

「ストレス」を問題化する

—個人化され非政治化されたストレス言説の系譜—

Problematize Stress: The Genealogy of Personalized and Depoliticized Stress Discourse

志賀知香

Tomoka SHIGA

(日本女子大学大学院人間社会研究科 現代社会論専攻博士課程後期)

要約

本稿ではストレス言説の歴史を分析することで、ストレスがどのように問題化されてきたのかを明らかにする。多くのストレス研究は、ストレスを個人的なものとして捉え、非政治化された治療的介入を主張するが、この捉え方は歴史的に構築されてきたものである。ストレスは、集団内外の権力関係を反映したものであり、多くの人に依存する集団的なプロセスでありうる。1960年代に登場したスカンジナビア研究は権力関係に注目し政治的介入を強調した。このストレス言説は統治のプログラムに従って形成されており、労働者は権力関係の中にいることを前提にしていた。しかし新自由主義では、労働者は起業家の主体と捉えられ、権力関係は無効化される。労働者は、ストレスに耐えられる能力、それをチャンスと捉える能力を備えた個人として再構築されつつある。私たちは、労働を新たに権力関係に基礎づける必要があり、そうすることでストレスは集団化され政治化されうる。

[Abstract]

This paper examines the historical discourse on stress to understand how stress has been problematized. Dominant studies on stress treat it as a personal issue and promote therapeutic interventions that are depoliticized. This perspective is a product of historical construction. Stress mirrors power relations both within a group and externally, and it can be a collective process influenced by numerous individuals. Scandinavian research from the 1960s centered on power relations and stressed the importance of political intervention. This discourse was formed according to the program of governance and presumed that laborers were engaged in power relations. Under neoliberalism, however, laborers are viewed as an entrepreneurial self and power relations are negated. Laborers are being reconstructed as individuals equipped to cope with stress and to view it as an opportunity. Labor must be reframed within the context of power relations, allowing stress to be constructed as a collective and political matter.

はじめに

ストレスは現代社会において当然のように存在する。趣味による息抜き、不安を吐露するカウンセリングなど、うまく対処する能力が私たちの必須アイテムである。しかし、努力してもストレスが消えないこともある。一体どうすればいいのだろうか？ストレスが解消できないのは、自分の対処が下手なせいかもしれない。だって、あの人は何とかしているじゃないか。どうにかし

て自分の欠点を克服しなくては……。現代のますます増大するストレスの克服のために、私たちは自身の欠点を見つけ、改善し続けようと努力している。しかし現代社会で増大するストレスに対して、個人の努力でどうにかできる範囲は限られている。にもかかわらず、私たちは自身の欠点を見つけ、改善し続けなければならない。この袋小路から抜け出すためにはどうすればいいのだろうか。

今日、ストレスは個人的なものとして捉えられ、非政治化された治療的介入が主張される傾向にあるが、そうであるがゆえにストレスを感じさせる社会構造や職場内外の権力構造を無視してしまう。しかしこのような個人化され非政治化されたストレスの捉え方は歴史的に構築されてきたものである。本稿ではストレス言説の系譜を分析することで、ストレスがどのように問題化されてきたのかを明らかにする。

ここでの「問題化」とはローズとミラーが述べた、ある現象を問題として捉えるプロセスであり、「問題」という用語が持つ自明性を取り除くことを可能にする(Rose and Miller 2008:14)。ストレスは、ジェンダー関係、雇用者と被雇用者、上司と部下といった権力関係を反映したものであり、多くの人に依存する集団的なプロセスでありうる。個人化され非政治化されたストレス言説ではない、集団化され政治化されたストレス言説は、私たちのストレスの見方を相対化させるだろう。

ストレス言説は、本稿では具体的に「個人化され非政治化されたストレス言説」と、「集団化され政治化されたストレス言説」として対比的に示される。その分析軸は個人化／集団化(共同化)、非政治化／政治化である。そのうえで、ローズとミラーの統治性研究から、ストレス言説を統治の実践、すなわち統治の技術を通じて望ましいと考えられるあり方を実現しようとする一連の実践として分析する。ローズとミラーによると、ある現象を問題として捉えることは、それに対して理想があるからに他ならない。多くの専門家が理想に対して現実を測定し、それが不十分であることを発見してきた。そして、発見された問題に対して統治のプログラムが作られてきた。プログラムとは、行政、企業、労働者、専門家など様々な組織によって提案された設計の領域であり、特定の地域や関係を望ましいと考えられる方法で構成しようとするものである¹。プログラムは単なる願望や意図の表明ではない。取り組むべき領域や問題について一定の知識を主張することで、統治の対象を思考可能にするものである(Rose and Miller 1992:181-183)。

しかし、プログラムが展開可能になるのは、「統治の技術」を通じてである。統治の技術は、様々な権威がプログラムを達成するために、他者の行動、思考、決断、願望を形成し、正常化し、道具化しようとする実際のメカニズムである。例えば、表記、計算、算定の技術、審査と評価の手続き、調査や表のような提示形式の発明、訓練や習慣の植え付けのためのシステムの標準化、専門的な専門分野や語彙の確立、これらの質の異なった様々なものによって構成される(Rose and Miller 2008:32-35)。

構成は次の通りである。第1節では、「ストレス」が創りだされた歴史を分析する。そこでは、人々の何等かの困難や逆境、そしてそのプロセスを、知りうる、計算しうる、管理しうる対象として言説化しようとする実践を明らかにする。第2節では、新自由主義におけるストレス言説の先駆けとして、個人化され非政治化されたストレス言説が精緻化される流れを確認する。第3節では、集団化され政治化されたストレス言説として産業民主主義のもとで発展した「スキャンジナ

ピア研究」を明らかにするとともに、その基盤であった産業民主主義の衰退に伴い本格化した新自由主義におけるストレス言説を分析し、それぞれの言説を可能にした統治のプログラムを明らかにする。最後に第4節では、個人化され非政治化されたストレス言説とコーピングではない、集団化され政治化されたストレス言説の道を探る。

ローズとミラーは、特定の診断や手段が特定の「問題」に適合するように見えるとしても、それらは、ある望ましいと考えられる形式に則って構成されており、診断と問題は互いに適合するように作られていると述べた(Rose and Miller 2008:15)。問題が実態としてそこにあり、診断や介入が行われるのではない。であるならば、私たちのストレスへの考え方や対応もまた、ある望ましいと考えられる形式に則って作られている。

