの疲労は素より、こころの疲労でより顕著な差が検出されている。すなわち、からだの疲労ではストレス組がストレス無し組の約2.3倍の得点を示し、こころの疲労にいたっては、ストレス組がやはり約6.7倍の得点になっている。（からだの疲労では、両者の有意差は $Z = 5.50$ 、 $P < 0.000001$ で、また、こころの疲労では $Z = 18.00$ 、 $P < 0.000001$ で、いずれも帰無仮説は棄却される。）両者の間には、「こころとからだ」の両疲労に極めて歴然とした差が生じているわけであるが、これを分布状況という面から点検してみると、特に「疲労なし」0点の該当者率にその実態がよく示されている。特に、こころの疲労の場合、全項目にその症候全然なしと自己申告した人の比率が、ストレス無し組では74%にも達しているのに対し、ストレス組では22%に過ぎない点に留意すべきであろう。

（2） ストレッサー状況と生活環境

すべての生活局面がバランスを保ち、かつ高水準の満足を与えたとしたら、ストレスの発生する余地はない。生活苦や生活不安から誘発される慢性的な心理的刻苦から解放された人々には、少なくとも切迫したストレス症状を呈する確率は低い。逆に多面的な生活局面から湧出する諸種

表 6 暮らし向きの自己評価（平均点 1 ～ -1 に分布）

現在のあなたの暮らし向きは		男 性	女 性	全 体	ストレス組	ストレス無し組
世間の一般水準に比べて						
良い 1 (優れている)	a 食生活	0.19	0.14	0.17	0.16	0.23
	b 衣生活	0.60	0.12	0.09	0.04	0.11
	c 住生活	0.09	0.09	0.09	0.09	0.29
普通 0 (同じくらい)	d レジャー生活	-0.09	-0.16	-0.12	-0.26	0.03 ※
	e 家庭生活	0.15	0.16	0.16	0.05	0.31 ※
	f 職業生活	0.06	-0.04	0.01	-0.06	0
悪い -1 (劣っている)	g 地域生活	0.04	0.04	0.04	0.01	0.06
	h 経済的生活	-0.03	0.02	-0.01	-0.03	0.11
	i 社交的生活	0.03	-0.01	0.01	-0.04	0
	j 総合的にみて	0.08	0.06	0.07	0.03	0.23 ※

※印はストレス組とストレス無し組との X^2 検定で $P < 0.05$, ($Z > 1.96$) の有意差が検出された項目。

の苦悩や欲求不満、加えて将来的な不安や絶望などに苛まれる時、一般にストレスが発生する蓋然性は高く、人の精神状態は悪化する。表6は多彩な日常生活局面についての自己診断を感覚的な相対評価という形で回答を得て、その辺の事態を掴もうとしたものである。数値は平均点で示されているが、0点が普通で、1点（優）～－1点（劣）の間に分布する。ここで明らかになったことは、各生活ジャンルとも普通（すなわち、世間の水準に比べて同じぐらい、得点閾値－0.30～0.30）という評価を示し、男女間に有意差の生じた項目が皆無であること、衣・食・住の生活得点と家庭生活得点が他に比べて高く、中流階級意識を実質的に支えている生活基盤の安定性と堅実振りが滲出していること、またこの堅固振りとは裏はらにその底の浅さがレジャー生活や経済的生活の負得点に暗示され、快適化の中の相対的欲求不満現象が見事に示唆されていること、などである。このような概観に加えて、細部にわたって吟味すると、特にストレスとの関係に焦点を絞ると、若干の特徴を指摘できる。

ストレス組とストレスの無い組とを比較すると、レジャー生活、家庭生活、総合的評価の3点で、両者の間に明確な差が検出された。つまり、ストレス組の人は特にレジャー生活という面では得点そのものも最低であるが、ストレスの無い組の人と比べても「劣っている」という自己評価率が高いこと、また、家庭生活がうまくいっていないこと、総合的に判断した場合にも、統計的な有意差は出なかったものの総じて劣等感や劣悪意識が強いこと、をデータは明示している。これらの結果を別の角度からみたものが表7である。

表7は、各項目に対して世間の一般水準に比べて自分が劣っていると判断した人の比率を示したものである。この表7の吟味に入る前に「優れている」という回答の多かった項目を順番に5つ枚挙すれば、全体では(1)家庭生活（22.6）(2)住生活（21.9）(3)食生活（21.3）(4)レジャー生活（17.7）(5)社交的生活（15.9）となり、残る5項目はすべて10%台の前半を示している。この実態の中で特に目立つのはレジャー生活の数値である。全体でみると、「優れている」という回答

表7 暮らし向きの自己評価（世間水準より劣っていると回答した人：％）

現在のあなたの暮らし向きは		男 性	女 性	全 体	ストレス組	ストレス無組
世間の一般水準に比べて						
悪い (劣っている)	a 食生活	6.0	2.3	4.3	5.3	5.7
	b 衣生活	7.3	5.6	6.5	10.6	11.4
	c 住生活	14.6	10.7	12.8	11.7	5.7
	d レジャー生活	30.0	29.4	29.8	38.3	22.9 ※
	e 家庭生活	7.7	6.1	6.9	9.6	5.7 ※
	f 職業生活	10.7	12.1	11.4	17.0	14.3
	g 地域生活	8.6	9.8	9.2	12.8	5.7
	h 経済的生活	15.5	13.1	14.3	14.9	14.3
	i 社交的生活	15.5	14.5	15.0	21.3	11.4
	j 総合的にみて	5.2	4.2	4.7	4.3	5.7 ※

※：ストレス組とストレス無組の間で X^2 値が $P<0.02$ で有意義の検出された項目

率は悪くはないが、属性間の格差が著しく、例えば40代の女性では3%弱であるのに対し、20代の男性の場合には3割にも達するといった具合である。一方「劣っている」という回答は表7で明らかなように約3割の人が劣悪であると自己診断している。ストレス組に目を転じると、ここでも、レジャー生活、家庭生活、総合的判定の3項目で、劣悪意識の拡幅していることが立証されている。(良い・普通・悪いの3回答によって χ^2 検定を行ない、有意差の確認できた項目に※印が付してある。) 因みに「優れている」という回答で、ストレス組とストレス無組との回答率の差が大きいものを順に示せば(括弧内の数値は、ストレス組の回答者率からストレス無組の回答者率を減算したものである)、家庭生活(-22.2%)、総合的評価(-21.1%)、住生活(-14.3%)、経済的生活(-14.0%)、レジャー生活(-12.9%)となり、ストレス無し組の豊かで幸福な家庭生活像が非常に鮮明に誇示されている。これに対して、ストレス組は日常的な衣食生活に貧困感はないものの、ゆとりがあるとはいえず、いわゆる第三次の貧困(相対的窮乏)を意識の底流に温存し、これが起因して家庭がうまくいっていないという状況を醸し出し、ストレスの成因となっていることを察知できる。豊かさの中の貧困、繁栄と高度成長によって産出された新しい生活意識から派生する生活感覚や家庭観に依拠するストレス状況が示唆されている。

(3) ストレッサーの現実態

自然的環境はもとより、物理的・化学的な環境、身体的・物理的な環境や条件、人間関係や社会状況などが、また、これらの環境・条件・状況の変化がすべてストレッサーと化す蓋然性もっている。しかも、現代社会のストレスは、単一のストレッサーによって誘発されるというよりも、複数のストレッサーが複合的かつ交絡感作的に作動して醸成されているケースが多い。それだけに、ストレスを予防したり、ストレスを解消する方策も一筋縄ではいかない。しかし、前項では、家庭基盤の充実・整備を、あるいは家庭生活の快適化・円満化を抜きにしてストレス問題の解決はあり得ないことが示唆された。ここで、具体的にストレッサーの実態をもっと詳細に遡求してみよう。表8は、ストレス状態に入った時にストレッサーとして認定されるものを自己申告してもらった結果を申告者率で示したものである。

全体的には、ストレッサーのベスト3は、仕事、職場・会社、会社の人となり、いずれも仕事空間に関係しており、この空間がストレス菌で汚染されていることがわかる。この傾向は男性でより強くなっているが、勤労女性の場合には、この3項目のいずれも男性以上の高率を示していること(すなわち、仕事:61%、職場・会社:43%、会社の人:42%となっている)を加筆しておく必要がある。他の空間に比べて、男性では仕事空間のストレッサーが圧倒的な占有度を示すが、女性の場合には家庭空間でのストレッサーがグレードアップし鋭化している。次に二番手のストレッサーとして、子供、健康、通勤、配偶者、収入、親といった項目が続いている。家族や家庭での安定した人間関係と充実した生活がストレス問題の大きな鍵であることが暗示されている。

表 8 ストレッサーの実態（％）

気持ちがイライラしたり、ムシヤクムシヤする時、関係しているケース	分類記号	男 性	女 性	全 体	ストレス組	ストレス無組	ストレス組の有意差	
							対全体：Z	対無組：X ²
1. 親	Ho	9.0	19.2	13.9	24.5	—	2.39	9.83
2. 子供	Ho	17.6	29.9	23.5	33.0	17.1	1.96	(3.07)
3. 配偶者	Ho	12.9	19.6	16.1	24.5	5.7	(1.89)	6.18
4. 仕事	Wo	53.6	32.2	43.4	51.1	20.0	(1.49)	10.26
5. 会社の人	H・R	36.9	22.0	29.8	41.5	2.9	2.30	18.25
6. 近所の人	H・R	5.2	17.3	11.0	20.2	2.9	2.22	4.87
7. 家事	Wo	0.9	12.6	6.5	7.5	5.7		
8. 嫁または婿	Ho	2.1	8.4	5.2	6.4	5.7		
9. 育児	Ho	1.7	3.7	2.7	5.3	2.9		
10. 職場・会社	Wo	40.8	22.9	32.2	45.7	14.3	2.63	10.74
11. 通勤	Wo	21.5	10.7	16.3	12.8	5.7		
12. 収入	So	13.3	15.0	14.1	18.1	8.6		
13. 余暇・レジャー	Le	5.2	7.0	6.0	8.5	2.9		
14. 休日	Le	3.4	5.6	4.5	7.5	—		
15. 平日		4.7	7.0	5.8	5.3	—		
16. 長期休暇	Le	1.3	2.3	1.8	2.1	—		
17. 家庭	Ho	4.3	13.1	8.5	13.8	—		6.49
18. 家庭サービス	Le	1.3	4.2	2.7	5.3	—		
19. 政治	So	5.6	6.1	5.8	8.5	5.7		
20. 教育	So	5.6	7.0	6.3	8.5	—		
21. 福祉	So	2.1	1.4	1.8	2.1	5.7		
22. 健康	Ph	16.3	22.0	19.0	24.5	20.0		
23. 道徳	So	9.0	8.9	9.0	8.5	17.1		
24. ショッピング	Le	0.4	4.2	2.2	3.2	—		
25. プロ野球	Le	12.9	4.7	9.0	6.4	8.6		
26. 騒音	Ph	7.7	12.6	10.1	9.6	5.7		
27. 天候	Ph	9.4	13.6	11.4	14.9	2.9		(3.47)
28. 季節	Ph	1.7	4.2	2.9	1.1	2.9		
29. 試験		3.0	2.3	2.7	5.3	—		(df=1)

ストレス組の特徴的なストレッサー状況をみると、一般の人に比べて（「対全体：Z」の項参照）、親、子供、会社の人、近所の人、職場・会社といった問題がストレッサーとして強く作因していることが、換言すれば人間関係がストレスの発生原因として重要な成因であることが明示されている。また、ストレスの全然ない人に比べると（「対無組：x²」の項参照）、親、配偶者、仕事、会社の人、近所の人、職場・会社、家庭の7項目でストレッサー率が高く、仕事空間と家庭空間との複合ストレス、交絡感作状況が見事に映されている。統計的な有意差は検出されなかったものの、ストレス組とストレスの無い組との間に大きな差の出ているストレッサーは、子供（15.9％）、収入（9.5％差）、教育（8.5％差）、天候（12.0％差）などで、天候を除けば、家庭空間に集中していることがわかる。

ストレッサーの特徴を少し上位類型で概観するために、表8を類型別に集約したのが表9・10である。表8の分類記号欄で示した記号を基準にして同一記号の項目の比率を単純に加算して作成したのが表9である。この表9は各類型の構成項目数に多少が生じているので、単純には数値比較をしにくいこともあって、一元的に数値比較をし易いように、各類型の1項目当りのストレッサー率を求めたのが表10である。

ストレッサーに関する量的指摘率を単純にみれば(表9参照)、全体では、仕事・職場・会社が断然トップであり、家庭・家族がこれに続いている。しかし、性別にみると、男性の場合には仕事・職場・会社が抜群の数値を示しているのに対し、女性の場合には家庭・家族が首位となり、僅差で仕事・職場・会社が続くという結果となっている。ストレス組の実態をみると、トータル部分に明示されているように1人平均4項目のストレッサーに悩まされており、ストレスの無い組の平均1.6項目に比べて約2.5倍のストレッサー量に被曝している。内容的には、仕事・職場・会社領域と家庭・家族領域でのストレッサーの激発と頻発振りが目を引くと同時に、ストレスの無い組に比べて、会社や近所の人との人間関係から生じるストレスが強大(約11倍)過ぎる。逆に言えば、ストレスの無い組は、家族、会社、近隣での人間関係がうまくいっていると判定できよう。

類型別ストレッサーの実態を1項目当りのストレッサー率という面からみると(表10参照)、会社や近所の人との対人関係が大きく浮上してくる。また、この類型(HR)のみがストレス組

表9 類型別ストレッサー実態(延率：%)

ストレッサ	類型	関係項目	男 性	女 性	全 体	ストレス組	ストレス無組
仕事・会社	Wo	4 項 目	116.8	78.4	98.4	117.1	45.7
人間関係	HR	2 "	42.1	39.3	40.8	61.7	5.8
家庭・家族	Ho	6 "	47.6	93.9	69.9	106.5	31.4
社会・生活	So	5 "	35.6	38.4	37.0	45.7	37.1
余暇・レジャー	Le	6 "	24.5	28.0	26.2	33.0	11.5
物理・生理	Ph	4 "	35.1	52.4	43.4	50.1	31.5
トータル		27 "	301.7	330.4	315.7	414.1	163.0

表10 類型別ストレッサー実態(延率/項目数：%)

ストレッサー類型	男 性	女 性	全 体	ストレス組	ストレス無組
仕事・会社 Wo	29.2	19.6	24.6	29.3	11.4
人間関係 HR	21.1	19.7	20.4	30.9	2.9
家庭・家族 Ho	7.9	15.7	11.7	17.8	5.2
社会・生活 So	7.1	7.7	7.4	9.1	7.4
余暇・レジャー Le	4.1	4.7	4.4	5.5	1.9
物理・生理 Ph	5.9	8.7	7.2	8.4	5.3
トータルー項目平均	11.2	12.2	11.7	15.3	6.0

