



HOKKAIDO UNIVERSITY

Title	若者にとっての「病む」こと : 「“メンヘラ”当事者」としての女子学生たちの語り
Author(s)	寺田, 拓晃; Terada, Hiroaki; 渡邊, 誠 他
Citation	臨床心理発達相談室紀要, 5, 1-31
Issue Date	2022-03-18
DOI	https://doi.org/10.14943/RSHSK.5.1
Doc URL	https://hdl.handle.net/2115/84516
Type	departmental bulletin paper
File Information	03_2434-7639_5_1-31.pdf



若者にとっての「病む」こと
— “メンヘラ” 当事者” としての女子学生たちの語り—

寺田 拓晃*・渡邊 誠**

“*Yamu*” (Falling ill) for the youth : A “*Menhera*”
narrative by female students

Hiroaki TERADA, Makoto WATANABE

要旨

本研究では自身を「メンヘラ」という語によって理解しようとしている学生にインタビュー調査を行い、彼女たちが自身のどのような経験を「メンヘラ」として語っているのか、そこで語られる「病む」こととは何かを検討した。協力者たちの語りからは、相手と“繋がりたいのに繋がれない”ことによる傷つき、そのような傷つきを抱えた中で感情にまかせて取ってしまう“行き過ぎた”行動が、「メンヘラ」として表現される「病む」ことであるとの示唆が得られた。先行研究においては「メンヘラ」等の語を用いてセルフ・ラベリングを行うことの否定的な側面が強調されているが、本研究では、困難や生きづらさを抱えた際に「メンヘラ」という視点が、自身を見つめ直す契機となることも示された。このような両義性を踏まえた上で、人々が自らの「病む」経験を語るため利用している「メンヘラ」のような言説と向き合っていくことには、臨床的にも意義があると思われた。

キーワード：メンタルヘルス・スラング メンヘラ 若者文化 質的研究

Key words : mental health slang, *menhera*, youth culture, qualitative research

1. はじめに

「(こころを) 病む」という表現は、我々の生活の中で日常的に用いられ、「病む」こと、或いはこころの健康(メンタルヘルス)に関する話題や情報も、各種メディアによる報道、SNS、日常会話の中に溢れている。

そのような「病む」ことに関する言説の中でも、特にインターネット上、若者文化において多く用いられる「メンヘラ」という語がある。本論はその「メンヘラ」という語をキーワードに、現代日本を生きる若者がどのようなことを「病む」こととして捉えているのか、その一側面に迫ろうとするものである。

* 北海道大学大学院臨床心理学講座修士課程

** 北海道大学大学院教育学研究院准教授

「病む」と言ったとき、大多数の人間—特に精神科医療にも関わるような臨床家はそうかもしれない—が真っ先に思い浮かべるのは「うつ病」や、「統合失調症」などの診断名でカテゴライズされる精神障害（精神疾患）ではないだろうか。しかし、実際に人々が「病む」ことについて語るとき、そのような「障害」や「疾患」として理解されることは、果たしてどれほど想定されているだろうか。

小泉（2018）は、現代における「狂気」や「病気」（精神疾患）に関して、「狂っている」や「病んでいる」という表現が、誰もがその使用法を弁えた日常語となっていることに言及し、現代は『「スペクトラム」や「圏」といった用語の氾濫にうかがえるように、正気と狂気の間状態がいわば常態化』（小泉，2018 p.75）していると指摘する。

つまり、現代を生きる我々が「病む」ことについて語るとき、そこで想定されているのは、医学・心理学的に分類される「障害」や「疾患」を抱えることだけではない。「病む」ことは、もはや「狂気」と「正気」、「病気」と「健康」という単純な二分法で捉えられるものではない。「病む」というレトリックを用いて語られるのは、「障害」や「疾患」には至らない、しかし自身、或いは他者から見て「正常」で「健康」とも言い難い「中間状態」を多分に含むものであると言えるのではないだろうか。

そのことを踏まえると、人々にとっての「病む」こと、或いはその対極にあると言える「こころの健康」というものについて考えるとき、その特定の「障害」や「疾患」名、それらに関する言説のみを思索・研究の対象とするだけでは、まだまだ見落とすものが多いと言えるのではないか。或いはそのことが既存の「障害」や「疾患」に回収されることの無い、人々にとっての「病む」ことの有り様を見失ってはならないだろうか。

本論は、そのような考えを抱く筆者¹が、自らの研究の第一歩として行った、卒業研究の内容がベースとなっている。本論を執筆することにより、筆者はこれまでの自身の歩みについて整理・再構築する中で“現在地”を明らかにし、自身の次なる研究に向け、歩みを進めるための踏み台としたい。それと同時に、本論が筆者と同様の関心を抱く者、「こころの健康」について考え、その問題に取り組む者に何か新たな視座を与えるものとなれば幸いである。

2. 問題と目的

2-1. 我が国におけるメンタルヘルスの動向

メンタルヘルスに関する問題は、現代日本において重要な課題の一つとなっている。

厚生労働省の行った患者調査²において、精神及び行動の障害を抱えた患者数は増加傾向にある。特に気分〔感情〕障害（躁うつ病を含む）の項目に関しては、1996年調査において約43.3万人であった患者数が、2017年調査においては約127.6万人と大幅に増加しており、前回調査である2014年の調査と比べても約16万人増加している。

このような状況を踏まえ、国家資格によって裏付けられた一定の資質を備えた心理職として、公認心理師が誕生したことも記憶に新しい。公認心理師の業務内容には、アセスメントや心理面接、臨床心理学的地域援助といった心理的な支援を要する者への支援に関わるもののみならず、

¹ 本論文の著者は寺田と渡邊の両名となっているが、文中にて「筆者」、或いは調査に関わる内容で「調査者」と表記する際、それは寺田のみを指す。ただし論文全体に渡り、文責は両名が負うものである。

² <https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/10-20.html>（最終閲覧日：2022年1月13日）

「心の健康に関する知識の普及を図るための教育及び情報の提供を行うこと」（公認心理師法第二条）が挙げられている。このことから、広く国民の生活に寄与するものとして、メンタルヘルスという概念及びその専門家としての心理職への関心と期待の高まりが窺える。

2-2. 「病める」若者

メンタルヘルスに関連して、これまで学生など青年期の若者たちは「病める」存在として多く取り上げられてきた。

一般に、青年期は様々な精神疾患の好発期であると言われており（e.g. 西山・笹野, 2004；近江, 2021 など）、加えて近年では関連領域として発達障害のある青年とその支援への関心も高まっている。（e.g. 篠田晴男・島田・篠田直子・高橋, 2019；小川, 2018 など）

また、専門家ではない人々の間でも若者が「病める」存在として語られることがある。その一例として挙げられるのが、1950～60年代以降の日本で注目を集めた「ノイローゼ」という疾患に関する言説である。

精神疾患に関する大衆的な言説（精神疾患言説）の歴史社会学研究として、佐藤（2013）は、1950年代以降に発行された讀賣新聞、朝日新聞の記事・読者投稿を基に、ノイローゼの大衆化過程を分析している。

佐藤の分析によると、ノイローゼに関する逸脱報道³では「母親」と「学生」の二つのカテゴリーが主にノイローゼの当事者として危険視されていたとされる。また、読者投稿の人生相談欄からは、それらのカテゴリーに類する人々が自らの状態についてノイローゼとして語る様子が窺える。

このことに関して、佐藤は『「ノイローゼ」という新しい概念の通俗化にともなって、その背景にある医学的知識にそって自己の経験を意味づけ始める、＜病める主体の産出＞という事態が生じていた』と考察する。この「病める主体」には『医療者によって診断を下された「患者」に限らず、マスメディアを通じてもたらされる医学的知識を用いて、自己の精神状態を病理的な眼差しで捉えるよう要請される、すべての人間が含まれる』と整理している。

そして佐藤は、専門家だけではなく、ジャーナリズムを通して得られた専門知をリソースとして自らを「病める主体」とする人々の存在も、精神疾患言説を構成・維持するための重要な要素となってきたのだと主張する。つまり、専門家による精神医学的な知識の啓蒙だけでなく、マスメディアを介して得た知識をもとに、精神医学の枠組みを用いて自身を捉えようとする市井の人々も、誰が「病んだ」存在であるかという方向付けに主体的に寄与してきたというのが佐藤によって示唆された内容である。

