〔講 演〕　pp. 42–54

コロナ禍・トラウマの時代・ポリヴェーガル理論

津田 真人
（心身社会研究所 自然堂（じねんどう）治療室・相談室）

はじめに

早や 3 年を超えて続く“コロナ禍”。今なお先行きを見通すことはできません。新型コロナウィルス（COVID-19）によるパンデミック自体にとどまらず、それに対する人々の側のコロナパニックは、想像を上回るグローバルな規模で、人類世界数十億の〈こころ〉と〈からだ〉を、一挙にトラウマティックに“凍りつかせて”きました。その意味するところは一体何でしょう？

ここでは、折しも現在、心身の臨床の分野で新しい自律神経の理論として広く世界的に注目されている「ポリヴェーガル理論」を 1 つの手がかりに、脊椎動物の進化の視点から、またヒトの社会の歴史の視点から、さらには日本社会の歴史の視点から、複合的に検討してみようと思います。

ポリヴェーガル理論と自律神経

「ポリヴェーガル理論」（Polyvagal Theory）［Porges 2011, 2017a; 津田 2019, 2022］とは、アメリカの精神生理学者・行動神経科学者スティーヴン・ポージェスが 1994 年に提唱した理論で、心臓の自律神経の長年にわたる研究から、従来の自律神経の見方を大きく揺るがすパラダイム・シフトを引き起こした新しい自律神経の理論です。では、ポリヴェーガル理論は一体どんなふうに、新しい自律神経の理論なのでしょうか？

自律神経は、そもそも私たちの〈からだ〉（と〈こころ〉）のバランスを、意識から自律して調整している神経です。だからそんな名前が付けられました。1898 年、草創期の神経学者ラングレーによる命名です［鈴木 2015, pp. 4, 6］。「自律神経」という以上、自律神経でない神経もあるわけで、それは「体性神経」といわれます。ふつう私たちが“神経”といってイメージしているのは、この「体性神経」の方かもしれません。

「体性神経」は、基本的にそのつどの状況で、身体外部の環境と関わるのに必要な対外的な情報処理を行なう神経系で、大きくは「感覚神経」（求心性神経）と「運動神経」（遠心性神経）に分かれます。“神経が過敏”とか言うのはこの「感覚神経」を指すのでしょうし、“運動神経がいい”とか言うのは文字通りこの「運動神経」のことですね。これに対して「自律神経」は、むしろ基本的に身体内部、つまり身体自身をそのつどの状況で最適な状態（ホメオスタシス〜アロスタシス[*1]）に維持するのに必要な対内的な情報処理を行なう神経系で、この 2 つ、「自律神経」と「体性神経」を合わせて、「末梢神経」といいます（「末梢神経」に対しては「中枢神経」があり、これが脳と脊髄です）。「末梢神経」のうち「感覚神経」は目や耳や鼻や舌や皮膚などに行き、「運動神経」は筋肉（骨格筋）に行き、「自律神経」は内臓諸器官に行きます。

そんなわけで、「感覚神経」「運動神経」の「体性神経」の方が私たちにはなじみやすいのですが、実はその「体性神経」の働きを下支えしているのが「自律神経」であり、「自律神経」の方がより根源的で、より重要な役割を果たしているといっても過言ではありません。何かを見たり聞いたり動いたりするのは、むろん直接には「体性神経」の働きですが、ではそれをどう見る（見ない）の

[*1] 「ホメオスタシス」と「アロスタシス」のちがいについては、拙著を参照下さい［津田 2022, pp. 109, 218–9］。

か、どう聞く（聞かない）のか、どう動く（動かない）のかは、「自律神経」の働きで決まってきます。**私たちのあり方・生き方そのものに、自律神経はダイレクトに関わってくるのです。**

その働きを全うするために自律神経は、これもラングレーの 1905 年の業績に由来することですが、今やよく知られているように、「**交感神経**」と「**副交感神経**」の 2 つの成分からなるものと考えられてきました。「交感神経」は私たちが能動的に外界に働きかけるとき、エネルギーを動員し消費し（異化作用）、心身が覚醒し緊張するのを支え（**可動化**）、「副交感神経」は、外界から撤退し内界に戻るとき、エネルギーを節約し保持し（同化作用）、心身が鎮静し弛緩するのを支えます。そしてこの「交感神経」と「副交感神経」の両者が、シーソーのように交互に対抗しながらリズムとバランスをとるものとされてきました。伝統的な「交感神経系／副交感神経系の対抗的二元論」、別名“バランス理論”とか“シーソー理論”とかと呼ばれるものです。

2 種類の迷走神経 3 種類の自律神経系

ところがこのうち副交感神経には、心臓を支配する副交感神経（迷走神経）でみてみると、同じ鎮静や弛緩といっても、1 つには外界から身を引いて、動かずに受動的に個体の生命を維持する鎮静や弛緩（**不動化**）と、もう 1 つには他の個体とつながって、個体間で安全・安心・信頼を享受してリラックスする鎮静や弛緩（**社会的関わり**）の 2 通りの働きがあり、それに相当する 2 種類の迷走神経が存在することを、ポリヴェーガル理論は明らかにしました［Porges 2011, 2017a］。この 2 種類の出所である延髄の神経核が、前者では背中側、後者ではお腹側にあることにちなんで、ポージェスは前者を「**背側迷走神経**」、後者を「**腹側迷走神経**」と呼び分け、それを中心とする神経システムをそれぞれ「**背側迷走神経複合体**」、「**腹側迷走神経複合体**」として概念化しました。

ところで迷走神経は、身体内のすべての副交感神経の 80 %を占めるものです（残り 20 %は、動眼神経、顔面神経、舌咽神経、骨盤神経にある副交感神経線維ですが、このうち顔面神経と舌咽神経のものは腹側迷走神経複合体の内に含まれます）。とすれば、2 種類の迷走神経（複合体）が存在するとは、ほとんど 2 種類の副交感神経が存在することを意味するでしょう。そのとき自律神経は、交感神経系、背側迷走神経複合体、腹側迷走神経複合体の 3 つの成分からなることになります［Ibid.］。2 つでなく 3 つとなると、もはやシーソーでなく、今度は層構造となってきます：脊椎動物での自律神経自体の進化の歴史を反映して、最も古い背側迷走神経複合体が最下層に、次に登場した交感神経系がその上に、最も新しく哺乳類から出現した腹側迷走神経複合体が最上層にというように、地層のように積み上がっていく立体構造を自律神経は形成するというわけです［Ibid.］。

最下層の背側迷走神経複合体は、その支配領域が心臓・気管支・肺等に加えて横隔膜より下の腹部内臓（脾曲以降の大腸と骨盤内臓器は迷走神経でなく骨盤神経が支配しますが、背側迷走神経複合体との連動が確認されます）であるとおり、あまり動くことなく、受動的なままに、消化・吸収、睡眠・休息、排泄など個体の生命維持（“快食・快便・快眠”の条件！）に働きます。その上層の交感神経系は、支配領域が全身の血管壁に及び、骨格筋に優先的に血液を誘導することで、大量のエネルギーを動員して能動的に自分の身体を動かし、外部環境に働きかけ、環境のコントロール、つまり環境を支配し統制し改変しようとするときに働きます。最上層の腹側迷走神経複合体は、その支配領域が心臓・気管支・肺等に加えて専ら横隔膜より上の顔面・中耳・咽喉部・頸肩部等であるとおり、心拍や呼吸のリズムとの連動のもとで、表情や発声や聴声や頭部の回転・傾きをコミュニケーション・メディアとする、中動的な[*2]［津田 2022, pp. 109, 224–5］他個体との社会的な関わりに働きます。

私たちの日常がつつがなく円滑に回っているときは、最上層の腹側迷走神経複合体によって、他個体との間で「安全」（safe）な「社会的関わり」（social engagement）が保持され享受されます。でも何かそれを脅かす問題、つまり「危険」（danger）が生じると、一段下の層に降りて、交感神経系によって「可動化」し、能動的に自分の力で対処し、環境をコントロールして乗り越えようとします。なかでも、最も追い詰められた危険状況での能動的な対処方法が、いわゆる**「闘うか逃げるか」（fight or flight）**です。いずれにせよ、解決すれば再びすみやかに腹側迷走神経複合体の支配する安全な日常に戻ることができ、そのようにただちに戻ることができるのが交感神経系の本来の働き方です。