※ $X^2 = 11.198$
 $P < 0.001$

とストレス無し組との間に有意差が検出された項目でもある。（ $P<0.001$ ）

ストレッサーの実態を多角的にフォローしてきたが、結局、家族関係をめぐるストレス、仕事・職場・会社空間で発生する多角的なストレス、人間関係上のトラブルに起因するストレスの三者が、現代人のストレスの基本的な構成要素であることをデータは示唆している。ただし、ストレス状態に陥るケースでは、これらの三者が単発的ではなくて複合的・重層的に交絡したり、連鎖反応的に感作し、事態を悪化し、深刻化させていることを指摘できる。ところで、これらのストレッサーの中で相対的にウエイトをつけるとしたらどうなるのであろうか。

（４） ストレッサーの相対的強度

主要なストレッサー間の相対的不満度を調べた結果が表11である。今、仕事のストレッサー度

表11 ストレッサーの相対比較

次の一対の組合わせのうち、今、不満や悩みの程度が大きい方	男 性	女 性	全 体	ストレス組	ストレス無し組	ストレス組の有意差	
						対全体：Z	対無組：X ²
a 現在1—	27.0	30.4	28.6	40.4	5.7	2.33	14.78
—2将来	42.1	43.0	42.5	38.3	31.4		
b 上役3—	36.9	24.3	30.9	40.4	5.7		14.78
—4部下	20.6	8.9	15.0	20.2	5.7		4.49
c 労働5—	55.4	34.1	45.2	61.7	17.1	3.29	18.99
—6余暇	7.3	11.7	9.4	7.5	2.9		
d 仕事7—	68.7	43.0	56.4	61.7	17.1		18.99
—8レジャー	8.2	11.2	9.6	9.6	5.7		
e 収入9—	30.5	25.7	28.2	33.0	20.0		
—10仕事	34.8	18.2	26.9	30.9	5.7		7.91
f 職場11—	51.9	26.2	39.6	55.3	17.1	3.06	15.82
—12家庭	9.9	20.6	15.0	18.1	2.9		5.16
g 休日13—	5.6	7.9	6.7	4.3	2.9		
—14仕事日	63.5	39.3	51.9	68.1	17.1	3.37	26.70
h 職場15—	48.9	28.0	38.9	61.7	14.3	4.55	22.62
—16通勤	10.3	8.4	9.4	0	2.9		
i 子供17—	29.2	27.1	28.2	37.2	14.3		6.57
—18配偶者	13.3	13.6	13.4	14.9	8.6		
j ウィークデー19—	45.9	29.0	37.8	52.1	14.3	2.78	16.05
—20ウィークエンド	8.6	7.0	7.8	6.4	0		
k 家庭での仕事21—	3.4	15.4	9.2	9.6	5.7		
—22職場での仕事	52.4	23.8	38.7	48.9	11.4	1.96	16.41
l 平日のレジャー23—	17.6	12.1	15.0	22.3	2.9		6.91
—24休日のレジャー	16.7	10.7	13.9	19.2	5.7		
m 家族的レジャー25—	15.9	15.4	15.7	19.2	2.9		5.08
—26個人的レジャー	16.3	11.7	14.1	22.3	2.9		6.91
n 近所とのつきあい27—	10.3	22.0	15.9	17.0	2.9		5.26
—28会社でのつきあい	44.2	22.9	34.0	51.1	17.1	3.32	13.00

(df=1)

を100とすれば、収入104、労働80、近隣関係46、家庭38、レジャー18という換算値が表11から算定される。これによると、仕事という場合には、中味が仕事の内容、労働条件、職場の人間関係など多要因によって肉付けされているので、リファレントに一義性を欠く嫌いはあるが、その重要なストレッサー性は収入面に負うところが大きいことを示唆し、注目に値する。すなわち、仕事の内容と収入が仕事関連空間でのストレッサーの強さを誘発している。しかし、レジャー関連項目についても、無視できない数値が示され、レジャーがストレスを激化・倍加する促進効果を発揮する可能性を暗示している。

現代社会のストレスは、有視界型の生き方では適応不全を招くので、将来を見据えて、しかも現実を的確に押さえつつ有効な情報や知識を積極的に吸収し、絶えず柔軟性に富む判断で新しい局面に対処し己の進路を切り開いていく「視界ゼロの生き方」(小此木啓吾氏のコンセプト)で克服することが不可欠となる。しかし、この新しい生き方で高速変動社会を乗り切ることは理想ではあっても、現実には有視界型の適応体制を大勢が装着していることは否めず、この間の事情をデータは男女ともかなり多くの人が将来に悩み、不満・不安を抱いているという形で示している。高齢化社会に対する悲観的かつ暗いイメージ、子供の将来に対する不安、加えて自己や家族についての広漠たる視界ゼロ空間への戸迷いなどが、このデータの暈し絵として浮んでくる。

ストレス組に焦点を当てると、一般の人に比べて(対全体のZ値が示すように)、労働、職場、仕事日、ウィークデー、職場での仕事、会社でのつきあい、など、まさに仕事空間でのストレッサーの激発振りが目立っている。それはあたかも旧態然とした仕事の世界、苛酷な刻苦と抑圧の支配する仕事空間が継承され続けているかのような錯覚さえ与える。加えて、将来よりも現在に苦しみや悩みを訴えている点が気懸りである。将来のことを考える余裕すらないというのであろうか。ストレスの無い組と対比すると(対無組： χ^2 検定の欄を参照)、28項目中18項目に有意差がみられ、何かにつけて深刻な心理状態に追い込まれていることがわかる。

表12はストレス要因を別の角度からみるために作表したものである。無論、ここで無回答であるということは、いづれにも不満や悩みがない場合と、いづれにも不満や悩みがあるが、どちらが大きいかわからない場合の二つのケースが考えられるが、他の質問項目やこの表の内部分析との絡みで吟味した結果、無回答者の大半を前者が占めることを確認している。したがって、この表の数値が小さい項目ほど、より多くの人がストレッサーとして指摘したことを意味することになる。この結果によれば、時系列(現在一将来)と二大活動内容類型(仕事一レジャー)に対しては関心も高く、比較的に黒白の判定がしやすいという心理的状況が反映してか、7割前後の人がどちらかに「ストレッサー」の刻印を押している。これとは逆の現象が、レジャー関係の行動軸や時間軸に対して露顕していることも判然としている。調査対象の過半数がストレッサーに関連する基軸として指摘したのは、現在一将来、労働一余暇、仕事一レジャー、収入一仕事、職場一家庭、休日一仕事日など14組中6組の項目で、仕事空間に関連する要因が一对の中に入っている組が中枢的役割を演じているようである。また、ストレス組の場合には、レジャー関連の一对

表12 一対の組合せのいずれにも無回答であった人（％）

次の一対の組合せのうち、今、不満 や悩みの程度が大きい方			男 性	女 性	全 体	ストレス組	ス ト レ ス 組 無
現	在・将	来	30.9	26.6	28.9	21.3	62.9
上	役・部	下	42.5	66.8	54.1	39.4	88.6
労	働・余	暇	37.3	54.2	45.4	30.8	80.0
仕	事・レ	ジ ャ ー	23.1	45.8	34.0	28.7	77.2
収	入・仕	事	34.7	56.1	44.9	36.1	74.3
職	場・家	庭	38.2	53.2	45.4	26.6	80.0
休	日・仕	事 日	30.9	52.8	41.4	27.6	80.0
職	場・通	勤	40.8	63.6	51.7	38.3	82.8
子	供・配	偶 者	57.5	59.3	58.4	47.9	77.1
ウィークデー	・ウィークエンド		45.5	64.0	54.4	41.5	85.7
家庭の仕事	・職場の仕事		44.2	60.8	52.1	41.5	82.9
平日レジャー	・休日レジャー		65.8	77.2	71.1	58.5	91.4
家族レジャー	・個人レジャー		67.8	72.9	70.2	58.5	94.2
近所づきあい	・会社づきあい		45.5	55.1	50.1	31.9	80.0

項目を除く全組で、過半数の人によるストレス指定がなされ、（表12で50％以下の指定を指す）、表11で特定化した傾向をより鮮明に補強する結果になっている。一方、ストレス無し組では「現在一将来」組（37％）を除く全組が3割未満の指定率しかない（表12で70％以上の指定）という、ストレス組と好対照を示している。無回答率はストレス指定されなかった率とみなせるから、表12はストレス組がストレス無し組に比べて、すべての一対組で極めて大きな比率差（30％～50％の開き）で、ストレスを指定したことを意味している。

3. ストレスコントロールの処方

（1）レジャーの役割

ストレス状態におちいった生体に必要なのは神経が自由に解放された状態であるという質朴な考え方がある。この考え方をベースにストレスを解消する方法を探れば、仕事・職場・会社という労働空間で複合的ストレスに感染した多数を救う道が、これらの労働空間に巣籠り、寄生するストレス菌を退治する対症療法か、あるいは非仕事空間とりわけレジャー空間で自由・人間化・自己表現を与えることで帳尻りを合わせストレスを消散させ、ストレスの持続的加圧に対して一種の制止効果を狙う変調療法かのいずれかに絞られてくる。前者は高度工業化が進捗するプロセスでかなり改善され対症療法的薬効も出ているが、労働空間は本質的に拘束と苦役から成っているために（ストレスの発生源としての本性を内蔵しているから）、制約と限界が伴う。これに対して、後者は、本来の意味での変調療法ではないにしても（つまり、レジャーが自由、解放、独創性、人間性を保障するので、仕事で受けるストレスはそれによって消散するという発想には疑念も残るが）、ストレス解消の有力な手段であることは、はっきりしている。

純粹に個人レベルで演じるレジャーの機能は、カタルシスの機能と自己陶冶的機能とに類別される。カタルシスの機能 (cathartic function) とは、精神的安定や身体的健康の維持をレジャーがもたらすと同時に、労働生活を中軸とする他の生活領域で受けたストレスを解消する作用をレジャーが果すことを意味する。デュマズディエ (J. Dumazedier) は「休息は疲労回復や身上上のダメージを回復させ、気晴らしは仕事に起因する倦怠や空虚感からの救いをもたらす」とレジャーのカタルシスの機能を的確に示唆している。仕事空間で体験する不満・不快・苦痛などをベースにして発生するストレスやストレス症状を、一時的にせよ消散し、ストレスの亢進を制止するためにレジャーが有効であるとする考え方は今では通説となっている。自己陶冶的機能とは文字通りレジャーが人間形成・自己啓発という面で自足的機能をもっていると同時に、他の生活領域、特に仕事生活で挫折した自己実現やアイデンティティを代償的に補う役割をも果すことを意味している。レジャーは独自の積極的価値を当然のことながら保っているが、仕事は人間疎外を内在化している現代社会では、レジャーの値打ちがそれだけ相対的に高まり、レジャーに対する期待も膨んでくる。結果的に、「仕事→ストレス、レジャー→ストレス解消」という図式が一般化することになる。

仕事で受けるストレスの緩和や解消に果してレジャーが役立つのか。いわゆる仕事—レジャーの相殺的天秤感覚でストレスの実用的治療法が見出せるのか。個人のストレス・コントロールにレジャーが有効な手段となりうるのだろうか。

表13は、余暇活動を平日と休日に分けて、その主要実態を、誰と、何処で、何を、という3つの局面から捉えたものである。平日の余暇活動モードを傾向的に要約すれば、独りで家で読書をしたりテレビでドラマやスポーツを見るタイプ、主として友人と職場や通勤空間で交際するタイプ、家で休息するタイプなどにまとめられる。一方、休日になると、家族や友人と近郊の野外空間や施設でショッピング、スポーツ、ドライブなどを楽しんだり、家族と家庭で一家団欒やテレビを見たり、休息したりといった過ごし方がモードとなっている。余暇の過ごし方については、男女差はほとんどみられず、ストレス組とストレス無し組との差をみても「誰と」「どこで」については有意差は認められず、「何を」で平・休日とも2項目の有意差が検出された。

ストレス無し組では「健康スポーツ」をしている人が多く、ストレス組では「みるスポーツ」と「ショッピング」が比較的に多い。このことは、現代人のストレスの多くが、適当な筋肉運動によってエネルギーを消散できないために、持続、累積されてストレス症へと亢進するという見解に符合しているように思える。後に詳細に吟味するが、ストレス組の休日レジャーを見るかぎり、読書、休息、テレビ視聴、ショッピングなどに高比率が集中し、どちらかといえば、休養型で受動的な活動で占められ、少なくともエネルギー発散的なレジャー、強いて言えばストレスを消散するようなレジャー活動とは程遠い。

レジャーの活動内容を具体的かつ詳細に検討するために、この一カ月間（昭和63年3月中旬～4月中旬）のレジャー動態を調べたものが表14である。これは、この一カ月間の間に時間を多く

現代社会のストレス実態（岡田）

表13 余暇活動の実態（平日・休日別）（％）

あなたの余暇活動（レジャー）の主な過ごし方		男 性	女 性	全 体	スト レス 組	スト レス 無 組	※
(A) 〔誰 と〕							
平日	1. 自分だけで楽しむ	45.9	42.1	44.1	46.8	37.1	
	2. 家族と楽しむ	12.0	19.2	15.4	12.8	20.0	
	3. 知人・友人と楽しむ	36.5	30.8	33.8	31.9	28.6	
休日	1. 自分だけで楽しむ	24.0	9.3	17.0	20.2	11.4	
	2. 家族と楽しむ	36.9	50.9	43.6	42.6	45.7	
	3. 知人・友人と楽しむ	33.9	30.8	32.4	30.9	17.1	
(B) 〔どこで〕							
平日	1. 家庭内で	31.3	48.6	39.6	42.6	37.1	
	2. 職場で	13.3	9.8	11.6	11.7	8.6	
	3. 会社で	8.6	0.9	4.9	3.2	2.9	
	4. 通勤空間で	10.3	8.9	9.6	13.8	11.4	
	5. 町内の施設や野外空間で	5.2	6.1	5.6	7.5	8.6	
	6. 市内の施設で	9.0	7.5	8.3	6.4	2.9	
	7. 市内の野外空間で	4.3	4.2	4.3	4.3	—	
	8. 府・県領域の施設や野外空間で	3.9	3.7	3.8	1.1	5.7	
休日	1. 家庭内で	36.9	39.3	38.0	38.3	37.1	
	2. 職場で	2.6	1.4	2.0	1.1	2.9	
	3. 会社で	0.4	0	0.2	0	—	
	4. 通勤空間で	1.3	0.5	0.9	2.1	—	
	5. 町内の施設や野外空間で	6.0	6.1	6.0	7.5	2.9	
	6. 市内の施設で	9.0	10.3	9.6	7.5	2.9	
	7. 市内の野外空間で	11.6	8.9	10.3	11.7	5.7	
	8. 府・県領域の施設や野外空間で	23.2	20.1	21.7	18.1	22.9	
(C) 〔何 を〕							
平日	1. 創作的趣味	5.6	14.0	9.6	10.6	8.6	
	2. 読書	23.2	28.5	25.7	34.0	20.0	
	3. 勉学・学習	3.9	6.1	4.9	4.3	0	
	4. けいこごと	2.1	12.1	6.9	7.5	2.9	
	5. 一家団欒	10.3	14.0	12.1	11.7	14.3	
	6. 休息	23.2	15.0	19.2	23.4	5.7	
	7. 交際	17.2	12.6	15.0	10.6	14.3	
	8. ドライブ	2.6	2.8	2.7	1.1	2.9	
	9. 芸術鑑賞	2.1	3.3	2.7	3.2	0	
	10. パチンコ	9.0	1.4	5.4	6.4	0	
	11. ゲーム	5.6	1.4	3.6	3.2	5.7	
	12. するスポーツ	9.4	6.1	7.8	5.3	8.6	
	13. みるスポーツ	23.2	6.5	15.2	20.2	5.7	4.49
	14. 映画やドラマをみる	17.2	29.9	23.3	20.2	20.0	
	15. 健康スポーツ	4.7	5.1	4.9	3.2	20.0	8.30
	16. ギャンブル	4.3	0.5	2.5	3.2	0	
	17. ショッピング	2.6	16.4	9.2	10.6	5.7	
	18. 芸術活動	1.7	0.9	1.3	1.1	2.9	