ここまでの議論を整理すると、若者たち、特に学生は精神医学・臨床心理学的観点から「病み」やすい、「病む」こととして問題が表出しやすい時期を生きているとされる。それと同時に、メディアを通じてもたらされる専門知によって、自らを精神医学的に捉える「病める主体」になっていくことで、人々にとっての「病む」ことへの認識に影響を与えてきたと言える⁴。

³ 心中や殺人などの社会的な逸脱行為を対象とする記事

⁴ もっとも、「病める主体」になっていた（いる）のは、若者・学生に限らず精神医学的な知にメディアを通じてアクセスしていた全ての人である。しかし、「ノイローゼ」言説にみられるように若者・学生が特にリスクを抱えた人間として多く語られていたなら、それらのカテゴリーに属する人間はより自身を「病める主体」として、メディアにおいて見られる言説を自分事として捉えやすくなるだろう。

2-3. メンタルヘルス・スラング

佐藤の示した「病める主体」に関連して、近年非常に興味深い概念が提唱されている。それは、松崎良美によって提唱された「メンタルヘルス・スラング」（以下、MHSと表記）という概念だ。

松崎（2017）はMHSを「精神医学、心理学、境界領域にある精神医学や精神疾患に関連する用語が、専門的な領域の内外を問わず用いられるようになったもの」と定義する。そして、文献資料の整理や女子大学生とのディスカッションから、10個の単語⁵をMHSとして抽出し、それらが幅広く女子学生に認知されていることを示している。

また松崎（2019a）は、女子大学生3名に対して、MHSとして抽出した10個の単語を提示しながら、その印象についてインタビューを行い、MHSの使用実態と、使用することが女子大学生たちにもたらす影響について検討している。その結果、MHSによるセルフ・ラベリングは、何らかの不安や課題に直面した際に一定の安心感を得るために用いられているものの一方で、「何かを出来ない理由」や、「世界がどんどん狭くなってしまう」ものとして必ずしも肯定的には受け止められてはいないことが示唆されている。

MHSを使用することのネガティブな側面については、松崎（2018）でも指摘されている。松崎（2018）は量的調査を用いて、MHSを用いて自身について考える女子大学生のSOC（首尾一貫感覚）⁶平均得点がMHS使用経験の無い女子大学生よりも有意に低いことを示している。

この結果に関して後に松崎は、因果関係を明らかに出来るものではないと留保した上で、MHSの使用が「問題から目を逸らし、対処可能性を見いだすことに至らない／至りにくい」状態に繋がってしまう可能性を指摘している。そして、自身の不調について精神医学的に捉えることを重視する、メンタルヘルスをめぐる啓発活動の在り方に関して、「問題に直面した人が、少しでもその問題に向き合ってみよう」と意欲を持つことができ、困難を乗り越え、成長していくことができるような社会資源の調整や環境の整備を目指していくこと」の重要性を訴えている（松崎，2019b）。

松崎によるこれらの研究は、若者が「病む」ことについてどのように理解し、精神医学的な概念をどう利用しているのか、そのことが若者自身に与える影響について提示している。ここで提示されているMHSという概念は、人々によって日常的に語られる「病む」ことであり、既存の疾患や障害をベースに、その診断が下っている“患者”のみを研究の射程とするものではない。ここで研究の射程に置かれているのは、MHSを用いて精神医学、或いは（臨床）心理学“的”に自他を捉えようとする全ての人々だ。

MHSという“専門家”ではない人々の間で形作られていった「病む」ことの有り様に着目し、それを用いて自己理解することが当人にもたらしうる影響を提示したという点において、松崎の研究には独創性があると感じる。また、それにより国や専門家たちによるメンタルヘルスに関する啓発や、環境整備の在り方への示唆を与えているという点でも意義があると言えるのではないだろうか。

⁵ 「ブチうつ」「アスペ」「コミュ障」「かまってちゃん」「アダルトチルドレン」「多動」「メンヘラ/メンヘル」「依存症」「PTSD」「対人恐怖症」

⁶ 「SOCとは、把握可能感、処理可能感、有意味感の3つの構成要素から成り立つもので、汎抵抗資源（Generalized Resistance Resources; GRRS）と呼ばれる周囲の資源を用いながら、ストレスに対処していく力を意味する」（松崎，2018）

しかし、MHSという概念設定や、松崎の研究にはいくつかの限界点も存在するように思う。

一つはMHSと言う概念が、使用文脈や誕生と拡大の歴史、認知度が異なる様々な表現を包括的に扱うものであるために、MHSとして定義される語の内部での多様性が捨象されてしまっていることである。その結果として、例えば異なる表現が場面・対象に応じて用いられること、その使い分けの意味については、松崎の研究では十分に分析できていない。

また、松崎 (2019a) における対象者について、各MHSに対して取っている立ち位置がそれぞれ異なっていると言う点も研究の限界点として挙げられる。

松崎の研究協力者で言えば、AさんBさんはそれぞれ「アスペ」、「コミュ障」というスラングに対して言及しているが、両名とも自身に対してそのスラングを適用しているわけではない。むしろ自身へのセルフ・ラベリングとしてそのような語を用いる他者についてどう思うかという印象が主として語られている。一方でCさんは自らに対して「コミュ障」というスラングを用いることがある方であり、自身が何故その語を用いるのかについて多く語っている。

筆者がここで「立ち位置」という語を用いて指摘したいのは、このようなMHSに対する当事者意識の違い、それが自分にとってどのような意味を持つ語であるか、自身はどのように使用しているか（或いはそもそも知っているだけで使用していないのか）ということの違いだ。この点が違うことによって、例え同じ語に対する言及でも語りの内容は大きく異なってくるだろう。そのことを踏まえた分析は松崎の研究においてはまだ不十分であるように感じる。

これらのことを踏まえると、MHSという大きな枠組みでの分析に限らず、その中でも広く、多くの人々に認知されている特定の語について、その語の特性や、分析対象の立ち位置も意識した研究を行っていくことも必要ではないだろうか。そこで、筆者が取り上げたいのが、松崎によって抽出されたMHSの一つとしても挙げられている「メンヘラ/メンヘル⁷」という語だ。

2-4. 「メンヘラ」の歴史と研究の動向

本節では、寺田・渡邊 (2021) にて整理してきた内容⁸を基に「メンヘラ」という語が辿ってきた歴史を提示した後に、「メンヘラ」言説をめぐる研究の動向について整理する。そして、その整理を踏まえて、先行研究においてまだ明らかになっていない点を指摘したい。

090 (2016a, 2016b)⁹によると、「メンヘラ」という語は、2000年頃、匿名電子掲示板群「2ちゃんねる」¹⁰の掲示板の一つである「メンタルヘルス板」に書き込みを行う、心の問題を抱えた人々の総称であった。この「メンタルヘルス」板は、メンタルヘルスに問題を抱えた当事

⁷ 以下、表記は「メンヘラ」で統一する。

⁸ なお、当該論文で扱った内容は「メンヘラ」の歴史について点在している言及を「心理学化」等の視点からまとめた一つの歴史観にすぎない。筆者は、今後より実証的な方法を用いて、自ら当該論文にてまとめた「メンヘラ」史の批判・再検討を行うことも考えている。また、当該論文4ページ8行目にて「ラッパーであるR指定」となっている箇所は、正確には「ヴィジュアル系バンドであるR指定」である。この場をお借りして訂正の上、読者および関係者の皆様にお詫び申し上げます。

⁹ 筆者の方で確認したところ、2022年1月19日現在これらの記事を含むメンヘラ.jpの「コラム」に含まれる記事がサイト経由では閲覧できなくなっている。インターネットアーカイブ“Wayback Machine”(http://web.archive.org/ 最終閲覧日：2022年1月19日)にアーカイブが保存されているため、確認の際はそちらを参照されたい。

¹⁰ 現在は「5ちゃんねる」に改称されているが、本論考では「2ちゃんねる」表記とする。

者¹¹たちがメインユーザーであり、元々はそこに集う人々の間だけで用いられる語であった。

しかしその後、2ちゃんねる内の他の掲示板でもこの語が認知・使用されるにつれて、「メンヘラ」という語には「(主に女性の)境界性パーソナリティ的で付き合っていくのが大変な人」というニュアンスが入っていった。

そして、「まとめブログ」¹²や、TwitterなどのSNSが流行する中で、「メンヘラ」は2ちゃんねるの外にも広がり、その認知度も高まっていった。その中で「メンヘラ」という語を用いて語られるトピックは、変化・拡大している。