ところが実際には、そこからいつまでも戻って来れなくなることも少なくありません。これが私たちにすっかりお馴染の、いわゆる「（慢性的な）**ストレス**」の状態と

[*2] 社会的関与システムの中動性については、拙著を参照下さい［津田 2022, pp. 109, 224–5］。

みられます［Porges 2017a, p. 141; 津田 2022, p. 120］。私たちが「ストレス」を感じている時は、「危険」がいつまでも去らないか、あるいはたとえ「危険」が客観的には去っても、あたかも「危険」が存在し続けているかのように対処し続けている状態、いわば延々と闘い続けている状態、逃げきれずにいる状態ではないでしょうか。「ストレス」とはこのような心身（神経系）の反応であって、それを引き起こす出来事（ストレッサー）のことを言うのではありません。

しかし、さらにもっと問題が深刻で、「生の脅威」(life-threatening)[*3]というべき状況になると、もはや能動的に自力で対処するわけにはいきません。「生の脅威」とは、単に「危険」の度合が大きいというにとどまらず、もはや能動的に自分が動いて対処することができない（＝受動的に対処するしかない）と心身が判断するような環境の状態です。

そんな時は、さらにもう一段下の層に降りて、最下層の背側迷走神経複合体によって受動的に「不動化」し、自分は何もしないで環境の側が変わるのを待つ戦略をとろうとします。最も追い詰められた際のこの受動的な対処方法が、まさにいわゆる「**凍りつき**」（**freeze**）、さらには「虚脱（シャットダウン）」（collapse）といった状態です[*4]。背側迷走神経複合体の働きといえば、消化・吸収、睡眠・休息、排泄などでしたが、「凍りつき」や「虚脱（シャットダウン）」もまた、個体の生命維持の一ヴァリエーションであることを忘れてはなりません。実際これもうまくいけば、野生動物の「**死んだふり**」（death feigning）がそうであるように、再び腹側迷走神経複合体の支配する安らかな日常に戻ることができるのであり、そのようにやがて戻ることができるのが、背側迷走神経複合体の本来の働き方なのです。

ところが実際には、解決できぬまま背側迷走神経複合体の不動化システムから戻って来れなくなることも少なくありません。これがいわゆる「トラウマ」の状態とみられます。私たちが「トラウマ」に陥っているとき、「生の脅威」がいつまでも去らないか、あるいはたとえ客観的には去っても、あたかも存在し続けているかのように、「生の脅威」に受動的に不動化し続けているのが「**トラウマ**」の状態です［Porges 2017a, pp. 54, 103,141 ; Porges & Dana 2018, p. xxii］。「トラウマ」とはこのような心身（神経系）の反応であって、それを引き起こす出来事（トラウマ事件）のことを言うのではありません[*5]：この点「ストレス」と全く同様ですが、その反応が、「ストレス」では交感神経系の可動化システムによるとすれば、「トラウマ」では背側迷走神経複合体の不動化システムによるところがちがいます［Porges 2017a, pp. 22,112,165,203; 津田 2022, p. 121］。

[*3] なお「生の脅威」とは、拙著でも指摘しておいたように［津田 2022, p. 107］、ここで生物学的に暗黙に前提されているであろう物理的な生の脅威はもちろん最重要であるとして、さらに高等な哺乳類になればなるほど、社会的な生の脅威も重要になってくる概念であることを付け加えておかねばなりません。社会的な生の脅威とは何か？ それは**恥辱**（アイデンティティやプライドの喪失も含む）であり、**孤立**（疎外・排除）であり**無力**（隷従・被支配）であり、また「**モラルインジャリー**」（道徳的負傷：非倫理的な状況に直面した時に生じる道徳的なトラウマ）でもあります。そのとき物理的な生命は仮に無傷だとしても、社会的な生命は根底から損なわれます。「**トラウマ**」の問題を考えるとき、この視角は不可欠となるでしょう。いじめ然り、各種ハラスメント然り、虐待然り……etc. etc. いずれも物理的な死の脅威も孕みますが、社会的な死の脅威がまずすでに重大なのです。そしてコロナ禍では、それまで専ら戦争と結びつけられていた「モラルインジャリー」が、医療従事者を中心に一般化するに至りました。それはしばしば自殺念慮・自殺企図すらをも生じます。社会的な生の脅威のあまり、あたかも物理的な生を自ら断つことで、辛くも社会的な生を守るほかないかのように。他の動物とちがって、ヒトはそんな可能性すら持ちます。森友問題で公文書の改竄を強いられて自死した、近畿財務局職員 A 氏のケースも記憶に新しいところです。

[*4] 「凍りつき」の概念は、論者によりまちまちで、本稿では詳述しませんが、「凍りつき」を「虚脱（シャットダウン）」と区別しない「広義の凍りつき」の立場（背側迷走神経複合体の活性化した状態）、「凍りつき」を「虚脱（シャットダウン）」と区別し、「不動化」の 1 種とする「狭義の凍りつき」の立場（交感神経系の活性化を残したまま背側迷走神経複合体も活性化した状態）、そして「凍りつき」を「虚脱（シャットダウン）」と区別し、むしろ「可動化」（交感神経系の活性化した状態）の 1 種とする立場があります［津田 2022, pp. 143–52］。しかし第 3 の立場では、「凍りつき」を「闘うか逃げるか」と区別できません。

[*5] 一方、アメリカ精神医学会の診断基準 DSM における PTSD の定義は、まず「A 基準」（出来事基準）を掲げ、「トラウマ」に該当する出来事を、生命の脅威を感じさせるほどの・ふつうでない・危険な出来事に限定しています。とはいえ実際には、私の臨床現場でもそうですが、「A 基準」を充たさずとも、現に充たしている狭義の「トラウマ」事例と同等のトラウマ反応を示すケースは跡を絶ちません。共通する決め手は、背側迷走神経複合体の強度の活性化です。「A基準」でいう「生命の脅威」が、少なくとも＊3 でみたように、物理的な生の脅威だけでなく、社会的な生の脅威に及ぶことも喫緊の考慮事項でしょう。

こうして現在の PTSD 概念は、トラウマの範囲を幅広く取る方向を模索しつつあり、現に DSM-5、ICD-11 のどちらの改訂作業においても、出来事基準を外す提案も出され始めていたようです。それほどに“トラウマの潜伏する疾患”が世に蔓延しているわけですが、しかもなお皮肉なことに、「A 基準」で歯止めでも掛けないと右も左も PTSD だらけになって、精神医療も“医療崩壊”に追い込まれかねないというのが実情なのかもしれません！ 辛くも唯一その受け皿をなす診断カテゴリーが、事実上ほとんど“プチ PTSD”と化している「適応障害」でしょうか。私が今日この時世を、「**トラウマの時代**」と呼んだ［津田 2019,pp.17-23］のもこうした事情によります［津田 2022, p. 229］。

トラウマ的な不動化としてのコロナ禍

だとすれば、背側迷走神経複合体による「不動化」に固着したまま戻って来れない「トラウマ」の状態とは、いわば腹側迷走神経複合体による「社会的関わり」の中動的な「安全」（予測可能性）を剥奪され、さらに交感神経系による「可動化」の能動的な「自由」（制御（コントロール）可能性）も剥奪され、「不動化」して受動的に持続可能性を保とうとする状態ということができます――それは私たちヒトにとどまらず、おそらく哺乳類全体の自律神経に備わる宿命的な回路といえるかもしれません。**「トラウマ」とは、一言でいえば、「安全」（社会的関わり）も「自由」（能動性）も奪われて、受動的に「不動化」している状態、あるいは「予測可能性」も「制御（コントロール）可能性」も奪われたなかで、かろうじて「持続可能性」を保とうとする状態なのです**［津田 2022, p. 121］。

ところで、この間のコロナ禍において私たちは、まさにトラウマ状況さながらに、「安全」も「自由」も剥奪され、孤立感（＝「社会的関わり」の欠落）と無力感（＝「能動性」の欠落）とに苛まれながら、不動化して（“凍りついて”！）きたのではないでしょうか。しかも悪いことに、せめて「安全」だけでも確保しようとすれば「自由」が犠牲になり、「自由」だけでも確保しようとすれば「安全」が犠牲になるというジレンマのなか、まさしく身動きがとれなくなっているのではないでしょうか。