(前頁に続く)

あなたの余暇活動(レジャー)の主な過ごし方		男 性	女 性	全 体	スト レス 組	スト レス 無 組	※
19.	社会奉仕	1.7	0.5	1.1	0	8.6	
休日	1. 創作的趣味	7.3	4.7	6.0	6.4	2.9	
	2. 読書	8.6	6.1	7.4	13.8	2.9	
	3. 勉強・学習	1.3	0.9	1.1	3.2	0	
	4. けいごと	1.3	4.2	2.7	2.1	2.9	
	5. 一家団欒	16.7	28.0	22.2	24.5	37.1	
	6. 休息	23.6	17.8	20.8	24.5	11.4	
	7. 交際	10.7	14.5	12.5	10.6	5.7	
	8. ドライブ	16.7	14.0	15.4	10.6	14.3	
	9. 芸術鑑賞	4.7	2.8	3.8	6.4	0	
	10. パチンコ	6.9	0.5	3.8	3.2	0	
	11. ゲーム	2.1	0	1.1	1.1	0	
	12. するスポーツ	21.0	7.5	14.5	13.8	25.7	
	13. みるスポーツ	20.6	7.0	14.1	17.0	0	6.05
	14. 映画やドラマをみる	10.3	12.1	11.2	9.6	5.7	
	15. 健康スポーツ	4.3	7.9	6.0	3.2	5.7	
	16. ギャンブル	3.9	0.5	2.2	3.2	0	
	17. ショッピング	11.2	39.7	24.8	23.4	5.7	4.32
	18. 芸術活動	1.7	1.9	1.8	2.1	2.9	
	19. 社会奉仕	2.6	1.4	2.0	2.1	0	

 ※欄はストレス組とストレス無組の X^2 検定値 ($df=1$)

費した順に5位まで指名してもらったレジャーのうち、3位までに指名されたものをとりあげ、各項目とも3位までの通算比率で表示している。因みに、1位指名のみの活動内容を紹介すると、全体では「テレビをみる」(45.2%)が他を圧倒し、以下「友人とのつきあい」(10.3%)、「休息」(6.0%)、「家族団欒」(5.8%)、「新聞を読む」(4.9%)、「読書」(4.7%)という順で続き、残り24項目はすべて3%未満の泡沫比率であった。いかに日本人のレジャーがテレビに依存しているかを改めて触知させられる。表14—付は、1位に指名された活動の比率の大きいものを性別・年齢別にベスト3で示したものである。男女ともに20代で「友人とのつきあい」つまり交際に多くの時間を使っていることが目立つ程度で、テレビ視聴、休息、一家団欒といった家庭空間での消極的余暇利用が大勢を占めていることがわかる。これに、2位、3位に指名された項目の比率を合算した表14では、マスメディアとの接触(MA)が延119.6%と断然トップを独走し、対人関係(家族を含む)要因(HR)が延60.0%で続き、教養・学習型レジャー(L)の延35.6%、休息(20.6)、外食・ショッピング(18.1%)、スポーツ(S)(延15.4%)といった順序で、多くの時間を使ったことになる。傾向的には男女間にほとんど差がなく、強いて探せば、ショッピングに少し差が出ているが、これも統計的に帰無仮説を棄却できるほどのものではない。これに対してストレス組とストレス無組との間では、項目としては「友人とのつきあい」「休息」「外食・ショッピング」の3点でストレス組が高比率を示している(※欄は x^2 値。 $df=1$ で H_0 を

表14 余暇活動の現況（％）

この一か月多く時間を使った 余暇活動（レジャー）：多かった 順番に3つまとめる		男 性	女 性	全 体	ストレス組	ストレス無組	※
1. テレビをみる	MA	69.0	65.4	67.3	66.0	74.3	3.96
2. ラジオを聞く	MA	6.9	10.7	8.9	7.5	8.6	
3. 新聞を読む	MA	33.0	27.6	30.4	35.1	42.9	
4. 雑誌を読む	MA	12.9	13.0	13.0	12.8	11.4	
5. 読書	L	15.0	18.1	16.5	20.2	11.4	
6. 家族と団欒	HR	21.0	23.4	22.1	19.2	22.9	
7. 子供と遊ぶ	HR	3.9	6.1	4.9	9.6	2.9	
8. 友人とのつきあい	HR	27.5	24.8	26.2	20.2	8.6	
9. 近所づきあい	HR	2.6	5.6	4.0	5.3	5.7	
10. 親戚づきあい	HR	1.7	5.2	3.4	2.1	0	
11. 音楽会に行く	L	0.9	1.9	1.6	2.1	0	4.37
12. 映画館に行く	L	3.5	2.3	2.9	1.1	2.9	
13. 寄席に行く		0	1.4	0.7	1.1	0	
14. スポーツを見に行く		2.6	1.0	1.8	1.1	2.9	
15. 催しものに参加		1.7	3.7	2.7	1.1	2.9	
16. 休息		23.2	17.8	20.6	22.3	5.7	
17. 外食・ショッピング		11.1	25.7	18.1	20.2	8.6	
18. ドライブ		10.3	7.4	8.9	9.6	11.4	
19. パチンコ		5.6	0	2.9	5.3	0	
20. 散歩	S	1.7	4.1	2.9	3.2	2.9	
21. ジョギング	S	2.1	0	1.1	1.1	2.9	3.96
22. エアロビクス	S	0	0.5	0.2	1.1	0	
23. ハイキング	S	1.3	0.5	0.9	0	0	
24. スポーツをする	S	12.0	8.4	10.3	5.3	17.1	
25. 日曜大工・園芸	L	6.5	6.5	6.5	6.4	8.6	
26. 芸術活動	L	1.7	1.4	1.6	2.1	2.9	
27. 家族旅行		1.3	1.4	1.3	0	5.7	
28. 旅行（友人またはひとり）		3.5	1.9	2.7	3.2	0	
29. 勝負事やゲーム		3.5	0.5	2.2	2.1	0	
30. 趣味	L	6.5	6.5	6.5	4.3	11.4	
31. その他		3.5	1.9	2.7	0	5.7	

棄却)。一方、能動的レジャー（スポーツ、DIY、芸術活動、趣味）というカテゴリで見るとストレス組（延18.1％）に比べて、ストレスの無い組（延40.0％）が圧倒しており（ $P<0.01$ ）、両者の間にレジャー利用という点で相違のあることを指摘できる。余暇活動の各項目に対して、特に楽しかったこと、あるいは有益だったと評価されるものを、自己評定してもらった結果が表15である。活動有益率とは、表14で示した各数値を除数とし、各々「楽しかった・有益だった」と指定した人の比率を被除数として求めた百分比である。したがって、この数値が100.0ということはそのレジャー活動をした全員が楽しかった・有益だったと評価していることを示し、10.0ということは10人に1人しか楽しかった・有益だったと考えていないことを示している。

表14—付 性別・年齢別余暇活動の現況ベスト3（1位指名分）

	テレビを みる	友人との つきあい	家族と団欒	新聞を読む	休 息	読 書	家族旅行	
(1)男性								
20代	① 37.3	② 20.3	5.1	1.7	5.1	1.7	—	ドライブ ③ 11.9
30代	① 56.8	③ 8.1	③ 8.1	5.4	③ 8.1	2.7	—	
40代	① 43.9	2.4	7.3	② 9.8	② 9.8	7.3	2.4	
50代	① 43.9	③ 7.0	1.8	3.5	② 12.3	3.5	—	スポーツ ③ 7.0
60代以上	① 64.1	2.6	—	② 5.1	—	—	2.6	
(2)女性								
20代	② 30.2	① 32.1	—	—	5.7	③ 7.6	—	
30代	① 42.9	7.1	② 11.9	③ 9.5	4.8	4.8	—	
40代	① 35.1	—	② 13.5	8.1	5.4	② 13.5	—	
50代	① 41.7	② 8.3	5.6	—	2.8	5.6	② 8.3	
60代以上	① 63.0	4.4	② 8.7	② 8.7	4.4	2.2	—	

表15によれば、有益率100%の活動は、親戚づきあい、音楽会、催しものに参加、エアロビクス、スポーツをする、芸術活動、家族旅行、旅行などで、比較的に活動頻度の少ないものに集中している。これに対して、有益率の低い活動は、マスメディアに関連したレジャー項目で（ラジオ、新聞、雑誌、テレビなど）、有益率は他に比べて断然低率（10～20%）である。暇つぶし的で、目立って有益性の望めない活動というイメージが、マスメディア依存型レジャーに対してはぴったりとする。興味あることは、余暇活動の比率とそれぞれの余暇活動の有益率との間には負相関（ $r = -0.474$ ）が検出されたことである。つまり多く時間をかけたレジャーの多くが、ほとんどの人にとって楽しさや有益性とは無縁であり、活動者率の高いレジャー項目ほど有益性や歓喜性が低いという含蓄ある現象が、現代人のレジャー生活でパターン化していることになる。このことを鮮明に描写するために、余暇活動率の高いベスト10項目とこれらの項目の活動有益率との関係を全体レベルで示したのが表16である。現代人が余暇空間で行う活動の主要なものが、文字通り、気晴らし的、休養的なカタルシス的機能を演じている様態が明白であろう。ただし、それだけでは本来の意味でのストレスの緩和や消滅には通用しないことが、ストレス無し組との比較の中で示唆されたことを想起する必要がある。ストレス無し組のデータは、明らかに、気晴らしや休養のために行なうレジャーと、自分自身の自己表現や有益性のためにする利己的なレジャーとを的確に使いこなすレジャー空間の構成力が、ストレス解消に関係していることを告示しているのである。

(2) テレビの役割

少なくともデータで見る限り、テレビはレジャーの王様であることが明白になった。ところで、ストレス社会でテレビはどのような役割を演じているのだろうか。テレビはストレス消散に一役支うことができるのだろうか。

表15 現実の余暇活動とその活動の有益率（％）

また、特に楽しかったあるいは、有益 だったと思われる余暇活動（活動有益 率（％））	男 性	女 性	全 体	ストレス組	ストレス 無 組
1. テレビをみる	21.7	19.3	20.7	20.9	11.6
2. ラジオを聞く	5.8	13.1	10.2	14.7	0
3. 新聞を読む	19.4	20.3	19.7	15.1	20.0
4. 雑誌を読む	10.1	14.6	12.3	16.4	0
5. 読書	100.0	49.2	73.3	47.5	100.0
6. 家族と団欒	59.0	39.7	49.8	66.7	37.6
7. 子供と遊ぶ	100.0	37.7	63.3	55.2	0
8. 友人とのつきあい	64.0	84.7	73.3	79.2	33.7
9. 近所づきあい	65.4	25.0	40.0	39.6	50.9
10. 親戚づきあい	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
11. 音楽会に行く	100.0	100.0	100.0	100.0	—
12. 映画館に行く	74.3	60.9	69.0	100.0	0
13. 寄席に行く	—	35.7	28.6	100.0	—
14. スポーツを見に行く	100.0	90.0	97.3	100.0	0
15. 催しものに参加	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
16. 休息	25.9	26.4	26.2	38.1	0
17. 外食・ショッピング	69.4	51.0	56.9	52.5	66.3
18. ドライブ	79.6	56.8	70.8	55.2	75.4
19. パチンコ	30.4	—	30.4	0	—
20. 散歩	100.0	90.2	93.1	100.0	100.0
21. ジョギング	19.0	100.0	63.6	0	0
22. エアロビクス	—	100.0	100.0	100.0	—
23. ハイキング	30.8	100.0	89.8	—	100.0
24. スポーツをする	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
25. 日曜大工・園芸	92.8	72.3	83.1	100.0	66.3
26. 芸術活動	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
27. 家族旅行	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
28. 旅行（友人またはひとり）	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
29. 勝負事やゲーム	48.6	100.0	59.1	100.0	—
30. 趣味（ ）	86.2	50.8	69.2	25.6	25.4
31. その他	74.3	73.7	74.0	—	50.9

表17はテレビ番組の視聴実態を、好きな、あるいはよくみる番組を3つ指名させることによって得たものである。意外なことに、ニュース番組の異常高率が一際目立ち、次いで探訪・探勝、スポーツ番組、プロ野球、ホームドラマなど実況ものを中心に第2集団が形成され、さらに洋画、時代劇、歌謡曲、ポップス、クイズといった娯楽番組が三番手に続いているというのが、視聴実態の概観である。ただし、テレビ視聴は性別差や年齢差が著しく生じ易いので、この点についての吟味が不可欠である。相対的に男女を比べたとき男性の視聴率が高い番組は、プロ野球、スポーツ番組の2つであるが、女性が高率なのは、ホームドラマ、料理・趣味、ワイドショー、クイズといった番組となっている。一般に、男性は趣好パターンが比較的単純で、少数の番組に視

表16 活動率ベスト10とそれらの有益率

この一カ月多く時間を使った余暇活動(レジャー)ベスト10とその余暇活動の有益率	全 体		ストレス組		ストレス無組	
	活動率	有益率	活動率	有益率	活動率	有益率
1. テレビをみる	67.3	20.7	66.0	20.9	74.3	11.6
2. 新聞を読む	30.4	19.7	35.1	15.1	42.9	20.0
3. 友人とのつきあい	26.2	73.3	20.2	79.2	8.6	33.7
4. 家族と団欒	22.1	49.8	19.2	66.7	22.9	37.6
5. 休息	20.6	26.2	22.3	38.1	5.7	0
6. 外食・ショッピング	18.1	56.9	20.2	52.5	8.6	66.3
7. 読書	16.5	73.3	20.2	47.5	11.4	100.0
8. 雑誌を読む	13.0	12.3	12.8	16.4	11.4	0
9. スポーツをする	10.3	100.0	5.3	100.0	17.1	100.0
10. ラジオを聞く	8.9	10.2	7.5	14.7	8.6	0
〃 ドライブ	8.9	70.8	9.6	55.2	11.4	75.4

表17 テレビ番組の視聴実態A(%)