原田(2018)は、Twitter・Instagram・メンヘラ.jp¹³の3つのメディアを主な対象として、インターネット上で「メンヘラ」がどのような文脈で用いられているかを調査した。その結果、①恋愛と性にまつわることを語る際、②ファッションなどの自己表現をする際、③精神的な問題のあること(障害のあること、治療を必要とすること)を表現する際の3つの文脈で、いずれのメディアにおいても女性に関わるものとして「メンヘラ」が用いられる傾向にあることが示されている。

また、現在では、「メンヘラ」はもはや単なるネットスラングの枠を越え、様々な媒体を通して一般にも広まってきていると考えられる。それに関連して、加藤(2018)はポップカルチャーのジャンルの一つ、「ヤミカワイイ」との関連から、「メンヘラ」言説について論じている。加藤は、「メンヘラ」として表現される実在の人々、マンガやゲームのキャラクターが「カワイイ」ものとしてインターネット上で肯定的に受け入れられていることを提示した。そして、そのことが病的な世界に押し込められていた従来の精神疾患に対するイメージに変容をもたらしているとして肯定的に評価している。

その他にも近年、いくつかの論考で「メンヘラ」への言及が行われている。その中でも昨年報告された2つの論考について検討する。

伊藤・中里(2021)は、「メンヘラ」について「他者との関わり、特に異性から向けられる愛情を強く求めており、恋愛面での人間関係が原因で病みやすい人」と定義した。その中でも、SNSにて特定のタグを利用することで話し相手を探したり、自傷行為の様子をSNSに載せたりする人に注目し、そのような人々が深刻な問題¹⁴を起こす前に適切なサポートを行う必要があるとしている。

そして、「#病み垢さんと繋がりたい」というハッシュタグを用いて、Twitterでの投稿を行う人々が「メンヘラ」の性向を持つと仮定し、そのタグを用いていない一般の投稿の中で、「メンヘラ」傾向のある人間を予測・発見することを試みている。

菊池(2021)は、フェミニズムの観点からマンガ等において「メンヘラ」として表現される

¹¹ これは精神科における診断の有無に限らず、またメンタルヘルスの問題を抱える本人だけでなく、その周囲の人間も含むものと考えられる。

¹² 2ちゃんねる上の任意のスレッド(投稿)を選択し、編集することで記事とするブログ

¹³ <https://menhera.jp/> (最終閲覧日:2022年1月19日)

『メンタルヘルスに問題を抱える当事者(=メンヘラ)たちがより良い生活を歩むための「つながり作り」を目的としたメディア。』(小山, 2017, online: <https://menhera.jp/2241> 最終閲覧日:2021年1月24日)

¹⁴ 「深刻な問題」の例としては、恋人の殺傷、恋人への支配行動、自殺、自殺の意図のない自傷行為などを挙げている。

女性の表象を取り上げた。菊池は加藤（2018）の論も踏まえつつ、「メンヘラ表象が、精神を病むという経験の意味を変容させていることは間違いない」と述べる。だが、その一方で「メンヘラ」表象が「大衆メディアおよび公衆衛生の両言説を支配するレジリエンス概念の価値を体現し、現状のジェンダーレジームやそれに基づく生産性と資本主義の論理を再生産する、新自由主義的想像力の申し子」になっている可能性についても考察している。

ここまでいくつかの先行研究を概観し、「メンヘラ」という語の歴史とそれを扱った研究の動向を整理してきた。では、それらを踏まえて筆者が先行研究に感じる限界点を指摘したい。

先行研究はいずれも、「メンヘラ」という言葉に関して何が語られ、描かれているのかという傾向の分析、或いはそのような言説・表象の存在が、個人や社会にどのような影響をもたらしているのかということに対する分析を行っている。それらは「メンヘラ」として出力された“結果”のみを視野においており、個々人が何故そこで「メンヘラ」という語を持ち出したのかという“過程”については十分に検討されていない。

加藤の指摘するように「メンヘラ」は精神疾患に対してなにかポジティブな視点をもたらしているのかもしれない。或いは菊池の指摘するように、女性に対する「病理化や文化的規範」への「攪乱的な物語」を志向しつつも、「新自由主義的想像力の申し子」となっているのかもしれない。しかし、それは「メンヘラ」という表現がもたらしうる“結果”、その可能性にすぎない。本当に「メンヘラ」表象を通して、加藤や菊池の指摘するような変化が生じているのかについては、少なくとも現段階で十分な検証は行われていない。そして実際に「メンヘラ」という語を用いている人間、「メンヘラ」表象を好む人間がそのような結果まで予期しているのかは不明である。あくまでそのような意味を見いだせる（可能性がある）に過ぎない。

また、伊藤・中里が定義するように「メンヘラ」が「他者との関わり、特に異性から向けられる愛情を強く求めており、恋愛面での人間関係が原因で病みやすい人」なのだとしたら、一体その人物は何故「病みやすく」なっているのだろうか。ここで「メンヘラ」として定義されている人々が何故そのような眩きをしているのか、その背景の検討については現状としてまだ十分に行われていないと感じる。

筆者が指摘したいのは、これらの研究において分析の対象となっている「メンヘラ」に関わる人々が一体何を考え、感じているのかが見えてこないという“当事者の経験”の不在だ。

研究者による外在的な視点で、主にネット上やマンガ・ファッション等々の領域において現れる「メンヘラ」言説/表象は観測され、整理され、その意味が見出されてきた。勿論その中で示唆されてきたことにも、それぞれに大きな意義があるのだと感じる。

しかし、その一方で個々人が自らの生に「メンヘラ」言説を重ねていく過程、「メンヘラ」という語をどのように解釈し、利用しているのか、個々人の経験の中で立ち現れてくる「メンヘラ」の意味についてはまだ十分な検討が行われていない。

2-5. 本研究の目的

自身について「メンヘラ」という語を用いて理解を試みる、或いは他者に向けて自身を「メンヘラ」として表現する者を総称して“メンヘラ”当事者（以下、「当事者」と表記）と定義する。本研究は、何らかの「病んだ」状態を表すMHSとしての「メンヘラ」について、「当事者」たちの語りを基にその使用実態に迫っていくものである。

特に本研究では、「当事者」たちが何故自身に「メンヘラ」という語を用いるようになったのかという自身への「メンヘラ」適用の背景と、そこで用いられる「メンヘラ」の意味に着目する。これにより「当事者」視点で「メンヘラ」という語が持つ意味、「メンヘラ」という語によって表現される若者たちにとっての「病む」ことの一側面について、探索していくことが本研究の目的である。

なお、本研究は「当事者」への介入や専門家による支援の必要性を前提とし、そこに繋げることを第一の目的とするものではない。勿論、臨床心理学を専攻とする筆者としては、研究の結果として支援の在り方や、「こころの専門家」としての心理臨床家の在り方に何か示唆や刺激を与えるものを得ることができればと考えている。そして、松崎の研究がそうであるようにそのような結果が得られる可能性も十二分にあると考える。

しかし、あくまで本研究の関心は「当事者」たちにとっての「メンヘラ」や「病む」ことの意味・イメージにあり、「当事者」たちを調査以前の段階から“支援・介入を要する人”として定義し、描こうとするものではないという研究上の立場をここで表明しておく。

3. 研究概要

3-0. 本章の構成について

研究と調査者の経験・ポジショナリティについて、中村（2011）は、「ある現象をより良く理解できる特権的なポジションなどない」と前置きした上で、「個人の経験やポジションは、ある個人がある現象をどう眼差すかに非常に大きな影響を与える」ことを指摘している。そして、「いろいろな立場の人がそれぞれの得意とする視座に立ち、自分たちの見えている世界を持ちよって相互に学び合うこと」の重要性を訴えている¹⁵。

本論考においても中村の記述に倣い、まず本研究における調査者の属性、及び調査者が調査の中でどのような立ち位置を取っていたかについて言及する。その後、実際に行った調査概要について説明していくこととする。これにより、調査者の立場を踏まえた本研究の在り方について、読者による評価・批判の余地を残しておきたい。

