

不 適 応 現 象

— 劣 等 感 の 側 面 —

武 田 徹

I

人間は出生と共に種々の欲求を持って育つがそれが常に満足をもたらすとは限らぬ。しかし我々は生きる為に各種の欲求を何等かの手段で満たして行かねばならない。例えば D. A. Prescott 等は人間の基本的欲求を、

- 1) 生理的欲求 (Physical needs) 健康維持の為の欲求
 - 2) 社会的欲求 (Social needs) 愛情・社会的承認等
 - 3) 自我的欲求 (Ego and Integrative needs) { 現実との調和
個性発揮欲求
- に分けている。¹⁾

欲求の分類の仕方は生理欲求等は一致し易いが、心理・社会欲求は必ずしも同一とは言えない。しかしいずれにせよこの欲求を満足させる過程がほぼ順調な進展を示し、生じた緊張状態も容易に解消されるならば、そこには問題は何も生起しない筈である。現実の人生にはその様な好調子の連続は仲々期待できない。というより次から次へと新しい事情、悩みが湧いて来て、その解決に対処せざるを得ない事が多い。しかし生存に必要とされている欲求の阻止・障害が長く続いた時にはその個体は変化を起こす。その変化が不適応という形式をとる時が問題なのである。欲求を満足させ得ぬ状態がすなわち欲求不満である。この状態には外部的な環境から来る不満（物の欠乏、損失、障害物によるもの）及び内部的環境の不満（能力、器官、損傷、心的障害等）に大別する。この種の欲求不満は誰でも体験し、それに耐え、多くの人はそれを克服して行くのである。しかし同種の欲求不満の事態に対してどの様に対処するかは各人各様で一定していない。遭遇

した困難な場面を乗り越えて行く方法にも複雑な条件が加わる。個人の情意的な傾性、生活史上の事件、社会環境、知的水準等によって決められて行くのである。ただ、今回問題とするのはいわゆる欲求不満事態にあった結果、激しい社会的不適応現象を生ずる人間の場合である。H. S. Sullivan は「精神医学は対人関係を研究する学問である。」²⁾ といっているが、我々人間のほとんどの問題と悩みは対人関係に根ざしているように思われる。人間の共同社会生活は人間自体が複雑であるのと同様に、変化に富み極めて複雑化された生活上の交際手段を作り上げてくれる。周囲と釣り合いのよくとれた円満な人等は案外少ないかもしれない。この複雑な社会集団でよく適応した人々は完全に近い精神的安定感を獲得できるが、程度の差こそあれ多くの人は自分自身を社会的に適応した人間に作り上げられずにいる。そこに不満の種が数限りなく発生して来る。

欲求不満は抑圧し難い感情である。あるいは自制心を失い時には自暴自棄的振舞いに出る。「欲求」—「試行」—「挫折」—「失望」の過程の何と多い事か。

「失望」とはこの不満の内攻したもので、感情を発散させるでもなく、また社会・自己に対し望みを絶つ事である。この「失望」は「敗北感」から見出されるものである。人間の不幸の多くはこの「失望」から出てくる。現代の失望・不安もそれを起こす因子としては社会的要求・自己能力・時間的推移等の相互関係に根ざしている様に思われる。我々は日常現世的な悩みを持ち、それから離脱出来ぬままに生きている。各種の不適応も対人関係に根ざしている事が多い。今回取り上げるのは劣等感・不安という不適応現象のある一面である。

II

我々は毎日何かの点で「自分には何々ができない。何々が無いのが残念だ」とか、自分の希望通り事が進展しないのを気に病む。その事が話題となる場面では何となく気乗りせず、あるいは逆に過敏になり、落ちつかなくなる。友の出世した話、試合で当方が惨敗を喫した時、身内の者に刑事事

件の被告を出し、更に有罪とされた時、この世にはその種は無限に見出される。我々は自分の行動、業績に関し直接間接に自分を取巻く人々から評価され、その影響から次第に自分の位置を知り、漠然と自分の持つレベルを再認識し、更にそれを改善して行く。自分の実力を客観的に正しく見得る人はこの「自分の水準」の動揺を起こす事は少ない。一般の人ならばこの「客観的に見る事」が仲々難かしく、時には実力以上に、ある時には実力以下に自己評価を行なう。外部環境からの要求が強ければ、それだけ水準を高く持って行き易いが、逆に自己の社会への欲求が満たされぬ状態が続くと特に低い自己水準を作り上げる。これが激しくなると劣等感となり易いのである。この時には消極的な行動が主となり、本来の実力を発揮できず、自己を一層劣弱なものと考えたり、何の自信をも失って苦しむのである。想像上で自己の能力、改良限界等を勝手に形成し、推し進んで問題を解決しようとする意欲を失ってしまう。興味がなく、自信がなく、実践力もなくなる、というものである。その想像上の判断も自己の体験に基づく、しかも不成功に終わった時の例を基準としてしまう事が度々ある。例えば運動神経が鈍いとか、上級学校を出ていないという事等、個人の僅かな一面は、それと現実に関係している事柄にまで波及し、「だから俺は駄目だ」と決め、劣等意識の範囲が広がってくる。そして劣等感を持たせる真の原因から来る精神的な不適応よりも、二次的・派生的に起こったものの方が個人の行動に大きく影響を及ぼす率が高いようである。人間一生のうちで失敗感を全く味わぬ人はないが、成功者を見るとほとんどそれがなく、一事が万事で、試みる事総てが順調に進展するかの如く見える。その派手な一面のみを注視し、未完成の自己と比較すれば、不安、焦燥、落胆が待ち受けていると見て差しさわらないであろう。優劣の対立で事実上敵わぬと反抗心を抑圧した時、劣等感は生ずる。