好きな、あるいはよくみるテレビ番組の内容3つ	男 性	女 性	全 体	ストレス組	ストレス無組	※
(1) ニュース	77.3	64.0	70.9	67.0	71.4	※Z, X ²
(2) 自然や世界の探訪もの	27.9	22.9	25.5	24.5	40.0	
(3) 演芸	3.9	10.3	6.9	7.5	11.4	
(4) 古典音楽	0.9	1.4	1.1	1.1	—	
(5) 歌謡曲・ポップス	11.6	20.6	15.9	12.8	17.1	
(6) 舞台中継(古典芸能)	1.3	3.3	2.2	4.3	2.9	
(7) マンガ	1.7	1.9	1.8	1.1	5.7	
(8) ホームドラマ	9.4	43.9	26.0	37.2	17.1	
(9) 時代劇	16.7	15.4	16.1	14.9	14.3	
(10) 探偵劇(刑事もの)	4.7	5.6	5.2	5.3	2.9	
(11) 喜劇	2.1	4.7	3.4	3.2	—	X ²
(12) S F	0.9	0.9	0.9	—	2.9	
(13) クイズ	7.3	17.8	12.3	8.5	28.6	
(14) 青春劇	0.4	1.4	0.9	—	—	
(15) 洋画	24.0	16.4	20.4	13.8	17.1	
(16) プロ野球	45.5	13.1	30.0	30.9	20.0	
(17) プロレス	6.4	2.3	4.5	4.3	2.9	
(18) スポーツ	38.2	10.7	25.1	23.4	17.1	
(19) 囲碁・将棋	6.4	0	3.4	5.3	2.9	
(20) 料理・趣味	2.1	16.8	9.2	9.6	14.3	
(21) ワイドショー	5.2	15.9	10.3	11.7	5.7	
(22) 教養	5.2	5.6	5.4	5.3	2.9	
(23) 子供向番組	0.4	2.3	1.3	2.1	2.9	

※Zは対全体とストレス組との有意差が検出された項目

X² は対ストレス無し組とストレス組との間に有意差が検出された項目

表18 全体の視聴率ベスト10番組の年齢別分布（％）

	ニュース	プロ野球	ホームドラマ	探訪もの	スポーツ	洋画	時代劇	歌謡曲 ポップス	クイズ	ワイド ショー	料理・ 趣味
(1) 男性											
20代	66.1	44.1	20.3	18.6	37.3	35.6	5.1	25.4	10.2	6.8	1.7
30代	73.0	59.5	8.1	21.6	40.5	24.3	13.5	8.1	5.4	5.4	0
40代	82.9	36.6	9.8	39.0	51.2	9.8	12.2	7.3	9.8	4.9	4.9
50代	84.1	50.9	1.8	31.6	35.1	29.8	21.1	0	3.5	7.0	3.5
60代以上	82.1	35.9	5.1	30.8	28.2	12.8	35.9	15.4	7.7	0	0
(2) 女性											
20代	58.5	11.3	50.9	24.5	11.3	41.5	5.7	35.9	9.4	5.7	9.4
30代	61.9	14.3	42.9	16.7	11.9	19.1	9.5	11.9	21.4	21.4	16.7
40代	83.8	10.8	40.5	27.0	13.5	8.1	16.2	8.1	32.4	16.2	13.5
50代	72.2	19.4	41.7	30.6	11.1	2.8	8.3	16.7	13.9	19.4	16.7
60代以上	50.0	10.9	41.3	17.4	6.5	2.2	37.0	23.9	15.2	19.6	28.3

聴率が集中しているのに対し、女性は多彩なバリエーションを示し、高率の視聴番組が多数に分散する傾向がある。（10％以上の視聴率を示した番組は、男性では7種であるが、女性では12種にも及んでいる。）この傾向は、年齢別にみた番組趣好でも立証される（表18参照）。

表18は高視聴率番組ベスト10の年齢別分布状況を見たものであるが、年齢差が極端に出る番組（若者向とかお年寄向など）、比較的年齢差のない番組、年齢による関心の変化などが具体的によく現われている。また男性ではこの表の中で、10％未満の視聴属性欄が23ヶあるのに対し、女性は10ヶに過ぎないわけで、女性の方が多様な趣好を呈していることがわかる。

次にストレス組の実態をみると「ニュース——ホームドラマ——プロ野球」がベスト3のパターンとなっている。これに対して、ストレスの無い組は「ニュース——探訪・探勝——クイズ」がベスト3で、ストレス組とは好対照を示している。このデータで大胆な判定をすれば、「ストレスはホームドラマやプロ野球を見る人に生じる」あるいは「ホームドラマとプロ野球の好きな人はストレス持ちが多い」という因果が導き出せるだろう。

人間関係が打算的でゲゼルシャフト的になると、そのことによって失われる人間的結合の附が家族や個人自身に苛酷な重圧を伴いながら集中的に収斂してくる。このような状況を呈している現代社会では、他者は無論のこと、家族でさえも、心理的な助言・相談・支援やゲマインシャフト的結合を期待することが非常に難しく、畢竟、自分の問題は他人の手を借りることなく自分自身で解決することを常態化する。ストレス問題も例外ではない。個人のストレスは、自分自身で緩和し、排除すべくセルフコントロールによって処置されざるを得ない。ストレスを解消するために自作自演のシナリオで、状況随伴的にストレスコントロールできることが、ストレス社会で生きるためには資格要件となる。この自己流のシナリオの中に登場してくる重要な配役のひとつにレジャーがある。現代をストレス社会と呼ぶことができると同じ意味合いで、現代を余暇社会（レジャー社会）と呼んでいる。このことは、奇しくも、ストレスと余暇との因縁を示唆してい

るかのように思える。その意味でレジャーのもつカタルシスの機能や自己陶冶的機能の果す役割が今ほど重要な時はないといっても過言ではない。そして、これらの機能は、現代人のレジャーがテレビ依存症であるかぎり、テレビ視聴を通じて作動し、誘動される必要がある。ストレス消散行動として応急処置的なものが休息と気晴らし的レジャーであり、ストレス成因が自己疎外や自己実現に触雷している際に変調療法的に活用できるものが自己啓発的・創造的レジャーである。テレビは一般に前者の範疇に属するストレス消散行動としてのウエイトが大きい。テレビのこのような側面にスポットを当ててデータを探ってみよう。

表19は、23種類のテレビ番組に対して、「気晴らし」にその番組をみている人の割合を示したもので、100.0という数値は、その番組をみている人のすべてが気晴らしのためにみていることを、また例えば25.0の場合には4人のうち1人が気晴らしで、残る3人は学習・知識・自己啓発といった目的のためにみていることを意味している。全体レベルでは視聴率と気晴らし度率との間には逆相関($r=-0.560$)がみられ、視聴率の高いものほど「気晴らし」以外の目的でみられていること、またニュース・教育番組以外は、気晴らし的視聴がかなり高い数値を示しているこ

表19 テレビ番組の気晴らし性

気晴らしのためによくみる 番組；気晴らし度率(%)	男 性	女 性	全 体	ストレス組	ストレス無組
(1) ニュース	6.7	9.5	7.9	7.9	12.0
(2) 自然や世界の探訪もの	50.9	51.1	51.0	69.4	57.3
(3) 演芸	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
(4) 古典音楽	0	100.0	63.6	100.0	—
(5) 歌謡曲・ポップス	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
(6) 舞台中継(古典芸能)	69.2	84.9	81.8	74.4	0
(7) マンガ	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
(8) ホームドラマ	63.8	50.1	52.7	45.7	83.6
(9) 時代劇	97.6	66.9	83.2	71.1	100.0
(10) 探偵劇(刑事もの)	100.0	66.1	82.7	39.6	100.0
(11) 喜劇	100.0	100.0	100.0	100.0	—
(12) S F	100.0	100.0	100.0	—	100.0
(13) クイズ	100.0	81.5	91.1	100.0	59.8
(14) 青春劇	100.0	100.0	100.0	—	—
(15) 洋画	73.3	68.3	71.1	76.8	50.3
(16) プロ野球	52.7	89.3	60.3	62.1	85.5
(17) プロレス	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
(18) スポーツ	67.5	100.0	74.1	50.0	66.7
(19) 囲碁・将棋	46.2	—	46.2	60.4	100.0
(20) 料理・趣味	100.0	25.0	41.3	44.8	60.1
(21) ワイドショウ	65.4	58.5	61.2	27.4	0
(22) 教養	17.3	16.1	16.7	20.8	0
(23) 子供向番組	100.0	21.7	69.2	100.0	0

cf. 気晴らし度率とは、好んであるいはよく見る人の中で、気晴らしのために見ている人の比率をいう。

表20 視聴率ベスト10番組とその気晴らし度率の関係

	全 体		ス ト レ ス 組		ス ト レ ス 無 組	
	視 聴 率	気晴らし度	視 聴 率	気晴らし度	視 聴 率	気晴らし度
1. ニュース	70.9	7.9	67.0	7.9	71.4	12.0
2. プロ野球	30.0	60.3	30.9	62.1	20.0	85.5
3. ホームドラマ	26.0	52.7	37.2	45.7	17.1	83.6
4. 探訪・探勝	25.5	51.0	24.5	69.4	40.0	57.3
5. スポーツ	25.1	74.1	23.4	50.0	17.1	66.7
6. 洋 画	20.4	71.1	13.8	76.8	17.1	50.3
7. 時代劇	16.1	83.2	14.9	71.1	14.3	100.0
8. 歌謡曲・ポップス	15.9	100.0	12.8	100.0	17.1	100.0
9. クイズ	12.3	91.1	8.5	100.0	28.6	59.8
10. ワイドショウ	10.3	61.2	11.7	27.4	5.7	0
料理・趣味	9.2	41.3	9.6	44.8	14.3	60.1

と、男性の方が女性に比べて相対的に気晴らし的視聴態度が強いこと、などを指摘できる。まず、気晴らし度100%の番組は、男性で11種、女性で9種、全体通算で7種であるが、表20で示したように、視聴率ベスト10に絞ってみると気晴らし度100%は8位歌謡曲・ポップスのひとつしかなく、統計的には明確な逆相関が検出されている。次に気晴らし度の低い番組を2・3摘出してみると、ニュース、教養、料理・趣味（女性）、囲碁・将棋（男性）、子供向番組（女性）、探勝・探訪番組などが挙げられ、その理由も常識的に類推できる。これに対し、気晴らし度100%の番組はもともと娯楽番組として性格づけられるもので占められている。

気晴らし度に現われたストレス組の特徴はストレス無し組に比べて、プロ野球、ホームドラマ、スポーツ番組、時代劇、など、ベスト10項目（表20参照）の中で顕著な差が生じている点、すなわち、ストレス無し組が気晴らしで見ている番組を、真剣に真面目に見ているケースが多いということになる。視聴率ベスト5（視聴率20%以上の番組）の平均気晴らし度率はストレス組が47.0%であるのに対し、ストレス無し組は61.0%となり、ストレス無し組の気晴らし視聴傾向の相対的定着振りを直視できる。このことは、ストレスコントロールとしてレジャーを活用することの厄介さを反面では示唆している。最終的には、レジャー主体や番組視聴者自身の個人差やレジャーとのかかわり方にまで遡及されることになるわけであるが、遊びを遊びと割り切れず、あるいは状況適的に心身の緊張を緩和する術を知らない不器用さが、ストレス症への引き金になっているのではないかという懸念が湧出する。すなわち、ストレス消散法のひとつとして選んだホームドラマやプロ野球番組が、反ってストレスを加重し、持続させるというブーメラン効果を演じるというわけである。ストレスに悩む現代人のストレスコントロールにとって、レジャーが、とりわけテレビがひとつの鍵を握っているという想定は説得力をもってはいるが、その実効を立証するには未だ証拠不十分である。ただ、ストレス・コントロールの技法のひとつとして余暇利用やレジャー活動のあり方を真剣に考える時期に来ていることだけは確かである。

表21 嫌われ番組ベスト10とその気晴らし度との関係

嫌いな、あるいはほとんどみない番組	男 性	女 性	全 体	全 体 の 気晴らし度	ストレス組	ス ト レ ス 無 組
1. 囲碁・将棋	32.2	58.4	44.7	46.2	45.7	48.6
2. プロレス	24.0	54.7	38.7	100.0	43.6	57.1
3. 舞台中継(古)	36.9	23.8	30.7	81.8	29.8	25.7
4. 古典音楽	33.5	21.0	27.5	63.6	27.7	20.0
5. マンガ	24.5	23.8	24.2	100.0	22.3	22.9
6. 子供向番組	28.3	15.0	21.9	69.2	18.1	17.1
7. 歌謡曲・ポップス	22.3	14.0	18.3	100.0	21.3	20.0
8. ワイドショウ	14.6	8.4	11.6	61.2	8.5	11.4
9. S・F	6.9	13.6	10.1	100.0	8.5	5.7
10. 料理・趣味	16.3	0.5	8.7	41.3	5.3	0
プロ野球	3.9	13.6	8.5	60.3	6.4	8.6

表21は、嫌われ番組のベスト10を示したものである。比較的に好き嫌いが鮮明に評定できる番組で、性差が反映するものが多く並んでいる。このデータではストレス組は全体やストレスの無い組に比べて、ほとんど差がなく、よく好んでみる番組とは様相を異にしている。

以上、テレビ番組に対する趣好とそのストレスに与える影響度を不十分なデータではあるが吟味してきた。レジャーとストレスという組み合わせから、レジャーとテレビという絡みで、テレビのストレスコントロール上の役割についてみてきたが、少なくともレジャーによってストレスが反って育成されるということのないように適正なレジャー教育を試みる余地が残されている。気晴らし、休息・休養、自己啓発や学習、いずれもストレスを消散したり、退避させたりするためのレジャーの三大機能である。にもかかわらず、レジャーが逆にストレスを亢進させるということになると、何のためのレジャーかを改めて問い直さなくてはならないことになる。

4. 比較対照法によるストレス実態の解明

——ストレス組の特性——

(1) ストレス状況の特徴とストレッサーの特質について

特定の心理的経験やストレスに関連すると予測される体験をチェックすることによって個人のストレス度を得点化したこの得点の高低に基づいてストレス組、非ストレス組、ストレス無し組の三つのグループを類別したことについては、すでに指摘した通りであるが、ここでは、主としてこれらの三者を比較対照しながら、ストレス組の態度や行動様態をより鮮明に見定め、ストレスの実態に迫ってみたい。

ストレス組の心理的・心身的な様態は、表22で明らかなように、非ストレス組やストレス無し組のいずれに対しても際立った相異のあることが認められる。表中、精神安定剤の服用経験の有