3-1. 調査者について

前提として、本研究の調査者は「メンヘラ」という語に対し、決して無知で中立的な立場であるとは言えない。研究を進めていくために、「メンヘラ」について言及した様々な文献・人々による発信に眼を通す中で、調査者にとっての「メンヘラ」像は作り上げられていった。また、そもそも調査者自身も日頃から様々な「メンヘラ」言説に影響を受けている“若者”の一人であり、そのことが本研究を立ち上げる動機にもなっている。

先にも挙げた原田（2018）による調査では、メディアによって「メンヘラ」という語を用いて表現されやすいものに違いが見られることが明らかとなっている。調査者は、原田が主な調査対象としたメディアの中では、Twitterとメンヘラ.jpの2つのメディアユーザーである。また、寺田・渡邊（2021）にて行った区分で言えば、『「メンヘラ」拡大期』において台頭している「ま

¹⁵ この意見は、中村が研究テーマとする摂食障害の理解、摂食障害という問題の解消に向けて提示されたものだが、より広く人々の「健康」や「病む」こと、それに対する“臨床”の視点を有する研究一般に言えることではないだろうか。

とめブログ」として総称されるサイト群も、2000年代後半～2010年代前半頃には閲覧していた。そのため、調査者自身の抱く「メンヘラ」像は、それらのメディアで展開される「メンヘラ」言説の影響も多分に受けていると予想される。

しかしながら、本研究において調査者は「当事者」やそれに類する立ち位置としてではなく、あくまで自身の専攻・関心分野である臨床心理学、質的研究の研究者としての第三者的な立場から調査を行い、協力者たちの語りを描いていくことを試みた。

そのため、調査のデザインとしても、可能な限り調査者の視点に縛られない、協力者主導での語りを可能とすること、分析においても調査者の主観・固定観念を排したところから協力者の語りを捉え直すことを意識している。

ただし、そのようなスタンスを取ったからと言って、調査者の「メンヘラ」言説に対する当事者性や個人的な経験等を一切無視できる訳ではないことに留意されたい。たとえ意図せずとも、協力者への応答・データの分析・考察等に調査者の個人的な経験・属性が影響することは避けられない。そのことを考慮し、調査者の属性が影響を与える点については、筆者の想定しうる限りでこの先も適宜示していくこととする。

また、共著者であり、調査者の指導教員である渡邊の研究上の役割についても言及する。

調査場面においては、調査協力者に直接会う機会はなかったものの、研究責任者の一人として万が一協力者がなにか調査において不利益を被った際は、協力者のフォローアップを担当することとなっていた。また、匿名化されたインタビューデータへのアクセス権も有しており、執筆の際調査者の分析に関して、調査者が保管するものと同じデータを見た上でコメントを行っている。

研究の遂行にあたっては、調査者は何度かゼミでの進捗報告を行っているものの、基本的には研究デザインから分析・執筆まで調査者がほぼ一人で行っている。渡邊が担当していたのは、主に倫理的配慮に関して問題がないかの確認と、執筆最終段階における分析内容・論文構成についてのチェックである。

なお、「メンヘラ」という語に関しては、渡邊はSNS等の利用もあまりしていないことから、調査者に比べると無知で中立的な立場を取れる可能性がある。ただし、調査者の研究報告を何度も耳にしているため、調査者が潜在的に抱いている「メンヘラ」観が渡邊の認識に影響を与えている可能性は大いにある。また、臨床心理士・公認心理師として長年、学生相談を含む臨床実践、臨床家の養成に携わっているため、調査者よりも臨床心理学に関する専門的な視点から協力者の語りを捉えていることが予想される。渡邊の心理専門職としての立場には、力動論的、トラウマ論的な基盤がある。

3-2. 調査手続き

調査は2019年10月、調査者・各協力者の都合がつく日時で行われた。

本調査は、先述のように協力者主導による語りを得ることに関心がある。そのため、データ収集の手法としては、調査者の方で事前にガイドを作成しない、非構造化インタビューを採用している。

協力者には事前に「メンヘラ」に関する自身のエピソードや、「メンヘラ」という言葉について思うことや考えることについて、自身が語りやすいように整理してくることを依頼した。

そして調査当日、インタビューの導入として事前に整理してきた内容に基づいて自由に語ってもらうよう指示した。調査者は、発話の促しや内容の掘り下げを行うために、適宜会話の中で気になった点などについて質問を行っている。なお、調査者は自身の当事者性や、自身の「メンヘラ」に対する理解については積極的に提示することなく、可能な限り聞き手に徹することを意識しながらインタビューを行った。

インタビューの内容は、研究協力者の同意を得た上で、録音機器で録音しながらメモを取り、その後逐語録を作成した。逐語録は完成後、一度協力者にチェックをもらい、分析に使うと欲しくないとし出のあった部分に関しては、分析前に内容を削除している。

本調査におけるインタビュー時間は、多少の前後はあるものの、いずれの協力者も約60分であった。なお、インタビューは、協力者のプライバシー確保のため、調査者が所属する大学構内に在る、外部と隔てられた部屋を借りて¹⁶行われた。

3-3. 調査対象について

調査協力者の募集は、調査者の知人・指導教員を介した宣伝によって行った。具体的には、口頭或いはメッセージアプリLINEを介して、調査者の知人に学内外への調査の宣伝依頼・協力者の募集を行う、調査者の指導教員が担当する学部開講科目「臨床心理学」の授業内で調査協力者を募る等を行っている。協力者の募集の際には、『「メンヘラ」を自称した経験がある、或いは自分が「メンヘラ」であると考えたことがある大学生・大学院生』を協力者の条件として提示した。

その結果研究内容に関心を持ち、調査協力を志願して下さった北海道内の大学に所属する大学生・大学院生5名（女性4名、男性1名）が本調査の対象となった。ただし本論考において扱うのは女性3名（Aさん、Bさん、Dさん）のみである。

今回扱っていない2名に関してその理由を述べる。まずCさん（女性）は、積極的に「メンヘラ」を自身に対して用いている訳ではなく、他者から「メンヘラ」としてのラベリングが為されるので、消極的にそれを引き受けているという方であった。先に述べたように本研究は、自己規定に用いられる「メンヘラ」の意味・イメージの探索を目的としているため、他者によって規定された「メンヘラ」を引き受けているCさんの語りについては、本研究における対象としてはそぐわないと判断し、分析対象から除外することとした。

また、Eさん（男性）に関しては、本論文執筆までにデータ利用の許可取りが間に合わなかったという執筆上・倫理上の都合により除外した。しかし、これまでの先行研究ではほぼ顧みられてなかった男性「当事者」ということで、本論考においては扱わないものの、本人からの許可が下りたならば、また機を改めて分析の対象としたいと考えている。

なお、本調査の関心に合わせ、調査者による「メンヘラ」の定義は行っておらず、協力者の募集においても「メンヘラ」とは何かという語義についての限定は行っていない。ただし、調査者の所属が「教育臨床心理学研究室」である等、協力者が事前に知りうる情報によって、

¹⁶ 本調査は日本でのCOVID-19流行前に行われた調査であり、協力者の許諾も頂けたため、全てのインタビューを対面で実施している。

協力者の性質、語りの内容にある程度偏りが生じている可能性は否定できない¹⁷。

3-4. 分析方法について

「調査者について」の項でも触れたように、本研究においては、調査によって得られた語りについて、調査者の主観・固定観念を排した視点を基に全容を把握したいと考えた。そのため本研究では、フリーソフト「KH Coder¹⁸」を用いた計量テキスト分析¹⁹（樋口, 2020）を参考に、分析を行った。これは質的データについて、一度量的手法を用いて整理することで「共感的・共同的な視点から距離を置いた、より冷静にデータを眺める視点を得られる」（樋口, 2020. p.13）こと、その上で質的な記述を重視するという特徴が本研究の関心に合致すると考えたからである。実際に調査者が行った分析手順を以下に示す。

① 形態素解析

まずインタビューの逐語録について、発話番号の削除など若干の編集を行ったのちに、協力者ごとにKH Coderを用いて文章を形態素に区切り、各語の品詞を判別した。この際「メンヘラ」など一部の語に関して、デフォルトの設定では一つの語として抽出されなかったため、インタビューを分析する上で重要な概念と考えられるものについては強制抽出の対象としている。