新型コロナウィルス（COVID-19）のパンデミック自体がもたらす死の恐怖に加え、それに対して人々の側が引き起こしたコロナパニックは、想像を上回るグローバルな規模で「広汎な生の脅威」（widespread life threat）［Porges 2020,p.135］をもたらし（パンデミックによる物理的な生の脅威、コロナパニックによる社会的な生の脅威）、人類世界数十億の〈こころ〉と〈からだ〉とを一挙にトラウマティックに“凍りつかせて”きたのです。

パンデミック自体による（物理的な生の）脅威は、相反する要求、つまり感染の恐怖に基づく防衛反応の要求＝他者から離れようとする要求（ソーシャル・ディスタンス、ステイホーム、自己検疫等々）と[*6]、脅威の鎮静を求める向社会的反応の要求＝他者と共にいようとする要求（社会的コミュニケーション、他者との関わり）を生み出しました：でもそこには、一方を求めれば他方を脅かし、他方を求めれば一方を脅かしてしまうパラドックスがあります［Porges 2020, pp. 136–7; Porges 2021, pp. 249–50］。加えて、パンデミックに対するコロナパニックによる（社会的な生の）脅威は、現実的・非現実的を問わず、かえって感染の恐怖をいっそう増幅することで[*7]、このパラドックスをさらに深化し、“ニューノーマル”という名の新たな日常、**「トラウマ」的な日常**を現出しました。

ちなみに興味深いことに、この「トラウマ」的な日常においては、ポージェスらの調査研究によれば、過去に幼児虐待や性被害、肉体的暴力などによるトラウマをはじめ、逆境的な生活史をもつ人たちが、パンデミックの脅威に対して恐怖や不安の反応をより高度に示しやすく、また PTSD やうつの症候を顕在化しやすいことも明らかになっています［Kolacz et al. 2020; Porges 2020, p. 137; Porges 2021, p. 251］。

あるいはそうでなくとも、そもそもコロナ後遺症（いわゆる“Long COVID”）が、脳内で免疫系の暴走による（自律）神経障害をもとに［Douaud et al. 2022］、ブレインフォグをはじめ、トラウマ時とよく似た受動的な不動化症状を示します：慢性疲労症候群（ME/CFS）や、（起立性調節障害等でしばしば脳血流量低下を代償する）体位性頻脈症候群（POTS）にも酷似し［Sutherland 2023］、さらには PTSD にも及んで［Kaseda & Levine 2020］、あたかも免疫系レベルでのトラウマとでもいうべき様相を呈すのです。

「ストレスの時代」から「トラウマの時代」へ

もっとも「トラウマ」的な日常は、コロナ禍のもとで初めて姿を現わしたものではありません。拙著で分析したように［津田 2019, pp. 17–27］、近代社会は、少なく

[*6] しかしそれは、**良き感染**の恩恵を受ける好機をみすみす逃す可能性も孕むことに注意しましょう。チンパンジーですでに実証済みのように、個体間の社会的相互作用が頻繁なほど、腸内細菌の相互感染も生じやすく、腸内フローラの多様性は増大するのです［Moeller et al. 2016］。

[*7] 最初の緊急事態宣言発出前の 2020 年 3 月下旬、政府が不要不急の外出自粛をよびかけた時期、中谷内一也らがマスクを着用する理由について行なったインターネット調査では、他者への「同調」が圧倒的に多く、自分へも他者へも「感染防止」はわずかでした［Nakayachi et al. 2020］。

また、新型コロナウイルス（COVID-19）感染第 3 波のさなか、朝日新聞社が行った調査では、「新型コロナに感染したら、健康不安より近所や職場など世間の目の方が心配」に「とてもあてはまる」または「ややあてはまる」と答えた人が 67 %を占め、さらに感染して重症化する不安を感じると答えた人でさえ、66 %がそう答えています［朝日新聞 2021 年 1 月 10 日］。

ストレスの時代からトラウマの時代へ
［津田 2019,pp.19-23］による。

とも戦後の高度経済成長を経験した「先進」諸国（西欧、北米、オーストラリアと日本）において、高度成長完了期までの「**前期近代**」（成長社会、産業社会，“モダン”社会）から、高度成長完了期以降の「**後期近代**」（成熟社会、リスク社会[*8]、“ポストモダン”社会）へのドラスティックな変容を孕んでおり、前者が問題に対処する防衛機制を主に交感神経系の作動におく「**ストレスの時代**」（「**抑圧の時代**」）・「**ストレス社会**」であったとすれば、後者は問題に対処する防衛機制を主に背側迷走神経複合体の作動におく「**トラウマの時代**」（「**解離の時代**」）・「**トラウマ社会**」とみることができます。

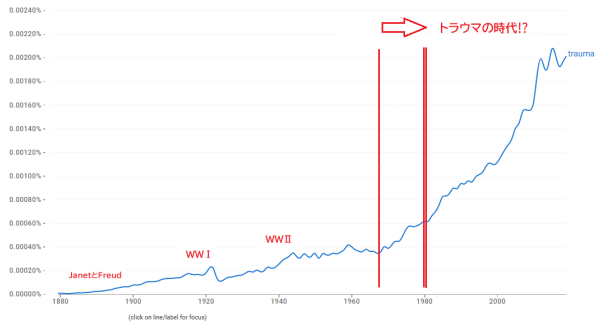
この 2 つの防衛機制は、どちらも脊椎動物の大半に共有される**生物学的な**機制ですが、そのどれを**身体が**主軸として用いるかは、そのつどの時代状況のもと、個々の身体どうしのやりとりを通して、**社会的に選択されてきた**とみなければなりません［津田 2019, p. 18］。

ならばその転換点はいつか？ それはどの「先進」諸国にもほぼ共通して、1980 年前後ではなかったかと考えられます［津田 2019, p. 19］。それほどこの現象は、グローバルな水準で進行する巨大な潮流なのです。アメリカ精神医学会の診断マニュアル DSM-III が「PTSD」を初めて診断項目に加え、「解離性障害」を独立の診断カテゴリーとしたのが、ちょうど 1980 年です。これは 1970 年代のベトナム戦争帰還兵の戦争トラウマや、レイプ・サバイバー女性の性被害トラウマの、当事者運動の帰結であったことが示すように、アメリカ（や西欧）では、それ以前にすでに始まっていた「トラウマの時代」（「解離の時代」）の総仕上げだったのであり[*9]、1980 年は「トラウマの時代」（「解離の時代」）への移行がほぼ完遂された到達点だったのです。

これに対し日本では、むしろ 1980 年頃からようやく「トラウマの時代」「トラウマ社会」が始動しはじめ、そして 90 年代後半には、下記のように、ほぼ「トラウマの

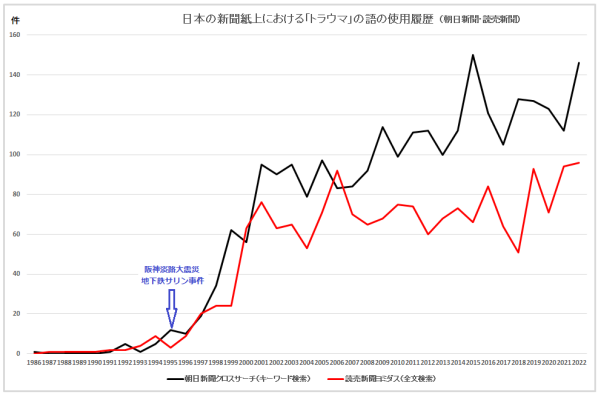
[*8] この概念の提唱者ウルリッヒ・ベックによれば［Beck 1986=1998］、前期近代が、自然の脅威（貧しさ）と共同体の束縛（因習）に喘ぐ前近代（封建的な農業社会）の近代化として、自然を支配し個人を解放する「産業社会」のシステムを構築したとすれば、後期近代は、その近代化自体の近代化、「再帰的な近代化」［Ibid.,p.10］として、「産業社会」を徹底化し普遍化することによって**「産業社会」自体をかえって掘り崩し**、経済成長自体をもリスクと化す「リスク社会」を招来しました：「産業社会」ではまだ基盤をなしていた家族・地域・学校・職場から国家・地球に至るあらゆる生活場面が空洞化し、皮肉にも今度は自然支配の過剰（豊かさ）と個人化（孤立化）の脅威に喘ぐことになりました；それと合わせて、前期近代を支配した「ストレス」もいっそう徹底化され普遍化され、もはやストレスでありながら単なるストレスの枠には収まらない別種の新たなストレス、つまり「トラウマ」（「トラウマティック・ストレス」）として蔓延するに至りました：能動的に闘うべき「ストレス」は、受動的に凍りつく「トラウマ」へと反転しました——後期近代の「リスク社会」は、日常の至るところに、広い意味での「トラウマティックな」出来事を遍在させるに至った社会であり、**「リスク社会」は、それを引き受ける個々人の側からいえば、「トラウマ社会」なのです**［津田 2019, pp. 19–23］。

