

「自己コントロール」の成功としての嗜癪* 理論的考察および若干の経験的例証

佐々木 実花

1. はじめに

会話を織り交ぜられるダイエットの話題、雑誌のダイエット記事、テレビのダイエット特集など、ダイエットに関する話題と接する機会は非常に多い。それまではダイエットへの取り組みに対して特に違和感があった訳ではなかったが、ダイエットに励む友人との会話をきっかけに、「なぜこれほどまでに痩せることに拘るのだろう。何だか変じゃないか」という印象を持つようになった。更に、程度の差こそあれ、多くの人々がダイエットを嗜癪の対象にしているのではないかという問題関心を抱くようになった。その頃持っていた私の嗜癪に対する印象は暗いものだった。

しかし、インタビュー調査をし、研究を進めていく中で、以前私が抱いていた嗜癪に対する暗いイメージは次第に変化していった。更に、研究開始当初は普通の人に嗜癪的要素を見出すことを目指していたのだが、新たな問題関心として、普通の人はずどのように嗜癪*（アストリスクと読む。この語句に関しては本稿末の補論1を参照せよ）と上手く付き合っているのだろうか、という点が浮かび上がって来た。本研究では、普通の人々が持つ嗜癪*の構造を分析し、嗜癪*とともに生きていく様を明らかにすることを目的とする。

2. 嗜癪問題の理論的考察

石川洋明は彼の論文「自意識の悪循環過程をめぐって」(石川〔1988〕)¹の中で、志田基与師の李徴コンプレックスに関する分析と、ベイトソンのアルコール耽溺者に関する分析を行っている。

2 - 1 李徴 complex の悪循環の構造

石川によると志田基与師の論文「山月記 syndrome あるいは李徴の complex」(志田〔1984〕)

¹ 嗜癪や依存の問題を扱っている書籍、論文の中には心理学や医学の視点から書かれたものがある。その中でも、嗜癪や依存の問題点を挙げ、それがどのように危険であるか、また、その対処法などについて述べられているものに私は多く出会ったように思う。更には、依存状態から抜け出したいと願う人を想定して書かれているものも少なくなかった。また、ダイエットなどを取り扱っているものの中には、適正体重とその認識のされ方や、どのようなダイエットを行っているかの調査、治療的な観点から摂食障害を取り扱っているものなどもあった。

一方、社会学の視点から研究した著作にも当たることが出来たが、私が注目したいテーマに近いものはなかなか見つけることが出来なかった。

私が注目したのは、普通の人でも、嗜癪*（この語句に関しては本論文末の補論1を参照せよ）を持っており、それと上手く付き合っているのではないか、という点である。嗜癪*がどのような構造をもち、普通の人々の生活に溶け込んでいるのか、また、嗜癪*サイクルに上手くはまり込むことで、心地よく生活していけるのは何故か、その構造を研究するのが課題であった。

この課題を研究していく上で、石川洋明氏の論文（「自意識の悪循環過程をめぐって」(石川〔1988〕)）は大変興味深いと思われたので、使わせていただくことにした。

の中で、李徴が自意識の罠に陥った要因と言うべき心理的機制について、志田は以下のよう
に定式化しているという。

「(1) 守るべき「自分」があり、この「自分」について肯定的な評価(「才能ある者」「個性
ある者」など)をくだしている。

(2) このような「自分」にとって最も望ましいのは「才能」「個性」のある者であることが
証明されることである(その具体的な手段は何でも良い)。

(3) しかしながら「自分」にとって最も恐ろしいことは、「才能」「個性」などが無いこ
とが証明されてしまうことである。

(4) そこで「自分」を守るためには、消極的に「才能」「個性」が反証されない状態にと
どまるのがよくなる(臆病な自尊心)。

(5) よって彼は「自分」の「才能」が試されないことなら行い、「才能」がテストされる
とき行動を避ける。そして、自らの「才能」が示されないのは「押し付けられた諸事情の
ため」と合理化する。

(6) しかし、このような生活態度を有限の人生のなかで続けても「自分」の「才能」は
証明されず、それが時に大きな精神病理をひきおこす。」

そして、この李徴コンプレックスの構造を次のように分析している。

石川によると、「李徴のとっているのは『逃避』あるいは『先送り戦術』とでも言うべ
きもの」(石川〔1988:103〕)であるという。つまり、詩作の世界で自分には才能がない、
ということが証明されるのが怖いため、進んで師に就く、詩友と切磋琢磨するなどという
選択をせず、自分の才能をはっきりさせることから「逃避」あるいは「先送り」するとい
う選択をとった。それは単なる怠惰などによっても起こり、本人の「プライド」の強さ、
禁酒できない自己に対する評価の厳しさの程度に応じ、様々な状態を取りうるとしている。
李徴 complex にとらわれた人間は、単なる怠惰によって悪循環に陥る人間とは違い、「自己
の能力を証明することに固執し続ける点が特徴的」(石川〔1988:104〕)であるとしている。
(表1参照)「自己の能力についての信頼と不信のアンビバレントな同時存在がこの悪循環
を形づくる。当該の個人にとって緊要な課題設定と、その解決行動の不在を成立の要件と
する悪循環過程を『過小決定型』」(石川〔1988:104〕)と呼んでいる。

また、李徴は「課題の高度化」も行っているという。つまり、官吏として生きていくこ
とに飽き足らず、詩の世界で生きていくという、より新しく、より高い課題を設定してい
る。

・自分に才能がないことを恐れる(羞恥心) そのため、わざわざ苦勞して磨こうとしな
い(尊大)

自分に才能があることを半ば信じる(自尊心) そのため詩友と切磋琢磨したり、師に就
いたりしない(臆病)

その結果、苛立ちや、恥ずかしさとともに怒りがこみ上げ、益々自分の内なる臆病な自
尊心を飼い太らせる結果となった

図 1：李徴の行動（石川〔1988：102〕に基づいて佐々木が作成）²

2 - 2 アルコール依存症者の悪循環構造

それに対し、アルコール耽溺者の悪循環構造は、どのようなものか。ベイトソンの『自己』なるもののサイバネティクス「アルコール依存症の理論」では、アルコール依存症者にしみついた「プライド」の原理について以下のように分析している。（一部書き加えている。）

A) アルコール依存症者にしみついた「プライド」は、「本人が過去に成し遂げた何かをめぐって成立するコンテキストの中で醸造されたものではない」。「この“プライド”は、なんら誇るべき実体をもたない。強調点は『オレは出来たぞ』ではなく『オレは出来るぞ』にある。『オレにはできない』という命題を受け入れることが出来ず、取り付かれたようにチャレンジを繰り返す」ことになる。

B)「〔アルコール〕依存症に病むようになって以後、この“プライド”は、『オレは素面でいられる』という命題に、集中的に駆り出される。しかし、これに成功〔し、酒を飲まずにいられると、〕酒を飲まずにいられることの意味が変化〔してしまう。〕最初のうちは酒を断っていられることが、自分のプライドを満足させた。しかしそれができてしまうと、「一杯のリスク」なしに彼のプライドは満足しな〔くなる。〕つまり禁酒の継続によって、飲酒と禁酒をめぐるコンテキスト構造が変化する」。

C)「AA (Alcoholic Anonymous) の作戦は、このコンテキスト構造の変化を全力を挙げて阻止することに向けられている。『一度アル中だったものは一生アル中である』という教えが徹底しているのも、アルコールにチャレンジするなどという破壊的な思い〔込みを徹底的に根絶させる〕ことを狙ってのことだ。『お前の本性はすでに酒びたりなのだ』と諭すことで、AA はアルコール依存症を患者の自己の『内側』にしっかりとセットする。（このやりかたはユング派の分析医が、患者に自分の『心理型』を発見させ、その型に備わった強さ・弱さとともに生きることを学ばせるのとよく似ている。）これに対して『アル中のプライド³』は、酒との交わりを、自己の『外側』にセットし、『自分』が『飲酒』に『抵抗』すると

² 自分に才能があることを信じており、かつ、それが証明されることに強い拘りを持っている李徴は、才能が反証されることで、自分自身を支えてきた「プライド」が崩れ去り惨めな思いをすることに対して恐怖心を抱いている。それ故、才能が反証される可能性を出来るだけ排除しようとする。才能がはっきりと反証されるのは、積極的に才能を磨こうと行動に出た時である。積極的な行動（苦労して磨くこと）を避けるため、自分には才能があるのだから、そのような行動は不必要である、などといった尊大な理由付けを行う。羞恥心と自尊心は表裏一体である。

李徴は、いつまで経ってもこの状態から抜け出せずにいることに対し焦燥を募らせ、更に、このままでは一生才能が証明されることはないということに憤りを感じる。精神的不安を鎮めるため、自己の内側だけで通用する臆病な自尊心を益々強固なものとして築き上げなければならなくなる。

³ 「アル中のプライド」という用語は、ベイトソンが彼の論文中（Bateson〔1971 b 1972 = 1987 2000〕）で用いたものである。「アル中」という用語に代わり、現在は「アルコール

いう構図に収めてしまうのである。

D)「アル中のプライド」が、危険に挑むことができる自分を賞賛するものだとする、これは禁酒状態の継続には不向きだと言える。そういうプライドを抱えた自己は、一定期間の禁酒に成功した場合、「一杯飲んでみる」ことで、リスクの引き上げを図ろうとするからだ。つまり、「俺は成功する確立が低くて、失敗が破滅に通じるような危険なことに挑戦できる。」という「プライド」を持つようになってしまうということだ。失敗を「確率」や「運」の問題として捉えるとき、その人間は失敗を「自己」の外側に追いやっている。「アル中のプライド」は、そうやって「失敗」を、「自分の」失敗でなくしてしまうのだ。つまり、「ちょっと一杯飲んでみよう。そして自分で酒をコントロールできるかどうか試してみよう」と考え、飲むのだが、大抵失敗に終わり、結局酒に飲まれてしまう。しかし、それを「アル中のプライド」は失敗とは捉えない。「これは運が悪かったからだ。たまたま今回は上手くいかなかったけど、これは失敗ではない。今度はきっと上手くいくはずだ。」と考えるのだ。こうして、アルコール依存症者は、実体的な経験にもとづかない「アル中のプライド」だけに寄りかかって生きていくことになり、「自己」以外のものすべてと対抗関係をとることになるのだ。