② 頻出語の抽出

次に勝谷・岡・坂本・朝川・山本（2011）、武田・渡邊（2012）、樋口（2020）を参考に、頻出語の抽出を行った。この際①の作業を経た結果、KH Coderの品詞体系において動詞・名詞・形容詞・形容動詞・副詞のいずれかに分類された語に加え、「ツイート²⁰」のように、近年になって用いられるようになった語であるなどの理由から「未知語」として分類された語と、「メンヘラ」のように強制抽出の対象とした結果「タグ」として分類された語を対象としている。また「頻出語」の基準となる、抽出対象の文章内における最小出現数は、最終的に抽出された語が50~70語となるように調整した。

③ 共起ネットワークの作成

「共起ネットワーク」はKH Coderが有する機能の一つで、分析対象となった語の全ての組み合わせにおける共起の強さ、つまり語の出現パターンがどれだけ似通っているかを計算し、その結果共起の程度が強いと考えられる語同士を線で繋いだネットワーク図を描くものである。

今回は②の作業によって得られた、各協力者の語りにおける頻出語について、共起ネッ

¹⁷ 加藤（2018）や菊池（2021）でも取り上げられているように、「メンヘラ」言説は漫画・アニメ・ゲーム、ファッションの領域においても見られる。一つの可能性として、文学・芸術に関わる分野の研究室に所属する者が筆者と同様の手法で協力者を募集した場合には、そのような領域の「メンヘラ」言説に親和性を持つ人間が、本調査よりも集まりやすいといったことが起こりうるだろう。

¹⁸ 樋口耕一らが開発したテキストマイニング用ソフトウェア。形態素解析には奈良先端科学技術大学院大学の松本研究室が開発したソフトウェア「茶釜」を用いている。本研究で使用したのは2019年10月9日バージョンアップ版「KH Coder Version 3.Alpha.17h」である。

¹⁹ 計量テキスト分析、及びその源流となっている内容分析に関して、本論考においては詳しい説明を割愛させてもらう。興味がある方は是非参考文献として挙げている樋口による著書を参照されたい。

²⁰ Twitterに投稿を行うこと、或いは投稿された内容自体を指す

トワークの作成を行っている。

上記の①～③の作業によって、各協力者の語りにおける頻出語とそれらの共起関係から、語りの大まかな全体像を把握することがここまでの分析の目的である。

④ 逐語録とKH Coderによる分析結果との往復

「分析結果だけを見て、語の意味やデータ中のテーマを勝手に想像していると、ひどい勘違いをしてしまう恐れがある。データ中で語がどのように使われているのかという、前後の文脈を確認しながらこうした解釈は行わねばならない。」(樋口, 2020. p.38.)

上記の樋口による指摘にあるように、ここまでの分析で得られる共起ネットワークのみを結果とし、それだけで協力者の語りを考察していくことには慎重でなくてはならない。そのため、分析の第四段階として、作成した逐語録と①～③の作業によって得られた結果とを循環的に行き来する中で、協力者たちの「メンヘラ」の語りをまとめ上げていった。これにより、示された共起関係がどのような文脈で現れたものか、協力者の語りの中で何故そのような共起関係が示されたのかについて精査しながら結果の記述を行う。

3-5. 倫理的配慮

本調査で行った倫理的配慮について記述する。

協力者には、調査者より事前に本調査の目的を説明し、調査への参加/不参加は自由意志によるものであり、調査後でも本調査に関して協力・同意した内容は協力者の意志によって撤回できることを明言している。その上で、調査実施前に本調査において協力者が有する権利や、調査によって生じうる不利益、プライバシーの保護等について示したインフォームド・コンセント用紙について、協力者に文章を提示しながら説明し、同意、署名を得ている。

以上の倫理的配慮については、調査者の指導教員である渡邊にも事前に確認・協力を依頼しており、調査の実施によって研究協力者が不利益や精神的な影響を受けた際、調査協力への同意を撤回する際の相談・連絡先として筆者と渡邊の連絡先を協力者に伝えている。なお、先述の通り渡邊は臨床心理士・公認心理師資格を有しているが、その点に関しては協力者たちには伝えていなかった。

論文執筆の際には協力者にデータ利用について改めて許可を取り、内容に問題が無いか事前のチェックを頂いている。具体的には、論文のデータ利用箇所を中心に本文を読んでもらい、匿名化の程度・インタビューの使用箇所に問題が無いか、結果の記述に関して何か事実とそぐわないことを書いていないかについて確認を行っていただいた。

4. 結果

4-1. 結果の記述について

結果は協力者ごとに記述する。まず調査者との関係性について示した後に、分析結果として得られた共起ネットワークの提示を行い、それを参考に抽出された、協力者たちにとっての「メンヘラ」の語りについて、適宜逐語録を一部引用しながら整理する。逐語録を引用する際は引用部をゴシック体で提示する。

共起ネットワークでは、各語に対応する円の大きさが語の出現数を表しており、語と語を繋ぐ線上にある数字は、共起の強さを測る指標となるJaccard係数を示したものである。Jaccard係数

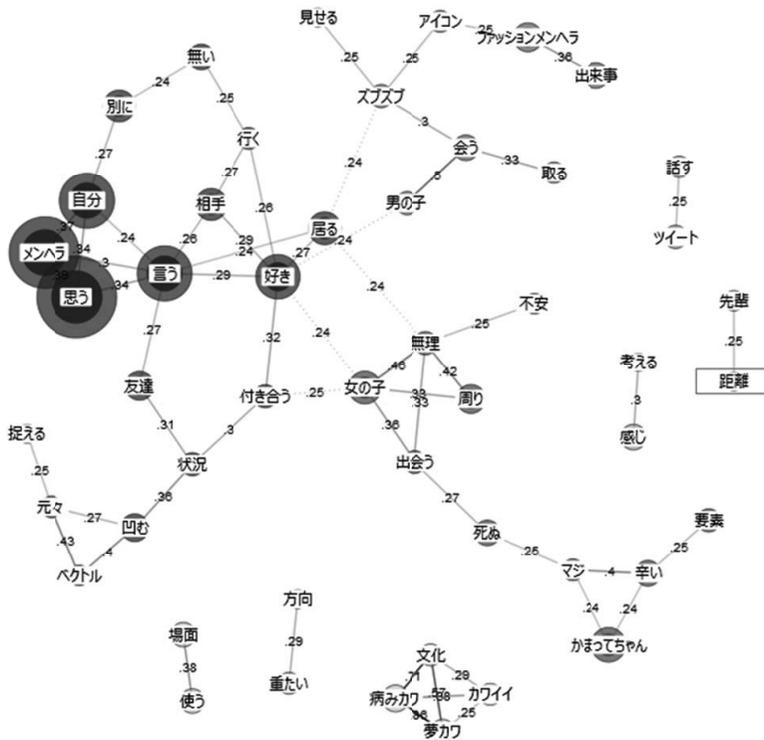


Figure. 1 Aさん共起ネットワーク

A8：一週間ご飯食べれなかったりとか、なんか、気づいたら泣いちゃってるとかって言う時期があって、その時は別に自分でメンハラとは思ってなかったんだよね、凹んでますという状況は、自分では分かってたけど、その状況に対して、「自分メンハラじゃん」とか思っなくて、その時期のツイートを見返したりとか、まあ、友達と話したこと思い返したりとかっていうのを、まあ後からしたときに、なんか…ツイートの中の内容にあったのが、なんか…「このまま私と付き合ったりっていうことが、なんか起こらないんだったら、今後他の女の子と絶対出会っても欲しくない」みたいななの[笑]

T9：はあはあはあはあ

A9：「他の女の子と今後会おうぐらいだったら、その前に死んで欲しい」みたいなツイートがあって、それを見て、「うわあメンハラじゃん」って、それが一番「メンハラじゃん」って思った

T10：その、「私と付き合わないんだったら、もう他の女の子とも、あんまりそうなって欲しくない」っていう

A10：うーん、っていうか、その、友達にメンハラって言われるようになった、きっかけっていうのも、なんかだいたい今自分で把握してて、なんか、異常に好きなんだよね、その人のことが、今現在も好きなんだけど、自分でも異常に好きだなって思ってて、でなんか、その人の話を友達とかに相談するときに、なんか「自分ともし、今後付き合ったとしても、付き合わないとしても、周りに女の子が居る状況が無理」っていう話をしたんだよね

Aさんはとある男性に好意を抱いていたが、その男性との関わり合いの中で「凹む」ような出来事が生じた。その際に抱えた「彼と自分以外の女の子が会って欲しくない」、「彼の周りに自分以外の女の子が居る状況が無理」という思いを、親しい人間のみ投稿内容が閲覧できるTwitterのアカウントでつぶやいていた。そして、「凹み」から回復した時に、その時の投稿内容を見て初めて自身が「メンヘラ」であると感じたと語っている。