[*9] 政治学者のロナルド・イングルハートは、すでに 1970 年代に、欧米社会で人々の基本的価値観が「静かなる革命」（Silent Revolution）を遂げつつあることを指摘していました［Inglehart 1971, 1977］。



“trauma”の語の使用履歴 ［Google Books Ngram Viewer］により作成。

時代」への移行が広く社会全般に定着するに至ったものと考えられます［津田 2019, p. 19］。なるほど「トラウマの時代」といえば、日本では 1995 年の阪神淡路大震災と地下鉄サリン事件を画期とするのが通例ですが、しかしそれはトラウマへの社会的関心の画期であり、日本における「PTSD」元年、「こころのケア*10」元年［森 2005, p. 7］、「ボランティア」元年でもあって、仮にこの 2 つの大事件なしでも、すでに「ストレスの時代」から「トラウマの時代」への移行は、私たちの日常意識の閾下で（神経系のレベルにおいて）着々と進行していたとみられます。その基層の上に「トラウマ」は、1995 年に一気に世の表舞台に躍り出て、明確に自覚されるに至ったのです。



そして“1998 年ショック”以降の 14 年間連続の“自殺者 3 万人時代”（その間に“自殺”は次第に“自死”へと呼び替えられていきました）*11、それに並行する全般的な不満の内閉化（1970 年代以降の“傷つく”～ 1985 年以降の“ムカつく”～ 1998 年以降の“キレる”～ 2000 年代以降の“生きづらさ*12”等々の語の急速な広がり）、やはり同時期に目立ってきた深刻な「自然」災害（という名の「半–人災」）の相次ぐ発生の脅威（1990 年代以降の気候危機の諸現象、2011 年の東日本大震災はじめ各地の震災、そしてコロナ禍に至るまで）、他方この時期にますます利便性を増してきた人工巨大システムのもたらす、仮そめの全能感の陰に潜む底深い無力感の瀰漫などを経て、「トラウマの時代」（「解離の時代」*13）・「トラウ

*10 「こころのケア」という語が今のような意味で広く使われるようになったのは、阪神淡路大震災からのことですが、これは直接にはトラウマ・ケアを総称する言葉で、物質的援助や身体的なケアと区別するために選ばれた日本独特の用語です：このニュアンスを西洋語に訳すのは難しいようで、兵庫県の「こころのケアセンター」の英語名も、“Institute for Traumatic Stress”となっています［森 2005, pp. 13–4］。

*11 日本社会での自殺率の高さは、公的統計の取られ始めた明治の頃から世界に君臨し続けてきたトップレベルの座に明白ですが［津田 1998］、1998 年は、わずか 1 年の間に 8,500 人近くも自殺者が増加して、一挙に 3 万人を突破した点でも特筆すべき年でした。しかもこうした変化は、自殺統計にとどまらず、他のさまざまな分野の統計にも共通して見られたので、当時“1998 年ショック”として大いに世の注目を集めました。

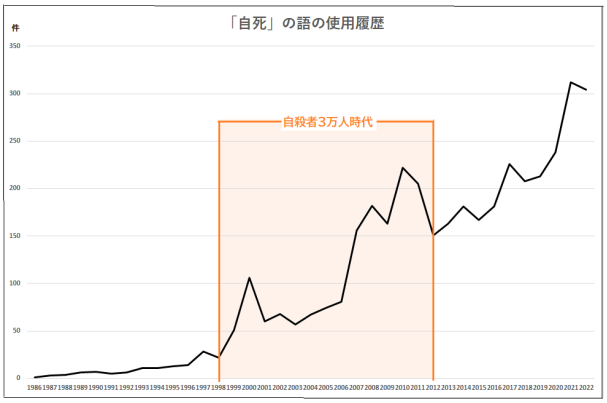
しかし近代日本において自殺率が最も高かったのは、実は『人口動態統計』によれば、1958 年（昭和 33 年）でした。凶悪犯罪（殺人＋暴行＋傷害＋強盗）の認知件数もこの年が最高ですが、皮肉にも、“人びとが未来を信じていた時代”との触れ込みで、2006 年に封切られた昭和ノスタルジーの代表作『ALWAYS 三丁目の夕日』が舞台としたのもこの年です。実態は、未来を信じるどころかあまりの高自殺率ぶりに、海外から“自殺の国”とも名指される有様でした［岡崎 1958］。10 代・20 代の若い男女の自殺が圧倒的に多く、それだけで総自殺者の過半数を占めていました。そして当時よく読まれた自殺本［林田 1957］が題示したように、「自殺は人間の最後の自由」という捉え方が多くの（若者たちの）支持を得ていました。自殺、つまり自（みずか）らが自（みずか）らを殺すこと——この能動性の極北は、自分の生命をもわが手で支配し尽くす究極の自由でもあったのです。交感神経系を人生の最終局面にまで貫徹せんとする、「ストレスの時代」ならではの自殺イメージでした。

しかし、こうした自殺イメージは高度経済成長期を経て以後は影を潜めてゆきます。1980 年代以降、新たな高自殺率期において、今度は中高年男性が総自殺者の過半近くを占めるに至り、さらに 1998 年以降の“自殺者 3 万人時代”でこの傾向はますます顕著になります。同時にそこでは、自殺は次第に「自死」、つまり自（おの）ずから死すること——あたかも自然死であるかのごとくに、背側迷走神経複合体優位のまま受動的に消褪してゆく「トラウマの時代」ならではの自殺イメージに取って代わられていきます。若い世代もまた、女子を中心に、“死にたい”願望に代わって、“消えたい”願望を募らせてゆくでしょう。

*12 「生きづらさ」という語は、ミレニアム前後以降、急速に世を席巻したもので［東畑 2019, p. 81］、ここに日本社会はとうとう「『生き延び』が全面化した総アサイラム状態」［松本 2019, p. 55］の様相を呈するようになりました。もはや「アジール」（Asyl）の安全・安心空間なき「アサイラム」（Asylum）の状態です。

*13 90 年代後半は、それまで精神疾患を象徴する文化的メタファーとして君臨してきた「分裂病の時代」が終焉し（1996 年に非定型抗精神病薬「リスペリドン」の承認、2002 年には「分裂病」の「統合失調症」への呼称変更）、「解離の時代」へと取って代わられた時代であり［松本 2017, pp. 114–6］、2000 年には、「従来は辺縁的な病態に過ぎなかった解離現象が今や主要な精神病理の 1 つとなろうとしている」［中谷 2000, p. 1］との指摘もなされました。それは「解離」が「トラウマ」と特異的に結合して顕在化し始めた時代でもあり、逆に「トラウマ」が「解離」と結合してより顕在化し始めた時代でもあり、いずれにせよ「トラウマの時代」の開始というより、「トラウマの時代」の

マ社会」は私たちの日常にすっかり浸透するようになりました。合わせて安全への欠落感と渇望も亢進し、「安全・安心」の語の全国 4 大紙新聞の見出しへの登場頻度でみても、この語が 90 年代後半から次第に目立ちはじめ、21 世紀に入るといっそう激増するのが辿れるとのことです［中谷内 2006, pp. 236–7］。