E) 賭けにプライドを求め、それを生活原理とすることは、自己の破壊を求めると変わらない。宇宙が自分に好意的かどうか、一度の賭けで知ろうとするのは良いかも知れない。しかし、この賭けを繰り返し、しかもその度に証明の条件を厳しくしていくというのは、宇宙が自分を憎んでいることを証明するプロジェクトに乗り出すことに他ならない。(Bateson [1971 b 1972 = 1987 2000 : 435 - 436])

ベイトソンは、「アルコール依存症者のプライドは、実存または架空の『他者』の存在を常に前提とする」(Bateson [1971 b 1972 = 1987 2000 : 437])としている。この前提を理解する前段階として、「関係というものの総体を、『対称型』と『相補型』とに二分」(1971 b 1972 = 1987 2000 : 437)し、それらの説明を行っている。「対称型」の関係とはどのようなものか。ベイトソンは次のように定義している。「二者関係において、AとBの行動が(AとBによって)同じものとして見られ、しかもAの行動の強まりがBを刺激してその『同じ行動』を強め、逆にまたBの行動がAの『同じ行動』を促進するようなかたちで二つが連係しているとき、それらの行動に関して両者の関係は『対称的』である」。また、「相補型」については「AとBの行動が同じではないが相互にフィットするものであり、しかもAの行動の強まりがBの行動の強まりを呼ぶような形で両者が連係しているとき、それらの行動に関して両者の関係は『相補的』である」としている。(Bateson [1971 b 1972 = 1987 2000 : 437])

これら、「相補型」「対称型」の両関係は単独では、行動が次第に激しさを増す構造(分裂生成)を引き起こしやすいとしている。それは「対称型のシステムにも相補型のシステムにも、冷却(修正)機能を欠いた、正のフィードバック機構が組み込まれている」から

依存症者」という用語を用いるのが一般的である。ただし、ベイトソンの用語を用いる必要がある場合に、鍵括弧でくるんだ形(「アル中」など)でアル中という用語を用いることにする。

だと言う。「しかし、二つの混交したシステムでは分裂生成にブレーキがかかる」としている。(Bateson〔1971b 1972=1987 2000:438〕)

さて、アルコール依存症者の「プライド」は、「対称的關係」、「相補的關係」、どちらの支配するコンテクストに属するだろうか。

まず指摘されているのは、西洋文化内の自然な飲酒文化が、「対称型」の關係に根ざしたものであるということだ。相手と同じだけ飲むということが文化的に定着しているという。この場合、飲んでいる者同士は友好的な「対稱關係」にあると言える。(Bateson〔1971b 1972=1987 2000:440〕)

初めは耽溺性の飲酒から離れて正常に飲んでいるが、次第に「事態が悪化してくるにつれて、依存者は酒と一緒に自分の世界に閉じこもり自分に向かってくるものすべてに対して、あらゆる形の反撃を示す傾向を強めていく。」(Bateson〔1971b 1972=1987 2000:440〕) 妻や友人、上司などに対しても「対称型」のパターンで反発し、自分の強さをボトルへの抵抗をもって証明しようとする。しかし、「一時的に飲まずにいられた」という勝利は、対抗する相手を失うことと等しく、戦いの動機を失ってしまう。「対称型」のパターンでは、対抗する対象が存在する場合にしか戦いの動機が存在し得ない。こうして、戦いをクリアしていく度に新しく、より破壊的な対象を設定し、新たな戦いに挑んでいくことになる。このことを、石川は「課題の高度化」と呼んでいる。彼によると、アルコール依存症者は「アルコールに耽溺してしまう弱い自己」と「それを矯正しようとする強い自己」の2つに分裂しているという。まずは、自分が前者ではないことを証明するためにアルコールを飲まない選択をし、一応実行もするが、それは後者に比べると容易すぎる課題に思え、結局アルコールを飲んでも乱れないことを証明するという選択をしてしまうのだという。(石川〔1988:105〕) また、ここで、「アルコール依存症者が『一杯くらいのアルコールで自己管理が崩れたりもしないことを証明する』という自己正当化の論理を用意して飲酒」していることが注目に値するとしている。ここでは「飲酒が、課題解決に反する行動から、課題解決行動そのものに転化している」。このような「課題と課題解決行動の矛盾を含む悪循環過程を『過剰決定型』の悪循環過程と呼ぶ」としている。(石川〔1988:106〕)

課題がより破壊的なものへと高度化され、そしてその課題と闘争している間にも、妻や友人など周りの人間との關係はますます悪化していくが、対稱的關係の中でしか生きられない彼の「プライド」は、「相補的」な役割を受け入れることを許さないため、妻や友人が何を言おうとも対稱的に反発することしかできない。「このように、アルコール依存症者は、現実〔に存在する妻や友人のような〕他者とも、〔自分自身が設定する〕架空の“他者”とも、徹底して対稱的で、終始分裂生成的關係に走る」こととなる。(Bateson〔1971b 1972=1987 2000:441〕)

表 1: 対称型と相補型についてのベイトソンの定義(Bateson〔1971b 1972=1987 2000:437〕に基づいて佐々木が作成)

対称型	相補型
二者關係において、AとBの行動が(AとBとによって)同じものとして見られ、しかも	AとBの行動が同じではないが相互にフィットするものであり、しかもAの行動の強ま

<p>Aの行動の強まりがBを刺激してその「同じ行動」を強め、逆にまたBの行動がAの「同じ行動」を促進するような形で二つが関係しているとき、それらの行動に関して両者の関係は「対称型」である。</p>	<p>りがBの行動の強まりを呼ぶような形で両者が関係しているとき、それらの行動に関して両者の関係は『相補的』である。</p>
--	--

表 2：アルコール依存症者の悪循環構造を説明するキーワード（石川〔1988〕に基づいて佐々木が作成）

<p>「対称型」</p>	<p>）西洋文化内の飲酒文化 ）自分以外のすべてのものと対称的な関係で反発し、自分の強さをボトルへの抵抗で証明する</p>
<p>「課題の高度化」</p>	<p>初めは飲酒を避けるが、しだいにそれだけでは満足できなくなり、一杯のリスクを課すなど、より厳しい条件を与えるようになる。</p>
<p>「過剰決定型」</p>	<p>飲酒が課題解決に反する行動から課題解決行動そのものへ転化。課題と、課題解決行動の矛盾を含む悪循環過程。</p>

表 3：李徴 complex、アルコール依存症者の悪循環構造を説明するキーワード
該当するものに 印、触れられていないもの・該当しないものには×印

キーワード	李徴 complex	アルコール依存症者
対称型	×	
課題の高度化		
自己の能力についての信頼と不信のアンビバレントな同時存在		×
過小決定型		×
過剰決定型	×	

3. 本研究の視点

本研究では、アルコール依存症者の悪循環構造、李徴 complex の悪循環構造の分析に基づき、一般の人（社会的、医学的に依存症と認識されない普通の人）を対称にした分析・考察を行いたいと考えている。一般の人にも嗜癖はあるのか、それはどのようなものか。そして、その構造はアルコール依存症者の悪循環構造、李徴 complex の悪循環構造とどのような関係にあるのか。これらを分析しようと思う。

3 - 1 調査対象、調査方法

インターネットでフィットネスクラブを検索するという方法で施設を探した。そして、施設宛に調査依頼書と研究企画書、更に会員宛に調査依頼書と研究企画書を入れたものを5通同封して郵送した。会員宛の封筒は、調査への協力が期待出来そうな人に渡していただくよう施設の方に依頼した。最終的に4名の方にご協力いただくことができた。今回はその中から1名の方のデータを使わせていただくことにした⁴。調査はすべてインタビュー形式による。また、調査場所、時間などは調査対象者と相談の上決定した。場所は各自通っているフィットネスクラブで行うことになった。

3 - 2 事例検証

2005年9月9日、13:50~14:50の1時間、Aフィットネスクラブ(仮名)において調査を行った。調査対象者である島さん(仮名)はAフィットネスクラブに4年ほど前から継続的に通っており、水泳、筋力トレーニング、エアロビクスなどをして体を鍛えている。もともとバレーボールをしていたのだが膝を痛めて続けることが出来なくなり、運動から離れていた時期があったそうだ。ところが食事量はあまり変化がなかったので、運動量が減った分徐々に太ってきたという。そこで、Aフィットネスクラブで膝のリハビリも兼ねて水泳を始めることにした。

島さんは平日コースに入っており、島さんの言葉によると、平日であれば朝10時から夜10時の間に、何回でもどのメニューでも、自由に好きなものを選択して授業を受けることができるそうだ。入りたいと思うメニューがあれば全部入ることも可能である。島さんの発言{「何せその一気に痩せた時は多分朝も来て、ずっと昼もおって、一旦帰って夜も、っていうめちゃくちゃに来てたことが一時期あったんです。それでぐっと落ちたんです」}から、以前は徹底的にフィットネスクラブに通い詰めていたことが分かる。現在も、「夕方5時くらいまでここある(略)1時くらいに来て、遅くても2時くらいには来て」という発言や、土曜日、日曜日以外は毎日フィットネスクラブに来るという発言から、フィットネスクラブに居る時間だけでも一日3~4時間、週に15~20時間を費やしていることが分かる。そして、「痩せたかった。太ってたから。まず最初のきっかけは痩せようと思って」という島さんの言葉から分かるように、島さんには痩せるという目標があり、その目標に向かって自己を無理やりにでも運動する環境に置くという方法で、「自己コントロール」をしていったと考えられる。その結果10キロ近くの減量に成功した。

更に、「この泳ぎをこんだけしましょう、でなくて、だいたい25メートルやったら55秒サイクルで何本とかいうのも結構ある。そういう授業が結構メインに入ってるから。(略)泳げるようになったらそういうのでないと、面白くないし、自分で1000メートル泳げ言ったらなかなか、よいしょがいらしますよ。根気がないから。(略)自分で1000メートルも泳いでたらたってくるんですよ。授業へ入ってたら1000メートルくらい無理やりにでも泳がされるでないですか。ちょっとはカロリー消費して痩せるかなと思って。そうでなかったら中で、プールの端で喋って喋って、ちょっと泳いだらしんどいから喋って、そればっか

