〔論　文〕

〈ひきこもり〉とアイデンティティ拡散

村　澤　和多里

1　〈ひきこもり〉における実存的危機

1990年代後半以降，日本では〈ひきこもり〉[1]という現象が社会問題として認知されるようになったことを受けて，厚労省は支援に関するガイドラインを提示した（厚労省2003，2010）。このガイドラインにおいては，〈ひきこもり〉にいたるプロセスや環境との相互作用が考慮に入れられ，個人の精神保健的な特性に応じたきめ細やかな対応をしていくことが重視されている。

しかし，〈ひきこもり〉が注目を浴び始めた当初から，医療的な視点から提示される支援観に対して，当事者たち[2]は反発を続けてきた。かつてひきこもりを経験した上山（2001）は，精神科医やカウンセラーに当事者としての現実を受け止めてもらえず「さらに傷つけられてしまう例」が多いと述べ，治療的価値観に対して一定の距離をとっていた。また，自ら「ひきこもり名人」を自称する勝山（2011）は〈ひきこもり〉をひとつのライフスタイルとして提唱し，専門家による自立支援を強く批判している。他にも，当事者ではないが，長年支援にあたってきた丸山（2014）も「学校／社会への復帰」を前提にした支援を批判し，「生きざま」に向き合うことを中心とした支援の重要性を説いている。

確かに治療を中心とする考え方に偏り，当事者の視点を欠いた支援に対する批判はもっともである。しかし，他方で，〈ひきこもり〉を「ライフスタイル」「生きざま」として確立できるまでには苦難の道筋があり，そこに行きつけないでいる人たちが多くいることにも留意しなければならないであろう。先述の上山（2001）は「恐怖のような空虚感」に苛まれ続けたと述べ，勝山も「もうすぐ発狂する」（勝山2001）という「恐怖」を感じたことを告白している。上山や勝山の体験した「恐怖」は，まさに「自分」を保つことができなくなるという危機であったということがいえるであろう。また，このような「恐怖のような空虚感」の背後には，「ふつうに毎日のルーティンに復帰することは，もはや不可能だ」（上山2001），「世の中に完全に取り残されてしまった」（勝山2001）といった感覚があったという。

石川（2007）も，社会学者として早期から〈ひきこもり〉の若者たちの調査を行ってきた結果，彼らが社会に参加するのが難しいのは「実存的疑問」に直接対峙しているためであると指摘している。〈ひきこもり〉の若者たちのいう「恐怖」の体験は，自己が存在する基盤そのものについての実存的危機ということができるであろう。

本稿では，上記のような観点から〈ひきこもり〉の当事者たちが語っている実存的危機について着目し，彼らの活路を見出だしていくために，この実存的危機について理解する枠組みの検討と，そこから導かれる回復の方向性について検討することを目的とする。

2　「自分であることの危機」としての〈ひきこもり〉

上山（2001）と勝山（2001）が〈ひきこもり〉（当初は不登校）に陥っていった経緯を見ると，思春期にそれまで親から植えつけられてきた学歴主義の価値観に適応できなくなってしまったことから身動きがとれなくなったことが発端にある。その後〈ひきこもり〉状態になっていくのであるが，その時に抱え込んだ葛藤を上山は次のように語っている。

「やはり自分だけ世間のスタンダードから外れておかしなことを言っているのか」一方で，「自分の抱える理不尽感にも，一理あるはずだ」（上山2001）

このような葛藤を上山（2001）は「突きつけられた〈問い〉」であるとしているが，関水（2016）は，この〈問い〉の意味について検討し，周囲から期待されるような適応した生き方ができないことへの〈問い〉と，そのような状態に陥っていることの理不尽さに対する〈問い〉との二重性を指摘している。