今、他と自己の比較が不安を生むと述べたが、劣等感は周囲、本人の期待する値、要求水準がある程度高くなければ生じない。少なくとも自他比較し、他人を凌駕し上位に到達しようという欲求があって始めて強く感じられる。単に自己の水準は低いと自覚するだけでは劣等感とはいえない。

劣性と決めた対象を価値的に高く評価しなければ劣等感を強く感ずるところまではいかない。「そのもの」の価値観念の持ち様で、心痛する場合もまた無関心にもなるのである。個人の生活で何にウェイトをかけ、心のよりどころとするかによる訳である。絵や書道の教師・船員には、珠算3級の免状をも持たぬ店員、会計事務員の如き悩みは多分見られないであろう。

人目には羨ましい程よい成績をとっていても、本人の求める水準が更に高ければ、その人は成功感を抱かない。劣等感を実際の劣等ではなくして、期待値からのずれの大きさ、理想と現実の差という相対差によるものである。普通ならば現実の自己能力範囲をはるかに越えた期待値を立てる筈がないが、現実を客観視する能力が失われた時、要求水準のみ高いアンバランスの事態が生ずる。

F. Allport は劣等感が年齢と共に減少する事に注目しているが、³⁾ 人生経験が、それ相応に現実把握能力を修め、過大な要求水準を持出さなくなる傾向が現われるのは興味深い。

心理学者の William James は晩年の著書に彼の壮年前期について次の様な言を載せている。⁴⁾

当時心理学者である事にすべてを賭けてしまった私は、私よりもずっと心理学の知識を持っている人を見ると屈辱を感じた。しかしギリシャ語にひどく無知である事には満足した。ギリシャ語の知識不足は何等私に屈辱感を与えない。もし私が言語学者であるとの自負を持っているなら丁度その反対であつたろう。この様に我々人間はただ二番目であるという事だけのために、死にたいと思う程の恥辱を感ずるというパラドックスを持っている。一人を除いて世界中の人間全部に打ち勝つ事ができるというのはその価値は無に等しい。その一人を打ち負かすため非常な努力を試みる。打ち負かさぬかぎり如何なる安定感も得られぬのである。しかし逆に誰からも打ち負かされてしまうような取るに足らない人間は何等の口惜しさも感じない。何故ならその人物は商人等のいう「自分の線貫く」試みをとうの昔に捨てているからである。試みのないところには失敗はあり得ないし、失敗のないところに屈辱感はある得ない。従つてこの世界におけ

る我々の自己感情は各自が何をなさんとし、何になろうと努力するかに全く依存している。それは個人の現実性と想像された可能性の比率による。

即ち、 $\text{自尊} = \frac{\text{成功}}{\text{自負}}$ といえる。自尊心はこの分母を小さくする事か、分子を大きくする事によっても大きくなる。

上記分母分子のバランスが保たれぬとき焦燥を感じる。劣等感を抱く者は普通以上に優越感を抱き易く、それを満足させんが為に自己を焦だたせ、恐怖を起こさせ、自己を傷つけているといえる。

III

今、仮に怪我をしても足の不自由になった事を歎く二人、片方は10歳、他は30歳である2例を見る時、その精神的影響は前者が強く、その人に理解と同情を持つが、後者に同様な悩みが続くならば彼の方が不適應傾向の強い事が推定できる。

劣等感を起こさせる因子は青年期と壮年期、児童期と青年期では内容が異なってくる筈である。子供の間は身体能力面の劣等意識または身体上の器質面での劣等意識が強烈に作用を及ぼす。子供の領分ではすべて実在、実際の力とか機能の十分働く事が中心となる身体活動に価値を見出す。大人の如く理論、シンボルを中心とする世界ではない。この事は元眼科医であった ALFLED ADLER が取上げた問題「器官の劣等についての研究」⁵⁾ であり、身体器官の形態上の異形を持つ者はそれが特に意識され、固定観念を持つようになると劣等感が生ずるとした考え方である。劣等か
の原因で手、足、眼、耳、発声等に機能的障碍を見る時、単なる障害に止まらず、精神的にも不完全な発展をもたらすような面を併うものである。児童少年期では身体的活動能力の優れた者、五体の機能の十分な者が即ち人間全体が優れている事となる。身体の虚弱な者はもちろん、全く機能と無関係な顔のアザとか耳殻の形とかさえ劣性に見做され、それ以外の者とはっきり区別されている。力と技の支配する世界であれば、男女間に優劣の意識を生ずる事もある。殊に女子では青年前期より容姿に関する良否の感情が鋭く、それに対する価値観は壮年期まで不変である。

青年期以後は精神的因子が主体となる。しかし容易に変わらぬ性格、家柄、富、時には人種等による劣性も根強く個人に影響を及ぼす。一般には学業成績とか職場での業務能率、等が挙げられよう。資本主義の現代ではそれ以上に経済力・社会的地位が価値の優劣を左右している。所有物の多寡、いわゆるデラックスな生活経験の有無は「文化生活」を望む者に優劣の差を考えさせるものである。その他に「所属集団」による劣等意識も見られる。会社・学校等に自己と価値観の同一化が起こり、社会的背景を自分に取り入れ、優越感・劣等感を集団で持つ場合である。