「自死」の語の使用履歴　朝日新聞クロスリサーチ、および読売新聞ヨミダスにより算出。

青少年の世界でも、「ストレスの時代」に多発した少年犯罪とそのカルチャー（ケンカ、“愚連隊”～“不良”～“番長”～“ツッパリ”など）は、70 年代の「暴走族」から 80 年代前半の「校内暴力」のピークを経て「トラウマの時代」には（“ヤンキー”となって）退潮し、校内暴力の鎮圧と入れ替わりに台頭してきたのが「いじめ（自殺）」でした（1985 年が“いじめ元年”と言われます）。90 年代にはさらに暴力の内閉化が進み、「リストカット」などの自傷行為も多発するようになります。親と反りが合わなければ、「ストレスの時代」には「家出」が横行したものでしたが、70 年代の「家庭内暴力」を経て、80 年代・90 年代以降の「トラウマの時代」には「ひきこもり」へと姿を変えていきます。大人の権威に対してどう闘うか・どう逃げるかが青少年の大きな課題だった「ストレスの時代」は、その課題を見失うとともに（その先駆けが 60 年代末～ 70 年代初頭の「大学闘争」の敗北だったでしょうか…、また、その暮れゆく挽歌が 80 年代の尾崎豊の絶叫だったでしょうか…）、「トラウマの時代」に移行していったともいえましょう。

しかし大人の世界でも事情は同様です。職場が対外的にも対内的にも闘いだった「ストレスの時代」の“モーレツ社員”“企業戦士”や労働運動の闘士が、1973 年の石油ショック、1975 年の国鉄スト権ストの敗北を経て、80 年代に入ると一転して「過労死」の危険に見舞われるようになります（1988 年が“過労死元年”と言われました）。さらに 80 年代末には過重労働に加え、大人の世界でも“職場いじめ”が告発されはじめ、これが 2001 年から「パワーハラスメント」と呼ばれて、瞬く間に遍（あまね）く定着していくことになります。これらの趨勢を受けて、90 年代末には「過労自殺」も表面化し、折しも“1998 年ショック”の年、同題の著書［川人 1998］で一般に広く知られるようになります。同じ 1998 年には、“karoshi”が英英辞典 OED の見出し語に加えられてニッポン名物の国際語ともなりました。「ストレスの時代」に“仕事人間”と呼ばれていた勤労者は、「トラウマの時代」に入ると、80 年代には“会社人間”、90 年代には“社畜”（1990 年のヒット流行語）と次第に内閉化して呼ばれるようになり、今日に至ります。90 年代からインターネット上で、違法な労働条件で若者を働かせる企業を名指す言葉として使われていた「ブラック企業」の語が、2008 年のリーマンショックを機に一気に広まり、2012 年以降、同題の著書［今野 2012］によって[*14]、今や知らぬ者なき言葉となりました。

コロナ禍は、こうした「トラウマ社会」化の流れをいっそう大規模に広汎に増幅し、「トラウマ社会」の日常化を余儀なくさせるに至った出来事として位置づけられねばなりません。ちょうどこの時期と軌を一にして、たちまち“生きづらさ”の受け皿となった観のある「HSP」（Highly Sensitive Person）の爆発的なブームなども、その一端かもしれません。

オンライン・コミュニケーションの可能性と限界

ではこのコロナ禍の苦境を、私たちはどのように乗り越えることができるでしょうか？「安全」と「自由」のパラドックス。他者から離れようとする要求と他者と共にいようとする要求のパラドックス。「このパラドックスに簡単な解決法はない」とポージェスも言います［Porges 2020, p. 137; Porges 2021, p. 250］。

それでもこの隘路を切り開く鍵は、あくまで腹側迷走神経複合体による「安全」な「社会的関わり」にある、というのがポリヴェーガル理論の立場です[*15]。たしかに

自覚され始めた時代といえます。

[*14] 今野晴貴が 2012 年 11 月に『ブラック企業 日本を食いつぶす妖怪』（文春新書）を出版すると、たちまち新書ベストセラーにランクインし、2013 年 12 月には第 13 回大佛次郎論壇賞を受賞。「ブラック企業」の語が、2013 年の「新語・流行語大賞」で「2013 トップテン」に選ばれるに至りました。

[*15] もう 1 つ、パンデミックそのものへの腹側迷走神経複合体（ポリヴェーガル理論）による日本発の有用な対処法として、この

現実にも、世界中実に多くの人々が、「ソーシャル・ディスタンス」という名のフィジカル・ディスタンスのもと、こぞって zoom 等々によるリモートのオンライン・コミュニケーションに活路を見い出し、新たな「安全」空間を構築しようとしてきました。ポージェスも、パンデミックとこの新たなテクノロジーとの、ユニークな歴史的同居に注目しています［Porges 2020, p. 137; Porges 2021, p. 250］。たしかにそれは、どんなに遠くの他者（たち）をも、じかに会わずして（自分は安全な場にいたままで）瞬時にに同じ時空に対面させうる、めざましい威力を発揮するものでした。ではこのスグレモノ、今日の苦境を打開し、私たちのコミュニケーションと社会的関わりそのものをより安全で豊かなものにする、未来を開くツールといえるでしょうか？

おそらく、その判別には精緻な検証が必要です。ポージェスは、この新たなテクノロジーを、「より『マインドフルな』仕方で用いることを学ぶ」必要に注意を喚起しています［Porges 2020, p. 137 ; Porges 2021, p. 250］。つまり従来の、2 次元スクリーン上でビデオ画像を視聴することに慣れ、専らエンターテインメントやビジネスや教育の場面でばかり用いられてきたこのテクノロジーへのアクセス様式に代わって、単に言語情報だけでなく感情（feeling）の要素を共有すること、そのために顔の表情や声の調子や頭部の姿勢などにより多くの意識を向けること、いいかえれば彼のいう「ニューロセプション」（neuroception）[*16]をリアル・コミュニケーション並みに駆使できること、の重要性を指摘するのを忘れていません［Ibid.］。

その点でみたとき、現行のオンライン・コミュニケーションは、どこまでこの要件を満たしているでしょうか？ そこでまず注意すべきは、何よりそれが、ほとんど首から上の部位だけを見て行なわれる、概ね視覚・聴覚のみに限定されたコミュニケーションであることです。

しかもその視覚についてみると、オンライン・コミュニケーションでは、つねに相手と視線を合わすことができません。相手の目を見ようとすると、画面上のそれを見なければならず、それは相手から見ればそっぽを向いているようにしか見えません。相手をしっかり見るようにするには、カメラのレンズを見なければなりませんが、そうすると今度は私が相手の目を見ることができません。

聴覚においても、特定の周波数音域がカットされており、たとえば Skype では、8000Hz 以上の周波数帯が完全にカット（30dB 以上）され、62.5Hz 以下の周波数帯の音圧レベルが少し上げられています ; Zoom では、8000Hz 以上の周波数帯が少しカット（5dB 程度）され、125Hz 以下の周波数帯が緩やかにカットされています［植村 2021, p. 12］。

さらにその視覚（画像）と聴覚（音声）の関係でみても、通信速度の問題から、どうしても微妙にズレが生じてしまいます：画像を通して見える相手の口の動きが、スピーカーを通して聞く相手の声と、ミリ秒（1000 分の 1 秒）単位でズレてしまうのです［川島 2022, pp. 6, 71, 76］。一般に動画のフレームレートは 24-30 コマ／秒ですから、1 コマあたり 30–40 ミリ秒。そんな微細なレベルのズレですが、私たちの脳と神経系、つまるところ「ニューロセプション」は、まさにミリ秒単位で刻々の情報を解析しているのです。

これらの結果として、リアル・コミュニケーションだと生じるはずの、相手との脳活動の同期[*17]が、オンライン・コミュニケーションでは生じず、そのためお互いの間に「共感」的な関係が成立していない可能性が高い

複合体の神経線維が密に集中する上咽頭部の擦過療法、あるいは“鼻うがい”を挙げることができます［堀田 2020］。日本発でありながら、日本国内では未だほとんど民間療法扱いですが、海外では“鼻うがい”もすでに“Nasal Irrigation with Saline Solution ”（生理食塩水による鼻洗浄）の名のもとで、新型コロナウィルス（COVID-19）への感染予防に、また感染後の重症化予防に、有効であるエビデンスが続々と蓄積されています。

[*16] ポージェスによれば、私たち（哺乳類）の神経系はいつも休みなく、そのつど自分の身を置いている環境（やそこに身を置く他者）が、「安全」（safe）か「危険」（dangerous）か「生の脅威」（life-threatening）かを、「意識的な気づき」や「認知的な気づき」なしに「検出」し（detect）判断しています［Porges 2011, pp. 11–3, 17, 57, 59, 194, 273, 275］。これをポージェスは、意識的な知覚（perception）と区別して、**「ニューロセプション」（neuroception）**――神経による受容覚（neuro-ception）――の造語で概念化しています［Porges 2011, pp. 11, 58, 194, 197, 273; Porges 2017a, pp. 68, 147］。