⁴ 他の3方については本論文末の補論2を参照せよ。

りで終わるからね。ある程度授業入ってこれだけはせないかんという目標もってせんと、ついダラダラするタイプやから」という発言から、自分の性格特性を分析しそれに適した選択を行っている様子が伺える。つまり、強制的に長い距離や速いペースの泳ぎをさせられるメニューを選択し、「自己コントロール」に努めているということが分かる。このような発言は他にも見られる。「エアロにしたって、入ったらせないけないじゃないですか。途中で出るわけにもいかんし。あんまり踊るの好きじゃないんやけど、やってたら踊らないとしゃあないでしょ。多少でもそれだけでカロリー消費するから、週に2回でも入ってたら全然違うなあと思う。やったら、ストレッチとか結構してくれるから。自分でストレッチいうてもね、痛いからついせんかったりするけど、決まったことせないかんから、結構それがいいかなあと思って入ってます。」という発言も、前述と同様の解釈が出来るだろう。

しかし、一方で島さんは次のような発言もしている。「2時間くらい泳いで、泳いでるといふか浸かってるといふか。1時間泳いで後1時間は中で喋ってるのもあるんですけど、あと、上がってからみんなとお喋りしたりして。そんなんが楽しいから。もうそれだけが楽しみ。最近そのように流れてきた。運動するよりも何よりも楽しい方が勝っているかな。」「半分はスポーツしよう、しようというのではなくて、ストレス発散もあるから、喋ったりそういうのも楽しみの一つで来るから。(略)私らは、もうやっぱり遊びが半分以上入ってないと。人それぞれですけどね。私の場合はもう、ほんと、おばさんの遊びやから、半分は。」「長続きしようと思ったらあんまり。人それぞれですよ。(略)私や遊び半分やから。そんなに痩せよう、頑張ろうと突き詰めたら、何かプレッシャーかかってくるし。」という発言もある。水泳も、エアロビクスも、筋力トレーニングもしなければならない、と強制的に自己を運動に駆り立てている反面、ほどほどのところで良いのだと、現状に満足しようとしている様子が一方では読み取れる。エアロビクスについては、「去年の夏あたりから、暑いからエアロもしなくなっ」という発言から、以前ほど熱心には取り組まなくなった様子が伺える。筋力トレーニングについても同様で、「筋トレもしてますけど、たまに。最近ちょっとサボってるけど」という言葉から、一応しなければならないと思っではいるが、本気で取り組んでいるという様子でもないことが分かる。更に、「土日で疲れを癒しているのか体を甘やかしているのか知らんけど、土日で何とか元に戻って、体重も増えて、またずっと月曜から金曜までやって、ちょっと落として、また土日で。その繰り返し。(略)今はそんなに力入れてやってないの。」という発言から分かるように、島さんは月曜から金曜まではAフィットネスクラブで水泳や筋力トレーニングなどをして体を鍛え、体重を減らし、土日は家でゆっくり過ごし、食事もそれほど制限していないので体重が増加し、一週間かけて減らした体重がここで元に戻るというサイクルを繰り返している。更に、「ちょっとやそつとではもう痩せない。だから、甘い物絶ったり、炭水化物減らしたり、ずっと続けられないかん。一回や二回でなくずっと。もうずっとそれを減らしたら少しは落ちてくるけど、やっぱり根性がないから一週間したらまた止めちゃったりする」という発言もある。「もうそこそこでええかなあ。確かに痩せることはまだまだ必要やけど、(略)やっぱり無理したら絶対リバウンドする思っ。」という発言から、このサイクルの安定感に本人は満足している様子が伺える。

しかし、現状に満足しているように取れる発言の一方で、痩せることに対する強い拘りが伺える発言もあった。「私、朝晩体重量るんですよ。そしたら、夜寝る前にご飯とか食べる

でしょ、何か美味しい物を。とたんに次の朝に出ますよ。300とか500〔グラム〕肥えてて。」〔300や500も気になりますか?〕「気になる、気になる。ちょっとこれ異常かな、考えすぎかなと思うんやけど。」更に、痩せて若くキレイに見られたいという願望や拘りが伺える発言もある。「同じ年やのにこの人は若く見えて、うちがおばさんに見えるって言われたらやっぱり嫌じゃない。それがまだ多少あるみたい。」「ズボンとかああいうのにしたって、サイズが合わないでしょ。やっぱり、キレイなかつこいいズボン穿こうとしたら、普通サイズしかないですよ。大きくなったらおばさん体型のデレーツとしたのしかない。そういう時考える。やっぱり痩せてたらいいなあって。」どうして痩せたいと思うのかという質問に対して、「ここへ来たら大体同じ年代の人がおるでしょ。キレイに痩せてキレイな格好してたら、それなりに良いじゃないですか。やっぱり意識するんやと思う。女同士の方が。(略)きちっとしてキレイにすっとしている人見たら、やっぱり年齢いっとってもそれなりにきちっとしとかなあかんねんな、いうのは時々思い知らされる。何でも良いわ言うて、ゴムのスカートやゴムのズボン穿いていたんではなんぼでもお腹に肉が付くわなあとか。」と答えている。同年代の人と自分を比較し、このままではいけないと思う反面、「私ぐらいの年齢になったら半分どうでもいいんやけどね。」という発言のように、ほどほどで良いという評価もしているようだ。現状に不満を抱いており、それを解消したいと思う反面、現状に満足しているかのように、また、満足しようと努めているかのように捉えられる発言が他にも見られる。「意外と76⁵ぐらいになってきたら太ってるんやけど、身長あるから、それなりに『変かな』いう程度で済む。そんなに『醜いな』いうのがないから、気が楽やけど。」「太ってたら、ああいいなあとと思った服が入らないじゃないですか。あれが入るようになりたいなあとと思う。でもまあ、ちょっと細くなったから少しは入るようになったから嬉しかった。」

更に、島さんは何種類ものサプリメントを服用しており、それに関して次のような発言をしている。「疲れを取るためにサプリメントも結構飲んでる(略)私は昔からサプリ飲まんと、精神的なもんやろうけど、効いてるんか効いてないんか分からないけど。」「あれが良いって言うたら飲んだり、これが良いって言うたら飲んだりしてますよ。大体運動に良いものは飲んでますよ。アミノ酸系は飲んでますよ。コエンザイムとアルファリポ酸と、カルニチンが良い言うたらその3種類は飲むように。(略)あんまり効果があるのか、こんだだけ食べても太らないのはそれは効果があるのか、その辺は分からないんやけど。飲んでたら気が済むんですよ。あ、飲んでるから大丈夫とか言って。それでも疲れてるからこれではいけない思って最近またね、にんにく卵黄飲んでましたよ。」「朝はこうずで夜はにんにく卵黄飲んで、間にヒアルロン酸と、コラーゲンと」その他に、膝に良いものとして「グルコサミン」も飲んでいると言う。医者に80歳ぐらいの膝をしているという診断を受けたこともあり、「何か飲んでなかったらどんどん悪くなるような気がして」と心境を語っている。

また、ただ痩せるだけではなく、健康的に痩せたいという気持ちも語っている。「それよりも、健康の方がねえ。中性脂肪や何や言うものが気になる年齢やからいくら痩せても、結構痩せてる人でも中性脂肪が高いとか、よく聞きますよ。血糖値が高いのどのこのの

⁵ この数字はウエストのサイズを表している。

ってね。」しかし、島さん自身は健康診断を受けたことがないという。「私、健康診断は一回もしたことがないんです。だから、血液検査して、中性脂肪がどうのこうのという検査してないから、なんか分からないんです。」

更に、「今のところは痩せる成果はないですね。」「恐ろしい、怖いですよ。運動は止められない。」「ひょっとしたらエアロもあんまり膝には良くないからせん方がいいんかも。どんなんか様子見もって。特別前より悪くなってる言うんはない。4年ぐらいおるけど。放ってたら多分もっと悪くなってたと思う。などと、ダイエットや、健康管理に関する現在の状況について話している。

4. 考察

4 - 1 嗜癖定義

考察に入る前に、まず、「嗜癖定義」の確認をしておかなければならない。ここで、嗜癖について書かれた資料⁶を引用する。

嗜癖を強迫的反復行動として捉えることになると、病的に繰り返される行動や「癖」と言ってきたものが、すべて嗜癖という範疇で捉えることができるようになる。やめようと思ってもやめられない強迫的反復行動のうち、精神医学の臨床がその治療や回復援助の対象とするのは、その行動が当人や周囲の者の生活にかなりの不利益、不都合をもたらす行動になっているばあいである。生活全般にわたって有害な影響を与えていなければ、また、当事者たちがそのように感じていなければ臨床の対象とならない。(副田〔1998:3〕)

更に、強迫的反復行動について説明している箇所を引用する。

次第に当人や家族の生活に不都合が生じるようになり、やめなければと思うようになるがなかなかやめられないというセルフコントロールの喪失状態が起きてくる。意思の力でコントロールできないことは、羞恥心や良心の呵責を引き起こすから、このつぎこそは統制しようとするものの、結局、統制できずに行動を繰り返していき、それが生活全体に害を及ぼすようになっていく。こうして強迫的反復行動としての嗜癖が

⁶ インターネットのホームページには次のような掲載があった。

ここでいう「嗜癖」は単なる「習慣」や「嗜好」よりは少し強い意味があり、「ある習慣への耽溺」を意味します。耽溺(たんでき)は、対象物にふけりおぼれることです。現代日常用語で言うと「はまって」しまった状態です。嗜癖は、嗜癖者本人あるいは周りの人に都合の悪いことが起こっているのに、その習慣にとらわれてしまって、止められない状態を意味します。「嗜癖問題」、「嗜癖行動」、「嗜癖性疾患」というような熟語で用いられることもあります。

嗜癖の重症例は病気とされ、「依存症」と呼ばれますが、嗜癖はもう少し軽症例から重症例までを含めた広い概念で使われます。(竹林 道夫 「嗜癖のいろいろ」

<http://www2.wind.ne.jp/Akagi-kohgen-HP/AD-reportbyMTforKyofukai.htm> ホームページ
管理者:竹村道夫・中村美之 閲覧日 2005.11.27)

生み出されていく。(副田〔1998:5〕)