精神的因子による特性のうち、何が最も個人に影響するかは単純に決められない。下層階級の者がすべて他の劣性よりそれを重視するなら、抱く劣等感も強烈の筈だが、これは必ずしも成立しない。⁵⁾ 前述の如く相対的な差、競争があって成立するので、むしろ社会的中流に強く働く。幼少時から競争を強いられ、家の常時圧力に刺激され、慢性化すると自己の無力さを感じるのである。自己の能力に劣性を見出せば、それを克服しようと性急な無理の掛った行動をとる。上に立とうと自己を意識すればする程一層欠点なり負い目が過大評価されるのである。「自己を無理に高めようとしなければ劣等感も、また優越感もない筈」⁷⁾ である。自己は持たなくても周囲の者が関心を持ち過ぎると、暗示力で不必要な劣等感を持たされる。兄弟の成績のみ良く、本人にその能力のなき場合も年中何かと比較され、同等、それ以上になる様に要求される。適当な刺激剤が逆効果を示すようになる。逆に意識し過ぎて前より成績が不振となる事さえある。殊に家庭は対人関係の最初場であり、子供にとっては保護者に全面的に依存する事により人間らしい生活ができる。親から罰を受ける事を非常に怖れるが、これは処罰により自分が保護者からつき離され、より所を失う不安から来るのである。処罰に合理的に対処する手段を知らぬ子供は、外部からの圧力を正面から受け、内攻を起こす。幼少期の親の態度は従って時にはその個人の人柄に大きな歪みを作る事もあり得るのである。社会への逃避的な傾向、恥ずかしがり、孤独、いわゆるぐず、等は案外頑固な劣等意識から来る事がよく見られる。優劣意識や順位づけ等不必要な過度な競争

を強いる事は情意面の発達に決して良い影響を与えない。

パーソナリティは、その構造を丁度中央の部分の固いコルクとかゴムで作っており、外皮を柔らかいスポンジで巻いてあるボールと見る事ができよう。「しん」の出来が悪ければ如何に表面の形が良くとも良い球といえない。柔軟な部分の多寡はその人の適応行動の柔軟性を示し「しん」は比較的不変な性質面と見られる。外皮の弾力性にも個人差が多いが、これは人生経験の如何で厚く、強靱にもまた、簿く脆弱にもなり得るところである。幼・少年期には外部からの圧力の作用が直接外皮を通して中心部にまで達する事がある。可塑性の少ない中央部に作られた小さな凹みを直す事は仲々難かしいものである。心の生活の諸々の要素の基礎は「しん」の作られる幼児期頃から作られるといえる。この基礎は生長するにつれますます大きく広く築かれ、変化もし、外からの影響も受ける。発育期の子供の心は大人の心の物差では測り難い面が沢山ある。大人より未来を信じ一人前になろうと努力している。ボールの形も始めから球状になるのではなく可成り凸凹のところがある訳である。この時期に楽天的な生活態度ならば問題はないが、嫌世的消極的な様子が見られた時、そこには、自己閉鎖、外部の人間への不信、小心、等、自己防禦機制が必然的に生ずるのである。

IV

ここで私の扱った事例を挙げよう。

浅井 和子 26歳 雑役婦 中学卒

生活史 父は仕事熱心で實際家であるが、家へは寝る為にだけ帰るという家庭。母親は割合神経質な方だが、家事にはルーズな面がある。父親は子供・妻に厳格でスパルタ式教育を本人は受けたらしい。

和子は近所の子供とよく遊び、小学校でも友達があった。身体も丈夫な方だったが勉強が嫌いで、当時の成績はあまり良くなかったらしい。他方姉二人は学校の成績が良いため、学期末には比較され、両親特に父に叱られ、姉達も一緒になって彼女を馬鹿にした。父より母になついていたが、

時には母も感情的になるので甘える事もしなかった。小学5,6年の頃には孤独感と共に劣等感が強かった。この頃父母の仲が悪く家庭内の雰囲気も暗かったが、母の脳溢血騒ぎで父は商売を止め家作で生活するようになった。中学の成績はせいぜいクラス中頃で、姉、また遅く生まれた弟も成績が良いため、家では殊に口もあまりきかない内閉的存在であった。次第に学校でも友人が少なくなり、猜疑的な目で周囲の人を見るようになった。家で父に何かいうとすぐ手を挙げるので恐くて口もきけず、唯一の相談相手であった母も発作以後口がよくきけず、そのため毎日の生活は少しも面白くなかった。知能に関する劣等感是非常に強烈なものとなり、何か話せば人に笑われるような気がし、脳の中が腐って働かないのではないかと、将来結婚できるであろうか等といろいろ心配事があり、頭重する日が多く一人考え込む事が多くなった。当時その事を気にして医者に行った事もある。卒業後家事の手伝いをしていたが、16,7歳頃極端に容貌を気にし始め、やや出っ歯であるので前歯を抜いて入れ歯にした。激しい自己嫌悪から自分が本当の自分でない様な気がした事もあった。そして一人で現在の事、将来の事をいろいろ考えて見たいと思い、家出をして知り合いの寺に行ったが、当時は本気で尼になる決心をしていたようである。間もなく親が迎えに来て連れ戻された。

その後某洋裁学校もどうやら卒業し、家事に務めていた。21歳の暮、縁談があり、気は進まなかったが交際させられ、それが数回続いた。相手は薬剤師で経済的にも安定し、才能もあり、姉達は、「お前の様な人間にはもったいない位の人だ」と羨ましがられた。本人もどうせ一度は結婚しなければならぬし、してもまた、別れればよいと思ったから翌春早々結婚した。自分の幼少時からの体験を話すと夫は不機嫌になり、「お前は馬鹿だね」といわれたが、その言葉がショックであった。その事以来自分はどうせ馬鹿だからという態度を日常とる様になったため、夫はそれを嫌がり、良い人だったが、仲がうまくいかず、2カ月足らずで実家に帰ってしまった。宿命的な考えを持ち、結婚にそれ程期待はしていなかったが、2人の折り合いのつかぬところは自分の頭の悪いせいだと考えた。離婚後役所に