すると「知覚」（perception）と「ニューロセプション」（neuroception）のちがいは、まずは意識か無意識かにあることになりますが、より正確には秒オーダーかミリ秒オーダーかにあるともいえます。ミリ秒とは 1000 分の 1 秒。意識的プロセスには、少なくとも 300 ～ 500 ミリ秒の持続時間が必要です［津田 2019, pp. 305, 380］。ならばオンライン画像上のミリ秒単位の微細なズレは、たとえ「知覚」レベルでは気づかれずとも、「ニューロセプション」レベルでは著明なズレとなるはずです。

[*17] 川島らは独自に開発した手のひらサイズのウェアラブルな近赤外線分光装置（NIRS）を用いて、他者と共感するときに活性化する 3 つの脳部位、「前頭葉の内側、ちょうど額中央の奥のほう」「側頭葉の先端あたり」「側頭葉と後頭葉の間あたり」における活動のゆらぎの、互いの同期の具合を測定したのでした［川島 2022, pp. 39–46］。これらの領域は、（背）内側前頭前皮質、側頭極、上側頭溝後部あたりとみられますが、いわゆる「心の理論」や「メンタライジング」において活性化する部位で、腹側迷走神経複合体と密接な関係にあるだろうことも拙著でみたとおりです［津田 2019, pp. 492–4］。

ことを、東北大学の川嶋隆太は 2020 年の実験で見い出しています［同, pp. 33–6］。それというのも、第 1 にコミュニケーションには互いに相手の目を見る必要があり、第 2 に画像と音声がミリ秒単位で統合される必要があるからであり、オンライン・コミュニケーションは、脳にとっては、せいぜい「音声のズレた、非常に目の粗い電子的な紙芝居かパラパラ漫画」のような、ちぐはぐな不自然なものでしかなくなっているというのです［同, pp. 5–6, 65–72, 76–7］。**実は私たち、いくらオンライン上で人とつながっているつもりでも、脳からみれば少しもつながっておらず、孤独の不安はちっとも解消などされていないのかもしれません！** 孤立感と無力感に高鳴る背側迷走神経複合体は、鎮静しないどころか、かえって過活性状態のまま降りられなくなっているのかもしれません。

「安全〜安心の社会」から「安全〜信頼の社会」へ

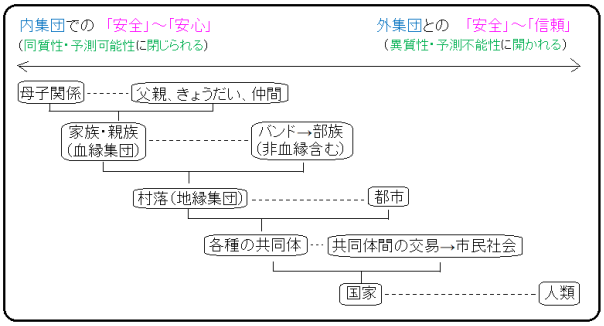
その証拠に、コロナ禍において、リアル世界では、いやオンライン世界ではいっそう強く、同調圧力・差別・排外主義・陰謀論などの排斥行動が犇（ひしめ）き合ってきました。私たちはみな、「安全」な「社会的関わり」を渇望しているはずです。にもかかわらず、そんな事態となっている。いや、だからこそそんな事態となっている……一体どっちなのか？ 微妙ですが、もし「安全」な「社会的関わり」ということを、哺乳類の社会の大半にみられるように、自分の属する集団内部（**内集団**）での自–他の**同質性・予測可能性**だけで考えるならば、上記の排斥行動は、むしろ後者に軍配を上げそうです。そこでは、異質な他者は、ただ内なる「安全」を脅かす外敵でしかないのですから。

なるほど哺乳類は、脊椎動物の進化の歴史において、はじめて「**社会**」というものを、より正確にいえば**個体識別に基づく**「集団」というものを、安定的に持続して形成するようになった生き物たちです［津田 2019, pp. 225–7］。哺乳養育という生物界でもレアな特性ゆえに、同種動物を異種動物から識別するだけでなく、同種動物内でさらに**特定の個体を識別し**、その個体と特定の関係（母–子、父–子、オス–メス等々）を積極的に維持する向社会的反応に、哺乳類は独自の生存価を付与するようになったからです［津田 2019, pp.227, 437］。

しかし哺乳類のつくる社会は、多くの場合、母子関係を基軸とする、**内集団**のみの **1 次元的な単層社会**にすぎません。個々の個体は自分の所属する同質集団の内部（内集団）に閉じられ、その外部は（繁殖期の交尾相手以外）すべて敵対すべき危険な領域としか認知されません。他の集団（外集団）もそうした外部の危険領域の 1 つにすぎず、内集団と外集団の間の向社会的な関係は生まれません。ゆえに両者を統合する上位の集団も形成されません。所属する内集団のなかにいれば、母子関係を基盤に、自–他の同質性・予測可能性にくるまれた、**「安全〜安心の社会」**を確保することができます。

ところが同じ哺乳類でもヒトにおいては、どんなに原初の単純な社会でも、「家族」、そしてその家族どうしの連合から形成される「共同体（コミュニティ）」、という独自の**重層的な**社会構造が形成されます（類人猿のチンパンジーは多夫多妻の群れをもち、ゴリラは一夫多妻のハーレム集団をもちますが、どちらもそれらを束ねるより高次の社会をもちません）。もっとも、そのように集団どうしを束ねて、もう一段高い次元に統合された集団をつくる**多次元的な重層社会**（multilevel societies）［Kummer 1968］は、ヒト以外でも決してないわけではありません。霊長類ではクマーが最初に見い出したマントヒヒ［Ibid.］やゲラダヒヒ［河合 1979］、シシバナザル属のサル（キンシコウなどを含む少なくとも 3 種）やテングザルにみられ［Grueter et al. 2012, p. 993］、さらに近年では、アフリカゾウ、アジアゾウ、シマウマ、アジアノロバ、プレーリードッグ、マッコウクジラ、シャチなどの高等哺乳類にも認められています［Ibid., p. 994］。

これらの重層社会には、**内集団（の同質性・予測可能性）に閉じられた社会性にとどまらず、外集団（の異質性・予測不能性）に開かれた社会性**を合わせ持つ可能性が芽生え始めています。“同じだからつながる”のか、“違うけどつながる”のか、“違うからつながる”のか…。そのはるか延長上にヒトは、下図のように、そのつどの時代ごとに、次々に従来の集団を中間集団として繰り込みながら、重層社会を織り上げてきました。



内集団 / 外集団の重層化の推移 ©2023 Mahito Tsuda

ところで、外集団の（異質で予測不能な）他者との関係（“違うけどつながる”！）は、内集団の（同質で予測可能な）他者との関係（“同じだからつながる”！）とちがって、本質的にリスクを伴います。「安全」な関係がはじめから保証されるわけでなく、「安全」を脅かすノイズに溢れ、いつでも相手は裏切る可能性があります。そうしたリスクにもかかわらず、それでもなお互いが互いを「**信頼**」（trust）し合う（＝**裏切る可能性が十分あるのに裏切らない**）ことで成立する［山岸 1999］、より確かな「安全」も私たちヒトは築いてきました。そうやって私たちは、「安心」にとどまらぬ**「信頼による安全」**、または**「安全〜信頼の社会」**をもつこともできます。

こうみてくると、一口に「安全」な「社会的関わり」といっても、最低限、**「安心による安全」**と**「信頼による安全」**、**「安全〜安心の社会」**（“同じだからつながる”！）と**「安全〜信頼の社会」**（“違うけどつながる”！）を区別し[*18]、これを 2 種類の「安全」、2 種類の「社会的関わり」において把握すべきではないでしょうか。ポリヴェーガル理論における「安全」概念もまた、「安心」でもあり／「信頼」でもあるものです（「安心による安全」は背側迷走神経複合体と共活性化する腹側迷走神経複合体の働き、「信頼による安全」は交感神経系と共活性化する腹側迷走神経複合体の働き、とみることもできるかもしれません）[*19]。そしてこの両者を合わせ持ってはじめて、私たちは「自己実現（による安全）」「安全〜自己実現の社会」（“違うからこそつながる”！）も手に入れることができるでしょう。