一般に「嗜癖」とは、構造が悪循環しており、そこから逃れることが出来ない状態、に加え、その悪循環過程が、社会的に問題視され、批判されるものであること、の2点を含んだものだと考えられる。「やめなければと思うようになるがなかなかやめられないというセルフコントロールの喪失状態」(副田〔1998:5〕)「意思の力でコントロールできないことは、羞恥心や良心の呵責を引き起こすから、このつぎこそは統制しようとするものの、結局、統制できずに行動を繰り返していき、それが生活全体に害を及ぼすようになっていく」(副田〔1998:5〕)などは、構造の悪循環⁷の説明となっている。

更に、「その行動が当人や周囲の者の生活にかなりの不利益、不都合をもたらす」(副田〔1998:3〕)「生活全般にわたって有害な影響を与え」(副田〔1998:3〕)「当人や家族の生活に不都合が生じる」(副田〔1998:5〕)などといったことは社会的に問題視され、批判され得ることだと考えられる。

このように、一般的な嗜癖定義を考えた場合、アルコールへの耽溺やギャンブルへの依存などは、嗜癖に当てはまると考えて問題ないだろう。

ところが今回、私が研究で扱うダイエット、健康管理という問題は、一般的な定義に従えば「嗜癖」の領域外にあると言える。確かに、ダイエットは、方向を誤れば摂食障害という病気に発展してしまう可能性がある。病気という言葉は社会的にマイナスのイメージを持つ。

しかし、それが普通のダイエットの範囲内で、ほどほどに行われているのなら、社会的に問題視されることはない。また、健康管理ということ言えば、社会的にむしろ推奨されているとさえ言える。これらは社会的な批判からは程遠いと言えるだろう。

このように、ダイエットや健康管理を「嗜癖」と呼ぶには、現行の「嗜癖定義」では無理があることが分かる。私が問題だと感じるのは、現行の「嗜癖定義」の を入れると、社会的に問題視されるほど目立った症状の伴わない「嗜癖」は、嗜癖から取りこぼしてしまうということである。他人に迷惑をかける、本人が困る、などの症状がなければ一般に「嗜癖」とは呼ばれないのだ。また、嗜癖定義の で、構造が悪循環していることを挙げているが、「悪」と呼ぶからにはそれに値する要素がなければならない。

ところで、石川は、悪循環過程の注目すべき点について次のように述べている。「循環のなかにいる当事者が離脱を欲している、ということが問題とされなければならないであろう。そして、その原因は明らかである。当事者がその循環の中では目的を達成できないからである。」(石川〔1988:111〕)

私が今回のインタビュー調査で学んだのは、他人に迷惑をかけるほどでなく、また本人も困ってはおらず、むしろ居心地の良さすら感じている状態においても、悪循環の構造が見られることがある、ということである。つまり、程ほどにダイエットや健康管理をしている人でも、抜け出すことの出来ない悪循環に陥っていることがあるのである。

⁷ 長谷(長谷〔1991〕)は悪循環について次のように述べている。「悪循環とは、ある人が自身の置かれている状況を問題のあるものとみなし、これを解決しようとする行動に出るが、この解決行動自体がとうの問題を生み出してしまうというメカニズムを持ち、しかもこれが反復的に繰り返されるものを言う。」(長谷〔1991:78-79〕)

ここでの「悪」の要素は、循環の中にいる当事者が、その循環の中では本来の目的を達成することが出来ない（可能性が十分考えられる）にも関わらず、その現実から目を背け続ける点に求められる。島さんの場合、現実から目を背けることに正当性を見出している場面が見受けられた。この正当性が邪魔をするため、一見何ら問題のない、ただの循環であるかのように見えるのである。つまり、本人も周りも困っていないのだから、「嗜癖」や「悪循環」と捉えることは出来ないのではないか、と考えられてしまうのである。石川が述べる悪循環の場合、本人が陥っている悪循環の中では目的を達成することが出来ず、そのためそこからの離脱を欲しているという特徴があると考えられるが、今回調査した島さんの事例では、悪循環のなかにいると目的が達成されなくなるかどうかは明確ではなく、明確でないがゆえに、離脱するわけにもいかず、結果が出ない状態のまま、悪循環過程の中にいつまでも居続けることになる。島さんの場合、むしろ、結果が明確にならないような課題を出し、それを実行することにより、望み通りこの循環の中に居続けることに成功しているとも言える。

ここでもし、本来の目的を完全に諦める、または本来の目的の一部を諦め、残りは実行に移し、現実の自己の姿を正面から受け止めるなどの行動に出たとしたなら、可能態としての自己のみに寄りかかる「悪循環」から離脱することが出来るだろう。

ところが島さんの場合、本来の目的を完全に諦める、または一部を諦め残りを実行に移すなどの行動には出ていない。初めから、痩せるという目的のために様々な課題を課しながら取り組んできている。「程ほどで良い」などの「言い訳」は現実から目を背ける行為の正当化に他ならない。島さんは巧みに「言い訳」を使いこなしているが、本来の目的は諦めておらず、ずっと拘り続けているのだ。

更に、「言い訳」を巧みに使いこなすということは、本来の目的に近づいているのか、遠ざかっているのかははっきりしない状態に自分自身を置くということに繋がる。島さん自身、「ちょっとやすっとではもう痩せない。だから、甘いもの絶ったり、炭水化物減らしたり、ずっと続けないかん。一回や二回でなくずっと。」と発言しているように、痩せるためには継続して課題を遂行していかなければならないのだ。「根性がないから一週間したらまた止めちゃったりする」ようでは効果が表れないということは、島さん自身良く分かっていると思う。だが、継続して、真正面から本来の目的に向かって努力するという行動に出るわけにはいかない。もしそのようなことをしてしまえば、たちまち結果が明らかになってしまうからだ。そうして、この循環の中にいつまでも居続けることになるのだ。このような循環を、「悪循環」と呼ぶことが出来るのではないかと考える。

更に、悪循環の居心地の良さを知ってしまい、抜け出せなくなる状態を「耽溺」と捉えることが出来るだろう。本人が抜け出したいと思っていない点が、普通の悪循環の捉え方とは異なるが、確かにこの状態においても上述のような悪循環の構造が存在する。

そこで、悪循環過程が社会的に問題視されるか否か（ ）を除いた、拡大版の嗜癖定義で以後、考察していきたいと考える。つまり、現行の嗜癖定義で言えば「 構造が悪循環しており、そこから逃れることが出来ない状態」のみを嗜癖*定義にしたいと考える⁸。

⁸ 嗜癖定義の拡大をしたのは、本研究を行うにあたって現行の嗜癖定義では無理があったからである。これは、嗜癖定義そのものに対する全面的な変更を意図したものではない。嗜

表 4：嗜癖*定義の確認

現行の嗜癖定義	構造の悪循環 + 嗜癖対象が社会的に問題あり
拡大した嗜癖定義(嗜癖*定義)	構造の悪循環

4 - 2 嗜癖サイクルその1 知恵としての「言い訳」とプライド維持の達成

このサイクルは、どのような構造を持っているのだろうか。先ほどの李徴 complex やアルコール依存症者の悪循環の構造とどのような関係を持っているのか、以下で考察していきたい。

島さんの嗜癖サイクルにはいくつかの特徴がある。1つには自分に対する「言い訳」が成立しているという点が挙げられる。アルコール依存症者も、ちょっと一杯という気持ちでアルコールを飲んでしまい、結局酩酊状態に陥ってしまった時、「今回はたまたま」「運が悪かったから」という言い訳をした。島さんの場合例えば、痩せよう、運動しよう、と頑張ったこともあったけど、今は楽しい方に流れてきている。そのほうが自分の性格に合っていて、上手くいくのだ、という趣旨の発言があったが、これは、必死になって痩せようと運動しないことの「言い訳」として解釈することができる。

さらに、特徴的なのは、島さんの「言い訳」が幾通りにも及んでいることだ。水泳だけでなく、エアロビクス、筋力トレーニング、キレイな服への拘りなど、それぞれにおいて、「言い訳」が用意されている。キレイな服への拘りという点で言うと、同年代の女性と自分を比較してしまい、キレイな服をすらっと着こなしている人を見ると、「やっぱり痩せてたらいいなあ」と思うけど、一方では「もうこの年齢になったらそんなことは半分どうでもいいのだ」という趣旨の発言をしている。このような発言からも、キレイな服を着るために本気で痩せようとしているのではなく、半分どうでもいいというほどほどのところで頑張っているのだから、すらっとしたキレイな服が着られなくても「自己コントロール」に失敗したとは言えないという「言い訳」が読み取れる。この「言い訳」について、「アル中のプライド」のあり方との比較で、もう少し考察してみたい。

ここで、「アル中のプライド」について確認しておく。ベイトソンは自己の論文(Bateson [1971b 1972=1987 2000: 436])で、「失敗を『確率』や『運』の問題として捉えるとき、その人間は失敗を『自己』の外側に追いやっている。『アル中のプライド』は、そうやって『失敗』を『自分』の失敗でなくしてしまうのだ。」と述べている。つまり、失敗しても、「たまたま」「今回は運が悪かったから」と考え、「今度はきっと上手くいく」と、今回の「失敗」を「失敗」として認識するのを避けるのだ。この「たまたま」という言葉により、酒に溺れてしまう弱い自己を隠し、「本当は俺は出来るのだ」と信じ続けることに正当性を与えることが出来るようになるのだ。

島さんの場合はどうだろうか。島さんは、キレイな服への憧れはあるが、もうこの「年齢」になったら半分どうでも良いという趣旨の発言をしていた。ここで出てくる「年齢」

癖定義を拡大することにより、社会の見方を広げるのに役立つのではないかと考えている。

というキーワードは、どのような働きをしているだろうか。島さんは、Aフィットネスクラブに来る年代の女性と自分を比較し、キレイな格好をしている人を見ると、頑張らなければという気持ちになるという。次のような発言もある。「やっぱり同じ年やのに、この人は若く見えて、うちがおばさんに見えるって言われたらやっぱり嫌じゃない。それがまだ多少あるみたい。」このような発言から、島さん自身、本当はキレイな服を着たいと強く思っていると考えることができるだろう。しかし、実際は、本当に自分が満足できるサイズへは到達できていない。