勤めたが、些細な事で自意識過剰となり、卑下し、そのため同僚との折り合いがうまくいかず、孤立している様であった。次いで1年間某商事会社の事務員として働いていたが、不愉快な事があるとほとんど口もきかぬ様な時もあるので、次第に仲間から敬遠され、相手にもされなくなり、遂にそこを退職してしまった。職場では勤め始めは良いが、自分では同僚に親切にしているつもりだが、態度が固い事と、無口で、不自然な卑下が目につくので親しい友達はできなかった。また、時として他人の行動を猜疑的に見る傾向が現われるので対人関係から勤務先を長く勤める事は少なかった。

現在は某銀行の下働き雑役婦として働いているが、社会的適応の態度等は以前とほとんど変わっていない。下宿に1人住いであるが時には実家に帰る。姉、弟とは表面上は交際をしているが、家の者からはやはり特別扱いを受けている。

この人物に関し、ロールシャッハ・テスト（投影法性格検査の一種）⁸⁾を試ると次の如くになった。

知能は普通で、現実処理能力を一応は使っているが、物事を確実に認識し全体を把握する方面が弱い。当テストでは精神的不調和と知的能力の障害を多少示している。性質は内向性が強いが外向的な面もあり、一見バランスが保たれている如くに見えるが、感情不安定で、衝動傾向が強い。感情を抑えんとする努力は非常に見られるが、理性的に調整する方法を見出し得るほど知的統制はとれていない。テストの反応内容は異常に近い独特性を示し、強度の欲求不満と内閉的思考形式を有し、自信なく、劣等意識が強く出ている。

この例では父に対する愛情要求と失意の状態、小、中学での成績の低下、成績の良い姉、父からの叱責、馬鹿にされた事、母の脳溢血、等から劣等感と孤独を知る様になったであろう。結婚の失敗も父への反感が男性像を一つにして現われたものと、劣等感に基づく自己卑下の感情に根ざしているもので、その後の徒らな自己卑下と猜疑的・被害的傾向もほとんどその元は家庭内の対人関係の延長と解される。

V

児童の場合、例え本人の学業成績の数科目が悪い場合、その科目だけを向上させようとしても生活環境の雰囲気全体に及ぼされている精神的な支持がなければ、劣等感情は良くなるものではないのである。とにかく自分で劣っている点を努力して向上させようという心構えを作る事と、周囲の本人に対する性急な期待を適当に抑えなければ、今後障害にぶつかった時にまた劣等感を起こすであろう。家族関係を急に変える事は仲々困難であるが、時によって環境を全く変える事によって改良される事もある。劣等感はいくつの場合により違いますが、比較的誰に対してでも共通な場合がある。その一つは家族における子供の位置の様に思われる。個人が長子であるか、末子であるか、あるいは一人子であるかという事は性格に大きな影響を与える。長男等はボスの性格を持ち、末子はいつまでも親の関心を保とうとする。更に複雑な問題として貰い子、連れ子と養父母との関係がある。この場合子に対する愛情と誠意はあるが、自分達が実の親であると信じている子供に対し、不安と後めたさを感じ、本当の親子の結びつきに見られる自信と厳しく教育し得る権利の行使が見られず、安心して養育ができない。それは子供に対する一種の劣等感であろう。逆に子供が実状を知って、親に批判的・反抗的な態度が見られるようになったり、自分が実子でない事の劣等感を強く持つ可能性もある。継母にしても今日では先妻の子に当るという事は少ないが、先妻の子と自分の子の年齢的差異が少ない時には双方の教育の仕方、感情の方面の処理等で公平にならず、どちらかの子供が優位に立ち、他方は孤立し劣等意識を持つ様になる事がよくある。次にその様な一例を挙げてみよう。

山下孝夫 27歳 現在無職 大学卒

2歳3カ月のとき母親が不治の病氣したため、父の姉の許に預けられた。そのまま実母と信じて甘やかされて我儘に育ち、何でも自分の言う通りになったが、幼稚園就学の5歳の時、再び家に引取られた。然し継母は厳格で異母弟も一人あり、家庭もどちらかというと暗く、孝夫は父母のみなら

ず、兄弟にもなじめなかった。

幼稚園に入れられたが泣いて嫌がり、遂に2カ月ほど通っただけであった。この頃の性質としては小心で、気が弱く、少し大きな音に対して過敏で大きな反応を示した。母は勝気で社会的で、きちょう面なところがあったが、父はやや神経質な所があり、常に耳鳴り等を訴えていた。小学校入学前後から吃音が始まった。吃音に対する劣等意識は激しいもので、それと同時に他の面の障害を発生し易い。

