愛知工業大学研究報告
第２８号Ｂ　平成５年

ノート

学生相談室報告（１６）

Report From the Counseling Room (No. 16)

纐　纈　康　兵
Kohei　KOKETSU

"Technostress" by Craig Brod is briefly mentioned in this note.

今回は、数年来、話題になっているテクノストレスについて概略的に記して見たい。このテクノストレスと言う用語を創作したのは、アメリカの臨床心理学者クレイグ・ブロードであるが[1]、彼が提唱したこの概念もコンピュータ関連のストレスによる健康障害のすべてを包括しているわけではない。が、今日、このテクノストレスと言う概念は重要なものになっている。

尚、このノートの作成に当たり、クレイグ・ブロードの「テクノストレス」を底本にした。

１・テクノストレス（テクノ依存症）

クレイグ・ブロードによると、テクノストレスには『テクノ依存症』と『テクノ不安症』の二つがあるとしている。[2]

先ず、ブロードによるテクノ依存症から考えてみよう。彼によると、テクノ依存症患者の症状として、次の様なものを挙げている。[3]

1．仕事の効率を高めようと絶えず自分を駆り立てる。
2．コンピュータに倣った行動形態を目指す。
3．外界との関係は、決して安全の範囲を出ない。
4．反復脅迫に駆られた神経症患者の様に、閉鎖的になり、機械に同一化した現在をどこまでも繰り返す。
5．テクノ不安症患者は、時間の加速を強く意識するが、テクノ依存症患者は、時間そのものの意識がなくなる。
6．常に完全を求め、思考は逐次的で、すべてが論理で割り切れなくては気がすまない。
7．コミュニケーションは能率的でなければならない。
8．人間関係や人間的な喜びを求めるよりも、コンピュータ・システムを征服したいという欲求の方が強い。
9．自分の危機的状況を全く意識していない。

以上であるが、ブロードに言わせると「テクノ依存症患者は、自分が別人になってしまったことに気付いていない。」と言われる。[4]

尚、４．の反復脅迫は強迫神経症の確認強迫と考えられるかもしれない。が、ブロードに従えば、「強迫神経症症患者は客観的であり、自己批判的である。罪悪感、自己懐疑、煩悩に悩むことが多く、内的葛藤は絶えることがない。」それくらべて、「テクノ依存症患者は自己批判的ではない。罪悪感、自己懐疑、煩悩に悩むことが無く、内的葛藤が見られない。」[5]と述べている。

次に、強迫神経症患者とテクノ依存症患者の共通点を挙げてみる。[6]

1．一般の常識として定められた枠内で時間や仕事を処理出来ない。
2．細かい事にこだわり、秩序の乱れ

愛知工業大学　経営工学科（豊田市）

や未解決事項が我慢できない。

3．集中力は並はずれているが、自分の権威が失墜する事をおそれる。

4．仕事を離れた日常生活の体験を評価し、自ら楽しむことができない。但し、強迫神経症患者は思いやりのある温厚な人物の場合もある。

以上、強迫神経症とテクノ依存症について素描したが、人間行動として両者の基本的な相違点を述べるとすれば、次の様になるであろう。

強迫神経症患者は幼児期の体験や人間関係によって形成されており、人格が行動を規定するが、テクノ依存症患者は、症状が性格に深く根ざした神経症とは異なり、仕事を離れればまたもとの性格に戻る。つまり、行動が人格を決定している。[7]従って、テクノ依存症を分かりやすく、敢えて、他の言葉で表現し様とするなら、多分、それは「アルコール依存症に似たコンピュータ中毒」あるいは「薬物依存症に似たコンピュータ中毒」と言う事になるであろう。[8]

2・テクノストレス（テクノ不安症）

テクノ不安症について、ブロードはそれほど多くの事柄を語ってはいない。これは筆者の想像であるが、テクノ依存症とは違って、テクノ不安症それ自身は人間の日常生活までも劇的に変える程、強烈なものではないと言う事であろう。確かに、テクノ不安症が多くの人を様々な疾患におとしめている事は事実であるが[9]、簡単に言えば、テクノ不安症は明確にコンピュータに不適応な人に当てはまる用語と言えるであろう。元々、コンピュータと相性の悪い人がなる病態だと思われる。従って、不向きな人はコンピュータの仕事に付かない方がいいと言える。

以下にテクノ不安症に陥り易い人の傾向を思い付くままに挙げてみよう。

1．高齢の人。

2．コンピュータに対し、悪しき先入観を持つ人。

3．過度に依存的な人。

4．コンピュータと相性の悪い人。

5．進取の気性に乏しい人。

6．情緒不安定で気分屋の人。（物事を正確に処理出来ない人）

が、問題は此処で述べている様に簡単ではない。それはテクノ依存症とテクノ不安症が同一人物の中で共存している場合である。（一見した所、ブロードはこのケースを多く扱っている様に思われる。）何れにせよ、テクノ依存症、或いはテクノ不安症が病的症状を呈し始めてから事に当たるのではなく、事前に処理出来る事を理想とするならば、一体、我々に出来る事は何であろうか？

3．結び

このノートでは、テクノストレスについて、ただ、表面的に扱ったにすぎない。別の機会に稿を新たにしたいと考えている。

このノートを結ぶに当たり、クレイグ・ブロードの言葉を引用しておこう。

「人間の幸福にとって、愛ほど大切な感情はない。ーーーーー愛が栄えるためには、そして、われわれが人間として栄えるためには、自己と他者の感性に対して心をひらかなければならない。一言でいえば、われわれは自分に正直であるべきなのだ。」[10]

参照文献

(1)クレイグ・ブロード著、池央耿・高見浩訳、「テクノストレス」、新潮社、1984.

(2)前掲、第4章121～140頁、参照.

(3)前掲、130～134頁、参照.

(4)前掲、135頁、引用.

(5)前掲、135頁、136頁、引用.

(6)前掲、135頁、参照.

(7)前掲、137頁、参照.

(8)加藤正昭他編、「新版精神医学事典」、弘文堂、1993、563～564頁（項目・テクノストレス）、参照.

(9)小川憲治著、「コンピュータ人間」ー

その病理と克服、勁草書房、1988、16～19頁、参照.
(10)クレイグ・ブロード、前掲、291頁、引用.

付記：過去１年間に学生相談室で取り扱った件数を相談内容別に集計した下表を参照して頂きたい。

相談内容別取扱件数
（平成4年1月2日～平成5年3月18日）

相談内容	件数	%
1．学業全般	３９	３６
2．学生生活	３０	２６
3．対人関係	１４	１２
4．精神衛生	２０	１７
5．進路問題	8	7
6．健康問題	5	4
7．計	１１６	１００

（受理　平成５年３月１９日）