また、Aさんは当時友人からも「メンヘラ」と言われるようになった。そのきっかけは、Twitterに投稿したような、「彼」のことが「異常に好き」であるが故に生じた思いについて、友人に相談する際に吐露したことであるとの自己分析をしていた。

ここでAさんが出している「凹む」の共起関係をもてみると、「ベクトル」との間に全体の中でも強い共起関係（Jaccard係数=0.40）があることがわかる。これらの語が登場しているのが以下に引用する発話である。

A17：えー、でも、それまで全然別に…うーん、多少重たかったかもしれないけど、メンヘラとまでは行かないかな、なんか、結構恋に恋するタイプで、元々、なんか、ちゃんと相手のこと好きで、「自分のこともうどうでもいいや」みたいに思ったの、初めてだったんだよね、なんか今までは、「好きな人居る自分楽しい〜」みたいな方が大きくて、別に、相手の男の子が女の子と仲良くしてようといいやんみたいな、思ってたんだよね、だからそんなに、うん、「女の子と会わないで」とか、「死んで」とか思ったことは無いし、そうだね…なんか、凹むことはあったんだよね…なんか、なんだろう、すごいかっこいい人好きだったときに…なんか、「こんな自分、醜くて、いいところも別に無いのに好きとか言って何言ってんだ」とか、なんか、「そう思ってるのに変わらない自分無理」みたいに、自分ベクトルで凹むことはあったけど、それを別にメンヘラとは思わなかったかな

T18：ほー…なるほど、凹むことはあっても、まあ、なんて言うんでしょう、そのこと自体はメンヘラだとは思わなかった

A18：うん、「自己評価が低いな」って思ってたけど、メンヘラとは言わないかなーみたいな

A115：なんかねー、彼自身はすごい人のこと肯定する人なんだよね、（中略）だから、私はすごい彼に会ってからめっちゃめっちゃポジティブになったし、自己肯定感めっちゃ低かったけど、今はそんなに自己肯定感低くないと思うんだよね、うん、なんかそれがあったから、さっき言ったみたいな、元々好きだった人に対しては、自分に対して凹んじゃうみたいな、自分ベクトルで凹んでたけど、みたいなのがあると思うんだ、彼に会ってからは、「こんな自分が相手のこと好きになっていいのかな」みたいな風に思わなくなったから、うん、自分ベクトルに凹まなくなっただけ、めっちゃめっちゃメンヘラにはなった[T・A笑]

T116：それとはまたちょっと別の話でっていう、彼のいいところが、まあその自己肯定感上げてくれるところがあったから、まあ自分は、まあちょっと良くなったかな？と思ったところはあったけども

A116：あ、でも、その自分ベクトルで、凹んでた頃の自分だったら、メンヘラになってなかったかもしれないかも

T117：はあ、ほう[笑]

A117：だってさ、ベクトルが自分だからさ……なんか、「死んで欲しい」とかさ、周りの女どうみたいな発想に至らない気がするんだよね

T118: あー…なんだろう, その一, なんと言うんだらう, 凹み方というか, 気にするところが自分じゃなくて, 他の人たち—まあ彼を取り巻く周りの人たちに行ったからこそ, 自分はメンヘラになったんじゃないかっていうことかな?

A118: うん, なんか元々のその自分ベクトルに凹んでた頃の自分が, 周りから見たらメンヘラだったのかもしれないっていう可能性は否めないけど

T119: ああこの一この時点でもう

A119: でも, あたし自身は自分のことメンヘラだと思ってなくて, 「自己肯定感が低い人」っていうイメージだったから, そうではなくなった

Aさんはこれまでの恋愛経験の中で「自分ベクトルで凹む」、つまり自身の容姿や性格に対してネガティブな感情を抱くことがあったが, それは「自己評価が低い」のであって「メンヘラ」であるという解釈はしていなかった。ただし, 自分では「メンヘラ」ではないと考えていたが, 周りの人間から見たら「メンヘラ」だったのかもしれないという発言も見られた。

一方、「すごい人のことを肯定する」人物である「彼」と関わる中で, Aさん自身の「自己肯定感」が上がり, その結果として「自分ベクトルで凹む」ことはなくなった。その代わりに「彼」、或いは「彼」と仲良くする周囲の人間に対してネガティブな感情を抱くようになり, そのことを「めっちゃめっちゃメンヘラになった」と語っている。

なお, ここでの「ベクトル」という語はAさん独自の表現だが, これはAさんにとって“何らかの意識・感情が向く方向”を意味していると調査者は解釈した。「自分ベクトル」とは何らかの状態・事象に対して自身の有り様に原因を求め, 自身への意識を向けることであり, そうでない時には「彼」やその周囲の他者の有り様に原因を求め, 他者へ意識が向いている。

このようなAさんの変化をもたらした「彼」について, Aさんは「メンヘラメイカー」と表現することがあった。

A38: なんか基本的に誘いそんなに断らない方だし, 人との距離感も近い方だから, 彼的にはそんなに, 全然…なんて言うんだろ, 気を持たせる気は無いんだと思うけど…うーん, 気を持たせちゃうことを自然としちゃうんだなあって

T39: あー, 特に, 彼の方がまあその—まあ女性として, 相手方を意識してなくても, ちょっと, なんと言うんでしょう, まあ言ってしまうと誤解されるような, 結構行動を取りやすい人だったって言う感じですかね

A39: っていうか, 女性として意識してて, そういう行動を取る人ってメンヘラメイカーとは思わないんだけど, なんか, 全然女性としてそんなに意識して「落とそう」とか思っていないのに, そういう行動自然としちゃうところが, めっちゃめっちゃメンヘラメイカーだと思う

A43: (前略) 自分が特別だと思っちゃうんだよね, 彼と一緒に居ると

T44: 特別

A44: 「彼にとって特別な存在なのかな」って, すごい思っちゃうんだよね, でも, 「そうじゃないのかも」って, 思わせられるタイミングもあるから, なんか, すごいね, メンタルがバースト上がったと思ったら, ズーンって下がったりして, なんかそういううちに, ズブズブハマって行って, 私はメンヘラになりました[笑]

B4: (前略) たぶんメンヘラだっていう風に自認してる人たちは、結構なんか、愛情重めって言うか、たぶんみんな、一般の人の理解しやすいのだと束縛厳しそうとか、なんか、「あたしのこと好き？」ってめっちゃ聴いてきそうとか

T5: あー [笑]

B5: なんか、そういう一別れるときめんどくさそうとか、なんか例えばそういうイメージがあると思うんですけど

T6: はい

B6: まあ、まあそんなに遠からずだと思います

B13: なんて言うんだろ、こう…【Bさんが中高生の時期に流行っていたアニメで】愛の表し方とか友情の表し方がちょっと歪んでるキャラクターが出てくることが多くて、私の印象では、たぶん私もアニメ好きで結構見てたので、なんかその中で出てきたような気がするんですよ、普通に一般で、なんて言うんだろ…なんかこう陰キャとか陽キャとかみたいな今のネットスラングみたいになんかこう、たぶんどっかから出てきてそれを知ってる人たちが先に使って、「えー何それー」みたいな、たぶん広まったので

T14: あー

B14: 私もたぶん友達から聞いたかなんか、そのアニメ界限で見たか、どっちかなんですけど言葉のだいたいの意味と何を指して使われているか分かって使ってたんですよね

T15: あーなるほど

B15: そう、で…うーん…でーその当時、メンヘラって言われてたときも、まあ今でもゼロではないと思うんですけど、なんて言ったか…うーん…なんかメンヘラの子たち全員かは分からないけど、だいたい愛情が重いとか、ヤバい行動をするっていう…なんて言ったら…根っこの部分は、やっぱりそのなんか「さみしい」とか、「愛情が満たされない」とかまあこうやって言うと簡単な感じにまとまっちゃうんですけど、そういうなんて言うんだろ…自分に対しても愛情がほしいが故にその反動というか置き換えとして、他者に対して愛情を押しつけてしまったりとか、求めてしまったりって言うところがあるのかな？っていう風に結構私を含め、周りのメンヘラたちは理解していて