小学校では級友から指摘され、登校拒否が多くなり、頭が鈍いと兄弟にも相手にされないで劣等感は一層強くなった。近所友達から、また学友からの疎外が強く、小学校四年生の頃には級友から助平だといわれ、それが理由は不明であったが不安を感じた。中学入学後成績はやはりあまり良くなかったが、吃音の方面の障害はそれほど気にならず、以前よりずっと楽になって、吃音形式の会話ではあまり苦にしなくなった。しかし精神的には言語障害という名のしこりがあり、まだ劣等感が強く意識されていた。社会的対人交渉は戸外、屋内共になく、また円滑に行かず、孤立した存在であった。家では高年齢者等の扱い方が不適切なため、家族に不平勝ちであり、家族の側も彼をひねくれ者として扱った。16, 17歳思春期には殊に容貌に対する意識が高まるが、孝夫の場合にも性欲の処理方法から罪悪感を生み、また女性を性欲の対象としか考えられぬ自己の非理性的・非道徳的な感情を恥じ、それが内攻して自分の肉体への劣等感を強めた。更に自己が前述の様な不純な考えを起しているで顔が醜悪なものに見られはしないかと考えたり、自分の体も顔も小さいから大した仕事はできないのだろうか心配したりした。高校時代は特別スポーツに熱中するでもなく、また勉強の方にも熱が入らなかった。この頃は誰も自分には好意を持ってくれぬと邪推し、殊に荷路で向うから見知らぬ数人の人、(女性の時は特に)が話しながら来る時、その話題が自分に関する事の様に思われたり、自分だけを見ている様に思い赤面する事がよくあった。精神状態は不安定で、突然に人から話しかけられたり、目上の人異、性の前では狼狽し、軽度になっていた吃音も、再び不調になり、一言も返答ができない事も

あった。趣味が音楽の方だったのでその方に進みたかったが、家族に相手にもされず、某私大の経済に進んだ。

在学中も友人はできず、学校から帰ると自室にとじこもって家人ともほとんど口をきかず、食事も皆と別にとる事が多かった。継母とは時折り口をきくが、兄弟は皆彼を敬遠して当らず触らずの態度をとった。大学卒業後就職がうまく出来ず、8月父の肝臓癌による死去により継母、同胞で財産を分配、それを小遣いとして無為の日をすごしていた。本人は父の死んで実際の両親がいなくなった為、将来に対し不安になった。11月に某商事会社に勤務する事になったが、仕事に興味を持てず遅刻勝ちで、約半年でそこを退職した。筆者の面接した時は、将来に対する不安、両親のいない事、吃音のある事、赤面恐怖の傾向のある事を述べ、面接の相手をどうしても正視できなかった。

この人物についてロールシャッハ・テストを行なった。テストに対してはやや反抗的な抑圧的な態度が見られた。結果には、強い衝動性、感情の爆発性が裏面に見られ、同時に極度の不安を示した。内向性性格で、精神的な葛藤が作用して不安を形成している。情緒面のコントロールをする能力、意志力の低下が目立つ、全体に外部環境への不満を示す面と加虐的な性質が顕著である。知的水準は中程度であるが、物事を現実的に要領よく処理する能力、融通性に乏しい。当テストには劣等感は見われず、逆に攻撃的な傾向があったのは興味がある。従って全体としては社会的な意味での人格の発達極めて未熟で対人関係における信頼が乏しく、自閉的傾向を示すが、この様な性格傾向はやはり小学校在学当時に形成されたものであろう。

この様な例の場合、社会適応の為の自信を何等かの形で持たす事が第一の仕事であるが、性格・態度改善への意欲が少なく、現在の状態を本気で悩む程には熱意がないために、治療というコースは長距離的になっている。

厳格な父母同胞がある時、また自己が周囲から快く受け入れられぬと、外部への不満は強く抑圧され、攻撃性が内攻すると共に緊張度が極端に高

まり、精神力、動的には障害を生ずる事はよくある。それが学業と結びつき劣等感を持たせ対人恐怖となり、いわゆる社会的不適応者を形成するのである。

Ⅱ

劣等感は青年期以後に派生的に生じたものより、幼年児童期に植えつけられたものの方が、個性に強く影響を与える。内容・程度共に同程度の動機を持つ劣性因子でも数年の差があれば、人格への作用も軽減され、精神的動揺も少なくすむのである。これは青年期では精神的分化が既に始められ、一部の劣性を他の面でカバーする能力、知的応用性が出現するからである。融通する力、自己の短所長所をうまく選択する力、積極的に適性を見出し得るならば、それほど不適応は生じない筈である。前述の二例を見ても、また精神衛生相談や大学の神経科等に悩みを持って来る人々には共通して二つの特徴がある。もちろんその特徴が表面化されぬ場合もあるが、多くの例に見られるものである。

第一は「反応の硬さ」即ちその個人の遭遇する事態に、自分の方から合わせて行く事が難しい精神的柔軟性の欠乏を意味している。この人々は自分がその場面の状態を意識する事は多いが、同時に他の人間に対して疑惑的になり易いものである。個人にとり新しい事態、見慣れぬものに対し用心深く構え、いったん不審の念を持つのである。

第二は予想能力と実察能力の差である。Thorpe, L.⁹⁾ は人間の成功・失敗の感情の生成因子を調べ、それがその個人のたてた要求水準、予想能力に依る事を述べた。自信のない者はこれが低い。しかしこの類の人は積極的に遭遇した事態に打ち勝とうと努力する量も相対的に少ないので、特に競争事態では成功の率が低い事が多いと思われる。

劣等感を持つ時の状態を内省してみると明らかに精神の安定度が低下している事が判る。意識的ではないかもしれないが、自己に信頼の置けない時には周囲を見回して彼にのみ通用する尺度で自己批判を行ない、その結論のみを気にしている状態といえる。自己の劣性に気づけば、その傷心を

た満そうと更に別の人に判定基準を移して行く、そして自己の無力が証明される例数が増すほど、安定を求める欲求と無力である事の自信が増えて行く。

自己の弱さを見出す事はそれだけ自信を作り出す基盤を弱めて行く事を意味している。

他人に助けてもらいたい、依存欲求、それと同時に依存するまでに水準を落としたくないという他人への面子、疑惑、この二者が心の中で争い、そのために無駄なエネルギーが費されてしまう。