表22 ストレス組の一般的傾向と様態（％）

質 問 項 目		ストレス組 94名	非ストレス 組 353名	(内、スト レス無し組 : 35名)	ストレス組の有意差	
					対非ストレ ス組: X^2	対ストレス 無し組: X^2
今、悲しいこと、いやなこと 悩んでいることが	あ	92.6	55.0	22.9	44.71	66.12
	な	7.4	45.0	77.1		
他の人に比べて悩みごとが多 すぎると	思	53.2	15.3	0	59.10	32.15
	思わ	46.8	84.7	100.0		
今、毎日の生活が楽しい	非常に楽しい	0	5.1	5.7	16.78	12.23
	楽	56.4	70.5	85.7		
	楽しくない	43.6	24.4	8.6		
騒音、悪臭、嫌煙、ほこりな どに悩まされて	い	13.8	7.9	5.7	9.08	10.34
	少	53.2	41.4	28.6		
	全然ない	33.0	50.7	65.7		
近所とのつきあいや、職場で の人間関係という面で困っ ていること、悩んでいること	大いにある	19.2	4.0	0	40.95	53.51
	少しはある	68.1	55.0	20.0		
	全 然 ない	12.8	41.0	80.0		
気持ちがいらいらすることが	よ	36.2	9.3	0	48.23	52.38
	時々ある	58.5	69.7	40.0		
	めったにない	5.3	21.0	60.0		
他の人に比べるといらいらす る方だと	思	59.6	30.0	8.6	24.32	26.69
	思わ	40.4	70.0	91.4		
気持ちがいらいらした時その 状態は	すぐ消える	34.0	61.5	82.9	36.11	23.22
	1日ぐらい続く	44.7	32.9	11.4		
	2～3日続く	21.3	4.5	2.9		
精神安定剤を服用したことが	あ	17.0	6.2	8.6	11.23	(1.45)
	な	81.9	93.8	91.4		
今年になってショッキングな 経験をし、精神的に落ちこん だことが	あ	51.1	18.7	11.4	40.68	16.32
	な	48.9	81.3	88.6		
気持ちが落ちつかず食欲がな くなること	よ	9.6	2.3	0	26.31	22.03
	時々ある	68.1	47.9	28.6		
	全 然 ない	22.3	49.8	71.4		
気持ちのイライラやムシャク シャが原因で体調をくずした こと	何度かある	43.6	14.7	11.4	39.69	32.93
	2～3回ある	34.0	36.0	11.4		
	全 然 ない	22.3	49.3	77.2		

※（内 ストレス無し組は、以後「ストレス無し組」と表示する）

無を調べた項目で、対ストレス無し組との間に有意差がないことを除けば、すべての項目でハイレベルの有意差が検出され、 H_0 が棄却される。すなわち、ストレス組と他の2つのグループとの間には歴然とした相違や差が各項目で現われていることになる。「毎日の生活に楽しさが無く、悲しいこと、いやなこと、困ったこと、悩んでいることが多面的に喚起し、他の人に比べても自

分には悩みごとが多すぎる」と自認する傾向があり、気持ちのいらいらも頻発する。頻発したいいらも通常すぐ消散するが、持続幅が広く「食欲減退は無論のこと、体調をくずすこともよくある」という徴候がストレス組の総括的特徴である。特に、ストレス状態に入った時（気持ちがいらいらしている状態を指す）、その状態が「すぐ消散する」率が、ストレス組は低く（34%）、非ストレス組（61%）やストレス無し組（83%）に比べてストレス・コントロールがしにくいタイプの人が多いように思える。加えて、ストレス型食欲不振やストレス型心身症にも罹り易いパーソナリティあるいは状況・環境にあることが示されている。

ストレスには必ず原因がある。ストレスナーなきストレスはあり得ないから、ストレスの研究

表23 ストレス組のストレスナー（%）

気持ちがイライラしたりムシャクシャする時、関係しているケース	ストレス組	非ストレス組	ストレス無し組	ストレス組の有意差	
				対非ストレス組： X^2	対ストレス無し組： X^2
1. 親	24.5	11.1	0	11.19	9.83
2. 子供	33.0	21.0	17.1	5.96	
3. 配偶者	24.5	13.9	5.7	6.16	6.18
4. 仕事	51.1	41.4	20.0		10.26
5. 会社の人	41.5	26.6	2.9	7.84	18.25
6. 近所の人	20.2	8.5	2.9	10.44	4.87
7. 家事	7.5	6.2	5.7		
8. 嫁または婿	6.4	4.8	5.7		
9. 育児	5.3	2.0	2.9		
10. 職場・会社	45.7	28.6	14.3	9.98	10.74
11. 通勤	12.8	17.3	5.7		
12. 収入	18.1	13.0	8.6		
13. 余暇・レジャー	8.5	5.4	2.9		
14. 休日	7.5	3.7	0		
15. 平日	5.3	6.0	0		
16. 長期休暇	2.1	1.7	0		
17. 家庭	13.8	7.1	0	4.35	6.49
18. 家庭サービス	5.3	2.0	0		
19. 政治	8.5	5.1	5.7		
20. 教育	8.5	5.7	0		
21. 福祉	2.1	1.7	5.7		
22. 健康	24.5	17.6	20.0		
23. 道徳	8.5	9.1	17.1		
24. ショッピング	3.2	2.0	0		
25. プロ野球	6.4	9.6	8.6		
26. 騒音	9.6	10.2	5.7		
27. 天候	14.9	10.5	2.9		
28. 季節	1.1	3.4	2.9		
29. 試験	5.3	2.0	0		
1人平均の指摘ケース	4.26	2.97	1.64		

課題はストレスサーの的確な摘出を重要領域としている。ストレスサーが単一で単発的である場合、人は抵抗期までにその影響を喰い止め、ストレス消散に向けてのコントロールをしやすいが、ストレスサーが複合的・交絡的・持続的・周期的に降灰すると、人はそれらに器用に対処できず、疲憊的ストレスへと誘引されていく。ストレス組のストレスサーの概況をみると（表 23 参照）、まず、目につくのが、ストレスサーとして自己申告されたアイテムの 1 人平均数が、ストレス組→非ストレス組→ストレス無組の順に整然と減少している点である。つまり、ストレス組は平均

表24 ストレス組の属性別ストレスサー状況（％）

気持ちがイライラしたりムシャクシャする時、関係しているケース	ストレス組	〔内 訳〕				
		男 性		女 性		
		会 社 員	自 営 業	会 社 員	パ ー ト	無 職
1. 親	24.5	18.2	14.3	22.2	55.6	16.7
2. 子供	33.0	27.3	42.9	33.3	44.4	44.4
3. 配偶者	24.5	15.2	28.6	33.3	33.3	33.3
4. 仕事	51.1	63.6	71.5	77.8	22.2	5.6
5. 会社の人	41.5	63.6	28.6	55.6	44.4	5.6
6. 近所の人	20.2	6.1	—	33.3	55.6	33.3
7. 家事	7.5	—	—	11.1	—	27.8
8. 嫁または婿	6.4	—	—	—	—	27.8
9. 育児	5.3	3.0	—	5.6	11.1	11.1
10. 職場・会社	45.7	69.7	28.6	77.8	44.4	—
11. 通勤	12.8	21.2	14.3	16.7	—	5.6
12. 収入	18.1	15.2	14.3	16.7	22.2	11.1
13. 余暇・レジャー	8.5	—	—	11.1	11.1	11.1
14. 休日	7.5	6.1	—	5.6	11.1	11.1
15. 平日	5.3	3.0	14.3	11.1	11.1	5.6
16. 長期休暇	2.1	3.0	—	—	—	5.6
17. 家庭	13.8	3.0	—	27.8	22.2	22.2
18. 家庭サービス	5.3	3.0	—	11.1	11.1	—
19. 政治	8.5	9.1	14.3	5.6	22.2	—
20. 教育	8.5	3.0	14.3	11.1	11.1	11.1
21. 福祉	2.1	—	—	—	—	11.1
22. 健康	24.5	24.2	—	27.8	22.2	27.8
23. 道徳	8.5	6.1	—	5.6	22.2	16.7
24. ショッピング	3.2	—	—	—	22.2	5.6
25. プロ野球	6.4	9.1	28.6	—	11.1	—
26. 騒音	9.6	9.5	—	11.1	22.2	11.1
27. 天候	14.9	15.2	14.3	16.7	33.3	11.1
28. 季節	1.1	—	—	—	22.2	—
29. 試験	5.3	3.0	—	5.6	—	—
〔人 数〕	94	33	7	18	9	18
1人平均の指摘ケース	4.26	4.0	3.3	5.3	5.9	3.7

して4種類のストレッサーと対峙し、それらに対する対応に苦慮していることが予知できる。一般に家族関係（親、子供、配偶者などとの関係）、近隣集団や職場集団での人間関係がストレッサーになっているケースが多く、ストレスが極めて人間関係的に発生し易いことをデータは明示している。ストレス無組と対比すれば明快なように、ストレス組は、仕事・職場・会社、家庭という点でも相対的に多量のストレッサーを被弾している。ただし、ストレッサーの問題は、属性（特に性別と就労状況）と密接に関連するので、ストレス組の内部を属性別に吟味することが不可欠となる。サンプル数の関係で傾向的な特徴しか指摘できないが、その梗概は表24で示される。

男性会社員は、仕事・職場・会社、会社での人間関係といった仕事空間でのストレッサーが強大である。これに対して、男性自営業では仕事そのものにストレッサーは集約されている。一方、女性の場合には、パート従事者が1人平均ストレッサー6種、会社員5種、無職（専業主婦）4種と就労状況に応じて顕著な相異が現われ、質的にも明瞭な差異が見られる。データからみれば、パート就労はストレスの源といえそうである。まず、女性会社員は仕事・職場・会社、会社の人、近所の人、家庭などがストレッサーとして交絡し、女性パート従事者は、親や子供との関係、近所の人との関係など人間関係上のストレッサーが肥大する。専業主婦の場合には、子供、嫁または婿、家事、余暇など、前二者とは全く異質のストレッサーが浮上してくる。これらを大きくまとめて、類型別にみると表25のようになる。概して、女性の勤労者（OLとパート）に対するストレッサーの多量さが目立っている。

表25 類型別ストレッサーの属性別実態（％）

ストレッサー類型	男 性		女 性		
	会 社 員	自 営 業	会 社 員	パ ー ト	無 職
仕事・会社	38.6	28.6	45.9	16.7	9.8
人間関係	34.9	14.3	44.4	50.0	19.5
家庭・家族	11.1	14.3	20.4	27.8	25.9
社会・生活	6.7	8.6	7.8	15.5	10.0
余暇・レジャー	3.5	4.8	4.6	11.1	5.6
物理・生理	12.2	3.6	13.9	25.0	12.5

※ 項目数で延率を除いて求められた数値である。

（２） ストレッサーの発生基盤について

次に局面を転回させて、ストレッサーの発生基盤を2分法的に対極化した生活領分の枠内に確定する試みに移ろう。

ストレス組のストレッサーの発生基盤がいかに多彩で複合的であるかがこのデータでも改めて立証されている（表26参照）。14対の対極項（項数28項目）のうち、対非ストレス組との間では13項目、対ストレス無組との間では18項目に有意差が出ている。両グループに同時に有意差が検

表26 ストレッサーの発生基盤の様態（％）

次の一対の組み合わせのうち、 今、あなたの不満や悩みの程 度が大いの方に○印を	ストレス組	非ストレス組	ストレス無組	ストレス組の有意差	
				対非ストレス 組：X ²	対ストレス 無組：X ²
a 現在1—	40.4	25.5	5.7	8.10	14.78
—2将来	38.3	43.6	31.4		
b 上役3—	40.4	28.3	5.7	5.09	14.78
—4部下	20.2	13.6	5.7		4.49
c 労働5—	61.7	40.8	17.1	13.10	18.99
—6余暇	7.5	9.9	2.9		
d 仕事7—	61.7	55.0	17.1		18.99
—8レジャー	9.6	9.6	5.7		
e 収入9—	33.0	26.9	20.0		
—10仕事	30.9	25.8	5.7		7.91
f 職場11—	55.3	35.4	17.1	12.30	15.82
—12家庭	18.1	14.2	2.9		5.16
g 休日13—	4.3	7.4	2.9		
—14仕事日	68.1	47.6	17.1	12.49	26.70
h 職場15—	61.7	32.9	14.3	25.97	22.62
—16通勤	0	11.9	2.9	12.34	
i 子供17—	37.2	25.8	14.3	4.81	6.57
—18配偶者	14.9	13.0	8.6		
j ウィークデー 19—	52.1	34.0	14.3	10.38	16.05
—20 ウィークエンド	6.4	8.2	0		
k 家庭での仕事 21—	9.6	9.1	5.7		
—22職場での仕事	48.9	36.0	11.4	5.25	16.41
l 平日のレジャー 23—	22.3	13.0	2.9	5.05	6.91
—24休日のレジャー	19.2	12.5	5.7		
m 家族的レジャー 25—	19.2	14.7	2.9		5.08
—26個人的レジャー	22.3	11.9	2.9	6.69	6.91
n 近所とのつきあい27—	17.0	15.6	2.9		5.26
—28会社でのつきあい	51.1	29.5	17.1	15.44	13.00
1人平均の不満（悩み）量	8.7	6.5	2.6		

出されたカテゴリーは、「現在」「上役」「労働」「職場」「仕事日」「子供」「ウィークデー」「職場での仕事」「平日のレジャー」「個人的レジャー」「会社でのつきあい」の11項目にも及び、ストレス組の深刻なストレス状況が露頭している。ここでは、一般的傾向として、仕事・労働・職場・会社という就労関係項にウェイトがより大きくかかっていることを指摘できるが、これを属性別に具体的に検討すると、各属性毎の特徴が現実即応的に明確になる（表27参照）。

男性ストレス組の場合。会社員ではそのほとんどが仕事空間で強く、多彩なストレッサーを甘受し、相対的に子供やレジャーに関連した悩みの大きいことがわかる。また自営業者のケースでは、将来への不安が混在した仕事に起因するストレスを中核にして、子供や配偶者との絡みで生

表27 ストレッサーの発生基盤の属性別実態(%)

次の一対の組合わせのうち、 今、あなたの不満や悩みの程度 が大きい方に○印を	男 性			女 性			
	ストレス組		非ストレス組	ストレス組			非ストレス組
	会社員	自営業		会社員	パート	無 職	
a 現在1—	36.4	42.9	25.3	33.3	66.7	55.6	25.8
—2将来	33.3	57.1	41.9	44.4	11.1	33.3	45.5
b 上役3—	57.6	42.9	33.3	50.0	44.4	5.6	22.8
—4部下	27.3	14.3	18.8	27.8	11.1	0	7.8
c 労働5—	75.8	100.0	50.0	83.3	33.3	16.7	30.5
—6余暇	3.0	0	7.5	0	11.1	16.7	12.6
d 仕事7—	87.9	100.0	66.7	88.9	33.3	11.1	41.9
—8レジャー	3.0	0	8.6	0	22.2	22.2	10.8
e 収入9—	39.4	14.3	29.0	44.4	22.2	16.7	24.6
—10仕事	39.4	57.1	32.3	27.8	22.2	5.6	18.6
f 職場11—	84.9	57.1	45.7	55.6	44.4	5.6	24.0
—12家庭	3.0	0	10.8	22.2	11.1	44.4	18.0
g 休日13—	0	0	6.5	0	0	16.7	8.4
—14仕事日	84.9	100.0	58.6	88.9	66.7	16.7	35.3
h 職場15—	84.9	57.1	41.9	77.8	55.6	11.1	22.8
—16通勤	0	0	12.9	0	0	0	10.8
i 子供17—	45.5	71.4	25.8	22.2	33.3	38.9	25.8
—18配偶者	3.0	42.9	14.0	22.2	11.1	22.2	12.0
j ウィークデー 19—	63.6	71.4	40.9	61.1	44.4	16.7	26.4
—20ウィークエンド	3.0	14.3	9.7	11.1	0	11.1	6.6
k 家庭での仕事 21—	0	14.3	3.2	16.7	0	16.7	15.6
—22職場での仕事	69.7	42.9	49.5	61.1	44.4	5.6	21.0
l 平日のレジャー 23—	30.3	14.3	14.5	27.8	0	11.1	11.4
—24休日のレジャー	21.2	14.3	16.1	22.2	22.2	11.1	8.4
m 家族的レジャー 25—	18.2	14.3	15.6	22.2	22.2	22.2	13.8
—26個人的レジャー	18.2	14.3	15.6	27.8	44.4	16.7	7.8
n 近所とのつきあい 27—	3.0	0	11.8	16.7	11.1	50.0	19.8
—28会社でのつきあい	72.7	42.9	38.7	66.7	44.4	5.6	19.2
1 人平均の不満(悩み) 量	10.1	10.0	7.5	10.2	7.3	5.1	5.5