なのに「安全」な「社会的関わり」が、もし「安心による安全」（「安全〜安心の社会」）だけにとどまるならば、それはあくまで内集団（の同質で予測可能な人々どうし）での安全にすぎず、外集団（の異質で予測不可能な人々）にはむしろ敵対的・排斥的となりかねません。

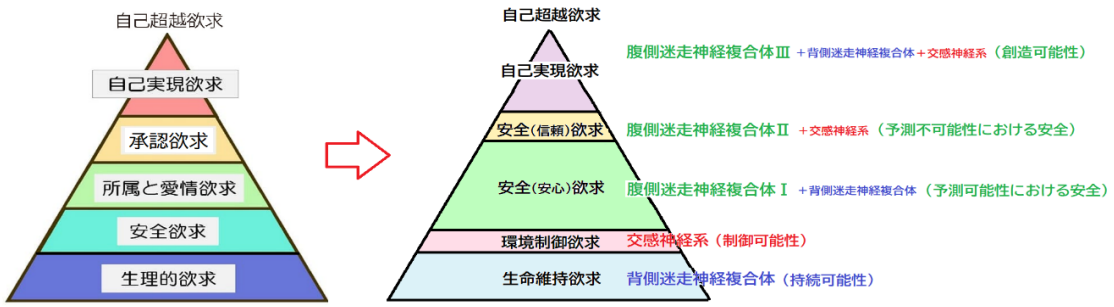
[*18] この 2 つのちがいは、日本社会ではよく**「世間」と「社会」のちがい**［阿部 1995, 1999; 佐藤 2001］として語られます。しかし**「世間」**はむしろ**「外集団」**（「ソト」）であり、「世間」と「社会」のちがいは「外集団」レベルでのちがい、共同体的・閉鎖的な「外集団」（共同体的公共性）と非共同体的・開放的な「外集団」（市民的公共性）のちがいです。**「内集団」**の方は、この国では永く「イエ」「ムラ」等の「ウチ」（身内）、つまり共同体的・閉鎖的な「内集団」でした。「ウチ」は元来「ウジ」（氏）、故に氏神に内側から統制されていましたが［柳田 1958, p. 5］、それが中世末には混乱し、近世中期以降はっきりと「世間」という「外集団」により強く規制されるようになりました［同, pp. 7–8, 14］。「内集団」どうしの関係を規制し、「内集団」の規範となる「外集団」、いわば準拠集団［井上 1977, pp. iv, 70–2］となったのが「世間」なのです。

そうした「ウチ」／「世間」の関係の外部は、「ヨソモノ」「タニン」の世界です。西洋近代に典型的な**「社会」**は、そこにこそ築かれますが、日本ではほとんど無関心と不信以上の関わりの成立しない領域でした。かわりに「ウチ」／「世間」の共同体的関係の内部に**「安全〜安心の社会」**が確保され、それをこえて「ヨソモノ」「タニン」との間に**「安全〜信頼の社会」**が形成される（「信頼」とはそういうものですが）余地はありませんでした。稀有な例外は、近世中期（つまり日本的近代の開始期）以降に「世間」の語が庶民に一般化する以前［井上 1977, p. 34］、中世後期にアジールとして閃光を放った「無縁」「公界（くがい）」「楽」［網野 1978］ぐらいでしょうか（それも織豊政権下で解体され、近世中期以降「世間」の語の一般化と並行して、少数の駆込寺以外、「無援」「苦界（くがい）」「落」へと磊落してしまうのですが）。

近代日本になると、とくに明治 30 年代以降から戦後の高度成長期に至るまで（**前期近代**）、「ウチ」「イエ」「ムラ」は近代的に再編されながらも基盤として維持され、さらには学校・会社等の新たな近代的集団も「第二のムラ」［神島 1961］として付加され、それらの「ウチ」を囲繞する「世間」は国家（国という家 (イエ)！ ＝日本という世間！）となり、次第に実質上マスメディア（新聞・雑誌・書物〜ラジオ〜テレビ）に支えられて、「メディア化された世間」が拡張していきます；その分、「世間」と「ヨソモノ」「タニン」の世界の区別も曖昧になり［井上 1977, pp. 98–102］、社会も「国家」とほぼ同一視されて思念されていきます。

しかし高度成長後の 1980 年代以降になると（**後期近代**）、さらに「ウチ」の個人化（→家族の空洞化）、「世間」の「タニン」化（→地域・学校・職場等の空洞化）が進行し、バラバラの個人がネットメディア空間に「世間」（＝「IT 世間」［正高 2006］！）を見い出す傍ら、リアル世界の共同体的な「世間」はみるみる退潮し、それまで拠り所たりえた「安全〜安心の社会」すらもが覚束なくなった（むしろ**リスクとなった**）のが、実は今日の**「トラウマの時代」**なのです。

[*19] するとポリヴェーガル理論における自律神経系の 3 段階階層論を基に、そのうちの腹側迷走神経複合体による「安全」を細分化することで、マズローの 5 段階欲求階層論［Maslow 1954=1971］を次頁冒頭の図のように読み替えることもできないでしょうか。まずマズローの「生理的欲求」は、そのまま個体の「生命維持欲求」（背側迷走神経複合体）に相当しますが、次の「安全欲求」は、危機を能動的に逃れる（安全に能動的に向かう）欲求と、安全を享受する欲求の 2 つの要素を含むので、それぞれ「環境制御欲求」（交感神経系）と「安全（安心）欲求」（腹側迷走神経複合体 I）に区分します；後者の「安全（安心）欲求」（腹側迷走神経複合体 I）は、さらにマズローの「所属と愛情欲求」にも及びます；次いでマズローの「承認欲求」は、内集団（同質で予測可能な関係）における承認と、外集団（異質で予測不能な関係）における承認（＝信頼）の欲求の 2 つの要素を含むので、前者はこれも「安全（安心）欲求」（腹側迷走神経複合体 I）に、しかし後者は「安全（信頼）欲求」（腹側迷走神経複合体 II）に含めるのが適切と思われます。そしてこれら 4 つの基本的欲求の段階を必要条件とすることで、マズローはそれらとは別の「より高次な精神的動物性」として、「自己実現欲求」さらには「自己超越欲求」を提起しましたが［Maslow 1971=1973, pp. 352, 387］、ポリヴェーガル理論も、腹側迷走神経複合体による社会的な安全感の達成を必要（だが十分でない）条件として、自己実現のより高次な精神生物学的活動（マインドフルネス、創造性、コンパッションなど）（腹側迷走神経複合体 III）を位置づけるのです［Porges 2017a, pp. 42, 47, 86, 122, 141, 153, 218, 235–6; 2017b,p. 254; 2021, p. 67］。「安全（安心）欲求」（腹側迷走神経複合体 I）は、“同じだからつながる”社会性において充たされ、「安全（信頼）欲求」（腹側迷走神経複合体 II）は、“違うけどつながる”社会性において充たされ、「自己実現欲求」さらには「自己超越欲求」（腹側迷走神経複合体 III）は、“違うからつながる”社会性において充たされるものとみられます。



マズローの欲求5段階説のポリヴェーガル的改変 ©2023 Mahito Tsuda

とくにその「安全～安心の社会」が、今日のコロナ禍に極まる「トラウマ社会」＝「リスク社会」でのように、現実に掘り崩され――つまり「ストレス社会」＝「産業社会」ではまだ当然の「安全・安心」空間と思われていた、家族・地域・学校・職場、さらには国家、地球環境までもが動揺し＊[8]――、しかももう往年のようには再興できないとすれば、まさに「安全」な関わりを求めるがゆえに同調圧力・差別・排外主義・陰謀論などの排斥行動に走る、皮肉な逆説を招かずにいません[*20]。なぜなら、現実での再興が難しければ、**想念の「安全～安心」空間**に頼るほかなく、そこにリアリティを宿らせるには、実際にくり返し外集団に排斥行動を仕掛けるほかないからです。それが主にネット上を舞台とするのも、所詮は想念の「安全～安心」空間だからでしょう。

もっとも、既成の「安全・安心」空間が動揺するということは、新たな家族・新たな地域・新たな学校・新たな職場・新たな国家・新たな地球環境等々が生成しうる可能性でもあります。それらの集団内でも、お互い同質で予測可能と思っていた各々に、異質で予測不可能な側面を見い出し、しかもそれを**否定でなく肯定として、ノイズでなくむしろスリルとして、「安心」にとどまらぬ「信頼」として**、新たな「安全」な「社会的関わり」へと編み直すのかもしれません。