Schneider のいう自信欠乏者のカテゴリーに入る者の性質を Yaspers, は次の如く述べている。¹⁰⁾

自己の不全性を反省的に意識するために感受性が絶えず充進している。どの体験も心を激動させる。何となれば、自信欠乏者は受容の充進に対し素朴に消化し、形を現わす事をもって対処できないからである。自己の行為は自分に満足を与えない。事実上失敗した事、あるいは彼自身の反省ではいつもの事と思われる失敗は自己非難の対象となる。彼は自己に罪を求め、自分を少しも容赦しない。心の中における消化、加工は抑圧ではなく、自分自身との骨身をけずる闘いである。力を萎えさせようとする自己蔑視に対抗するために外から保証を得ようと努めるが、その効果がなく、遂に妄想的にまで至る位になって、他人の態度の中に故意に彼を傷つけようとする節があると思う様になる。

Schneider, K, ¹¹⁾ 自身も同様な事を述べ更に、彼等は気質としては常時抑鬱的であるが、一般に道徳的な潔癖さを持ち、生真面目、きちよう面ではあるが小心である。往々にして自己中心的な我儘な面があり、しばしば身体またはある器官に対し劣等感を持つとしている。

従って劣等感を持ち易い性格も推定する事が出来よう。第1に自己不満感の強い事、一般に内向的で非社交的・臆病・小心・決断力・意志力の弱さのある事、また神経質な一面がある事も劣性であると一般に見られる。

自己観察による性格評定とその価値観は意外に極強く現実回避の消極面を示し易い。自己の性格的欠陥を重視し過ぎる様で、活動範囲を自ら縮小

させる場合が多い。

これ等はいずれも主観的にはもちろん、客観的にも何等かの劣性の因子が認められ、それを過度に考え劣等感情が生ずるわけであるが、例外として全く劣性とすべき因子の影もなくこれを意識する事がある。これは一種のノイローゼとか鬱病にかかった時である。この場合個人の一面の劣性を取上げるのではなく、人間全体、容姿から性質までその価値観念が極端に低下し、自己卑下の度合が激しく、「あまりにもつまらぬ人間なので犬まで俺を馬鹿にする」位に考えるのである。この場合には単なる助言、相談で改善されるとは考えられない。仮に外部の条件を如何に良くしたところで、根本の疾患が治療されねばならない。この時の特徴は、英語に弱いから算盤でトップになろうという「補償」がない事である。

P. Janet は感情をその人間行動を統制する機能について i) 努力の感情(行動促進) ii) 疲労の感情(行動制限) iii) 抑鬱感情(心的エネルギーの減退が極度に達し、行動が全然停止される時の感情) iv) 躁的感情(過剰エネルギーの余分消費状態)の四種に分けているが、¹²⁾ ii), iii) の感情状態である。自己は救いようのない無能力であつて多くの罪を犯している。過去は非難と罪惡に満ち、未来は暗黒であると思う。筆者も数十例面接したが会話するのに苦労をする。たびたび嘆息し、肩を落とし、力のない低い声で小声でボソボソ言葉少なに語る。悲哀感、劣等感、罪の意識が目立つ。普通の人ならばげましの言葉が力を落とした人に適切だが、この場合、周囲のなぐさめの効果はほとんどない。逆にその言葉が自己を責める声に受け取られる。単なる劣等感で自殺する例は極めて少ないが、鬱病状態に近い時はそれを実行してしまう例が少なくない。動きも少なく口にする言葉も大体皆同じで、「自分は駄目だ、下らぬ男です。人間の値打ちもありません。何もかにもお終いです。世間に対し申し訳ない。死んでお詫びします」等、罪業感・無力感を訴えるだけで、その理由が多くは取るに足らぬものがほとんどである。またこれ等は精神的に軽度の打撃をうけた時にそれを動機として生ずる事もある。統計では我国では全人口の3%内外の発生率があるが、¹³⁾ 比較的対人関係は保たれるので、家人や職場で気がつくが顕

著な仕事の能率低下、自閉傾向がなければそのまま見過されてしまう場合が多い。

ノイローゼの場合不安神経症という形で現われる。不安という感情は自己の存在が外部の何物かにより脅かされている時、足許が確定していない時、前途に希望を失った時、重大な人生の岐路に立ち決断する時、いずれも危機にのぞんで起こるのである。しかし直接現実の不安の原因が客観的には見当たらないのに不安が出現し、数カ月以上も心を占めているとなると明らかに病気といえる。不安と恐怖とはほぼ同様な感情の様だが、恐怖では「何々が怖い」と対象が明らかな場合が多いが、不安は漠然としていて、ただ自分の身体から不安感が湧き出して来るのである。「ノイローゼになる事は、この底知れぬ生きる為の不安、死の不安、性の不安をまぬがれるための防禦手段の一種」と見る事ができよう。¹⁴⁾ ただし病気に逃避する事はもちろん不安を本当に解決した事にはならない。一時的その場のがれの手段に過ぎない。不安の原因を無意識の内に回避している人、それでいろいろノイローゼ特有の疾患を持つ人には、直接不安の原因をつきとめて本人にそれを自覚させる必要がある。現実を直視する事は耐えがたい苦しみであろうが、それ以外に手段がない。真の原因が判れば合理的な打開策は案外見出されるものである。せっぱつまれば忘れた様になる。自由が得られれば増加する。ノイローゼは一種のぜいたく病である。物質的に豊かになっても決して心の安定は得られないのである。¹⁵⁾