じるストレッサーを訴える傾向がみられる。

女性ストレス組の場合。いわゆるOLについては、男性サラリーマンと類似の特徴を保持しつつも、レジャー生活への不満の一段と多い点が注目される。パート従事者は、将来に目を向ける余裕もなく只々現在に専心しつつ欲求不満の解消に努めてはいるが、悩みの種はいたる所に遍在し、多難な生活を強いられていることがわかる。専業主婦（無職）になると、様相は一変し、家庭、子供、夫、近所づきあい、レジャー生活などにストレッサーのウエイトが移ってくることがわかる。

全般的にみると、ストレス組は一対の比較項のいずれかに不満や悩みを明示する人が多く、多

彩な局面でストレス者に直面していることを確認できる。表27の最下欄の1人平均の不満（悩み）量を見ると、男性ストレス組ではa～nの14組の比較項のうち10組に対してストレス者指定のあったことが、また女性ストレス組の場合にはOLで10組、パート従事者で7組、専業主婦で5組、それぞれ指定されたことが示されている。ストレス者の量の問題はそのままストレスの質に反映するという意味で、これらの実態に注目すべきであろう。ストレスを誘発するストレス者の現況、ストレス者の発生基盤についての相対的評定を具体的に詳述してきたわけであるが、人はこのようなストレス者に対して、あるいはストレス状態に追い詰められた時、どのように対処するのであろうか。

（3） ストレスコントロールについて

人がストレス状態に追い込まれることは、必ずしも悪いことではない。適度のストレス状態はむしろ大局的にみれば歓迎すべき心理的状况として評価すべきものである。問題はストレスが疲憊期に入り、ストレス病症候群にまで亢進した時に発覚し、処置を迫られる。ストレス者がトラウマ (trauma) になるか、それともオイストレス (Eustress) となるか。この岐路は、偏に、個人のストレスコントロールのコツにかかっているように思える。ストレス者に対する反応の仕方、ストレス組と非ストレス・ストレス無組との間にみられる顕著な相異は「気にしないよ

表28 ストレスコントロールの方法（％）

気持ちがイライラしたり、 不愉快なことがあった時、	ストレス組	非ストレス組	ストレス無組	ストレス組の有意差	
				対非ストレス組：X ²	対ストレス無組：X ²
人に相談する	10.6	9.3	0	7.14	16.24
我慢する	20.2	16.7	8.6		
気にしないように努力する	31.9	47.3	68.6		
ウサ晴らしをする	26.6	22.7	8.6		
→どんなこと					
(1) 酒をのむ	20.2	13.6	2.9	7.14	5.86
(2) 人にあたる	10.6	4.8	0		
(3) 物にあたる	4.3	2.8	0		
(4) ベットにあたる	0	1.4	0		
(5) 散財する	6.4	4.2	0		
(6) ドライブする	3.2	2.0	2.9		
(7) スポーツをする	5.3	7.4	5.7		
(8) 音楽をきく	8.5	12.5	0		
(9) 遊び歩く	6.4	2.5	0		
(10) 仕事に打ち込む	2.1	3.4	0		
(11) 風俗営業を利用する	1.1	0	0		
(12) 趣味に興じる	12.8	17.6	8.6		
(13) 旅をする	4.3	2.0	0		

うに努力する」,つまり自己の心の健康を自分自身でセルフコントロールしようという意欲の差にある(表28参照)。現代のストレス病のトップとされる マネージャー 病を研究した合衆国の専門家が、マネージャー病予防のための 最重点的養生訓 のひとつに「つとめて心を 平静 に保つこと」を挙げているが、このような精神の自主管理がストレス克服の鍵になるようである。また、原住アイルランド人とその兄弟で20歳後にアメリカ人となった移民の心臓病比較を9年間に亘って研究した F. ステア博士は、心臓の健康度の総合判定でアイルランド組が2度ないし6度もよかったことの遠因として「調査の計測データには現われていないが、アイルランド人の心の持ち方も学ばなくてはならない。決して不平を言わず、いつも物事の明るい面を見るという心構えです。神への信仰に根ざすこの心構えも、心臓を守るのに一役買っていると思われる」と語り、心構えや物の考え方がストレスに直結することを示唆している。相対的にみて、データは、ストレス組が「ウサ晴らし」「人に相談」「じっと我慢」といった対応をするのに対して、ストレス無組はそのほとんどが自律的にストレス遮断状態を作り出し、ストレスをセルフコントロールする才覚に長ける傾向のあることを明示している。ストレスを解消するための「ウサ晴らし」の方法は、いずれのグループもレジャー活動(ドライブ、スポーツ、音楽をきく、遊び歩く、趣味、旅など)にかなりのウエイトを置き、これに「酒を飲む」が続いている。

ストレス組一般とは異なり、ストレス組の属性別のストレスコントロール法は、属性からくる

表29 ストレス組の属性別ストレスコントロール法

気持ちがイライラしたり 不愉快なことがあったりした時、	男 性			女 性			
	ストレス組		非 ス ト レ ス 組	ス ト レ ス 組			非 ス ト レ ス 組
	会社員	自営業		会社員	パート	無 職	
人に相談する	3.0	14.3	5.9	22.2	11.1	16.7	13.2
我慢する	15.2	14.3	16.1	27.8	—	22.2	17.4
気にしないように努力する	45.5	42.9	50.0	16.7	11.1	44.4	44.3
ウサ晴らしをする	39.4	28.6	24.7	33.3	77.8	16.7	20.4
→どんなことを							
(1) 酒をのむ	21.2	14.3	19.7	16.7	11.1	—	6.6
(2) 人にあたる	3.0	—	2.7	16.7	22.2	11.1	7.2
(3) 物にあたる	—	—	3.2	5.6	11.1	—	2.4
(4) ペットにあたる	—	—	1.1	—	—	—	—
(5) 散財する	3.0	—	3.8	11.1	22.2	—	—
(6) ドライブする	3.0	—	2.2	—	—	—	1.8
(7) スポーツをする	12.1	—	8.1	—	—	—	6.6
(8) 音楽をきく	9.1	—	10.8	11.1	11.1	—	14.4
(9) 遊び歩く	—	—	1.6	—	22.2	—	3.6
(10) 仕事に打ち込む	—	14.3	4.8	5.6	—	5.6	1.8
(11) 風俗営業を利用する	—	—	—	—	—	—	—
(12) 趣味に興じる	3.0	14.3	24.2	11.1	33.3	5.6	10.2
(13) 旅をする	3.0	—	2.2	—	22.2	—	1.8

状況随伴的対応が色濃く反映されたものになっている（表29参照）。

まず男性のストレス組においては、会社員の場合、非ストレス組に比べて「ウサ晴らし」に傾く比率が高くなってはいるが、大勢としては非ストレス組との間に有意差が検出できないことで明白のように、ストレスコントロールという点で変った特徴はない。しかし、「ウサ晴らし」の内容で、非ストレス組は「趣味に興じる」という自己心理療法的なストレス解消法を身につけていることを特筆すべきであろう。次に、女性のストレス組のケースでは、内部の3属性間にかなりの相違点が生じている。OLはセルフコントロール的対応が少なく、他者やウサ晴らしにストレス消散の対象を求めている。パート従事者は、大半が「ウサ晴らし」に走り、金銭消費型ストレス発散行動が目立つ。専業主婦は女性の非ストレス組のストレスコントロール方法に非常に類似のパターンを示し、数値的にはセルフコントロール方式がモードとなっている。

（４） ストレス症状について

ストレスが心身の健康をどのように害するかを実証的に解明することは容易ではない。ストレスが成因となって多種にわたるストレス症状が発生するという主張は極めて説得力のあるものではあるが、ストレス→ストレス→ストレス病という仕組みが明確に分析され、そこに科学的な因果が発見されているわけではない。多分、ストレスがいろいろな病気を誘発し、心身のイヘルスに強い影響力をもっているという想定に間違いはないのであろう。しかしながら、この想定は、「らしい」の世界（Field of “It seems that …”）の論理的展開のような気がする。そして、これらの因果を仮定した時、おそらくストレスに起因する初期症状が心身の疲労・疲労感という形で現われると予想される。このような視座に立って、田多井氏の慢性疲労テストを用いて、このテスト結果とストレスの関係について、その概略をすでに述べたわけであるが、ストレス組の疲労実態をさらに掘り下げて、もっと具体的にストレスと疲労の関係を吟味してみよう（表30参照）。

確かにデータはストレスと慢性疲労との間に相関のあることを立証しているが、その因果関係については定かでない。男女共、ストレス組の方が、非ストレス組に比べて、身体疲労も精神疲労も大きいことを下欄の平均値が示している（ $P<0.01$ ）。また相対的にみて、女性のストレス組の方が、男性のストレス組よりも身心の疲労度が大きいことも示唆されている。

男性ストレス組の特徴。会社員と自営業者を比べた時、会社員は身体の疲れは少ないが、心の疲れは大きいという結果が示されている。また両者の疲労項目で差の著しいものは、「首が痛い」「足がだるい」（会社員＞自営業）、「全身がだるい」（自営業＞会社員）の身体疲労3項目と、「いらいらする」（会社員＞自営業）「人と話をするのがじゃまくさい」（自営業＞会社員）の精神疲労2項目の合せて5項目となっている。すなわち、会社員の場合は、労働から生じる肉体的疲労はきわめて軽いものではあるが、そのプロセスで発生するさまざまな心理的ストレスのため心労が絶えず、精神的にストレスが溜っていくというわけである。これに対して、自営業の場

表30 属性別慢性疲労の実態(%)

次の項目のうち、あなたがよく感じるもの	男 性			女 性			
	ストレス組		非ストレス組	ストレス組			非ストレス組
	会社員	自営業		会社員	パート	無 職	
(a) (身体のかれ)							
1 首がいたい	21.2	—	12.9	16.7	44.4	22.2	12.0
2 足がだるい	30.3	14.3	12.4	38.9	22.2	44.4	15.0
3 肩がいたい	45.4	42.9	21.5	55.6	55.6	61.1	34.1
4 背中がいたい	12.1	14.3	10.8	27.8	22.2	16.7	11.4
5 手がいたい	9.1	—	3.2	22.2	22.2	5.6	4.2
6 手がふるえる	9.1	—	2.7	—	—	—	1.8
7 足がいたい	9.1	14.3	7.0	22.2	33.3	22.2	14.4
8 腰がいたい	36.4	28.6	25.3	33.3	33.3	38.9	24.0
9 ひざががくがくする	3.0	—	1.1	11.1	—	22.2	3.6
10 全身がだるい	21.2	71.4	12.9	38.9	44.4	11.1	13.2
(b) (心のかれ)							
11 気がちる	18.2	14.3	10.2	22.2	22.2	5.6	7.2
12 人と話しをするのがじゃまきさい	15.2	28.6	9.1	16.7	—	5.6	8.4
13 考えがまとまらない	24.2	28.6	10.8	27.8	33.3	5.6	12.6
14 食欲がない	6.1	14.3	4.3	5.6	11.1	11.1	5.4
15 胸が重くするしい	3.0	—	2.7	5.6	—	5.6	1.8
16 ねつきが悪い	18.2	14.3	10.2	16.7	33.3	27.8	17.4
17 まぶたがピクピクする	12.1	—	7.5	16.7	—	5.6	6.6
18 いらいらする	45.4	14.3	15.1	55.6	22.2	27.8	10.2
19 頭がおもい	21.2	14.3	3.2	11.1	33.3	22.2	9.0
20 目がちらちらする	12.1	14.3	11.3	27.8	22.2	22.2	9.6
身体のかれ平均値	4.0	4.6	2.3	5.6	5.7	4.9	2.8
心のかれ平均値	3.9	2.9	1.8	4.7	4.1	3.4	1.9

合には、仕事がきつく肉体的にはかなり無理を強いられるため全身疲労を覚えるが、人間関係的なストレスが軽く、心のかれは左程感じないということになる。

しかし、非ストレス組との対比で、ストレス組の症状の中で目立つのは「足がだるい」「肩がいたい」「全身がだるい」「考えがまとまらない」「いらいらする」「頭がおもい」といった項目で、何となく心理的ストレスに起因する心身症状というイメージが浮遊してくることに傾注すべきなのであろう。ストレスと慢性疲労症状の関係、その因果はともかく、かなり直接的である。

女性ストレス組の特徴。属性を問わず、ストレス組に共通する点は、「肩がいたい」「足がだるい」「腰がいたい」「背中がいたい」といった身体疲労、「いらいらする」「頭がおもい」「目がちらちらする」といった精神疲労を訴える人が多いことである。特に身体疲労は「中度」に属する人が過半数を占め、男性に比べても、その数値は大きすぎる。属性別にみると、まずOLの場合「足がだるい」「肩がいたい」「背中がいたい」「手がいたい」「全身がだるい」など、肉体的な痛

さやだるさを指摘する人が多く、精神疲労とされる「気がちる」「考えがまとまらない」「いらいらする」「目がちらちらする」などの症状も多くみられ、誇張ではないが現代社会のストレス問題を凝縮した典型例といえよう。パート従事者のケースは、単純労働からくる肉体的疲労に関連する症状（首・肩・手・足の痛さ）を多くが訴え、「ねつきが悪い」「考えがまとまらない」「頭がおもい」という項目の指名率が他に比べて高くなっている。また、専業主婦は「足がだるい」「肩がいたい」「腰がいたい」「膝ががくがくする」という症状を訴える者が多く、精神疲労の面では非ストレス組との間で帰無仮説を棄却できる項目は見当らなかった。結局、OLやパート従事者に比べて専業主婦の場合には、ストレス組とはいえ軽症ということになるのであろうか。

ここで、属性別のストレス者輩出率（表31参照）を加味しながら、ストレス状況を考える時、女性の会社員、パート従事者、男性の自営業者に、とりわけ女性の会社員すなわちOLにストレスコントロール上の対策が急務であることを指摘できる。

表31 属性別ストレス者輩出状況（輩出率：％）

	男 性		女 性			全 体
	会 社 員	自 営 業	会 社 員	パ ー ト	無 職	
ストレス組該当者	33	8	18	9	18	94
調査対象者	156	32	56	35	81	447
ストレス者輩出率	0.21	0.25	0.32	0.26	0.22	0.21