上山（2001）のように自身の体験について分析的に語っている者は少ないが，上山の抱え込んだ葛藤と近縁の感覚は，他の〈ひきこもり〉の当事者や支援者の文章の中にも見ることができる。ただし，社会からの期待と自己のあり方の齟齬は，社会に適応できない自分を否定的にみることにつながっているようである。早い段階から支援に携わってきた富田（2001）も〈ひきこもり〉の若者の多くが「ズレているのではないか」という意識をいだいていると指摘しており，また，石川（2007）も〈ひきこもり〉の若者たちがそう見られないように表面的に取り繕うことに気を使っていることを指摘している。これと同じような思いは，筆者が対面してきた多くの〈ひきこもり〉の若者たちが自身のことを「変人」（村澤2003），「ふつうではない」（村澤2012）などと評し，彼らなりに「ふつう」に見られるための道筋を模索していたことにもうかがえる。

このような視点から見ると，〈ひきこもり〉という状態は，社会からの期待を実現する手段を喪失した自己が，社会の期待に応えるという方向にも，自己実現を目指すという方向にも動くことができなくなっている状態と捉えることができる。いわば，社会と自己との結びつきの喪失である。

彼らは自身について「ふつうではない」と述べ，狂気へ陥りそうな恐怖を体験しているが，これは彼らにとって「ふつう」であるということが，社会から期待されていることを実現する手段を有している状態であり，社会との結びつきを喪失した状態では「自分」であることを保つことが困難であるということを意味していると考えることができるであろう。

近年，〈ひきこもり〉の背景として「発達障害」が指摘されているが，この場合も，彼らがひきこもるという行為は発達障害の特性そのものではなく，彼らが社会と関係することによって二次的に引き起こされた行為である。したがって，発達障害が背景にあるかどうかにかかわらず，彼らが周囲との関係において「ふつうではない」という意識を持つことがあると考えられる。

3　Eriksonにおける「アイデンティティ拡散」

社会からの期待と自己のあり方の結ばれたところにおいて「自分」であることが保たれているという考え方は，Erikson（1959）の「アイデンティティ identity」概念の核心である。Eriksonはアイデンティティを「自分が特定の社会的現実の枠組みのなかで定義されている自我へと発達しうるという感覚」と定義しており，このようなアイデンティティの感覚は生涯にわたって健康なパーソナリティを発達させるために必要な条件であると述べている。これは，前述の〈ひきこもり〉の若者たちが喪失した感覚そのものであるといえるであろう。近年，〈ひきこもり〉はパーソナリティ障害や発達障害との関連で論じられることが多いが，このような〈ひきこもり〉の実存的危機の側面を理解する上ではEriksonのいうアイデンティティの感覚の喪失，つまり「アイデンティティ拡散identity diffusion」の概念が有効であると思われる。

「アイデンティティ拡散」はErikson（1959）の中核的な概念である「アイデンティティ」をいわば反転した概念であり，個人が社会との結び目を見失ってしまった状態であるということができる。Eriksonによると，青年期に入ると，第二次性徴による身体的変化や性衝動への気づきが生じ，そのため「それまでの自分」と「これからの自分」という自己の内的な連続性や不変性をも脅かされ，また，成人期の社会参加にむけて，自己の社会的役割についても思い悩むようになり，心理面，行動面でともに混乱や動揺を引き起こすことになる。これが「自分で自分が分からない」と

表１　アイデンティティ拡散の臨床的特徴（Erikson, 1959）

親密性の問題	他人に融合してしまうのではないかという不安や，否定されてしまうことへの恐れのため，対人関係で適度な距離がとれなくなる。対人的関わりを避けて孤立した状態になったり，反対に極端に依存的になったりする。
時間的展望の拡散	自分のことを赤ん坊のように幼く感じたり，取り返しのつかないほど年をとってしまったと感じたりと，時間を経ていく感覚が極めて不安定な状態。時間が変化をもたらすことへの決定的な不信と，それにもかかわらず時間が経過していくことへの恐怖とから成り立っている。
勤勉さの拡散	注意集中が困難になったり，逆に一面的な行動に没頭してしまいそれ以外のことが手につかなくなる。
否定的同一性の選択	社会が望ましいとする価値に対して軽蔑や嫌悪を抱き，これらと反対な価値へと同一化する。
アイデンティティ意識の過剰	他者からの評価に過敏になり，現実に即したものの見方ができなくなる。
選択の回避と麻痺	役割実験に失敗しているため，他の選択肢をすてて一つを選ぶことへの葛藤があり，決断を保留する。