一哺乳類たる私たちヒトは、果たして哺乳類の原点（「安全～安心の社会」）の方に回帰しようとするのでしょうか？ それとも、哺乳類の進化のポテンシャルの頂点（「安全～信頼の社会」）の方に飛翔しようとするのでしょうか？ その最適なバランスに向けて、いま私たちは再び新たな舵取りを迫られています。

[*20] 同調圧力は日本特有の現象で、英語等に翻訳できないとも言われますが、“peer pressure”（仲間圧力）や“group pressure”（集団圧力）は事実上この現象に近い概念ではないでしょうか。とくに 1930 年代～ 1950 年代の西洋の社会心理学が、ファシズム台頭への危機感から明らかにした“group pressure”（集団圧力）は、既成の安全・安心システムが崩壊して不安が亢進するときに生じ、集団メンバー間の意見の完全な一致を重要な条件とすることから［Sherif 1936; Asch 1951］、同調圧力とみて間違いないと思われます。西洋においても、**「安全・安心」空間の崩壊は同調圧力を生み出すのであり、代替する想念の「安全・安心」空間を「国家」や「民族」に付託する一個のイデオロギーにまで仕立て上げたものがファシズム**であったことは銘記しなければなりません。

文 献

阿部 謹也、1995『「世間」とは何か』講談社現代新書。

――――、1999『日本社会で生きるということ』朝日新聞社。

網野 善彦、1978『無縁・公界・楽――日本中世の自由と平和』平凡社。

Asch, S. E., 1951 Effects of group pressure upon the modification and distortion of judgments, in Guetzkow, H. (ed.), Groups, leadership and men: Research in human relations. Pittsburgh, PA: Carnegie Press, pp. 177–190.

Beck, U., 1986 Riskogesellachaft. ＝東 廉・伊藤 美登里 訳、1998『危険社会』法政大学出版局。

Douaud, G. et al., 2022 SARS-CoV-2 is associated with changes in brain structure in UK Biobank, in Nature, vol. 604, pp. 697–707.

Grueter, C. C., Matsuda, I., Zhang, P. & Zinner, D., 2012 Multilevel societies in primates and other mammals: Introduction to the special issue, in International Journal of Primatology, vol. 33, pp. 993–1001.

林田 茂雄、1957『自殺論――自殺は人間の最後の自由』三一新書。

堀田 修、2020『自律神経を整えたいなら 上咽頭を鍛えなさい』世界文化社。

Inglehart, R. F., 1971 The silent revolution in Europe : Intergenerational change in post-industrial soci-

eties, in American Political Science Review, vol. 65, no. 4, pp. 991–1017.

———, 1977 The silent revolution, Princeton: Changing values and political styles among western publics. Princeton: Princeton University Press. ＝三宅 一郎ほか 訳、1978『静かなる革命——政治意識と行動様式の変化』東洋経済新報社。

井上 忠治、1977『「世間体」の構造——社会心理史の試み』日本放送協会。

神島 二郎、1961『近代日本の精神構造』岩波書店。

Kaseda, E. T. & Levine, A. J., 2020 Post-traumatic stress disorder: A differential diagnostic consideration for COVID-19 survivors, in Clinical Neuropsychologist, vol. 34, no. 7-8, pp. 1498–514.

川人 博、1998『過労自殺』岩波新書。

河合 雅雄、1979『森林がサルを生んだ』平凡社。

川島 隆太、2022『オンライン脳——東北大学の緊急実験からわかった危険な大問題』アスコム新書。

Kolacz, J., Dale, L. P., Nix, E. J., Roath, O. K., Lewis, G. F. & Porges, S. W., 2020 Adversity history predicts self-reported autonomic reactivity and mental health in US residents during the COVID-19 pandemic, in Frontiers in Psychiatry, vol. 11:577728, pp. 1–11. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.577728.

今野 晴貴、2012『ブラック企業——日本を食いつぶす妖怪』文春新書。

Kummer, H., 1968 Social organization of hamadryas baboons : A field study. Basel: Karger.

正高 信男、2006『他人を許せないサル——IT 世間につながれた現代人』講談社ブルーバックス。

Maslow, A. H., 1954 Motivation and personality. Harper & Brothers Publishers, Inc. ＝小口 忠彦 監訳、1971『人間性の心理学』産業能率短期大学出版部。

————, 1971 The farther reaches of human nature. Arkana/Penguin Books. ＝上田 吉一 訳、1973『人間性の最高価値』誠信書房。

松本 卓也、2017「『ゼロ年代』の序章としての 90 年代の『心理』」、大澤 聡 編著『1990 年代論』河出書房新社、pp. 112–20。

————、2019「2 つのトラウマ」『臨床心理学』第 20 巻 1 号、pp. 22–6。

Moeller, A.H., Foerster, S., Wilson, M. L., Pusey, A. E., Hahn, B. H. & Ochman, H., 2016 Social behavior shapes the chimpanzee pan-microbiome, in Science Advances, vol. 2, issue1, pp. 1–6.

森 茂起、2005『トラウマの発見』講談社。

中谷 暘二、2000「解離性障害——ジャネから DSM-Ⅳまで」『精神神経学雑誌』第 102 巻 1 号、pp. 1–12。

中谷内 一也、2006『リスクのモノサシ——安全・安心生活はありうるか』日本放送協会。

Nakayachi, K., Ozaki, T., Shibata, Y. & Yokoi, R., 2020 Why do Japanese people use masks against COVID-19, even though masks are unlikely to offer protection from infection?, in Frontiers in Psychology, vol. 11, article 1918, pp. 1–5. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01918.

岡崎 文規、1958『自殺の国』東洋経済新報社。

Porges, S. W., 2011 The Polyvagal Theory. New York: W. W. Norton & Company.

———, 2017a The Pocket Guide to the Polyvagal Theory: The Transformative Power of Feeling Safe. New Tork: W. W. Norton & Company. ＝花丘 ちぐさ 訳、2018『ポリヴェーガル理論入門』春秋社。

———, 2017b Vagal pathways: Portals to compassion, in Seppälä, E. M., Simon-Thomas, E., Brown, S. L., Worline, M. C., Cameron, C. D. & Doty, J. R. (eds.), The Oxford handbook of compassion science. Oxford University Press, pp. 253–70.

———, 2020 The COVID-19 Pandemic is a paradoxical challenge to our nervous system: A polyvagal perspective, in Clinical Neuropsychiatry, vol. 17, no. 2, pp. 135–8.

———, 2021 Polyvagal Safety: Attachment, Communication, Self-Regulation. New York: W. W. Norton & Company.

Porges, S. W. & Dana, D. (eds.), 2018 Clinical applications of the polyvagal theory: The emergence of polyvagal-informed therapies. New York: W. W. Norton & Company.

佐藤 直樹、2001『「世間」の現象学』青弓社。

Sherif, M., 1936 The Psychology of Social Norms. New York: Harper.

Sutherland, S., 2023 The brain and long COVID, in Scientific American, vol. 328, no. 3, pp. 26–33.

鈴木 郁子（編著）、2015『やさしい自律神経生理学——命を支える仕組み』中外医学社。

東畑 開人、2019「自意識から市場へ――自己啓発と臨床心理学」『臨床心理学』第 19 巻 1 号、pp. 80–4。

津田 真人、1998「自殺と日本近代――社会心理史の試み」『桐朋学園短期大学部紀要』第 16 号、pp. 281–378。

――――, 2019『「ポリヴェーガル理論」を読む――からだ・こころ・社会』星和書店。

――――, 2022『ポリヴェーガル理論への誘い』星和書店。

植村 亜美、2021「テレ会議システムの音質比較方法について」関西大学環境都市工学部建築学科卒業論文。https://wps.itc.kansai-u.ac.jp/acoust/wp-content/uploads/sites/190/2022/03/2021_b_uemura.pdf

山岸 俊男、1999『安心社会から信頼社会へ――日本型システムの行方』中公新書。

柳田 國男、1958「日本における内と外の観念」『講座 現代倫理 5 内と外の倫理』筑摩書房、pp. 3–22。

編集・制作協力：特定非営利活動法人 ratik

https://ratik.org