第1節 「ストレス」の創出

もともと英語の「ストレス」という言葉は二つの意味を持っていた。まず一般的に、漠然と神経の疲れというような曖昧な意味に用いられていた一方で、物理学、特に力学という新興の学問分野では、ストレスは物質的な物体に圧力をかけた時の内部的なゆがみを意味していた。そして、その歪みを引き起こす外部からの圧力はストレイン(strain)と呼ばれていた(林 1993:93-94)。

ジャクソンは、19世紀末から20世紀初頭にかけての神経衰弱の研究、精神異常の病因論、そして砲弾ショックに関する臨床的・政治的な議論を分析し、この二重の意味を持った「ストレス」が医師らに輸入される過程で、神経衰弱を誘発するような外部からの圧力(ストレイン)を意味するものとなったと論じる(Jackson 2013:21-55)。すなわち、「文明の進歩、生存のための個人的・集団的闘争」によって、神経系にダメージがもたらされ、神経衰弱へと陥ったというものである。例えばジョージ・ベアードは、近代社会における大きな変容の結果として、多くのアメリカ人が「神経衰弱」に苦しんでいると主張した。彼は西洋の人々の肉体的・精神的な退化、近代的な労働や戦争がもたらす健康被害、そして高度な文明に伴うリスクへの懸念を示し、エネルギーと疲労に注目した研究で知られる²。さらに、20世紀半ばになると、適応とストレスに関する科学的な議論は、神経学や心理学ではなく、むしろ内分泌学から説明されるようになる。そこでは、生理学的なバランスの維持や崩壊という観点が重要な役割を果たした。

バランスのとれた身体という概念は古くからあるが、近代科学の基礎となったのは生理学者クロード・ベルナルによる研究である。ベルナルは、1865年の「実験医学序説」を皮切りに、生命は「外部環境」と独立した一定の「内部環境」を持ち、生命の状態を定常に維持すると主張した。ベルナルによる調節のメカニズムは、すぐに生理学者に採用されることはなく、1920年代のローレンス・ヘンダーソン³、ウォルター・キャノンによって取り上げられるようになる。特にキャノンは、変化する外的環境の中で動物が均衡を維持する方法を説明するために「ホメオスタシス(恒常性)」という用語を導入した(林 1993:20-55)。

ベルナルやキャノンの研究は、ハンス・セリエのストレス研究の基盤となった。ハンガリー系カナダ人のセリエは、学術研究に留まらず、講演や書籍を通じて一般大衆にストレス概念を広げることに貢献し、自分の名前とストレス概念を結びつけることに成功した。今日に至るまで、ストレス研究においてセリエは「ストレスの父」として英雄的に取り上げられている(例えば、林 1993, 杉 2008, Tan and Yip 2018)。

セリエのストレス研究の嚆矢となったのは、1936年の論文「種々の有害作因によりひきおこされる疾候群」である。セリエは「寒冷ばく露、外科的損傷、生奇瑞ショック、過度の筋運動、または致死未満の種々の薬物」といった異なる刺激に対し、下垂体-副腎皮質系が反応し、副腎の肥大、胸腺とリンパ組織の縮小、腸の潰瘍の発生を特徴とする症候群が発生すると主張した。そして、有害な状況に対する不適応や、外部環境に効果的に適応しようとする長期的な試みが、ホメオスタシスを攪乱し、最終的には疲弊して死に至ると主張し、この有害な物質に対する段階的な適応を「一般適応症候群」と名付けた(坂部1992:27-40)。ある特定の原因(特異的刺激)に対してある特定の病気(特異症候群)が生じるという当時の一般的な考えに対して、セリエは原因が何であるかに関わらず(非特異的刺激)、常に同じパターンの反応(一般適応症候群)が引き出されると考えた。そしてこの一般適応症候群を引き起こすものを「ストレス」と呼んだ(林1993:61-103)。しかし、セリエのストレスの用法には混乱があり、1950年の「ストレスばく露の生理と病理」のなかでは、ストレスを外部に反応する生体内の状況と定義づけている(坂部1992:31-32)。そのため、セリエの定義づけた「ストレス」は、その定義の混乱などから様々な批判を巻き起こし、科学界にほとんど受け入れられなかった⁴(Selye 1979=1988:60-63)。

セリエのストレス概念が一般に使用されるようになったのは、第二次世界大戦の経験によるところが大きい。戦時中、様々な分野で神経症に苦しむ兵士が確認された。「ガダルカナル神経」に苦しむ海兵隊員、「飛行疲れ」に苦しむパイロット、胃潰瘍に苦しむ兵士など、戦争神経症に対する診断用語は統一されていなかった。そのため、患者の症例を記録する上で大きな障害となり、第二次世界大戦末期には戦争神経症に言及するために「戦闘ストレス」という診断名が用いられるようになった。「戦闘ストレス」という概念によって、極度の逆境に直面すれば正常で健康な人でも病気になる可能性が認知されるようになり、軍は蔓延する「戦闘ストレス」を解決するため科学者らへ資金提供を行った。この軍の関心と資金援助、そして内分泌学と精神医学の進歩が相まって、セリエのストレス概念が採用されるようになった(Burrows 2015:148-156)⁵。

さらに、ストレスという語彙が受容されると、ストレスを客観的な数値によって具体化しようとする取り組みが行われた。この取り組みには、ハーバード大学の疲労研究所が関与している⁶。連合国軍は、新兵の選抜とストレス関連障害の特定・管理において、評価の主観性に直面した。そこで疲労研究所は、ボストンを拠点とする2人の生物学者、グレゴリー・ピンカスとハドソン・ホーランドの協力を得て、ストレス後の副腎皮質の変化に関するセリエの研究と、病氣中に17-ケトステロイドの排泄が増加するという証拠をもとに、パイロットの17-ケトステロイドの排泄量を調べた。その結果、飛行中や長時間の飛行に匹敵するような疲労を伴う活動を行った場合に、尿量と尿中の17-ケトステロイドが増加することが示された。さらに、成績の悪いパイロットほど尿中の17-ケトステロイドが多い傾向がある一方、疲労に強いパイロットでは、尿中の17-ケトステロイドが少ない傾向があると示唆した(Burrows 2015:132-135)。もちろん、これは間接的証明であって、尿中の17-ケトステロイドがすなわちストレス(ストレッサー)と身体反応を説明するものではない。しかし、産業研究者らはこれらのステロイド数値による分析が労働の影響を明らかにし、多くの問題が解決されると期待した。