ここで、仮に、「年齢」というキーワードを持ち出し「言い訳」をする、ということをしなかったら何が起るか考えてみたい。島さんは、嗜癖サイクルの中では避けて通ることが出来た「不安」に、直面しなければならなくなる。その「不安」とは、「本当はキレイな服が着たくてたまらないのだが、そのサイズがなかなか合うようにならない。もしかしたらこの先もずっと合わないままかもしれない。キレイな服が着られるようにならないのは、自己コントロールが出来ていないからだということ認めなければならない、」などという「不安」である。

ところが、「年齢」というキーワードを持ち出すことで、キレイな服への拘りを半分諦めているのだと説明することが出来るようになる。この説明で島さんは何を達成しようとしているのだろうか。

島さんは、「何もそんなに痩せてキレイな服を着ようと頑張らなくたって、年齢相応のものを着ていれば良いではないか」と考えることで、痩せてキレイな服を着るという課題の持つ意義の切り下げ⁹を行っているのではないだろうか。つまり、痩せてキレイな服を着るという課題はそれほど重要ではないと考えるのである。従って、もし痩せてキレイな服が着られなくても、その課題は重要ではないので島さんの「プライド」は傷つかずに済む。つまり、島さんが「年齢」というキーワードを用いて達成しようとしていたのは、島さん自身の「プライド」の維持なのである。

ここで、島さんの用いた「年齢」というキーワードと、アルコール依存症者の用いる「たまたま」という言葉は、共に、現実の自己と、「プライド」に支えられた可能態としての自己の相違点を弁解し、可能態としての自己こそ本当の自己だと主張する手段として用いられていると考えることができる。まさに、「年齢」というキーワードは「たまたま」という言葉の機能代替物（機能等価物）として捉えることが可能だろう。

表 5：嗜癖サイクル構造その1と、「アル中のプライド」との関係

関連性のある事柄	島さんの嗜癖サイクル構造 その1	「アル中のプライド」
「言い訳」をする	自分に対する幾通りにも及ぶ 「言い訳」 (例) 必死になって運動しないことに対する言い訳。 (例) 水泳、エアロビクス、	「アル中のプライド」に基づく「言い訳」 (例)・今回は「たまたま」失敗した。 ・運が悪かっただけ

⁹ これに関しては本論文末の補論3を参照せよ。

	筋力トレーニング、キレイな服への拘りなど、それぞれについて言い訳が存在する。	・今度はきっと耽溺症状に陥らないはず
「プライド」を保つ為の言葉を用いる	(例)「年齢」	(例)「たまたま」

4 - 3 嗜癖サイクルその2 課題の高度化・多重化および課題と課題解決行動の関係を曖昧にする構造

アルコール依存症者の場合、「『アルコールに耽溺してしまう弱い自己』は、そうでないことを証明するために、まずはアルコールから我が身を遠ざける、という選択をする。しかしこれは、『アルコールへの耽溺を矯正する強い自己』にとってみれば容易すぎる選択に思え、結局アルコールを飲んでも乱れないことを証明する、という選択をなしてしまうの」であった。ここで起こっていることを石川は「課題の高度化」と呼んでいた。(石川〔1988：105〕)

島さんの場合はどうだろうか。島さんにとって課題と呼べるものは水泳、筋力トレーニング、エアロビクスなど、多岐に亘っている。水泳を取ってみると、フィットネスクラブに入りたての頃より泳ぎは上達しただろうし、心肺機能も発達し、徐々にレベルの高いメニューを選択するようになったと考えられる。また、筋力トレーニングにしても、筋力が高まるにつれて、行う回数を増やす、負荷を重くするなどしていったと推測できる。島さんの場合にも「課題の高度化」は可能性として考えられる。更に、課題が多岐に亘っていることから、これを「課題の多重化」と呼ぶことにしたい。したがって、島さんの事例は「課題の高度化」と「課題の多重化」の並存したケースと言うことが出来るだろう。

更に、アルコール依存症者の悪循環の特徴として、「課題の高度化」が起こり、それに伴いアルコール耽溺者の本来の課題である、「過度の飲酒を慎むことにとって破壊的な結果をもたらす」ということが挙げられている。(石川〔1988：106〕)

島さんの場合はどうであろうか。島さんの事例では、水泳や筋力トレーニングなどで課題の高度化が起こるが、それによってアルコール依存症者のように破壊的な結果をもたらすことはなく、どの課題も痩せるという目標にまっすぐ向かっているかのように思える。つまり、水泳や筋力トレーニングなどの課題の場合、痩せるという課題と課題解決行動に矛盾はないと捉えられそうである。

しかし、島さんの場合、水泳や筋力トレーニングなどの様々な課題と共に、「ほどほどにする」という課題が含まれているので慎重に考えなければならない。「ほどほどにする」という課題が機能することにより、痩せる方向に順調に進んでいくかのように思える循環の目指す先が曖昧にされてしまうのである。つまり、本来の目的である「痩せる」ということが達成出来るかどうか不明確にされてしまうのだ。これがどのような構造を持っているのか、「課題と課題解決行動の矛盾を含む悪循環」(過剰決定型)(石川〔1988：106〕)との比較で考察していく。

アルコール依存症者の場合、課題と課題解決行動が矛盾していることに周りの人間は気

づくことが出来る。ところが、依存症者自身はそれを矛盾とは捉えず、「正しい」解決行動として論理のすり替えを行っている。

それに対し島さんの事例では、「痩せる」という課題（目標）と「ほどほどにする」という課題解決行動（目標達成行動）が矛盾しているとも、がっちり噛み合っているとも言い切ることが出来ない。なぜなら、課題と課題解決行動が矛盾していると断定できるような、失敗を表す明確な結果が表れておらず、その一方で、課題解決行動が課題に対して効果的に働いていると言えるほど、着実に目標に近づいていることを示すような成果も表れてはいないからだ。¹⁰更に、島さんは課題と課題解決行動が噛み合っていないことを正当化する様々な理由を用意することにより、課題と課題解決行動の関係に「正しい」解釈の仕方を与えている。それを客観的に分析すると、論理のすり替えとして理解することが出来るが、周りの人間、更に本人でさえ、それが論理のすり替えであるということに気づくことは出来ない。なぜなら、結果が明確にならない構造が出来上がっているからだ。

まとめると、アルコール依存症者の場合は依存症者本人を取り巻く人間が課題と課題解決行動の矛盾に気づくことが出来るが、島さんの場合、それが容易でない点が両者の相違点であり、過剰決定型と異なる悪循環を生む元となっていると言える。更に、島さんの場合、アルコール依存症者の場合のように、「課題の高度化」が契機となり、課題と課題解決行動の奇妙な関係が生まれたわけではない。これも両者の異なる点として付け加えておく。

表 6：嗜癪サイクル構造その2 と、アルコール依存症者の悪循環構造との関係（石川〔1988:105-106〕に基づき佐々木が作成）

関連性のある事柄	島さんの嗜癪サイクル構造 その2	アルコール依存症者の悪循環構造
「課題の高度化」	「課題の高度化」と「課題の多重化」並存型	「課題の高度化」あり
「課題」と「課題解決行動」の関係	・「課題と課題解決行動の関係を曖昧にする構造」 ・「課題の高度化」が契機ではない	・「課題と課題解決行動の矛盾を含む悪循環過程」=「過剰決定型」の悪循環過程 ・「課題の高度化」が契機

4 - 4 嗜癪サイクルその3 知恵としての曖昧化の追究がもたらす悪循環の居心地の良さ

上述のように、島さんの嗜癪サイクルには、「ほどほどにする」という課題が上手く組み込まれている。「水泳をする」、「筋力トレーニングをする」などの課題と共に、「ほどほどにする」という課題が同時に存在しているのだ。

ここで、李徴が自意識の罠に陥った過程を確認しておく。李徴は官位を投げ捨て詩作に

¹⁰ ここでは、悪循環に陥っている本人が課題と課題解決行動の関係の奇妙さに気づいているかということよりも、本人を取り巻く人々が、その奇妙さに気づく状態にあるかが重要な問題となっている。

道を求めたが、進んで師に就く詩友と切磋琢磨するなどということはしなかった。それは、李徴の「臆病な自尊心」と、「尊大な羞恥心」がそうさせるのであった。つまり、自分には詩作の才能があると信じたいのだが、師に就く、詩友と競争するなどしたら自分に才能がないことが証明されるという、彼にとって最も恐ろしいことが起こる危険性があるので、『自分』の『才能』が試されないことなら行い、試されるようなことは避けて通るのである。避けて通る限り、自分の才能がないことが証明されるという事態は逃れることが出来る。「しかし、このような生活態度を有限の人生の中で続けても『自分』の『才能』は証明されず、それが時に大きな精神病理をひきおこす。」(石川〔1988：102〕)

島さんの場合にも、同様の先送り構造が見られないだろうか。島さんの事例では、水泳や筋力トレーニング、サプリメントなど様々な課題が、「ほどほどに」実行されているので、痩せるという目標にどれが貢献しているのか分からないという状況にある。そこで仮に、どれが効いているのか確かめるとする。例えば課題を水泳だけに絞るとする。この場合「ほどほどにする」という課題も除いているので、一生懸命水泳をするしか方法はなくなる。もし、これで体重が目標まで落ちなかったら、自分は「痩せる」という目標を達成することが出来ない人である、自己コントロールが出来ない人である、ということが証明されることになる。これは自己の「プライド」を傷つけることに他ならない。例えここで、目標体重に到達することが出来たとしても、水泳だけに絞った課題というのは島さん自身の分析からも分かるように、ある程度の気楽さがなければ長続きするものではなさそうだ。長続きせずリバウンドしてしまうということも、恐ろしいことである。したがって、結局島さんは、「ほどほどにする」という課題が含まれた嗜癖サイクルに身を置くことを選択してしまうのである。つまり、島さんの事例にも、李徴 complex で見られる先送りの構造が存在するのである。