我々はある程度不安を逃れ、あるいは避ける事が出来るように思われる。これには多くの理由があるが、強烈な不安はこれ以上ない最大の苦痛の影響を与えるという事である。不安の状態にある時には人間は無力を感じ、事実無力なのである。この時、力、優越を希求している者にとり、自己の反応は明瞭にアンバランスととられて弱点、臆病を示している様に思われるのである。不安はその顕著な不合理性により我々の身体の精神的な面の調子がどこか狂っているという一種の警報であって、自分自分の中にあるものを変えなければならないという条件、外的要求を本能的に避けるものである。しかし、不安の本当の意味が理解された時、不安は著しく軽

減される。不安の強さはその事態が特定の人に対して持つ意味と釣り合い、なぜ不安かその理由は確実に把握できない事が多い。劣等感を持ち何かを恐れている人は想像や期待によるものと同様に過去の体験から不安を予測しているのである。それに処するには本当の勇気が必要であり、また忍耐する持久力をも要する。

VII

健全に生きて行くには生活の中で大小無限に出現する欲求不満に耐えて行く能力が作成されている事が一つの条件である。その人が現在あるがままの自己を受け容れる様にならなければ自我と理想自我の間の葛藤は解決されないであろう。¹⁶⁾

劣等感という本人にも周囲にも不都合な感情はこの自己受容が行なわれ、自己が本人の考えるほど偏倚しても異常でもないという事を発見すれば改善の第一歩が始まる。外部との交際を多くして、何等かの精神的な安定を感じる様になれば良い。緊張と自己批判が少なくなるにつれ不安は減じ、次いで劣等感、恐怖が薄れ、他人を承認し、自己を受け入れる様になる。この様にする事で社会集団への働きも始まり、今までの拒否された状態から歓迎の形に変わる。自己中心的価値観から社会集団の公平な価値観となるのである。

劣等感を消去する法は Adler の補償作用である。軽度の場合には単なる情緒を発散させるだけで十分効果的な時もある。具体的には例えば、(1) 自己の抑圧あるいは葛藤について自由に語る機会を与え、更にその勇気を与える事。(2) 精神的・知的に成熟している様子があるならば自己の持つ不適応現象の原因に洞察を持つ様にさせる。(3) くつろいだ気持ちになる事を学ばせる。(4) 要求にかなった遊びとかレクリエーションにできるだけ参加する様にすすめる。(5) 重症ならば専門医に相談をする。¹⁷⁾

普通の場合、人間は成長時、知的側面には教育訓練によって、また情緒の側面では適当な自己表現と人間関係によって形成される。そのいずれの面に欠点が現われても結果は好ましくない。その時々 of 成熟の段階に応じ

て自己を卒直に表現し主張する機会を与えられなければ望まない成長は行なわれない。ただ単に希望、要求を持つだけでは、実践がなければ、またその手段が見出されなければ何の効果もないのである。成長期に子供が自力で立とうとする努力を増すに従い、各人はその物理的な環境に対して、また人間的環境に対しても働きかけて見る。そこで活動を抑圧されたり、阻止されたとすれば、退嬰的に即ち引込み思案になるか、あるいは逆に破壊的・反抗的になるかの道をとる。建設的な、有意義な方に向けられたら、その精神的エネルギーはどれほど個人の成長に役立つであろう。情緒は事件が完了すれば同時に全く平静に帰るというものではなく、多くは後まで跡を引くような場合が多い。一定の期間中にその目的が達成されていないと欲求不満が生ずるのである。ある欲求が不十分の事態のままである時、忍耐・時間の経過を待てば充足の可能性を見出せるならば欲求の放棄は行なわれぬが、個人の体験から実現が難かしいと考えられた場合他の欲求が解発される。抑圧状態のままであれば、それに水路づけを与える必要がある。その第一の手段が補償であり、その補償行動を何に求めるかが問題である。問題児の間に見られる不適応現象は、多くは彼等が外部世界の影響を拒否したり、反抗したりも、情緒の水路づけが不適當であるから生ずるのである。人生の早い時期に作られた阻害とか抵抗を取除き、自己を強いて防衛しなくて良い事を順々と納得させればよい訳である。自分自身についての限りない不満、自己嫌悪はその人格が社会または信頼する者から暖かく容認された時、自己寛容と希望を持った態度に変わるのである。彼の価値観念、視点を出来るかぎり現実に基づくものに支持し教示してやればよい訳である。劣等感があれば何とかこれに補いをつけようという努力や企てが生ずれば、それを最大限に活用するのである。¹⁸⁾ その方法も第1にデモステネス型、即ち吃音の彼が努力して遂に雄弁家になったという、弱点そのものの補強、再建である。第2には全体に故障のある者が学術方面で優秀な成績を挙げる型、即ち欠点を直接補強せず、全く別の面で強化する方法もある。作業能率の低い人は精密さを自慢し、粗雑な人はスピードと生産量を誇る。この種の補償作用は過度にならなければ適切な処置であ

る。補償の形式が習慣化され、固定化されて行き易いので、その経過に無理があったり、自暴自棄的補償行動を採った場合には、逆に歪んだ人格を作り上げるから用心を必要としよう。劣等感なるものが優越感と隣合わせであれば善導すればその位置は容易に変わり得るのである。他人の役に立つ様な仕事をする。グループ活動に参加させ、協力させる。¹⁹⁾ 個人個人にの短期間努力で達成し得る個人目標を作らせ、それを実現に運び、自信回復を計るのである。情緒的不適応を起こさせる種々の緊張を、仕事・スポーツ・文化活動に変換させれば好都合である。問題を直視する勇気ができ、正しい認識が可能となっても周囲の者が叱責を加える事を止めねば何の効果もない。²⁰⁾ まわりの者ができるだけ平静に客観的態度を保って即事的に彼に当る事が重要な条件となろう。