ストレスという語彙が受容され、数値によって具体化されると、有害な刺激と反応として捉えられていたストレス概念は心理的なものへと大きく拡張されるようになり、学際的なテーマと

なった。ただし、ストレス概念を心理的なものへと拡張したのは、セリエではなく、ハロルド・ウォルフである。

ウォルフは戦争当初から軍事研究に参加し、キャノンの胃機能の情動刺激に関する研究を発展させた。スチュワート・ウォルフと共同で、二人は、腸管に胃瘻を挿入した患者を診察し、さまざまな情動刺激に反応する消化酵素の分泌や腸管組織の変化を直接測定した。その結果、感情的な不安を引き起こすような合図を提示されると、患者は腸の炎症を発症し、最終的には潰瘍に至った。生物学的機能に心理学的影響があるという、この分析は、従来の学問分野の隔たりを越えて学者の注目を集めた。特に精神科医には、精神疾患理論を実証的に検証する強力な手段として受け入れられた(林 1993:148-152)。

ウォルフは、セリエと異なり内分泌系よりも神経系の調節的役割の方をはるかに重視した。ウォルフは、脳がストレスを感知し評価することで体がストレスに適応しようとし、パターン化された生理学的反応が生じると主張した。すなわち、ストレスはその客観的刺激だけではなく、個人がどう感じ、意味づけるかによって変わると考えた。このストレス解釈は非常に主観的で個人化されたものである一方、文化的圧力に対する個人の反応など、社会的プロセスも含んでいた。彼は、人間の病気を理解するために多方向からのアプローチを提唱し、「人間の適応能力、つまり病気にかからないでいられる能力は、その人固有の能力や過去の経験だけでなく、本人のやる気や、環境が与えてくれるサポート、リフレッシュにも左右される」と主張した(Burrows 2015:269-272)。

この考えは、ストレス研究を学際的な研究分野へと押し上げた。1950年には、ウォルフが会長を務めていた神経・精神疾患研究協会が『Life Stress and Bodily Disease』を出版し、異なる分野の研究者らが、動物集団の実験的調査の結果、感情的な生活状況に対する生理学的の研究、ストレス時の器質的および心理学的症状のパターン、性格とストレスの関係などを論じた。この本は、ストレスのメカニズムと意味に関する学際的研究の新時代の先駆けとなった(Jackson 2013:141-180)。ストレスは、神経学者、生理学者、内分泌学者、生態学者、人類学者、心療内科医、心理学者、そして精神科医の間で、戦後世界における不安と慢性疾患の蔓延を説明し、管理しようとするためのプラットフォームとなったのである。

第二次世界大戦とその後の数年間は、人々の何等かの困難や逆境、そしてそのプロセスを、知りうる、計算しうる、管理しうる対象として言説化しようとする実践の始まりでもあった。すなわち、ストレスという語彙の曖昧さにも関わらず、困難や逆境、人間の自己調節プロセスは、「ストレス」という語彙でまとめられ、様々な場面に適用されるようになった。また、ストレスは「不安」概念に比べて、定量化しやすい社会的・心理的不安の指標として把握されるようになった。そして、ストレスは心理的、認知的なものとしても把握され、戦後世界における不安と慢性疾患の蔓延を説明し、管理しようとするためのプラットフォームとなったのである。そして、この実践は、ストレスという「問題」に対して二つの介入方法を見出す。一つは、ストレスの主観的性質を強調し、個人化され非政治化された治療的介入を目指すものであり、次節及び第3節で明らかにする新自由主義における統治の実践であった。そして、もう一つは、ストレスと社会的、政治的環境の関連性を強調し、政治的介入を目指すものであり、第3節で述べられる産業民主主義における統治の実践である。

第2節 個人化され非政治化されたストレス言説

1964年、世界保健機関は心身症に関する報告書を発表した⁷が、その中でウォルフの研究に倣って、心理的ストレスを取り上げ、ストレスの認知的な個人差を強調した(WHO 1964:8-11)。1950年代から1960年代にかけて、ストレス研究における精神科医や心理学者の優位性が高まり、より広範な要因を認めるようになった⁷。例えば1950年代ダニエル・ファンケンシュタインらが行ったハーバード大学大学生への調査では、電気ショックなどのストレスを与え、対象者らのストレス対処の方法がストレスにどのような影響を与えているか分析した。ファンケンシュタインらは、長期にわたってストレスを克服する能力は「個人の総合的な人生経験」の結果であり、文化的要因があると主張した(Jackson 2013:141-180)。

しかし、ストレス研究は主観的視点を捨て去ったわけではなく、一部の研究を除いて、むしろそれを強化するような研究が続いた。すなわち、個人の経験に対する、主観的なストレス、そして個人に合わせた介入のあり方を目指すストレス研究である。

1959年、メイヤー・フリードマンらは、冠動脈性心疾患のリスクが高い人をタイプAと呼び、「極端な競争心、積極性、性急さ、過剰な警戒心などの感情」により特徴づけられると考えた(坂部 2002:202-204)。個人の性格や特徴を特定の病気になりやすいものとして診断するこの考えは、ストレスの解釈や反応を考慮しておらず、個人を受動的なものと捉えていた。しかし、1960年代半ばになると、心理学的ストレス研究はストレスの主観的で動的な性質に注目し、反応の個人差を強調するようになる(Burrows 2015:179-180)。

1967年、トーマス・ホームズとリチャード・レイは『社会的再適応評価尺』にて、43項目の「生活に変化を生じさせるような出来事」の一覧表を示した。彼らは「結婚」「離婚」「休暇」「軽犯罪法違反」などの多様な出来事について、自己評価アンケートや面接によって客観的にストレスを定量化しようと試みた。具体的には、「結婚」を中間的基準の50点として仮に考え、一番大きな事件である「配偶者の死」を100点とした基準で、それに比べて何点か、という質問の仕方を行った。そしてこの数値が高ければ高いほど健康状態が悪化すると示した(林 1993:128-148)。こうして数値化されたストレスは、個人のストレス体験を評価するための「共通」の尺度を提供することで、心理学的ストレス研究を前進させた。