いう「アイデンティティ拡散」の危機である。

「アイデンティティ拡散」の特徴としては，「親密性の問題」「時間的展望の拡散」「勤勉さの拡散」「否定的アイデンティティの選択」「アイデンティティ意識の過剰」「選択の回避と麻痺」が挙げられているが，これらのほぼ全ては〈ひきこもり〉の若者において指摘されている特徴と一致している。〈ひきこもり〉の若者たちは他者と親密になることへの強い恐れを感じており，将来への展望を失い，無気力の中で選択をすることができなくなっている。（表１）

４　Eriksonにおけるアイデンティティ形成の理論

Eriksonは「アイデンティティ拡散」を青年期における「危機」として位置づけているのであるが，そこには決して否定的な意味だけではなく，アイデンティティ形成のプロセスで不可避的に生じる成長のプロセスであるという含意もある。

Eriksonは，アイデンティティ拡散を経由してアイデンティティが確立されていく経過について，ルターやガンジーなどといった偉人についての伝記的研究（Erikson 1963, 1969）において論じている。そこでは理論的枠組みが明確に提示されているわけではないが，丁寧に読み解いていくと，Eriksonのアイデンティティ形成の理論は〈ひきこもり〉の若者たちへの支援を考える上で極めて重要な要素を含んでいると考えることもできるであろう。

Eriksonによると，後に社会的規範を大きく展開させた偉人たちの多くは，青年期においてしばしば「清算すべき勘定書」あるいは「呪い curse」という意識をもっていたのだという。たとえば，ルターは父親の厳格なしつけによって内面化された規範（あるいは後には修道士として内面化した宗教的規範）と，それに従属しきれない自分の本性との間の葛藤を抱いており，修道士としての彼は，強迫的に罪を告白するという行為によって，彼の内面と社会的規範の裂け目を穴埋めすることを試みていた（Erikson, 1958）。しかし，自己と社会との葛藤を回収しようとする努力は「強迫症状」という形を取らざるを得ず，ルターを精神的危機（アイデンティティの拡散）に陥れていく。

Eriksonが指摘したルターの葛藤は，上山（2001）が語る，自分だけおかしいのではないかという〈問い〉と，自分の感じる理不尽感にも一理あるはずだという〈問い〉との葛藤と重ね合わせることができるであろう。そして，先述のように，この〈問い〉は多くの〈ひきこもり〉の若者たちが述べる「自分はふつうではない」という意識に通底するものでもある。つまり，ここでErikson（1963）

が「呪い」と呼んだ意識は，まさに，前項でふれた〈ひきこもり〉の若者たちが感じている「異質性」と同じものであると考えられる。ルターは世界と自己とが対立した時に，修道士としての強迫的な鍛練に励むことでこれを克服しようとした（が失敗した）。外界から隔絶された世界の中で，ひたすらに自己の内面へと問いを発する姿，それはある意味で〈ひきこもり〉そのものであったと言えるであろう。

5　アクチュアリティの抑圧

アイデンティティの拡散状態から確立へのプロセスについて，理論的な裏付けとしては，Erikson（1963）における，精神分析療法における「患者」についての（彼独自の）理論が参考になる。Eriksonは患者の状態を,「事実（reality）」として彼らの上にのしかかっている「過去の断片によって停滞し，これが未来へと変容していかない」状態として捉えている。少しわかりにくい表現であるが，要するに，過去に身につけてきた社会的規範（Erikson（1963）の言葉では「事実reality」）に捉われて，その人の中で目覚めつつある新しい生き方（Erikson（1963）の言葉では「現実actuality」：以下「アクチュアリティ」）が疎外されている状態であることを意味している。これは，ルターがカトリックの教義によって，自分の中で目覚めつつある思想を激しく抑圧しようとして，アイデンティティ拡散の状態に陥ったことと同じである。また，〈ひきこもり〉の若者たちにおいて見られる苦悩も，社会的規範によるアクチュアリティの抑圧という構図と解釈することができるであろう。