VIII

岩本 愛子 35歳 公務員主婦

この事例は当事者たる彼女の子供を扱ううちにむしろ問題が母親にあると判り、母親の再教育を要した例である。

愛子は3人姉妹の2番目に生まれた比較的裕福な商家の出であり、小さい時から勝気で、彼女の言動が家中に影響を強く及ぼしていた。表面的にはおとなしそうであるが実行力があつた。彼女は家つきの娘で女専を卒業しており、夫は旧制中学卒業後公務員で役所勤務をしており、岩本家に入婿し今日に至っている。姉妹が元の商売を続けており、次第に店を拡げている。彼女の心は夫の弱甲斐なさ、学歴とか現在の社会的地位の低さ、経済的にも夫の給料では相当不足である事等、これ等の不満・反駁が抑圧され、不安定であつた。

姉・妹の家庭と比較し生活内容・雰囲気にも劣る事が特に気になったようである。その補償行動として6年生になる一人息子の教育に関して異常な関心を示した。自分達の世代での不満を我が子には経験させるまいと子供に対する過保護の様相を示した。地方の小都市に住んでいたが、子供を有名な中学に入れるためにわざわざ夫の通勤の不便を忍んで都市内に転居、

将来〇〇大学に入れる為と称して高校の英語教師に家庭教師となる事を熱心に依頼する。一方息子孝夫は小学校三年頃までは成績も良く、対人関係も特別悪くなかったようだが、母親から見て危険な遊びは厳重に禁じられていたため、現在も水泳、木登り、鉄棒、跳箱、自転車乗りができない。五年の一学期から母親の学業に関する干渉が殊に多くなり、成績がやや低下した事を重視しすぎた為、孝夫は家庭でもまた学校でも活発さ、積極性が見られなくなった。父親は子供には全く無関心で、母親にも任せていた。

学業成績の低下と登校拒否の件を相談に来られた時、彼自身、親からの期待にそえぬ事、学校で運動競技のとき人並みにできぬ事等で劣等意識は激しなかった。周囲からの期待水準が高ければそれだけ負担がかかり、問題行動をも生じ易い。問題の子の裏にはほとんど問題の親が隠れているが、本例も子供を説得、勇気づけて始まらぬので、先ず母親に息子は今から騒がなくとも能力さえあればどこの大学へも入れる事、善意の親の意見も程度がある事、駄という手廻はなるべくゆるめてやらないとかえって萎縮する事を説明し、彼女の関心を教育から離し全く別な趣味、園芸、絵画に身体を働かせる様にすすめた。夫の助言もあって数カ月後には子供への過保護傾向、焦燥感もほとんど見られなくなり、また夫への敵意、生活水準の劣等感も薄らいだ様である。子供の方も上からの圧力が減じ、学校生活を楽しむ様になっている。この例等は現代の教育相談中比較的多く見られる型式に思われる。

劣等感はこの生存競争の激しい不安定な社会に生活する事によって生ずる一種の疾病であろう。現実から逃避せざるを得なくさせる社会も問題を含んでいる。しかし社会を再教育する事はほとんど不可能である。それよりも逃避を起こさせない様にするのが、また逃避途上の者を現実事態に合わせていくのがその方面の担当者の任務であろう。対処すべき問題は劣等感を感じさせる劣性でも、発生した不適応現象自体でもない。適応への努力を諦めた心の過程、逃避機制の反応を起こす因子を見出し検討を加える

事である。社会的不適応の言葉には未だ解決されない多くの面が残っている。劣等感に関する理論を立て、紙面上の解決策を書き並べる事は容易かもしれない。しかしそれを実践に移行させ、予想通りの成功を得る事の何と難しい事か。人間とは何と複雑で微妙で、また無限の興味を起こさせる動物であろう。

- 1) D. A. Prescott; Emotion and the Educative process. 1938. p. 113.
- 2) H. S. Sullivan; The Interpretation of theory of Psychiatry 1948. p. 9.
- 3) G. W. Allport; Personality-a psychological interpretation. 1952. p. 144.
- 4) W. James; Principles of psychology. 1927. vol. 1. p. 310.
- 5) A. Adler; Studie über Minderwertigkeit von organen. 1907.
- 6) 戸川行男 適応の心理 1952. p. 93.
- 7) 村松常雄他 臨床心理学 1954. p. 183.
- 8) Klopfer and Kelley. The Rorschach testing. 1950.
- 9) L. P. Thorpe. The Psychology of mental health. 1950. p. 204.
- 10) K. Yaspers. Allgemeine psychopathology. 1949. 精神病理学(訳) vol. II. p. 209.
- 11) K. Schneider. Psychiatrische Vorlesungen für Ärzte.
- 12) 村上 仁 異常心理学 1954. p. 70.
- 13) 村松常雄 精神衛生 1960. p. 165.
- 14) 高田武史 不安とのたたかい 1959.
- 15) A. Freud. The Ego and Mechanismus of Defense. 1946. p. 196.
- 16) L. Cole. Psychology of Adolescence. 1946. p. 236.
- 17) 桂 広介 青年心理学 1951. p. 306.
- 18) 関 計夫 劣等感の心理 1953.
- 19) S. R. Slavson. 小川太郎訳 An Introduction to group therapy. 1955. p. 146.
- 20) 牛島義友他 臨床心理学とガイダンス 1950. p. 36.