更に、李徴 complex の悪循環構造を説明する「過小決定型」という言葉の説明を改めてしておきたいと思う。李徴は、自分に詩作の才能があることを強く信じており、そのことが証明されることに強い拘りを持っている。しかし、才能の存在が反証されることを恐れるあまり、才能を試す機会から逃げ続けてしまう。逃げ続ける限り、才能が反証されることはないが、一方で才能が証明されることもない。このような循環の中に身を置き続けることに李徴は耐え切れなくなり、終に自己の破壊を導くことになった。この悪循環を石川は「過小決定型」というキーワードで説明した。その定義は、「当該の個人にとって緊要な課題設定とその解決行動の不在を成立の要件とする悪循環」である。(石川〔1988：104〕)

これを島さんの事例に当てはめるとどうなるだろうか。島さんにとって「緊要な課題」とは、「痩せる」ということだ。その課題を解決するために、水泳や筋力トレーニング、更に「程ほどにする」などの課題が多重的に課され、それを実行することが緊要な課題に対する一応の解決行動となっている。一応と言ったのは、この多重的な課題の実行が、必ずしも解決行動として機能していると断定することが出来ないからだ。しかし、島さんはそれらを解決行動として登用しており、周りの人間にも、それが解決行動として機能しているように見える。それ故、島さんの事例において、解決行動が不在であるとは言い切れないのである。したがって、「過小決定型」の要件である、課題解決行動の不在が満たされるとは言えず、島さんの悪循環は「過小決定型」ではないと言うことが出来る。島さんの「悪循環」は、課題解決行動が不在なのではなく、存在はするが解決行動としての機能を曖昧

にしか発揮していない点が重要なのである。島さんにとって課題解決行動が曖昧に機能するということは、この「悪循環」を居心地の良いものとして維持していく上で、更に「プライド」を守っていく上で、大変重要なのである。島さんは、これらを達成するために、知恵としての曖昧さを追究していると考えることが出来る。

表 7：嗜癖サイクル構造その3と、李徴 complex の悪循環構造との関係

関連性のある事柄	島さんの嗜癖サイクル構造 その3	李徴 complex の悪循環構造
緊要な課題設定とその解決行動の有無、関係	<ul style="list-style-type: none"> ・「緊要な課題設定と、その解決行動の(解決行動としての)機能の曖昧化の追求」 緊要な課題：痩せること 解決行動：ほどほどに水泳やエアロビクスなどを行うこと ・「知恵としての曖昧化の追究」 	<ul style="list-style-type: none"> ・「当該の個人にとって緊要な課題設定とその解決行動の不在を成立の条件とする悪循環」=「過小決定型」 緊要な課題：詩作の世界で才能が認められること 解決行動：不在

4 - 5 嗜癖サイクルその4 評価のアンビバレンス

注目すべき点として最後に挙げるのは、島さん自身、今の体重を太り過ぎていても、痩せているとも思っていないということだ。「意外と、76¹¹ぐらいになってきたら、太ってるんやけど、身長あるから、それなりに、『変かな』いう程度で済む。そんなに『醜いな』というのがないから、気が楽やけど」「太ってたら、ああいいなあと思った服が入らないじゃないですか。あれが入るようになりたいなあと思う。でもまあ、ちょっと細くなったから少しは入るようになったから嬉しかった」という発言からそれが読み取れる。

李徴の場合、「自己の能力についての信頼と不信のアンビヴァレントな同時存在」(石川〔1988：104〕)が悪循環を形作っているとされていた。自己の能力を信頼しているからこそ「自分の能力を証明することに固執し続ける」のだが、一方で自己の能力に対する不信が存在するため、「証明の機会が与えられても……何とか言を左右にして逃避する」(石川〔1988：104〕)のである。

同様に島さんは、自分の体型について、醜いほど太ってはいないと認識している一方で、痩せているとも考えてはいない。醜いほど太ってはいないという「ゆとり」から、ひたすら減量に励むのではなく、楽しみも取り入れながら程ほどに課題を行うのだが、痩せている訳でもないという「焦り」から、エクササイズを完全に怠けるわけにもいかず、やはり「ほどほどに」課題を行うという選択に至るのだ。これを、「自己の体型認識についてのゆとりと焦りのアンビバレントな同時存在」と呼ぶことにする。

以上のように、島さんの嗜癖サイクルには様々な要素が複雑に絡み合い、微妙なバランスを保っていると言える。

¹¹ この数字はウエストのサイズを表している。

表 8：嗜癡サイクル構造その4と、李徴 complex の悪循環構造との関係

関連性のある事柄	島さんの嗜癡サイクル構造 その4	李徴 complex の悪循環構造
評価のアンビバレンス	自己の体型認識についてのゆとりと焦りのアンビバレントな同時存在	自己の能力についての信頼と不信のアンビバレントな同時存在

5. まとめ

本研究では、島さんを事例として、普通の人を持つ嗜癡*の構造や、嗜癡*を生活に上手く取り入れている様子を、アルコール依存症者や李徴の悪循環構造と比較しながら分析してきた。島さんの事例では「言い訳」、課題を「ほどほどに」行うこと、「課題の意義の切り下げ」などのテクニックを用いて「プライド」を維持していく様子が見られたが、これは島さんのみならず、世間一般の誰にでもあり得る事例として捉えることが出来るのではないかと考えている。

更に、島さんの事例について構造が「悪循環」していると述べたことに関して、私自身の考えを明らかにしておきたいと思う。4 - 1において嗜癡定義について考察した際、特に「悪」という言葉に拘ったが、私自身はこの循環を「悪い循環」だとは捉えていない。「プライド」を維持するために「悪循環構造」の中に居続けることを選択し、「言い訳」というテクニックを上手く取り入れることによって、「悪循環構造」をより強固なものとする様子を、私はむしろ肯定的に捉えている。これは、生きていく中で自己の「プライド」が傷つくのを防ぐ為のテクニックであると私自身は捉えている。もし、このテクニックを身に付けていなければ、その人の「プライド」は常に危険に晒されたままだということになる。時には「プライド」を危険に晒すという経験も必要かも知れないが、それはつまり「プライド」が傷つく可能性が十分考えられる状態に自分自身を置くということであるので、常にその状態に居続け、「プライド」を維持していくのは容易ではないはずである。従って、多く人は出来るだけ困難を避ける選択をするのではないだろうか。つまり、自己の「プライド」を維持するために「言い訳」をし、「悪循環構造」に居続けるという選択をすることは生きていく上での知恵であり、誰もがやっていることなのではないだろうか。このように、自己の「プライド」を傷つけないよう自分自身を導いていくことこそが「自己コントロール」なのではないかと考えている。

補論1：題名で用いた嗜癡*は、一般的な「嗜癡」とは異なり、社会的に問題視されるような目だった症状が見られないものも含めて考えている。(本稿4 - 1参照)

題名『『自己コントロール』の成功としての嗜癡*』は、調査対象者である島さん(仮名)が様々な側面から巧みに「言い訳」をすることにより、自分を不安から解放していく様子

を表している。「自己コントロール」とは、自分自身を不安から解放し、精神的不安定に陥らないよう調整することであり、その手段として島さんは「言い訳」を用いた。「自己コントロール」に成功すると、精神的安定は得られるが、それは「言い訳」という条件付きの安定である。条件付きの安定を支えているのは、自分自身に課した緊要な課題への拘りである。更に、緊要な課題への拘りは精神的不安定を導く要素も持っており、その不安定さをカバーする為、更に「言い訳」を重ねていくことになる。この循環への耽溺を嗜癖*と呼ぶ。「『自己コントロール』の成功としての嗜癖*」とは、島さんのダイエット行動の嗜癖的側面を表しているのである。

補論2：今回調査のデータとして使わせていただいた島さん（仮名）以外に、3名の方；Aフィットネスクラブに通われている佐藤さん（仮名）、高田さん（仮名）、Bフィットネスクラブに通われている藤沢さん（仮名）に調査のご協力をいただいた。他の3方にも島さんの事例で説明した嗜癖サイクルの構造が含まれていたためその様子を以下に示したいと思う。

・佐藤さんの場合

佐藤さんは痩せるという課題を設定している。佐藤さんの「言い訳」は、痩せたいが食事制限までは出来ない、食事制限までしたらストレスになる、というものだ。「食事制限しなさい言われたらようせん、って言うんよ。量ぐらいいはちょっと減ったりしたけど。」「ご飯の量をちょっとぐらいい減らすのは出来るけど、油っぽいもの止めなさいとか野菜ばかりにしなさいっていうのは絶対出来んから。」という発言があった。

更に佐藤さんは、「プライド」を保つ為の言葉として「年齢」や「身長」を用いていた。「自分の年からいくとそんなに若いお母さん見ても気にしなくていいっていうのはあるんやけど、何となくね、同年代の子供連れとると思うとやっぱり羨ましいですよ。」「細い人見て羨ましいないっていうのはあるけど、そういう人って身長もあるでしょ。〔細くて小さくてかわいい人もいますけど……〕やっぱりそういう人はスタイルいいなとは思わないけど。（略）スタイルいい人っていうのは身長もあってキュッとなってるんでしょ。」などの発言があった。

更に、課題と課題解決行動の関係を曖昧にする構造も見られた。例えば、「痩せたいけど、今はもう無理なところもあるから。細い人見て羨ましいとは思うけど、体重落としたいとはここ来て先生にも言うよ。どう言うたらいいんやろう？痩せたい言うのもあるけど」「本当はね結婚前の50何キロに落としたいんやけど、何ぼやっても無理やから体重自体を56、7くらいまで落としたいって言うのはあるんやけど。思ってたんやけど、ちょっとね、落ちないですね。」「本当にどうしたら良いんだろうね、っていう感じやね今は。本当は落ちるもんなら落としたいんやけど、なかなかね、落ちなくて。」「今は前ほどの真剣さはないかな。（略）痩せたいんやけど痩せん。ここまでやって痩せんのかいう感じやけんね。」「痩せたからどこかへ出てどうにかしましょ言うんではないからね。ただ、普通サイズの服が着れたらいいと思う。」などの発言があった。

更に、島さんと同様、自己の体型認識についてのゆとりと焦りのアンビバレントな同時存在が見られた。ダイエットを始める前の服のサイズは19号だったが、ダイエットで10キロ減量したので13号が着られるようになったそうだ。「もうこれ以上のサイズはありま