（５） ストレスコントロールとレジャー効用論

現代人のストレスは、多様な生活空間、とりわけ仕事空間や家庭空間で発生する複合的なストレスャーに対して、的確かつ柔軟に、しかもタイミングを外すことなく対処する行動力に欠けるために、うまく消散できず、ストレス症や心身症へと連動していくと指摘されてきた。つまり、心理的な外敵に対して、敢然と挑み、戦ったり、時には無視して取り合わなかったり、また時には外敵をバイパスさせることで直害を免れるといった臨機応変の応揚な綱捌きこそ、ストレス解消のための正攻法であるというわけである。しかし、このような直攻の戦略のみがストレスコントロールの全てというわけではなく、「ねじれ戦法」ではあるが実践では有効な速効薬的戦略として注目されている視角がある。すなわちストレスに対するレジャー効用論である。レジャーの効用を主張する論法は、代償的分離主義を基調にして展開されるのが通例であるが、この論調はもともと仕事空間に宿命づけられている抑圧性、疎外性、非人間性を、代償的に補完・克服する空間としてレジャー空間を位置づけることを基軸にして構成される。したがって、この思潮を展開すると、仕事空間や家庭空間で散布されるストレス菌を消毒・解毒・殺菌する薬剤の効能をレジャーやレジャー空間に期待するという考え方が支持され、ストレス消散の場としてレジャー空間が想定され、そのゆえにレジャーの意義が鼓吹されすぎる嫌いがでてくる。しかし、現実

ジャーをうまく利用してストレスのセルフコントロールをしている人は意外に少ないのが現状であろう。

ストレス組のレジャー活動の内容をみると（表32参照）、非ストレス組よりも品数が少なく、受動的レジャーに傾きがちなことが一目で判る。一般に能動的、体力消耗的レジャーでないとストレスの消散行動とはならないというかなり有力な学説がある。この診立てからすると、ストレス組にみられるようなレジャー生活、すなわちゴロ寝、テレビ、新聞、退屈しのぎにドライブ、外食、ショッピングといった非運動的な余暇の過ごし方では、所詮ストレスの解消には役立たないと結論づけられる。むしろ、余暇が反ってストレスを補強したり再生産したりすることに

表32 ストレス組のレジャー活動（％）

この一か月多く時間を使った 余暇活動（レジャー）：多か った順に3つを単純加算	男 性			女 性			
	ストレス組		非スト レス組	ストレス組			非スト レス組
	会社員	自営業		会社員	パート	無 職	
1. テレビをみる	66.7	100.0	55.4	61.1	55.6	72.2	65.9
2. ラジオを聞く	6.1	—	5.6	—	22.2	11.1	11.4
3. 新聞を読む	45.5	71.4	23.2	16.7	22.2	22.2	29.3
4. 雑誌を読む	12.1	14.3	10.7	22.2	—	16.7	12.6
5. 読書	18.2	14.3	12.0	22.2	22.2	22.2	16.2
6. 家族と団欒	18.2	14.3	17.6	22.2	—	27.8	24.0
7. 子供と遊ぶ	9.1	—	2.6	5.6	22.2	16.7	4.2
8. 友人とのつきあい	27.3	—	22.3	22.2	33.3	—	27.5
9. 近所づきあい	—	—	1.7	5.6	—	11.1	5.4
10. 親戚づきあい	—	—	1.7	—	—	11.1	5.4
11. 音楽会に行く	3.0	—	0.4	5.6	—	—	1.8
12. 映画館に行く	3.0	—	3.0	—	—	—	3.0
13. 寄席に行く	—	—	0	—	—	5.6	1.2
14. スポーツを見に行く	3.0	—	2.2	—	—	—	1.2
15. 催しものに参加	—	—	1.7	—	—	5.6	4.2
16. 休息	27.3	14.3	18.0	27.8	—	16.7	17.4
17. 外食・ショッピング	15.2	—	7.7	27.8	44.4	11.1	26.4
18. ドライブ	21.2	—	7.3	11.1	—	—	8.4
19. パチンコ	6.1	28.6	3.4	—	—	—	—
20. 散歩	—	—	1.7	5.6	—	11.1	3.6
21. ジョギング	3.0	—	1.7	—	—	—	—
22. エアロビクス	—	—	0	—	11.1	—	—
23. ハイキング	—	—	0.4	—	—	—	0.6
24. スポーツをする	3.0	14.3	10.3	5.6	11.1	—	10.2
25. 日曜大工・園芸	6.1	—	5.6	5.6	—	16.7	6.0
26. 芸術活動	—	—	1.7	5.6	—	5.6	0.6
27. 家族旅行	—	—	1.7	—	—	—	1.8
28. 旅行（友人またはひとり）	—	14.3	2.6	5.6	—	—	1.8
29. 勝負事やゲーム	6.1	—	2.6	—	—	—	0.6
30. 趣味（ ）	—	—	3.4	5.6	—	16.7	6.0

なるかもしれない。気晴らしのつもりでみたTV番組が、ストレスの源になったという例も枚挙に遑かない。その他にも、レジャーでストレスが高じたというケースは多い。何のためのレジャーか、誰のためのレジャーか、が問われよう。

男性ストレス組のレジャー活動。会社員と自営業とでは生活時間のスタイルが違うので、当然自由時間の量と構成、その利用方法にも大きな差が出てくる。しかし、非ストレス組に比べて、マスメディアに接触する余暇活動が多いことは共通している。その他に会社員では休息、ドライブ、外食が相対的に多く、自営業ではパチンコが目立つぐらいである。ただし、標本数が少ないので参考程度のデータに過ぎないことを特にここでは想起してほしい。

女性ストレス組のレジャー活動。OL、パート、専業主婦という属性の違いが、レジャー活動の内容にかなり直接的に反映することは当然であるが、TV視聴に多く時間を費している点は共通しており、次にくる活動に変化がみられる。つまり、OLでは休息、外食・ショッピングが、パートでは外食・ショッピング、友人とのつきあいが、専業主婦の場合には家族と団欒、DIY・趣味が、それぞれ続くわけである。さらに内容を吟味すると、OLは比較的レパートリーが広く多様であるのに対し、パートはレジャーの選択肢が狭少で特に家族との団欒もできない、休息もとれない、娯楽活動もほとんどできないという状況にある。専業主婦の場合には友人とのつきあいや外食・ショッピングに時間をかけないようである。ただし、ショッピングを家事とみなすかレジャーとみるかについては、個人の判断に依存する面があり、ケースによってもその判定は異なるという要素も加わってくるから、この数値の解釈については一考を要する。

ストレス組全体をみると、仕事とレジャーのデマーケーションが判然とはしにくい生活様相を内蔵している男性自営業と女性パートに顕著な特異的レジャー実態が滲み出ているし、レジャー空間の王様がテレビであるという事実も普遍である。日本人のレジャー生活の中でテレビの果しているウエイトを考える時、ストレスとテレビの関係を問うことの必然性も明白になってくる（表33参照）。

気晴らしのためにみる番組の内容は属性によって当然異なるものと予想されるが、統計的に非ストレス組と対比すると、それほど差は生じていない。男性の場合、会社員は歌番組や趣味・教養ものを、また自営業はスポーツ番組を特に選んでいるという感じである。標本数の問題を考えれば、傾向としては、ストレス組と非ストレス組との間にほとんど差がないとみなすのが至当であろう。女性の場合にも、ストレス組に取り立てて指摘するほどの特筆すべき差異は見当たらない。OL、パート、無職の三者間にも気晴らしとして選ばれるテレビ番組は大同小異である。このことは、ある意味では注目すべき発見といえよう。

ひとつには、ストレス組も非ストレス組も気晴らし番組として多くのTV番組を位置づけ、レジャー→テレビ→気晴らし（娯楽）という図式を定着させていることを指摘できるし、少なくとも多様なストレスサーから一時的にせよ逃避し、代償的にストレスを消散できる生活局面として、テレビ視聴が効果をあげていることを想像できるからである。また同時に、現代人のストレス関

表33 気晴らしのためにみる番組の属性別特徴(%)

気晴らしのためによくみる番組	男 性			女 性			
	ストレス組		非ストレス組	ストレス組			非ストレス組
	会社員	自営業		会社員	パート	無 職	
(1) ニュース	3.0	14.3	5.4	5.6	—	5.6	6.0
(2) 自然や世界の探訪もの	18.2	28.6	12.9	11.1	22.2	16.7	10.8
(3) 演芸	6.1	—	9.7	11.1	—	11.1	12.6
(4) 古典音楽	—	—	—	5.6	—	5.6	0.6
(5) 歌謡曲・ポップス	33.3	—	10.2	27.8	33.3	27.8	25.2
(6) 舞台中継(古典芸能)	—	14.3	0.5	—	11.1	5.6	2.4
(7) マンガ	—	—	5.4	5.6	11.1	5.6	4.2
(8) ホームドラマ	6.1	14.3	5.9	27.8	22.2	27.8	20.4
(9) 時代劇	18.2	—	17.2	11.1	—	11.1	10.8
(10) 探偵劇(刑事もの)	6.1	—	5.4	—	11.1	—	4.2
(11) 喜劇	9.1	—	12.9	11.1	11.1	16.7	16.8
(12) SF	—	—	3.2	—	11.1	—	1.2
(13) クイズ	15.2	14.3	7.0	22.2	—	22.2	14.4
(14) 青春劇	3.0	—	0.5	—	—	5.6	2.4
(15) 洋画	15.2	14.3	18.8	16.7	11.1	—	12.0
(16) プロ野球	18.2	42.9	24.7	11.1	22.2	16.7	10.2
(17) プロレス	6.1	28.6	15.6	11.1	—	5.6	1.2
(18) スポーツ	15.2	28.6	27.4	—	11.1	5.6	12.6
(19) 囲碁・将棋	6.1	—	2.2	—	—	—	—
(20) 料理・趣味	9.1	—	2.7	5.6	11.1	—	4.8
(21) ワイドショー	3.0	—	3.8	—	11.1	5.6	10.8
(22) 教養	3.0	—	0.5	—	—	—	1.2
(23) 子供向番組	3.0	—	0.5	—	—	—	0.6

題がテレビ抜きでは解決し得ないほど、テレビがストレス発散に密接に関係していることをも示唆しているわけである。人はテレビ視聴で余暇を過ごすことに対して、受動的・消極的で、まるで時間の徒費をしているかのように非難する嫌いがある。しかし、仕事空間が多彩に粉飾された複合的ストレスャーによって汚染されている時、その附がレジャー空間に廻ってくることは歴然としており、レジャー空間がストレスを払拭する場として機能することは不可避となる。気晴らし、休息、娯楽で余暇空間を埋めることこそ、現代のストレス社会を乗り切るための最も現実的な大衆の選択と、むしろ積極的に評価すべきかもしれない。運動よりも休息が、自己啓発や学習のためのレジャーよりも気晴らしや娯楽の方が、精神的健康を持続的に保つためにはより有効な場合も多い。問題は、レジャー空間の外で人が何をしているかにかかっているわけである。レジャーを常に自己啓発や社会的貢献のために使わなければならないという主張は宗教的見解であって、科学的・人間的根拠はどこにもない。むしろ、このような見解は悪魔の戯言に過ぎない。俗に「バカ番組」とか「くだらない番組」と呼ばれているものが、実はストレス社会にあっては掛け替えのない重要な役割、すなわち多彩な要因によって喚起するストレスをうまく解消するとい

う機能を演じているわけで、一部の文化人がその悪影響を憂う低俗番組（低俗と高級の区分けは定かではないが）こそストレス社会を救う鬼手としてむしろ積極的に評価し、歓迎すべきものと考えるべきなのかもしれない。娯楽番組や、知的学習とは無縁の気晴らし番組を、一般大衆を駄目にするという理由で非難する声が文化人の間で一時かなりの勢いを得たが、今ではほとんど消滅しかけているのも、これらの番組の社会的意義や効用に気づいたからかもしれない。気晴らしレジャーの流行や娯楽番組の高視聴率はそれだけ、現代がストレス社会として亢進していることの証しでもある。

（6） ストレスと生きがい

ストレスと人生観との関係は、非常に直接的で因果的に思える。人生観とりわけ生きがいの対象が何であるかは、特定の生活空間の主観的な価値的序列を定めるだけではなく、それぞれの生活空間で発生するストレスに対する個人の反応態勢にも投影し、場合によっては何をストレスとみなすか、ある刺激がストレスになるかどうかを決定づける重大要因となる。仕事に人間的価値を求めず、単なる金銭的報酬を得るための手段としか仕事を考えていないホモ・ルーデンスは、仕事に生きがいを求め、仕事一辺倒の人生設計を内蔵した仕事ロボットに比べて、仕事空間の中で発生が見込まれるストレス・キャンディデートに気を留める度合いが低いだろうし、ストレスとして感受したとしてもあまり深刻で激しいものにはならないだろう。なぜなら、仕事空間に優先価値を附していないわけであるから。例えば、人間関係的なストレスの場合でも、その大半は役割葛藤が原因になっているわけで、対人関係について明確な優先序列や価値尺度を内在している人は（人はドライであるとか、ラディカルであるとか、いささか悪評気味の査定をするが）多分深刻なストレスを感じることはないはずである。義理と人情の板挟み、忠孝のディレンマ、すべて錯綜する人間関係に軽重のスクリーニングが未決であることからくるストレスであって、一元的に対人序列が確定されている際には発覚しないストレスであろう。要は、何がストレスになり、そのインパクトがどれほどの強さをもつかは、生活主体の価値観や人生観に依存しているということである。

このことは、逆説的に言えば、すべての生活空間に対して帰属性やアイデンティティを求めず、歴とした生きがいももたず、無気力に中途半端に、いい加減に生きている人には、ストレスは発生しないということを意味している。したがって、希望をもち、期待を抱き、真面目に健全な人生を歩もうとすることが、ストレスを誘発する元凶に他ならないということになり、真面目に精神的に生きようとする姿勢がストレスの背面現象であるという皮肉な因果を指摘できる。

生きがいの対象が何であるかによって、ストレスとして感受する刺激に変化が生じるであろうという仮説が立てられる。生きがいの対象は、性別や就業状況によってかなり差がある（表34、表34一付参照）。モードは、男性は仕事、女性は家庭と対照的であるが、全体的にみると、仕事対余暇が1：1となり、余暇に生きがいを求める者が $\frac{1}{4}$ に達している現実から目を離すべき

表34 生きがいとストレス状況の関係(%)

あなたの生きがいの対象	男 性	女 性	全 体	ストレス組	非ストレス組	ストレス無組
1. 仕 事	39.5	13.1	26.9	26.6	26.9	28.6
2. 家 庭	35.2	57.0	45.7	53.2	43.6	40.0
3. 余 暇 (レジャー)	23.2	25.2	24.2	20.2	26.2	28.6

表34—付 ストレス組の属性別生きがい実態(%)

	男 性			女 性			
	ストレス組		非ストレス組	ストレス組			非ストレス組
生きがいの対象は	会社員	自営業		会社員	パート	無 職	
1. 仕 事	33.3	71.4	39.3	33.3	0	0	13.2
2. 家 庭	48.5	28.6	32.3	38.9	44.4	83.3	56.3
3. 余 暇 (レジャー)	18.2	—	25.3	27.8	55.6	16.7	27.5