しかしストレスの解釈をさらに掘り下げると、個人は自身の過去の経験に基づいてストレスを解釈し、行動しているはずである。リチャード・ラザルスは、同じストレス要因であっても、それをどの程度脅威、もしくは「良いもの」と感じるかによって、個人の反応は異なると考えた。1960年代後半から1970年代前半にかけて、ラザルスはストレスに対する個人の解釈の違いに関する研究を拡大し、人々がストレスに耐えるさまざまな方法、すなわちコーピングを検討した。まず、彼は日々の些細な出来事もストレスとなると考え、117項目の「煩わしさ」と135項目の「快さ」について調査対象に点数付けしてもらった。調査の結果、煩わしさと快さは健康状態と強い相関関係にあることが明らかにされた。さらに、出来事が個人にとって脅威かどうか判断する段階(一次的評価)と、それを処理するためにどうするか検討する段階(二次的評価)があると考え、「ストレスに対してなされる、認知的・行動上の努力」をコーピングと名付けた(林 1993:219-235)。

ラザルスの研究は、現代人の生活の非日常的な側面というよりむしろ平凡な、あるいは些細な側面への関心に基づいていた。日常生活に焦点を当てることは、ストレスを個人化する傾向を継続するものであった。すべての人が日常の煩わしさによるストレスを経験しているのだから、病気の分布の差は、環境や状況の差ではなく、特異的なコーピングに関連している可能性があるのではないか。ストレスが個人の産物であるなら、ストレス「問題」に対する介入も個人を対象にすべきである。

実際に、「ストレスの父」であるセリエは講演や自書で、薬物治療、セルフメディケーション、行動修正など、個人化された介入方法を推奨した。個人は自身の症状に最も適した治療法を選択できるように知識をつけ、ストレスのバランスを自分で見つけなければならない。セリエは「あなたを傷つけるものを知るだけで、治療の道が開かれる」と強調した(Selye 1979=1988:363-364, 369-406)。さらに、このようなアプローチが導き出される介入方法は非政治的なものであった。ストレスフルな状況に自分一人では対処できないと感じたら、誰に相談すべきかとの質問に対し、セリエは「上司や従業員、妻としてのストレスに対処するためには、専門家を養成しなければならない。(中略)ストレスに対処するための訓練を受けた人材が必要である。」と回答し、ストレス研究の発展によって「所得に関係なく、より良い気分にさせることができる」と述べた(U.S. News & World Report 1977:51-53)。

このようなストレスの主観的性質を強調し、個人化され非政治化された治療的介入を主張する言説が主流となった要因として、バローズは戦後社会の特徴すなわち不安の医療化と商業化を挙げている⁸(Burrows 2015:27-32)。不安の医療化はストレスの名の下に進められていった。細菌学的介入が成功を収め、感染症による死亡者が減少し、それに伴って慢性疾患の有病率が上昇した。がん、関節炎、心臓病などの疾患は、ストレスに関連していると考えられた。また「戦闘ストレス」に苦しむ退役軍人の帰還によって、人々は「人間には誰でも限界点がある」と考えるようになった。1952年に発表されたアメリカ精神医学会の最初の『診断と統計マニュアル(DMS)』によって、不安は診断可能で治療可能な状態として正式に医療化された。より多くのアメリカ人が、健康な人でもわずかな気分障害に悩まされる可能性があると考えようになり、不安の医療化を受け入れ、緊張感を和らげるための薬物治療を求めようになった。

医療化と同時に、商業化も進められていた。戦後経済における消費者主義を背景に、慢性疾患や不安を診断し、治療するための様々な方法が流行した。製薬会社は、ペニシリンの大量生産を戦中に開発したことで莫大な収入を得て、さらに製品開発に投資し、抗不安薬を開発、膨大な患者消費者層を生み出した。1955年までには、少しいらいらした気分になったアメリカ人なら誰でも、小さな錠剤を飲むだけで「平常」に戻ることができた。消費者に最も訴求力のある製品は、費用と時間のかかる専門家による治療を必要とせず、迅速で簡単な治療を提供する製品、ライフスタイルや生産性を阻害する慢性疾患や病状を管理するのに役立つ製品、個人の向上心を満たす製品であった⁹。

主観的性質を強調し、個人化され非政治化された治療的介入を主張するストレス言説は、このような不安の医療化と商業化に合致していた。実際に、個人主義を強調するセリエの言説は、初期の新自由主義の先頭に立っていた経済界に受け入れられ、ビジネススクール、業界団体、企業、商工会議所などからの講演依頼がセリエのもとに舞い込んだ(Burrows 2015:365)。

しかし、不安の医療化と商業化だけではなく、より根本的なところでセリエと新自由主義が合致していたことにも注目すべきだろう。セリエは1970年代後半から、「感謝の哲学」と呼ぶものを提唱し、エゴイズムは自己保存の衝動と結びついた自然な衝動であると主張した。従って、「自分に対して他人が豊かな慈悲の心を抱いてくれる」ことが、自然法則に適い、個人にとっても社会にとっても最善のことであるとした。そして、この感謝の念を抱かせるために、セリエは各人に「自己表現すること」を求めた。自分の才能を最大限に発揮することが、仲間から感謝される最善の方法であり、同時に過度のストレスを避けることでもある(Selye 1978=1988:363-364,Selye: 51-53)

一方でセリエは、自分の能力を発揮せず、責任を果たさないとみなした人を強く批判した。セリエは、失業保険がやる気のない人達に乱用されていることなどを指摘し、社会保険に疑問を投げかけた。さらには、「怠け者で、何の役にも立たない人々、社会のお荷物である最も不謹慎な寄生虫が、公共の利益のために建設的な仕事に全人生を捧げている人々と同じように、国家の運営について発言できるのは、私には正しいとは思えない。」と述べ、「無能な人間と知的巨人に同じ投票権を与えるのは、効率的でも共同体にとっての最善の利益でもないと思われる」とまで言い切った(Selye 1979:236-243)。セリエの個人のエンパワーメントと自己表現の賛美、そして責任を果たさないとみなした人への冷徹さは、本格化する新自由主義の先駆けとして捉えることができる。

ここで、当初の目的、ストレスがどのように「問題化」されたかという問いに戻りたい。前述したように、統治とは問題を提起する活動であり、是正する方法を考案することと本質的に結びついている。また、是正するために「プログラム」が構築され、「統治の技術」を通じてプログラムが展開される。ストレス言説はストレスの問題化であり、統治の実践、すなわち統治の技術を通じて望ましいと考えられるあり方を実現しようとする一連の実践として捉えることができる。その点で、ストレスの主観的性質を強調し、個人化され非政治化された治療的介入を目指すストレス言説は、新自由主義における統治の実践であった。