自己の体験を既存の社会規範の内部に位置づけることができなくなると，それらを「あってはならない」「ふつうではない」体験として意識の外に締め出さなければならなくなる。これによって，内的体験と外的規範のあいだの乖離は防ぐことができるかもしれないが，混乱を防ぐために強迫的に規範を守ろうとすることになり，そのような枠内におさまりきれない変化への活力であるアクチュアリティは，症状や罪悪感といった否定的な体験として意識に現れると述べている。

6　アクチュアリティと遊戯性

Erikson（1977）は，このように抑圧されたアクチュアリティが，社会的現実との弁証法的な関係性をとりもどす契機のひとつを「遊戯性」の中に見ている。

Eriksonは，幼児が心理療法の場面で繰り広げる「遊戯」について，過去の否定的な経験を反復的に繰り返しているとする，従来の精神分析の解釈を批判している。そうではなく，幼児において否定され抑圧されていたアクチュアリティを，未来における生産的なゲシュタルトの一部として組み替えていくようなダイナミックなプロセスを遊戯性の中に見出し，強調する。

以下の引用で述べられているように,「遊戯性」とは既存の現実を模倣しながらも，同時に，まだ到来しない新たな現実との相互作用という側面を持ち，新たな現実を創造していくような行為でもあるのである。

> 或る遊びの事象のなかに何らかの外傷事件の「徹底操作」を認めることができたとしても，われわれは同時に遊戯性という要因そのものによってその事象が「生まれかわる」という行為に変質することも認めざるを得ない。（Erikson1977，邦訳p.41）

> 幼児期におけるそのような「演技的」な遊びは，事態の雛形を創造し，そこで過去の諸側面を再体験し，現在を再演し再生し，さらに未来を予測する，という人間の生得的傾性の幼児的形態を提供するものである。（Erikson1977，邦訳p.43）

Eriksonは「遊戯性」のこの側面について説明するために，満足げな表情で積み木遊びの完了を告げた５歳の黒人少年ロバーツの例を紹介している。この少年の例では，積み木で世界をつくるという遊びを通して未来の自分と世界との関係が雛形をつくられ，現在の否定的な経験が遊戯的に支配されることを通して，将来への新たな希望が創出されていると解釈されている。

おわりに：変化の兆しを甘受する

ここで再び，Eriksonにおけるアイデンティ

ティの拡散と達成についての理論を検討してみると，Erikson（1963）が精神分析療法を社会的規範への適応を促していく営みではなく，むしろ社会的規範によって抑圧されたアクチュアリティを取り戻し，新たなる世界との関係性を創出していくような営みとして捉えていたと考えることができるであろう。抑圧されたアクチュアリティはしばしば否定的なものとして,「呪い」や「異質性」として意識されることがある。

Eriksonの描き出した「アイデンティティ拡散」という状態は，まさに〈ひきこもり〉の若者の状態そのもといっても過言ではなく，彼らは社会規範に適応できない自分について「ふつうではない」「おかしい」というような異質性にとらわれて動けなくなっていた。しかし，Eriksonの理論に照らしてみれば，この異質性こそがアクチュアリティでもあり，上山（2001）のようにその異質性の根拠を〈問う〉ことによって，自己と社会を再び結びつけてくれる可能性をはらむものである。実際，筆者が心理療法を担当した〈ひきこもり〉の若者は，開始当初は自身のことを否定的な意味で「変人」と評し,「ふつう」になることにこだわっていたのであるが，最終的には肯定的な意味での「変人」というアイデンティティを引き受けていくようになっていった（村澤2003）。ここでは恐らく，〈ひきこもり〉という状態がはらんでいる自己と社会の関係性に対する〈問い〉を引き受けていくことに意味があるのであろう。