せんなんて言われなかったらダイエットなんてしなかったと思うけど」という発言もあったが、現在は普通サイズの服が着られるようになったことで、ある程度ゆとりが持てるようになったのではないだろうか。そのため、自分自身をそれ程厳しく追い詰めることなく現状もある程度肯定しながらダイエットに取り組むのではないだろうか。しかし一方で、13号でもまだ満足はしていないと取れる発言や、若い母親を見て羨ましいと思う心境についても語っていた。このような焦りが存在するため、現状を完全に認めてしまうことはできず、やはり島さんと同様、ほどほどにダイエットを行うという選択をしてしまうのではないだろうか。

・高田さんの場合

高田さんは B フィットネスクラブでボディービルダーのトレーニングをしている。高田さんの現在の目標は腕周りを 45 センチにすることで、その為にウエイトトレーニングや食事制限などを行っている。高田さんにも「プライド」を維持するために用いていると捉えられる言葉があった。「〔体を鍛えて自分の中で満足度が上がるというのが大きいのでしょうか？〕それがすべてだと思いますね。〔それを何かに生かしたりするわけではなく、自分の内面での問題なんじゃないでしょうか。〕ヤッターいうくらい。」「〔次にもし新しいことが表れたとしても、それはやっぱり他人に評価されることだと思いますか？〕人に評価されるのもですけど、自己満足が大きいですね。と言うても人から何も評価されないというのはちょっと虚しいと思うので、両方ある方が良いんですけど。自己満足っていう範囲は大きいと思います。」などの発言があった。高田さんは「自己満足」という言葉を用いることにより、たとえ他人から良い評価を得られなくても「プライド」が傷つくことのないよう「自己コントロール」をしているのではないだろうか。つまり、他人から良い評価を得ることの意義を切り下げることで、自己の「プライド」を維持しているのである。

・藤沢さんの場合

藤沢さんも他の人と同様に、巧みな「言い訳」をしていた。痩せることが課題だが、ダイエットには苦労している。一時期お酒の付き合いを絶ったことによってダイエットに成功したことがあるが、しばらくして再び付き合いを始めるようになり、体重が元に戻ってしまった。「みんなに酒を止めたら良いて言われる。競技場に行っている人で晩酌止めてもの凄い体重が減っていった人があるけどね。(略)それは無理やね。飲みながら痩せたい。」「付き合いは止めれん。大事やけんね。」「付き合いは大事ですよ。やっぱり断るのは寂しいわ。」などという発言があった。

この発言は「課題の高度化」と捉えることも出来る。ダイエットに成功したのはお酒の付き合いを断っていたからなのに、今度はお酒の付き合いを続けながら痩せたいということを行っている。「付き合いを絶って痩せる」という課題と、「付き合いを続けながら痩せる」という課題では、後者がより達成が困難で、高度化した課題であると言えるだろう。更に、マラソン、トライアスロンに出場し、動物性蛋白質は鶏肉だけにし、豆腐を毎日欠かさず食べ、お酒は焼酎しか飲まないなど、痩せるために課された藤沢さん独自の課題が多重的に存在する。従って、藤沢さんの「悪循環構造」は「課題の高度化」と「課題の多重化」が並存した形態を備えていると言えるだろう。

更に、課題解決行動の（解決行動としての）機能の曖昧化が見られる発言があった。藤沢さんは体重オーバーで膝を故障し、腰にはコルセットを巻いている。本人はインタビューの初めに、太っている原因を「飲みすぎ、食べ過ぎ」と言っていたが、後半では「10時以降のアルコールがいかんのやってね。分かてるんやけどね。練習量が足りんのやね。練習時間が。」と言い、今後の目標としては飲むことは止めずに運動量を増やすことで課題を達成するという趣旨の発言をしていた。痩せるという課題に対して運動量を増やすのは解決行動だとは言えるが、運動量を増やすことよりも重要なのは飲みすぎ、食べ過ぎの制限ではないだろうか。藤沢さんの発言から、彼自身もそのことに気づいていることが分かるが敢えてそのような選択をしているように思う。飲みすぎ、食べ過ぎの制限はせず運動量を増やすだけという解決行動では、解決行動としての機能が効果的に果たされるかどうか疑わしい。しかし、解決行動として機能しないと断言出来るほど意味のないことだとも言えないだろう。これは藤沢さんの「知恵としての曖昧化の追究」ではないだろうか。

以上のように、島さん以外の3方について嗜癖構造を確認してきたが、3方にはそれぞれ欠けている部分があった。（表9参照）その欠けた部分を網羅的に含んでいるのが島さんの事例である。従って、島さんのデータを扱うことにより構造を網羅的に説明することが出来るのである。

表 9：島さんの嗜癖サイクルを基準とした調査対象者全員の嗜癖構造
触れなかった箇所には斜線

島さん	佐藤さん	高田さん	藤沢さん
「言い訳」をする	食事制限はストレスになるので出来ないという「言い訳」		付き合いは大事なのでお酒は止められないという「言い訳」
「プライド」を保つ為の言葉を用いる	「年齢」、「身長」などの言葉で課題の意義の切り下げ 「プライド」維持	「自己満足」という言葉を用いることで他人から良い評価を得ることの意義を切り下げる 「プライド」維持	
「課題の高度化」と「課題の多重化」並存型			課題の高度化：お酒の付き合いを絶つことにより課題を達成した 今度はお酒の付き合いを続けたままで課題を達成しようとしている 課題の多重化：マラ

			ソソ、トライアスロン、独自の食事制限など痩せるための課題が多重的に存在
<ul style="list-style-type: none"> ・課題と課題解決行動の関係を曖昧にする構造 ・緊要な課題設定と、その解決行動の（解決行動としての）機能の曖昧化の追求 ・「知恵としての曖昧化の追及」 	<p>課題：痩せること 課題解決行動：水泳、筋力トレーニングなど。食事制限なし。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事制限をすれば痩せるという課題が達成される可能性は高まるはずだが、それはしない。 ・痩せるという課題への拘りを曖昧にする発言。 		<p>課題：痩せること 課題解決行動：飲酒・食事量制限ではなく運動量を増やすこと。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・飲酒・食事制限こそが解決行動として最も必要だと自覚はしているが、運動量を増やすことを解決行動として選択する。 ・解決行動の（解決行動としての）機能の曖昧化の追究がなされている
自己の体型認識についてのゆとりと焦りのアンビバレントな同時存在	<p>ゆとり：13号・普通サイズが着られるようになった 焦り：13号に満足はしていない。ウエスト周りがまだ気になる。若くてキレイな母親を見ると羨ましくなる。</p>		

補論3：課題の意義の切り下げを行うというテクニックは、「プライド」維持に繋がる構造を持っているが、その構造を補足すると考えられる問題について以下で述べていきたい。

島さんの発言の中には、「疲れを取るためにサプリメントも結構飲んでる（略）私は昔からサプリ飲まんと、精神的なもんやろうけど、効いてるんか効いてないんか分からないけど。」というものがある。疲れを取るためにサプリメントを飲んでいるのだが、実際には効果があるのかないのかははっきり分からないと言うのだ。インタビューから、島さんは沢山の種類のサプリメントを飲んでいるということが分かるのだが、「あれが良いって言うたら

飲んだり、これが良いつて言うたら飲んだり」するということは、それだけ費用も沢山かかるということだ。さらに、「あんまり効果があるのか、こんだけ食べても太らないのはそれは効果があるのか、その辺は分からないんやけど。飲んでたら気が済むんですよ。あ、飲んでるから大丈夫とか言って。それでも疲れてるからこれではいけないと思って最近またね、にんにく卵黄飲んでましたよ。」という発言もある。

島さんにとって、サプリメントを飲み続けることに意義があるのだとしたら、他人にも分かるような効果らしい効果がなくても、それは続ける価値があるのだと思う。しかし、島さんは疲れを取るためにサプリメントの服用を続けているのであり、飲んでいて気が済むというだけでは満足できないのではないだろうか。満足できないからこそ、飲んでいても効果らしい効果が上がらないと思う度に次々新しいサプリメントに挑戦していくことになるのではないだろうか。

それでは、「飲んでたら気が済むんですよ。」「何か飲んでなかったらどんどん悪くなるような気がして。」など、サプリメントを飲むことで多少なりとも精神的に支えられているという趣旨の発言はどのような働きをしているのだろうか。

更に、島さんは他にも次のような発言をしている。「ひょっとしたらエアロもあんまり膝には良くないからせん方がいいんかも。どんなんか様子見もって。特別前より悪くなってる言うんはない。4年ぐらいおるけど。放ってたら多分もっと悪くなってたと思う。」この発言で、島さんは、4年間ダイエットや健康管理の為にしてきたことは無駄ではなかったという主張をしていると捉えることができる。

サプリメントやフィットネスクラブに関する上述の発言は、島さん自身に沸き起こる「後ろめたさ」を表していると考えられる。これまで島さんは痩せること、健康になることに拘り続けて来たが、その為に様々なことを犠牲にしてきたのだと思う。特に経済面、時間面での負担は大きかったのではないだろうか。経済的な負担としては、フィットネスクラブに通うための費用、サプリメント代などが考えられる。また、時間面では、島さんの発言によると、月曜から金曜は大体1時か2時位にはフィットネスクラブに来て、夕方5時くらいまで居るということなので、フィットネスクラブに居るだけでも一日3~4時間、一週間に15~20時間を費やしていることになる。当然、行き帰りの時間も含まれるし、時間だけでなく同時に労力も沢山消費していると思われるので、自宅に帰ってから休む時間なども含めると、かなりの時間が費やされていると考えられる。

これ以外にも「後ろめたさ」を表す発言は見られる。初めのうちはハードな課題をこなして8~9キロの減量に成功していたが、次第に楽しく、緩めに課題を行うようになり、「今のところは痩せる成果はないですね」と本人が言うように、目標に近づいているのか良く分からない状態である。「恐ろしい、怖いですよ。運動は止められない。」という発言などから、失敗した時のことを危惧すると共に、成果がはっきりしない課題に取り組んでいくことに対する「後ろめたい心境」が読み取れるように思う。