Bさんは「メンヘラ」は一般的に「愛情重め」であると想定されることが多く、実際に自身や周囲の「メンヘラ」たちを見てもそのイメージは遠くないものと語る。

そのようなイメージができた要因として、Bさんは自身が中高生だった頃流行っていたアニメの「愛の表し方とか友情の表し方がちょっと歪んでるキャラクター」について「メンヘラ」という表現が用いられていたことが影響しているのではないかと推測する。

その上で、「愛情が重」くなる原因として、「自分に対しても愛情がほしいが故にその反動というか置き換えとして、他者に対して愛情を押しつけてしまったりとか、求めてしまったりって言うところがある」と自身や周囲の「メンヘラたち」を振り返りながら考察している。

その後、Bさんは「愛情重め」な実例としてかつての自身の恋愛に関する話題を出している。

B17: うん、なんていうんだろ、なんか好きな人だから、なんか幸せにしてあげたいし尽くしたい

から当たり前やってるみたいな感じで、別に、例えば尽くしてすることに、苦痛も特になくか
とって「こんなにしたのに返してくれない」みたいにもあんまり日々思わず生きてきて

T18: うん

B18: でも、高校生男子からすると所謂「重い」って言われるので、まあたぶん高校生男子の
求めているつきあい方とは違って、私もそれを理解できてないから、別れるみたいなので…
こうくり返していたと

B30: で…なんかそこももう結構なんかこう、愛を確認したいじゃないけど好き好き言われて
ることに満足したいみたいなのはたぶんあったから、それでやっぱりその愛情欲しさってと
ころになるのかもしれないですけど

T31: うーん

B31: でも、結構クリア感があるんですね、告白されるとか付き合うって話になったらクリ
アみたいな、「あ、落とせた」みたいな感覚があって、(中略)でも、ちゃんと付き合うって
なったら大事にしたいなって思うから、尽くすんだけど、それが一ヶ月ぐらいすると向こう
が「もう無理」ってなって別れてっていうのを繰り返すから、端から見ると、めっちゃ適当
に男をとっかえひっかえしてる「あいつ男好きだよなー」みたいなくくりになると、ってい
うのは、ありましたね

高校生だった頃、Bさんは好意を持った相手に対して、「幸せにしてあげたいし尽くしたい」
と感じ接していたものの、それは相手にとっては「重い」と感じさせるものであった。その温
度差がある中で、相手とは次第にすれ違いが生じ、結果Bさんは短い期間で付き合い、別れ
てを繰り返していた。

しかし、Bさんは当時の自身を振り返り、交際の中で相手に対する「尽くしたい」「大事に
したい」という感情があったと同時に、「好き好き言われてることに満足したい」という自身
への「愛情欲しさ」で異性との交際を行っていた部分もあったのではないかと推測している。
その証拠として、愛情が得られたことの確認として「告白されるとか付き合うって話になつた
らクリア」という感覚があったと語る。

結果として、そのような恋愛を繰り返すBさんに対し、「めっちゃ適当に男をとっかえひっ
かえしてる」「男好き」という評価をする人間もいた。

ここで語られた「愛情欲しさ」で「尽くしてしまう」ような恋愛の背景として、Bさんは自
らの生い立ちについて語っていた。語の共起を見ても「愛情」と「家族」の間に共起関係が見
られることから、少し長めになってしまうが、家族に関連してBさんが自らの生い立ちを語っ
ていた部分を引用する。

B64: (前略) まあ自分はこうなんか、なん一何でそうなんだろみたいなところを、ルー
ツをたどってつたときに、あたし両親が小児科医やってて、お医者さんなんですよ

T65: へえー

B65: 父親が未熟児とか、赤ちゃん新生児のお医者さんで、母親が小児ガンの専門医なんです
よ、なんで忙しくて、結構

T66: あー

B66: で…あの一、なんて言うんだ、父親が仕事ばっかりの人だったんで基本あんまり家に居なくて、もう出張行ったり、家に居ても部屋でなんか論文書いてたりとかで、もうほぼ、母親がほぼワンオペ状態で育児をやって、なので夜、母親の患者さんが急変して呼び出されたりってなると、私一緒につれてかれて、こう医局一あの、お医者さんのオフィスみたいなところで待ってたりとか

T67: はいはい

B67: そう、してたんですよね…なんて言うんだろうな…まあ端的に言うとさみしいっていうか、あんまり親子の時間がなくて、だから保育園、朝の時間に行って、で、迎えに来るのがだいたいいつも一番最後で、みんなたぶん5時6時ぐらいに帰ると思うんですけど、うちの母親の迎えがたぶん8時9時とか

T68: あー、だいぶ遅い

B68: そう、で、家帰ったらもう最低限ご飯食べて寝かせてだから、なんて言うんだ、起きてる間に5、6時間ぐらいしか母親と一日に居ないんですよ

T69: なるほど

B69: うん…で、あとずっと保育園みたいな、感じていたので……そう、で、当時からなんかもう、保育園に行きたくないって言うか、あの一、「お母さんと離れたくない」ってギャン泣きして、職場につれてってもらって、その当時なんでまだちょっと緩くて、まあナーステーションで看護師さんたちと一緒に折り紙して待ってるみたいなことも何回かあったんですけど、で…たぶんそこから、その当時は、なんかその親の仕事のこともなんとなく分かるし、周りからも、あの一「お父さんお母さんはすごいんだよー」みたいな、「Bちゃんは将来お医者さんになるのかなー？」みたいな、その同僚って言うとみんなお医者さん一看護師さんとかなんで、言われて育ってて…なんか、自分は…なんて言うんだろ、親はもっと大変な子どもたちを助けてるから、なんか自分は、その子たちより優先される存在では無いっていう…感覚？が、その当時のこう自分に「あった？」って聞いた訳じゃ無いんですけど、たぶんそんな感覚だったんですよ、で、周りからも…言われるし、自分も「すごいな」って思うから「親はすごい人なんだ」とか、「周りにはあたしにお医者さんになることを期待してるんだ」って言う感覚はあって……で一、だからもうなんて言うんでしょう、自分が優先される存在では無いって言うのがなんとなくこう不安として持ったまま大きくなってきて、で、6歳まで一人っ子だったんですけど妹が生まれて、だからそれまでは家ではまあ第一優先って言うか、子どもがあたりしかいないから、優先されてたんですけど、妹が生まれて妹に親も取られて

T70: あー、そうですか

B70: だから家でも優先されないなあっていうまま…小学校になって、まあ小学校は楽しかったんですけど、中学受験して入った学校で、ほぼ三年、まるまる三年かなあ、いじめられて、んでその時にリスカもしてたし、過食嘔吐もしてたし…まあその当時なんかもう、幻聴っていうか、その「笑われてる気がする」みたいなものずっと、っていうので「たぶん診断は受けてないけどだいぶやばい状態だったよ」っていうのは親にも言われて、なんか鬱とか、その統失までは流石に行かないけど、もうちょっと幻聴症状があったりとかっていうのはあったんじゃない？っていう話になるぐらいにはなっていて…そう、だから、親にも優先されないん

だから、「ああやっぱり私は…価値の無い人間なんだ」というか、中学校そのいじめで、他人からも否定されるし、親からも確実な愛をもらえてる訳ではないし、結果として私はなんか…「あんまり生きてても生きて無くてもいいのかな」みたいなところでまあ所謂病んでる状態ですよ

T71:はいはい

B71:で、中三のときは不登校って言うか遅刻していくか行かないかみたいなのを繰り返してて、高校生になって…で一、だから人間関係はあんまりうまく作れなくて

Bさんは新生児を専門とする医者のお父さんと、小児ガンを専門とする母の間に長女として産まれた。仕事で忙しいお父さんの分までBさんの母親は育児をしていたが、母親自身も多忙だったため、Bさんと一緒に居られる時間は限られており、Bさんはそのことに淋しい思いをしていた。

また、当時のBさんは両親の同僚たちの話から自身の両親が非常に優秀な人物であり、その娘である自身も期待されている存在であると感じ取っていた。それと同時に、「親はもっと大変な子どもたちを助けてるから、なんか自分は、その子たちより優先される存在では無い」ということを子どもながらに感じていたと言う。

この「自分が優先される存在では無い」という「不安」を抱え続けたまま、Bさんは成長していった。そして、その「不安」に追い打ちをかけるかのように、Bさんが6歳の頃妹が生まれ、貴重な家庭内での両親との時間も妹に奪われるようになってしまった。