ではない。

ストレス組の状況を非ストレス組やストレス無し組と比較してみると、相対的に家庭に生きがい求めている人の比率が高いことがわかる。このことは、幸福な家庭生活を営むことの難しさがストレスの基因になっていることを暗示している。ストレス組の生きがいを属性別に診ると、自営業は仕事、パートは余暇・レジャー、専業主婦は家庭、会社員は多岐的と、それぞれの属性の持ち味が鮮明に表出しており、これらに表24のストレッサー発現状況を加味すると、それぞれの生きがいの対象に直結した生活局面で、多くのストレッサーがカウントされていることを指摘できる。つまり、ストレス組の内部点検によれば、生きがいの対象とストレッサーの内容との間には濃密な因果を摘出できるというわけである。ストレス組の生きがいの対象とストレッサー指名内容との関係を示したのが表35であるが、まず男性の生きがいの対象別ストレッサー状況を見ると、いづれのタイプにも共通なのは、仕事空間で多彩なストレッサーが発生していることで、このことを除けば、仕事指向型は労働条件に、家庭指向型は家族との関係や家庭・収入に、また余暇指向型は収入、レジャー、休日、健康という面に、それぞれ高いストレッサー指名率を示している。このことは男性の場合、共通項として仕事空間での多面的なストレッサーの発生を特徴としつつも、生きがいの対象の相違がストレッサーの発生領域(生活空間)を限定するだろうという予測を一部裏づけていることになる。

女性のストレス組の場合には、特に仕事指向型に多面的なストレッサーが申告されており、全員が仕事に起因するストレスを訴えていることに注視すべきであるが、他に家庭、社会、レジャーと欲求不満の種はつきない。次に、家庭指向型は、夫、子供、家事、育児、近所づきあい、など家庭空間に根ざしたストレッサーを多く挙げている。余暇指向型は仕事、会社での人間関係、収入、家庭、健康、親や子供との人間関係などにストレッサーが遍在しており、この型の人生観はOLやパート従事者に多いことを考える時、女性が働くということによって生じるストレッサ

表35 生きがいの対象とストレス者の関係（ストレス組の場合）

気持ちがイライラしたりムシャクシャする時、関係しているケース	男 性			女 性		
	仕 事	家 庭	余 暇	仕 事	家 庭	余 暇
	(19 名)	(19 名)	(9 名)	(6 名)	(28 名)	(13 名)
1. 親	21.1	15.8	22.2	16.7	28.6	38.5
2. 子供	26.3	36.8	11.1	16.7	46.4	30.8
3. 配偶者	15.8	21.1	11.1		50.0	7.7
4. 仕事	63.2	63.2	66.7	100.0	25.0	38.5
5. 会社の人	47.4	63.2	33.3	66.7	17.9	46.2
6. 近所の人		10.5		33.3	42.9	23.1
7. 家事					25.0	
8. 嫁または婿			11.1		10.7	15.4
9. 育児	5.3				14.3	
10. 職場・会社	52.6	52.6	55.6	83.3	21.4	53.9
11. 通勤	15.8	26.3		16.7	7.1	7.7
12. 収入	5.3	21.1	44.4		17.9	23.1
13. 余暇・レジャー	5.3		22.2	33.3	7.1	7.7
14. 休日	10.5		11.1	16.7	14.3	
15. 平日	10.5			33.3	7.1	
16. 長期休暇	5.3				3.6	
17. 家庭		5.3		16.7	25.0	30.8
18. 家庭サービス		5.3		33.3	7.1	
19. 政治	5.3	21.1		16.7	7.1	
20. 教育	5.3	10.5		33.3	10.7	
21. 福祉					3.6	7.7
22. 健康	15.8	21.1	33.3	16.7	28.6	30.8
23. 道徳	5.3	5.3		16.7	10.7	15.4
24. ショッピング					7.1	7.7
25. プロ野球	10.5	15.8				7.7
26. 騒音		10.5	11.1	16.7	14.3	7.7
27. 天候	21.1		22.2	16.7	17.9	7.7
28. 季節						7.7
29. 試験	10.5		11.1	16.7		7.7
1人平均の指摘ケース	3.6	4.1	3.7	6.0	4.7	4.2

一のダイナミクスが窺える。生きがいの対象は、それがいろいろな生活空間に主観的な優先序列を付す基尺となり、その生活空間に対する期待や価値づけを決定する。そして、生きがいの対象として確定された生活空間での活動に対しては、人は目標達成意欲がきわめて高く、常に挑戦的に真剣に努力を尽くす。この姿勢・態度が反って重大なストレス誘発要因になるという仕組みが大切なのである。達成意欲が旺盛で、精励を尽くす空間であるがゆえに、通常であれば気にも留めない、あるいは取るに足らないことをストレス者にまで浮上させることになるわけである。

仕事指向、家庭指向、余暇指向という人生観のタイプとストレスの発生源の関係を、別の角度

表36 生きがいの対象（3類型）とストレス発生源の関係（％）

次の一対の組合わせのうち 今、あなたの不満や悩みの 程度が大きい方に○印を	スト レス 組	男性ストレス組			女性ストレス組			対 照 群	
	全体	仕事	家庭	余暇	仕事	家庭	余暇	非スト レス組	ストレ ス無組
a 現在1—	40.4	31.6	26.3	55.6	66.7	35.7	61.5	25.5	5.7
—2将来	38.3	52.6	42.1	22.2	16.7	42.9	23.1	43.6	31.4
b 上役3—	40.4	36.8	63.2	44.4	50.0	21.4	38.5	28.3	5.7
—4部下	20.2	36.8	15.8	22.2	50.0	7.1	7.7	13.6	5.7
c 労働5—	61.7	73.7	84.2	66.7	100.0	42.9	30.8	40.8	17.1
—6余暇	7.5	0	5.3	22.2	0	7.1	15.4	9.9	2.9
d 仕事7—	61.7	89.5	89.5	77.8	100.0	39.3	38.5	55.0	17.1
—8レジャー	9.6	0	5.3	22.2	0	10.7	23.1	9.6	5.7
e 収入9—	33.0	26.3	31.6	55.6	16.7	28.6	38.5	26.9	20.0
—10仕事	30.9	52.6	52.6	22.2	66.7	10.7	7.7	25.8	5.7
f 職場11—	55.3	84.2	73.7	77.8	66.7	28.6	30.8	35.4	17.1
—12家庭	18.1	0	10.5	11.1	16.7	28.6	38.5	14.2	2.9
g 休日13—	4.3	0	0	11.1	0	3.6	15.4	7.4	2.9
—14仕事日	68.1	89.5	84.2	66.7	100.0	42.9	53.9	47.6	17.1
h 職場15—	61.7	79.0	73.7	77.8	83.3	39.3	46.2	32.9	14.3
—16通勤	0	0	0	0	0	0	0	11.9	2.9
i 子供17—	37.2	47.4	52.6	11.1	16.7	42.9	15.4	25.8	14.3
—18配偶者	14.9	21.1	0	11.1	0	28.6	7.7	13.0	8.6
j ウィークデー19—	52.1	63.2	63.2	77.8	50.0	35.7	38.5	34.0	14.3
—20ウィークエンド	6.4	10.5	0	0	16.7	7.1	7.7	8.2	0
k 家庭での仕事21—	9.6	5.3	0	11.1	0	14.3	23.1	9.1	5.7
—22職場での仕事	48.9	68.4	63.2	55.6	83.3	25.0	30.8	36.0	11.4
l 平日のレジャー23—	22.3	15.8	26.3	66.7	50.0	14.3	0	13.0	2.9
—24休日のレジャー	19.2	26.3	15.8	11.1	33.3	17.9	15.4	12.5	5.7
m 家族的レジャー25—	19.2	15.8	21.1	11.1	33.3	25.0	7.7	14.7	2.9
—26個人的レジャー	22.3	21.1	10.5	33.3	33.3	21.4	30.8	11.9	2.9
n 近所とのつきあい27—	17.0	0	0	22.2	16.7	35.7	23.1	15.6	2.9
—28会社でのつきあい	51.1	63.2	63.2	66.7	83.3	17.9	46.2	29.5	17.1
1人平均の不満（悩み）量	8.7	10.1	9.7	10.2	11.5	6.8	7.2	6.5	2.6

（一対比較的に不満や悩みの大きい方を指定させること）からチェックしたのが表36である。こ
こでも、生きがいの対象の違いが、悩みや不満の対象に反映することを立証するデータが浮上し
ている。まず男性ストレス組から吟味すると、三つのタイプの間に大きな差の出た組み合わせは、
a 現在—将来、c 労働—余暇、d 仕事—レジャー、e 収入—仕事、i 子供—配偶者、l 平日のレ
ジャー—休日のレジャー、m 家族的レジャー—個人的レジャー、など7組である。特に、仕事指
向と家庭指向との類似性は高く、この二者と余暇指向との差が大きいわけであるが、これらの特
徴を傾向的に概括すると次頁のようにまとめられる。男性の場合は、不満量も三類型間に差がな
く、女性に比べて質量ともに共通性が多岐にわたって検出される。

男性に比べると、女性の場合には生きがいの対象の違いが多くのペアで差異を惹起している。

現代社会のストレス実態（岡田）

男性ストレス組の場合

ペア記号	生きがいの類型			
	仕事	家庭	余暇	
a	将来	将来	現在	
c	労働	労働	余暇	
d	仕事	仕事	レジャー	
e	仕事	仕事	収入	
i	子供	子供	—	
l	—	—	平日レジャー	
m	—	—	個人レジャー	

女性ストレス組の場合

ペア記号	生きがいの類型			
	仕事	家庭	余暇	
a	現在	将来	現在	
b	職場の人間関係全般	上役	上役	
c	労働	—	余暇	
d	仕事	レジャー	レジャー	
e	仕事	収入	収入	
f	職場	家庭	家庭	
i	—	家族	—	
k	職場の仕事	家庭の仕事	家庭の仕事	
l	レジャー一般	—	—	
m	レジャー一般	家族レジャー	個人レジャー	
n	会社のつきあい	近所つきあい	会社のつきあい	
ストレス発生源	多	少	少	

上図が女性の場合の相対的に強いストレス要因を類型別にまとめたものであるが、14組中11組に特徴が現われている。女性の場合には、家庭指向と仕事指向との間に大きな差があり、家庭指向はむしろ余暇指向に近い動態を示していることがわかる。これは、男性の場合の家庭指向型が仕事指向型に類似していたことと対照的である。つまり、男性が仕事向きの家庭指向型であるのに対し、女性は余暇向きの家庭指向型であることが見事に示唆されている。

5. ストレスに負けないために

——むすびに代えて——

脱工業化型のストレスは、相対的な窮乏感を底流にしつつ、仕事空間と家庭空間を投描点として複合的・交絡感作的に醸成されていることが明らかになった。特に、仕事空間や家庭空間で頻

発する人間関係に起因したストレスのインパクトの強さと、個人の人生観（生きがいの対象）とストレスの因果についての示唆は注目すべきであろう。多彩なストレスに曝されている多数の都市人が、比較的軽いストレスに留まるか、全然ストレスに罹らないで、精神的に健康な生活を送っている反面、人口比からみれば少数とはいえ明らかにストレスの疲憊段階に入っていたり、ストレス症を発症している人のいることが鮮明に描出された。前者は後者に比べて自己流のストレスコントロールの術に長けていることが推定されるので、その内容を心構えの問題とレジャー活用法の相違という面から探ってきたが、確かにこれらとストレスとは無縁ではなさそうである。

心構えの問題については、最近になって、頓に病いの心理的側面を強調する風潮を強めているが、ストレスもその例外ではない。ニセ薬で難病が治ったと告白する患者や、祈禱や信心で病いを克服したと自白する人々、科学的には説明できないが、ルルドの奇蹟は不思議な現象ではなく、極く日常的なものである。科学的に説明不能の現象という意味で、漠々たる釈明を「こころ」に帰すことには抵抗もあるが、「こころ」的発想については否定しがたい確かな手応えを考じる。重要なことは、同一のストレスに被弾しながらストレスに罹る人と罹らない人が出来るという事実であり、この事実を説明できる唯一の基盤が「こころ」構えの違いにありそうだという点である。平易に言えば、「ものは考えようだ」といわれるように、ストレスの受けとめ方、それに対する評価や考え方がポイントになることは誰も否定できまい。脱欲の世界に入り、悟りの境地に達した人にストレスのつけ入る隙はないはずである。現実的にみれば自然態で生きること、虚栄や見栄を棄て去ること、ものごとを多角的・水平的に見れること、自己のアイデンティティを自分自身の中に結晶化すること、などが、ストレスに強い心の鍛練として指摘できよう。

レジャー活用という面からは、レジャーのカタルシス的機能に注目しながらストレス解消のひとつの処方箋としてレジャーの効用を診てきたが、この面から評価すると、その活用の仕方は未熟としかいいようがない。ストレス社会を現代の重要な側面とみなすのであれば、当然この窮状を救う緊急対策としてレジャー空間の充実に向けて真剣な取り組みが不可避となるが、その気はいいも判然とはしていない。ストレスとレジャーとの的確な交錯。レジャー社会の正当な意義づけ。これこそ、21世紀の社会的主題になるはずである。

現代社会のストレス問題に迫る際に見逃せない主張がここにある。すなわち、現代人のストレスが、生活環境の快適化にともなって人間の心身的な即応的対応力が弱まり、ストレスに対する抵抗力が減退したことによって誘発されるというのである。この見解は苛酷な自然環境の下で生育した雑草が、温室栽培された草木に比べて遅しく、健かに繁殖していく様態を彷彿とさせる。確かに刻苦と風雪に揉まれて成長した雑草の人間は、温和で恵まれた環境に育った鉢植えの人間には耐えられないような外敵（ストレス）に対しても平然と立ち向い、無難に応待できる。つまり、かれらは矛盾適応ができるからである。この論法に準じてストレス解消のための処方箋を探る時、ストレスに対する感受性を鈍化し、あるいはそれに対する慣性を強化するこ

とによって、ストレスに対する免疫性を培養することが少なくとも有力な方策になるという考え方が浮上してくる。強烈でショッキングなストレスも日常的に遭遇し、見慣れてしまえば平凡な取るに足りない刺激に過ぎず、ストレスの種にならないというわけである。可愛い子に旅をさせる勇氣，子を谷に突き落とす鬼心が，実はストレス解消の近道に通じていることになる。多元的なストレスに適度に感染させ，慣れさせ，試験的に訓練することによって，免疫性が醸造され，邪道ではあるが矛盾適応が可能になりストレスに強くなるという仕組みが，ストレスの快適環境起因論からは導き出せるのである。しかし，前産業型社会でのストレス実態がどうであったのかが判然としない現状で，環境の快適化をストレスの主因とみなすことには無理がある。論理的には説得力のある喩え話ではあるとしても，このことを立証することは現在の研究レベルでは極めて難しい。

ストレスの問題が，行動科学的アプローチの対象となったのは極く最近のことであり，医学的にはともかく，人間科学のメインテーマとなるのは，これからである。その意味では，行動科学的にはこの領域は未開拓の分野といって大過ない。

引用参考文献

- 田多井吉之介「ストレスとはなにか」講談社
田多井吉之介「ストレス」創元医学新書
H. ウォルフ「ストレスと病気」（田多井氏訳）協同医書出版
岡田至雄「レジャーの社会学」世界思想社