では、主観的性質を強調し、個人的で非政治化された治療的介入を主張するストレス言説「ではない」言説はあるのだろうか。あるとすれば、その言説はどのように問題化され、どのようなプログラムに従って形成されているのだろうか。次節では、労働におけるストレス言説のうち、集団化され政治化されたストレス言説、及び個人化され非政治化されたストレス言説を分析し、それぞれの言説を可能にした統治のプログラムを明らかにする。

第3節 労働におけるストレス言説

先進諸国で戦後発展したフォーディズム体制を政治的に支えた政労使協調のコーポラティズムは、1960年代末以降、フォーディズム自体の生産性低下という内在的要因と、経済の国際化による国内の調整措置の有効性喪失といった外在的要因から機能不全となった。すなわち、経済縮小により、国家は財政的にひっ迫して社会保障への支出の見直しを余儀なくされ、また経営側も労働側の賃上げ要請に応じることができず、労使間の対立が先鋭化、政府による両者間の調整も困難となった(佐治清 1994: 382-383)。

ルボルニュとリピエッツは、この危機を脱出する策として先進諸国は二つの方向に分岐して

いったと述べている。一つに、技能・ノウハウ・労働力の知的活動を「動員する」道であり、日本やスカンジナビア諸国で発展した。もう一つは生産性を向上させ、生産物を需要にたえず適合させ、高価な固定資本の効率を高めるために、賃金契約を「フレキシブルにする」道であり、アメリカやイギリスで発展することになった(Leborgne,D, and Lipietz,A, 1990=1990:257-280)。

前者の道を選んだノルウェーでは、労働者に職務の「決定権」を共有させることによって「労働過程における労働者の疎外の軽減」と「人的資源の有効利用」の両立を図った。そこでは、労働者の直接的な関心事であると考えられた、職務の多様性や学習、社会的有用性などの心理的充足が重視され、その手段として「自律的作業集団」が用いられた。すなわち、労使の協力のもと、自律的作業集団を作業単位として設定するとともに、この自律的作業集団に対して「自律性」と「責任」を付与することで、心理的充足が可能となり、このことを介して「労働者の疎外の軽減」と「人的資源の有効利用」も可能となると考えられた(赤岡 1985:139, 村田 1984:39-24)。ここにおける労働者は自律性、統制性、多様性、価値観を求め、自律的作業集団の中で意味のある仕事を遂行することでそれを見出す、活動的で意欲的な個人と考えられた(Rose and Miller 1995:439-453)。

重要な点は、この労働者の集団的参画が職場レベルから社会レベルに至るまで連続的に捉えられたことである。労働者が自分の仕事をコントロールできるようになると、意欲を回復し積極化する。積極化した労働者は、労使協議に積極的に参加し、蓄積された報酬の分配や労働条件について企業と交渉を行うようになる。さらに成果は他社へも波及して、産業レベルでも交渉され、社会全体で産業民主化が実現すると考えられていた(赤岡 1985:140)¹⁰。このように、ノルウェーをはじめとしたスカンジナビア諸国における試みは、平等主義的な民主的統治に適合するものであると同時に労働を管理しようと目指すものであり、優れて統治のプログラムの性格を有していたのである。

では、この戦略下において労働におけるストレス言説は、どのようなものであったのだろうか。ヴァーナネンらは、スカンジナビア諸国を中心に1960年代から労働における民主化を求める社会改革主義的な研究が登場したと述べている(Väänänen, Anttila, Turtiainen, and Varje 2012:785)。この「スカンジナビア研究」の一つである、ベルティル・ガーデルが1970年代に行ったALMEX社の研究では、労働組合が経営政策や人事に影響を及ぼすだけではなく、会社によって設立された自律的作業集団が生産計画や労働組織、分配に意見を述べて影響力の中心となることに注目した。ガーデルはこのような共同決定によって労働者の自信が高まり、自律的作業集団が確立されているところではストレスがより低いと明らかにした(Newton 1995:40-48)。さらに、ガーデルは、疎外は幸福感を低下させるだけでなく、無気力や引きこもりを引き起こし、その結果、職場内外の人の活動全般に影響を及ぼすと強調することで、労働における民主化を支持した(Väänänen, Anttila, Turtiainen, and Varje 2012:788-789)。

このように、スカンジナビア研究は、ストレスを個人の認知や対処に還元するのではなく、集団内外の権力関係に注目し、個人の欲求を脅かすような疎外状態を改善するための政治的介入を強調した。この集団化され政治化されたストレス言説において、労働者は集団の権力関係の中にいることを前提にしており、ストレスは権力関係と切り離すことができないと考えられた。

しかし、スカンジナビア研究を支えた産業民主主義を通じたコーポラティズムは、次第に衰退していく。産業民主主義自体が、経営者の躊躇と労働組合の消極的協力などから失敗に終わった

(赤岡 1985:149-151)。経営者は労働者の意欲を向上させて効率を上げることに興味があれども、産業民主主義が社会全体に広がることに躊躇いがあり、一方で労働組合も単なる効率化のために動員される可能性を危惧したのである。

こうした産業民主主義を通じたコーポラティズムの衰退とともに、1980年代からイギリスとアメリカでは新自由主義が本格的に広まり、ルボルニュとリピエッツが述べたように賃金契約を「フレキシブルにする」ことで経済の拡大が図られた。この産業の要請に応じる労働者は、「起業家的主体」として描かれた。すなわち、労働者は、人生の意味、責任、個人的達成感を求める進取の気性に富んだ個人となったのである(Rose and Miller 1995:453-457)。産業民主主義における個人もまた、自尊心や自己実現を求める活動的で意欲的な個人であったが、集団の権力関係の中にいることを前提にしており、従って問題は権力関係をどのように改革するのかがであった。しかし、起業家的主体はもはや、権力関係に埋め込まれた存在ではない。市場の選択を通じて、自らの優位性を最大化するためリスクをとり、より良い結果を出そうと努力し、自らの利益を最も増進させるものは何かを計算する「自由」な個人であった。

「起業家的主体」という概念は、労働の統治に新たな戦略を生み出した。マネジメントの専門家や組織の理論家たちの著作や、数多くの政治的宣言の中で、労働者が仕事を通じて自己実現することができれば、生産性は最大化され、イノベーションが保証され、品質が向上し、スタッフのコミットメントが達成されると考えられた。政治的介入ではなく、「起業家的」活動が、個人を生産の経済的要請や政治の民主的要請と調和させると思われた(Rose and Miller 1995:453-457)。ここにおいて、もはや労働者は、コーポラティズムが前提とする「対立する労働者」でなくなったのである。