参考文献

天野 武 2004 「リストカットにみる自己確認と自己表出の身体への転位」、『現代社会理論研究』(14): 318 - 330。

浅野 千恵 1997 『女はなぜやせようとするのか』, 勁草書房。

- Barry, Glassner 1988 BODIES Elaine Markson Literary Agency. = 1992 小松直行訳, 『ボディーズ』, マガジンハウス。
- Bateson, Gregory
- 1956 “ Toward a Theory of Schizophrenia ”, *Behavioral Science* 1-4. 1972 *Steps to an Ecology of Mind*, Harper&Row = 1985 佐藤良明訳, 「精神分裂病の理論化に向けて」, 『精神の生態学』上, 思索社: 295 - 329。 2000 新思索社: 289 - 319。
- 1971a “ The Logical Categories of Learning and Communication ” 1972 *Steps to an Ecology of Mind*, Harper&Row = 1987 佐藤良明訳, 「学習とコミュニケーションの論理的カテゴリー」, 『精神の生態学』下, 思索社: 399 - 422。 2000 「学習とコミュニケーションの階型論」, 『精神の生態学 改訂第2版』, 新思索社: 382 - 419。
- 1971b. “ The Cybernetic of ‘ self ’: A Theory of Alcoholism ”, *Psychiatry* 34:1-18. 1972 *Steps to an Ecology of Mind*, Harper&Row = 1987 佐藤良明訳, 「自己のサイバネティクス アルコール依存症の理論」, 『精神の生態学』下, 思索社: 443 - 484。 2000 「『自己』なるもののサイバネティクス アルコール依存症の理論」, 『精神の生態学 改訂第2版』, 新思索社: 420 - 455。
- 1979 *Mind And Nature*, John Brockman Associates, New York. = 2001 佐藤良明訳, 『精神と自然 生きた世界の認識論』, 新思索社。
- Carnes, Patrick 2001 OUT OF THE SHADOWS Health Communications. = 2004 内田恒久訳, 『セックス依存症 その理解と回復・援助』, 中央法規出版株式会社。
- Erving, Goffman 1961 *Two Studies in the Sociology of Interaction* The Bobbs-Merrill. = 1985 佐藤毅・折橋徹彦訳, 『出会い ゴッフマンの社会学2 相互行為の社会学』, 誠信書房。
- 藤嶋 康隆 2004 「ダイエットと拒食症に関する社会学的一考察 消費する身体・コントロールする身体」, 九州大学大学院人間環境学研究院 (ed.) 『人間科学 共生社会学』4: 61 - 73, 人間科学部門 共生社会学講座。
- 伴 好彦 2002 「本学学生の客観的体型判定とダイエット行動に関する研究」, 武蔵野短期大学 (ed.) 『武蔵野短期大学研究紀要』第16輯: 1 - 8, 武蔵野短期大学。
- 橋本 勲・小幡 夏子 1999 「若い女性の適正体重とダイエットの現状」, 日本子ども家庭総合研究所研究企画・情報部 (編集責任) 『母子保健情報』(40): 24 - 30。
- 服部 幸應 2000 「食べてはいけない! 子どもたちにまで広がっている『ダイエット』の怖さ」, 『論座』: 134 - 137, 朝日新聞社。
- 宝月 誠 (ed.) 1999 『講座社会学 - 逸脱 - 』10, 東京大学出版会。
- 深谷 昌志・門脇厚司 1985 『青少年文化』, 放送大学教育振興会。
- 石川 洋明 1988 「自意識の悪循環過程をめぐって」, 『ソシオロギス』(12): 100 - 115。
- 岩崎 正人 2004 『世話をやく女と束縛する男 愛に依存する人々』(生活人新書 123), 日本放送出版教会。
- 岩谷 朝美・中谷 和男 2001 『嗜癪 愛したい、でも愛されたい』, 文芸社。
- 加藤 まどか 2004 『拒食と過食の社会学』, 岩波書店。
- 加藤 直子・山岡 昌之 1999 「若い女性と摂食障害 (拒食症、過食症) の治療 再養育療法を中心に」, 日本子ども家庭総合研究所研究企画・情報部 (編集責任) 『母子保健情報』(40): 55 - 59。
- 香山 リカ 2004 『私の愛国心』, 筑摩書房。

- 松浦 賢長 2000 「女性雑誌に見るダイエット広告・記事の変遷」,日本子ども家庭総合研究所研究企画・情報部(編集責任)『母子保健情報』:71-78,社会福祉法人 恩賜財団母子愛育会。
- 鍋山 祥子,不明,「共依存概念の混乱と問題性 フェミニズム批判を踏まえて」
(<http://web.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~nabeyama/works/nabe1.htm>, 2005.11.27)
- 中村 英代 2004 「摂食障害とダイエット ダイエットという行為を継続するプロセスへの着目」,
『現代社会理論研究』14:331-341。
- 中島 敦 1969 『李陵・山月記』,新潮社。
- 野上 芳美(ed.) 1998 『摂食障害 こころの科学セレクション』,日本評論社。
- 野口 裕二 1996 『アルコールリズムの社会学 アディクションと近代』,日本評論社。
- 及川 研 2002 「特別企画 小学生のやせ願望とおしゃれ願望 子どものダイエット 子どもは『体重』をどうとらえているか」,『児童心理』56(2):106-112,金子書房。
- 大橋 薫(ed.) 1980 『アルコール依存の社会病理』,星和書店。
- 大平 健 1996 『拒食の喜び,媚態の憂うつ』,岩波書店。
- 大村 英昭・宝月 誠 1979 『逸脱の社会学』,新躍社。
- Roth,Geneen 1984 BREAKING FREE FROM COMPULSIVE EATING The Miller Agency. = 2000
斉藤学監訳,『食べ過ぎることの意味 過食症からの解放』,誠信書房。
- 斉藤 学(ed.) 1999 『依存と虐待 こころの科学セレクション』,日本評論社。
- 佐々木 大輔 1999 「現代の若い女性の『やせ』志向とダイエット」,日本子ども家庭総合研究所研究企画・情報部(編集責任)『母子保健情報』(40):8-11。
- Schaef,Anne,Wilson 1989 ESCAPE FROM INTIMACY:The Pseudo-Relationship Addictions
Untangling the "Love"Addictions:Sex,Romance,Relationships The Lazear Agency. = 1999 高島克
子訳,『嗜癖する人間関係 親密になるのが怖い』,誠信書房。
- Sharlene,Hesse Biber 1997 Am I Thin Enough Yet? : The Cult of Thinness and the
Commercialization of Identity Oxford University Press. = 2005 宇田川拓雄訳,『誰が摂食障害を
つくるのか 女性の身体イメージとからだビジネス』,新躍社。
- 清水 賢二 徳岡秀雄 2002 『逸脱行動論』,放送大学教育振興会。
- 清水 賢二・岩永雅也(ed.) 1993 『逸脱の社会学』,放送大学教育振興会。
- 副田 あけみ 1998 「嗜癖問題と家族関係問題」,副田あけみ・遠藤優子(eds.)『嗜癖問題と家族問題
への専門的援助 私的相談機関における取り組み』:3-22,ミネルヴァ書房。
- 高橋 亜矢子ほか 2004 「女子学生の身体状況並びに体型意識とダイエットに関する調査研究」,飯淵貞
明(eds.)『和洋女子大学紀要』:41-60,和洋女子大学。
- 竹 村 道 夫 2003 「嗜癖のいろいろ」
(<http://www2.wind.ne.jp/Akagi-kohgen-HP/AD-reportbyMTforKyofukai.htm>, 2005.11.27)
- 牛込 恵子ほか 2004 「成長期の食生活と無月経に関する研究」,小此木成夫(ed.)『学苑』(770):55
63,昭和女子大学近代研究所。
- 渡辺 由美子ほか 1996 「学生の体重減量を目的とした運動とダイエットに関する研究」,四国大学紀要
委員会(ed.)『四国大学紀要』(6):117-124,四国大学。
- 山登 敬之 2003 「若者文化、ダイエットと摂食障害 美の強迫と成熟の困難さのはざままで」,『こ
ころの科学』:22-27,日本評論社。
- 山内 浩司 1997 「『やせたい教』からの脱出」,『毎日新聞 WEEKLY AERA』:6-8,毎日新聞社。

徳島大学総合科学部社会学研究室報告 既刊（国立国会図書館等所蔵）

- | | | |
|----|--|------------|
| 1 | エスノメソドロジーとその周辺
- 平成9年度徳島大学総合科学部榎田ゼミナール ゼミ論集 - | 1998年3月発行 |
| 2 | ラジオスタジオの相互行為分析
- 平成9年度徳島大学総合科学部社会調査実習報告書(第二版) - | 1998年10月発行 |
| 3 | エスノメソドロジーと福祉・医療・性
- 平成10年度徳島大学総合科学部榎田ゼミナール ゼミ論集 - | 1999年2月発行 |
| 4 | 障害者スポーツにおける相互行為分析
- 平成11年度徳島大学総合科学部社会調査実習報告書(第一版) - | 2000年2月発行 |
| 5 | 日常生活の諸相
- 平成11年度徳島大学総合科学部榎田ゼミナール ゼミ論集 - | 2000年2月発行 |
| 6 | 現代社会の探究
- 平成12年度徳島大学総合科学部榎田ゼミナール ゼミ論集 - | 2001年2月発行 |
| 7 | インタビューと対話の相互行為分析 気配りと配慮の社会学
平成14年度徳島大学総合科学部社会調査実習報告書(第一版) | 2003年2月発行 |
| 8 | インタビューと対話の相互行為分析 気配りと配慮の社会学
平成14年度徳島大学総合科学部社会調査実習報告書(第二版) | 2003年9月発行 |
| 9 | 社会学の窓 - ドラマティックな日常生活 -
- 平成15年度徳島大学総合科学部榎田ゼミナール ゼミ論集 - | 2004年2月発行 |
| 10 | 義肢・装具のエスノメソドロジー
- 平成16年度徳島大学総合科学部地域調査実習報告書 - | 2005年2月発行 |

生活の中の相互行為

(平成17年度徳島大学総合科学部榎田ゼミナール ゼミ論集 -)

発行日 2006年2月14日

編集 榎田美雄

〒770-8502 徳島県徳島市南常三島町1丁目1番地

(088)656-9308 E-mail:Kashida@ias.tokushima-u.ac.jp

<http://www.ias.tokushima-u.ac.jp/social/index.html>

発行 徳島大学総合科学部社会学研究室

印刷・製本 平成17年度徳島大学総合科学部榎田ゼミナール