このような考え方は時代遅れなものなのかも知れない。Eriksonの理論は，1950年代から1960年代にかけて世界的に若者の運動（アメリカにおける公民権運動や世界を席巻した学生運動，ベトナム戦争に対する反戦運動など）の時代においては支持を得ることができたが，その後，特に臨床心理学においては顧みられることはなくなった。1980年代には「Eriksonの退場」も囁かれていた。

しかし，近年の潮流を見るとそのようにも言い切れないように思われる。Eriksonの名前こそ出されることはないとしても，アクチュアリティを活性化させて人格としての統合を促すようなアプローチは，再び注目を浴びつつある。近年の森田療法の再評価もこれと無縁ではないであろう。筆者の見るところ，森田療法における神経質の考え方は，Eriksonの理論に近接する部分が大きく，森田が重視する「あるがまま」の姿勢は前述のアクチュアリティと通じる部分が多い。また，森田療法における「あるがまま」の姿勢と近年台頭してきた認知行動療法のひとつである「マインドフルネス」の考え方には類似性が指摘されている（北西2018）。これらの心理療法においては，個人と社会を結び直すという視点については明確に意識されていないが，人のアクチュアルな体験過程をとり戻そうとするような時代の流れがあるのかも知れない。

1　本稿では「ひきこもり」の定義について厚労省（2010）を参考にするが，それ以外にも，社会的に「ひきこもり」と近縁であると考えられている状態を含む，あいまいさを含む社会的現象という意味で〈ひきこもり〉という表記を用いることにする。

2　本稿では「当事者」を，現在は必ずしも〈ひきこもり〉状態であるとはいえなくても，かつて〈ひきこもり〉を体験した者やそのような体験に依拠して発言している者とする。

引用文献

Erikson,E.H.（1958）：*IdentityYoungman Luther; a study in psychoanalysis and history*. W.W.Norton, New York.　西平直訳　2002-2003 青年ルター1,2　みすず書房

――（1959）：*Identity and Life Cycle*.（Selected paper. Psychological, No.1），International University Press.　小此木啓吾訳　1973自我同一性　誠心書房

――（1963）：*Insight and responsibility*. New York: W.W.Norton.　鑪幹八郎訳（1971）：「洞察と責任」－精神分析の臨床と倫理 誠信書房

――（1969）：*Gandhi's Truth*　W.W.Norton, New York.　星野美賀子訳（1973-1974）：ガンディーの真理1,2　みすず書房

――（1977）：*Toy and Reason: Stage in the Ritualization of Experience*. W.W.Norton, New York.　近藤邦夫訳（1981）：玩具と理性 みす

ず書房
石川良子（2007）：ひきこもりの〈ゴール〉―「就職」でも「対人関係」でもなく　青弓社.
上山和樹（2001）：「ひきこもり」だった僕から　講談社.
勝山実（2001）：ひきこもりカレンダー　文春ネスコ.
勝山実(2011)：安心ひきこもりライフ　太田出版.
北西憲二（2018）：はじめての森田療法　講談社現代新書.
厚労省（2003）：一〇代・二〇代を中心とした「ひきこもり」をめぐる地域精神保健活動のガイドライン：精神保健福祉センター・保健所・市町村でどのように対応するか・援助するか.
――（2010）：ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン.
丸山康彦（2014）：不登校・ひきこもりが終わるとき　ライフサポート社.
村澤和多里（2003）：ひきこもり傾向のある対人恐怖症青年との対話－つながりつつ独りであること－ 教育臨床心理学研究５，169-180
村澤和多里（2012）：再帰的プロセスとしての「ひきこもり」心理科学33，61-74
関水徹平（2016）：「ひきこもり」経験の社会学　左右社.
富田富士也（2001）：「ひきこもり」から，どうぬけだすか　講談社.