この戦略下においてストレス言説は、個人レベルの職務負担測定へと変化し、政治的な介入を求める声は単なる労働衛生の問題を解決するものへと変化する。1979年、ロバート・カラセックの「仕事の要求度-コントロールモデル」が発表され、強い影響力を持った。カラセックは、仕事の要求度の大きさに比べて意思決定の自由度が低いと、仕事上の緊張が高まり、精神的健康が損なわれること明らかにした。そして精神的緊張を軽減するためには、仕事上の要求を減らすよりも、むしろ意思決定の自由度を高めることが重要であると述べた。しかしカラセックの研究は、コントロールの構造を指摘しなかった。すなわち、誰が労働者をコントロールする権力を行使しているのか、その権力はどのように確立され、強制されているのか、そのための労働関係のシステムはどのようなものなのか明らかにしない(Peterson 1994:502)。さらに1970年代からは、アーロン・アントノフスキーを始めとしたストレス軽減における個人の能力やマイクロレベルの仲介メカニズムの役割に焦点を当てた研究が登場した。困難な状況に直面した個人の身体的反応は、その個人的特性によって左右されると考えられた(Väänänen, Anttila, Turtiainen, and Varje 2012:792)。

このように、新自由主義の下でのストレス研究は、職場というミクロな集団における圧力そして個人の特性から分析することで、生産関係の抜本的な再構築の必要性を指摘しない(Väänänen, Anttila, Turtiainen, and Varje 2012:789)。むしろ、再構築しなければならないのは労働者であると考えられ、この再構築はラザルスによって提唱された「コーピング」を中心に行われた。

第2節でみたように、「コーピング」は「ストレスに対してなされる、認知的・行動上の努力」と定義される。今日に至るまで、コーピングは健康や適応のキーワードとなり、そのための尺度が

開発されている。コーピング研究では、質問紙を用いたコーピングの測定が行われるが、そこでは多種多様のコーピング尺度が使用されている(加藤 2010:59-64)¹¹。

また、コーピングの広がりにも注目すると、ポジティブ心理学と融合した、ポジティブコーピングと呼ばれる研究も登場している。そこでは、ストレスをむしろ「挑戦」として捉え、個人の成長や利益となる成長促進的な側面に注目する(坪井 2010:61-62)。アメリカでは、1980年代から吹き荒れたリストラの嵐に対してポジティブ心理学を基にしたモチベーション産業が台頭した。モチベーション産業は、現実をもとに戻すことではなく、現実をどのように「思考」するかを変えるように提案し、リストラは将来への期待感に満ちた歓迎すべき「変化」であること、失業は自分を変えるチャンスであること、混乱の中から「勝者」が現れるはずであることを主張した(Ehrenreich 2009=2010:131-150)。ここにおいて、ストレスは集団内外の権力関係を問題視することはもちろん、何らかの方法を用いて軽減するものですらなくなっている。むしろストレスは回避するだけでなく、追求しなければならないものとなりつつある。

さらに市場の選択を通じて自らの利益を最大化しようとする起業家的主体のために、コーピングの技法も商業化されている。今日、人材開発業界は「心の知能指数」と呼ばれる「Emotional Intelligence Quotient」を開発し、ストレス耐性などの精神状態を測るテスト商品売り出している。また、メンタルヘルス業界はオンラインカウンセリングサービス、マインドフルネスツール、自分の心の動きをメモする日記ツールなど様々な商品売り出している。こころをめぐる能力を測り、どう開発し、能力が発揮できないとされる人をどうするかまで、人材開発・メンタルヘルス業界は一致団結して労働現場に介入している(勅使河原 2022:186-208)。

このようにコーピングにおける指標や研究の広がり、技術の商業化など、労働者個人のコーピング能力への注目は現在に至るまで続いており、労働者はストレスに耐えられる能力、それをチャンスと捉える能力を備えた個人として再構築されつつある。ただし留意すべきは、コーピングは決して、企業から一方的に押し付けられるようなものではないということだ。コーピングは労働者に「自分自身を知る」こと、つまり、自分自身を高め、研ぎ澄ますことで自らを助けると約束した。2023年1月11日の東洋経済オンラインの記事には、「エリートはなぜ「適度なストレス」を欲するのか」と題して、自分の能力を正確に把握し、ある程度のストレス受ける入れることでパフォーマンスを最大化するビジネスエリートたちの事例を紹介している(中野 2023)。セリエが強調した「あなたを傷つけるものを知るだけで、治療の道が開かれる」(Selye 1979=1988:364)という啓示に留まらず、「あなたを傷つけるものを知るだけで、自己実現の道が開かれる」のである。

第4節 集団化され政治化されたストレス言説へ

前述したように、新自由主義のもとで労働者は、ストレスに耐えられる能力、それをチャンスと捉える能力を備えた個人として再構築されつつある。コーピングにおける指標や研究の広がり、技術の商業化はこの再構築を支えている。

しかしながら、そもそもコーピング能力は計測・序列化できるものなのだろうか。勅使河原が述べるように、一般的に能力なるものは人と人の関係性に依存しており、自分自身の所有物ではない。なにを能力とするのか、どう測るのかはその環境によって異なる(勅使河原 2022:18-37)。竹内もまた、制度や社会文化次第でどのような能力が個人の私的所有物になるべきかは大きく変

わると論じ、車いすの事例を引き合いに出す。車椅子での生活に不自由がない社会文化では、「足を自由に動かせる能力」は個人の私的所有物として持つべき能力とはならない(竹内 2007:138-145)。このような能力観からすると、コーピング能力もまた計測・序列化し、売買できるような私的所有物として持つべき能力とは限らない。

今日の労働者は、コーピングが自己実現へと繋がるという福音を信じ、起業家的主体として承認してもらうためにコーピング能力を高め続ける競争に身を投じている。しかし能力向上に駆り立てられる私たちにとって重要なのは、切り取られた一部の能力を自明視することではない。竹内はセンの基本的潜在能力(capability)について、財の再配分を個人所有の能力(機能)差、特に「弱者」の能力を補填すべきものとして捉え、能力自体に当該個人の「外」を内在させていると述べる。すなわち、この能力(機能)がもたらす有利さを「人と財との間の関係性」に求めることにより、能力という「内」自体を財等の「外」と人とへ分割し、この両者の関係自体として能力を把握している。ここでは、個人所有の能力差の特定自体において、財や環境との関連が強く意識されるので、個人所有としてのみ捉えられがちな「弱者」の能力の問題も、財や環境の不備を自明視する制度の問題だということになる(竹内 1988: 21-22)。

このような観点から見れば、コーピングの欠如は環境の不備を自明視する制度の問題であると考えられる。ある特定の問題に労働者が直面した時、それに対処できないのは社会にその問題に対処する資源が用意されていないからではないか。そして、それが個人のコーピング能力の欠如として捉えられてしまうのは、当たり前のごとくコーピング能力が私的所有物であり、外から引き出すようなものではないと考えられているからである。おそらく、このアプローチ方法は、ストレスそれ自体にも適応できるだろう。ストレスという私自体の感覚を、私を取り囲む外部へ分割し、この両者の関係自体としてストレスを把握すれば、何をストレスと捉え問題とするのかは、単なる個人の問題ではなく、私を取り囲む環境の問題ともなりうる。現代において、ストレスとコーピングは表裏一体である。両者とも個人的なものとしてとらえられ、それゆえ個人的で非政治的な介入が好まれる。しかし竹内の議論から導き出されるアプローチを通して、私たちはコーピングとストレス両方を個人の問題から、取り囲む環境の問題へと視点を移すことができる。

では、そのためにどのような統治のプログラムが考えうるのだろうか。前述したように、特定のストレスの見方はそれを可能にする特定の統治のプログラムと結びついていた。スカンジナビア研究はどのような統治の実践が考えうるのか思考する一つの足掛かりとなる。スカンジナビア研究は、集団内外の権力関係に注目し政治的介入を強調したが、それを可能にしたのは産業民主主義における統治の実践であった。産業民主主義は、労働者を自尊心や自己実現を求める活動的で意欲的な個人とみなしながらも、集団の権力関係の中にいることを前提にしており、従って問題は権力関係をどのように改革するのかがであった。この権力関係の改革は職場から社会に至るまでの連続的なものとみなされ、場合によって労働者と企業は対立した。この労働者なくしては、集団化され政治化されたストレス言説は成り立たない。

現代において集団化され政治化されたストレス言説に再び価値を与えるためには、この土台がそもそも欠如している。新自由主義は、労働者を起業家的主体と捉えることで権力関係を無効化してしまったからである。私たちは、ストレスの克服ために自分自身の改善を続けようと努力し

ているが、そこに権力に対する抵抗はない。私たちは、労働を新たに権力関係に基礎づける必要があり、そうすることで、ストレスは集団化され政治化されうる。私たちが起業家的主体として不断に求められる努力から抜け出すことができるのは、おそらくこの道を通じてである。

おわりに

今日の日本では、不本意型の非正規雇用と失業は、正規雇用よりもストレスが大きいと言われている(山本 2011:2)。またストレスチェックを請け負う、ある会社のデータによると、全年代において男性労働者に比べ女性労働者の高ストレス者率が高いという結果も確認されている(三池メンタルサポートセンター 2023)。しかし現代のストレス言説は主観的性質を強調し、個人化され非政治化された治療的介入を主張するものがほとんどであり、ストレスの偏在を職場内外の権力構造と繋げようとする研究は少ない。ストレスは、ジェンダー関係、雇用者と被雇用者、上司と部下といった権力関係を反映したものであり、多くの人に依存する集団的なプロセスでありうる。そうであるならば、介入方法も集団内外の権力関係を問題視する政治的アプローチが選択されなければならない。

本稿で分析したのは、ストレスの「問題化」である。ここでは、ストレスそれ自体が「良い」のか「悪い」のか、もしくはどうすべきなのかという問いに答えるのが目的ではない。しかし、私たちのストレスの見方を相対化させる一助にはなるはずである。私たちのストレスへの考え方や対応が、ある望ましいと考えられる形式に則って作られているのだとしたら、私たちが生きづらさを感じるとき、問われているのはストレスそれ自体ではなく、その社会に生きることそれ自体である。ストレスは個人的なものではなく、非政治的なものではない。私たちは別のストレス、すなわち集団化され政治化されたストレスを語らねばならない。

注

- ¹ ローズとミラーは、政治的合理性 (political rationality) というフーコーの言葉を用いた概念で説明することもある (Rose and Miller 2008:15-16)。この政治的合理性はプログラムよりも抽象的な統治される領域を表した概念で、福祉国家主義や自由主義、新自由主義といった政治経済思想を念頭においていたものと考えられる (阿部 2021:19)。
- ² セリエのストレス研究より前に、ストレス研究に最も近い分野として「疲労」研究があった。19世紀、熱力学を背景として、労働のイメージが変化し道徳的な言説から科学へと置き換えられていったが、肉体労働の重要性が低下するにつれ疲労研究は衰退する。しかしながら、疲労研究は労働者の身体を科学的計算に従属させ、生産性と自由を求める架け橋となった点においてその意義を失っていない (Rabinbach 1990:292-295)。本稿で明らかにする余力はないものの、その点において疲労研究はストレス研究の土台となったと考えられる。
- ³ ヘンダーソンは、血液成分、ホルモン、神経系を媒介とする複雑な有機的調節システムが、適応を促進し、生理的安定性を維持するために機能していることを強調したことで知られる。
- ⁴ セリエは、ストレスという用語の使用に対する初期の抵抗として、ストレスの持つ総合性と抽象性についての批判を挙げている (Selye 1979=1988: 60-63)。
- ⁵ ただし、ストレスに関する理論は開発されず、諜報活動におけるストレス耐性評価などストレスに対する神経症的、精神病質的な素因に関心が向けられ、研究が推進された (Newton 1995:27-31)
- ⁶ ハーバード大学の疲労研究所は、戦前に持久力、生産性、病気に対する抵抗力の環境的要因を分析した。さらに、戦中にはアメリカ軍の支援を受け、労働者の疲労に関する知識を基に、兵士やパイロット

- トの身体能力を研究した (Chapman 1990: 17-34)。
- ⁷ 1960年代から複数の研究者らによって、アメリカペンシルベニア州のロゼトという町における心疾患とストレスの関係が調査された。そこでは村の住民に心筋梗塞や精神疾患の患者が少ないことから、村の相互扶助、相互理解といった伝統的な支援的環境が要因として考えられた (坂部 1992:157-165)。
- ⁸ ニュートンは、個人的で非政治的なストレス言説が大量に生産されやすいという研究手法を要因として挙げている (Newton 1995: 48)。主観的なストレス評価の手段として、一般的に質問紙法を用いていることが多いが、原則的に紙と鉛筆さえあって評価法さえ確立していれば誰にでも簡単に用いることが可能と言われている (鈴木, 八木 1998: 80)。
- ⁹ 消費者の欲求は薬理療法だけではなく、急成長するメンタルヘルス産業にも向けられた。例えばヨガは、1940年代以、降健康と幸福を促進するためだけでなく、「心の平和」を確保すると考えられ、積極的にメンタルヘルスケアに取り入れられた (Jackson 2013:224-264)。
- ¹⁰ 一方で、日本のように交渉の範囲が企業レベルに留まれば、その成果は企業内部に留まり、企業間の格差や企業内部の非組合員と組合員の格差が温存される (Leborgne,D, and Lipietz,A, 1990= 1990: 257-280)。
- ¹¹ 加藤はコーピング尺度として、Ways of Coping Questionnaire 等、14つの尺度を挙げている (加藤 2010: 63)。

【参考文献】

- 阿部 健人、2012、「価値評価実践としてのコーポレートガバナンス」、神戸大学、博士論文。
- 赤岡 功、1985、「ノルウェー産業民主化プロジェクトと社会・技術システム論」、『経済論叢』、135巻、3号。
- Burrows, Vanessa, 2015, *The Medicalization of Stress: Hans Selye and the Transformation of the Postwar Medical Marketplace*. City University of New York.
- Chapman, Carleton B, 1990, "The Long Reach of Harvard's Fatigue Laboratory, 1926-1947." *Perspectives in Biology and Medicine*, vol. 34, no. 1, pp. 17-34.
- Ehrenreich, Barbara, 2009, *Bright-Sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking has Undermined America*. Metropolitan Book (中島由華訳、2010、『ポジティブ病の国、アメリカ』、河出書房新社)
- 林 峻一郎、1993、『「ストレス」の肖像：環境と生命の対話』、中央公論社。
- Jackson, Mark, 2013, *The Age of Stress : Science and the Search for Stability*. Oxford.
- 加藤 司、2010、「英語文献におけるコーピング尺度の使用状況：2006年から2007年」、『東洋大学社会学部紀要』、47巻、2号、pp.59-81。
- Leborgne,D, and Lipietz,A, 1990, Fallacies and open issues about post-Fordism, *CEPREMAP paper*, no.9009 (斎藤日出治訳、1990、「ポスト・フォーディズムに関する謬見と未解決の論争」、『窓』第4号)
- 村田 和彦、1984、「自律的作業集団と「労働の人間化」：ノルウェー産業民主化計画に関する報告書を中心として」、『一橋大学研究年報 商学研究』25号、pp.39-84。
- Newton, Tim, Jocelyn Handy, and Stephen Fineman, 1995, "*Managing*" Stress. Sage, London u.a.
- Peterson, Chris L, 1994, "Work Factors and Stress: A Critical Review." *International Journal of Health Services*, vol. 24, no. 3, pp. 495-519.
- Rabinbach, Anson, 1990, *The human motor : energy, fatigue, and the origins of modernity*. New York: Basic Books.
- Rose, Nikolas, and Peter, Miller, 1992, "Political Power Beyond the State: Problematics of Government." *The British Journal of Sociology*, vol. 43, no. 2, pp. 173-205.
- Rose, Nikolas, and Peter, Miller, 1995, "Production, Identity, and Democracy." *Theory and Society*, vol. 24, no. 3, pp. 427-467.
- Rose, Nikolas, and Peter, Miller, 2008, *Governing the Present*. Polity, Cambridge.
- 佐次清 隆之、1994、「イギリスの労使関係における政治的位相の変容」、『法學研究：法律・政治・社会』、67巻、12号、381-405。

- 坂部 弘之、1992、『ストレス研究の歴史的概観』、労働基準調査会。
- Selye, Hans, 1978, *The Stress of Life (Rev. Ed.)*. McGraw-Hill (杉靖三郎訳、1988、『現代社会とストレス』、法政大学出版局)。
- Selye, Hans, 1979, *The Stress of My Life*. Van Nostrand Reinhold.
- Selye, Hans, 1977, Secret of Coping with Stress, *U.S. News & World Report*, 82, pp. 51-53.
- 杉 晴夫、2008、『ストレスとはなんだろう』、講談社。
- 鈴木 まや、八木 明宏、1998、「質問紙を用いたストレスの評価手法の現状と展望-産業場面での応用を目的として」、『人文論究』、48 巻、3 号、pp. 68-85.
- 竹内 章郎、1988、「能力に基づく差別の廃棄」、『哲学』、49 巻、pp. 15-28.
- 竹内 章郎、2007、『新自由主義の嘘』、岩波書店。
- S,Y, Tan, and A, Yip, 2018, Hans Selye (1907-1982): Founder of the Stress Theory. *Singapore Medical Journal*, 59, pp. 170-171.
- 勅使川原 真衣、2002、『「能力」の生きづらさをほぐす』、とく社。
- 坪井 康次、2010、「ストレスコーピング:自分でできるストレスマネジメント」、『心身健康科学』、6 巻、2 号、pp. 21-26.
- Väänänen, A, Anttila, E, Turtiainen, J, and Varje, P, 2012, Formulation of work stress in 1960–2000: Analysis of scientific works from the perspective of historical sociology, *Social Science & Medicine*, 75(5), pp.784–794.
- WHO, 1964, Psychosomatic Disorders. Thirteenth Report of the Who Expert Committee on Mental Health, *World Health Organization Technical Report Series*, vol. 275.
- 山本 勲、2011、「非正規労働者の希望と現実:不本意型非正規雇用の実態」、『非正規雇用改革』、pp.93-120.

【参考 URL】

- 三池メンタルサポートセンター、「ストレスチェック高ストレス者率の推移に関する考察」、2023.05.26、<https://kyotokojohokenkai.jp/mental/topics/2382/>(参照 2023.10.27)
- 中野 信子「エリートはなぜ「適度なストレス」を欲するのか」、2023.01.11、東京経済オンライン、<https://toyokeizai.net/articles/-/641789>(参照 2023.10.27)