さらに受験を経て中学に進学した後、Bさんはいじめの対象となってしまう。これによってBさんは自身を親からも優先されず、他人からも存在を否定される「価値のない人間」であると捉えるようになった。そして、自傷行為や過食嘔吐、果ては被害妄想的な幻聴の発生といった精神的な問題を抱えた状況になってしまい、結局中学校は不登校ぎみになった。そして、その事が尾を引いてか、高校に進学した際も上手く人間関係が作れなかった。

以上のような家庭内での「優先される存在ではない」と感じる立ち位置、中学校で受けたいじめによって他者から自身の存在を否定される経験が、「メンヘラ」としてのBさんを形作っていった背景として語られている。

4-4. Dさん

Dさんは20代前半の学部2年生である。調査者の指導教員が担当する講義「臨床心理学」を受講しており、調査者がその講義の時間を借りて研究協力者の募集を行った際に本研究のことを知り、調査協力に至った。調査者とは事前にメールでの打ち合わせはしたものの、実際に会って話すのはインタビュー時が初めてであった。

語の共起 (Figure. 3) を見てみると、「メンヘラ」と「自分」との間に共起関係が見られ、「自分」は、「彼氏」や「勝手」と共起関係にあることが分かる。この共起が示しているように、Dさんにとっての「メンヘラ」の語りにおいても、AさんやBさん同様恋愛にまつわるエピソードが多く語られていた。また、「メンヘラ」は「強い」とも共起関係にあるが、逐語録を見ていくとインタビュー冒頭、Dさんが「メンヘラ」への自身のイメージを語る部分からこの「強い」という語は登場する。まずは、その語りを起点として「彼氏」や「勝手」などの語にも注目しながらDさんにとっての「メンヘラ」を整理していく。

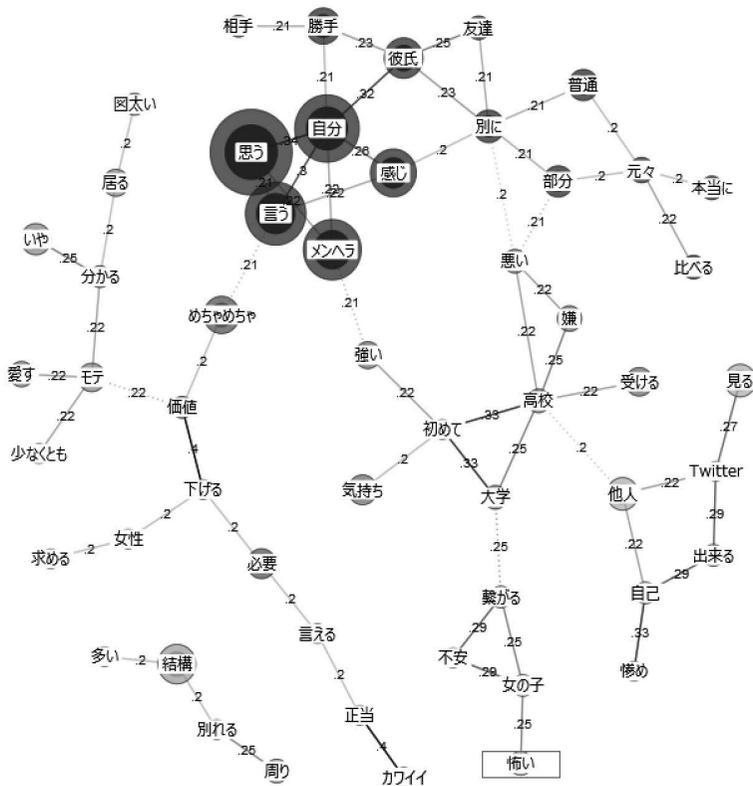


Figure. 3 Dさん共起ネットワーク

D1:なんかメンヘラのイメージとしては、なんか、なんだろう、自立してない女性っていうか、あ、女性に限らずなんですけど、自立してないってイメージがあって、なんか、なんだろう、なんか自分で埋められない承認を他人に求めてるみたいな、なんか、ちょっとおこがましい存在だなと思って

T2:おこがましい[笑]

D2:思ってた、なんか私自身Twitterとかで、メンヘラみるとめちゃめちゃ嫌な気持ちになるんですけど、(中略)なんか私自身も、なんだろう、大学入ってから私メンヘラなったな、みたいな思うようになって、なんか最近はそのことなくなったんですけど、なんか、大学入って、初めて一人暮らしして、(中略)他人との関係性とか、なんかそういうもので自分が成り立ってたんだっていうのに気づいて、なんか、なんだろう、そう他人の関係の中に自分が埋没してるから、他人に認められなきゃ意味がないっていう風に思うときがあって、たぶんそれが、そのメンヘラの私のイメージと繋がってくると思うんですけど、その他人に、その承認を認める【求める?】という傾向が、すごい強くなってしまったってのが、なんかそこで、なんか一人暮らしして誰にも頼れなくてやっと初めて気づいた、みたいな

T3:あーなるほど

D3:そう感じですね、なんかそのあと、なんかすごい不安で、とにかく誰かに頼りたくて、なんか…なんだろう、なんか一結構私惚れっぽいんですけど、なんか、ポツと好きな人が出来

て、ポツと付き合ったんですけど、なんか、なんだろう…なんかその人がなんか特別、なんか非難されたことはなかったんですけど、なんか、ちょっとしたことに、すごい傷ついちゃって、なんだろう、なんか、その彼氏から与えられたかすり傷を自分で、なんか、このどんどん刻んでいく感じだったんですよ

T4: うーん

D4: なんか私元々自分の見た目がめっちゃめっちゃ嫌いで…自分の見た目が、認められなかったら仕方ないなみたいな部分があったんですけど、なんか、その一彼氏が、なんか、私の友達に対して「あの子美人だよな」みたいな感じに、言うのを聞いて、なんか、別に直接非難された訳じゃないけど、「それに比べて私は…」っていう気持ちが強くなってしまって、で、そこで初めて、なんだろうメンヘラ化が

Dさんは「メンヘラ」について、「自立していない」、「自分で埋められない承認を他人に求めている」といったイメージを語り、「メンヘラ」は「おこがましい存在」であると表現をした。

その上で、大学生になって一人暮らしを始めたことをきっかけに、Dさん自身も「他人に認められなきゃ意味がない」と他人の承認を欲する傾向が「すごい強くなってしまった」ことに気づいたと述べている。

一人でいることの不安と誰かに頼りたい気持ちを抱えながら、Dさんはとある男性と交際を始める。Dさんはその時の自身について、その男性との間の些細なことに傷つき、その傷付きをさらに自分で深いものにしていたと述べる。そして、自身の容姿にコンプレックスがあったDさんは、友人に対して「彼氏」が「あの子美人だよな」と言うのを聞いたことが、「メンヘラ化」の原因だったとしている。

その後のDさんと「彼氏」の関係性について、以下に語りを引用していく。

D5: (前略) なんかもう私その彼氏めっちゃめっちゃ大好きだったんですけども、なんか、なんだ自分が傷つくたびに、なんか、どんどん自分の価値下がってく感じがするし、なんか相対的に彼氏を神格化しちゃうみたいな部分が

D7: (前略) なんか彼氏はこんなに素敵なのに、私なんて惨めなんだろうみたいな、勝手に自分の…なんだろう、価値を下げてしまう…というか、なんかそういうのがあって、(中略) なんかやっぱ自分のコンプレックスを、なんか、軽く触れられるだけでもめっちゃめっちゃ嫌で、なんかたぶんメンヘラの人ってわりと、なんか自己肯定感低いけど、自己愛が強いと思うんですよ

T8: なるほど

D8: なんかプライドが高いし、なんか、自分の弱いところを本当に誰にも、触れて欲しくないし、なんかちょっと触れるだけで、なんか…もうなんて惨めなんだみたいな感じになってしまうとか…なんか私元々自分のこと別に普通に好きなんですよ、ただなんか、その自己肯定感っていうのを、もうなんか他人の承認を含めて解釈しちゃってる部分が

Dさんは、当時の自身を「相対的に彼氏を神格化」していたと語る。それは、「彼氏」との

関係の中で傷ついた際に、Dさん自身が「自分の価値」を下げ、「彼氏」が自分よりもはるかに優れた人物であるかのような解釈をしてしまうことであった。

そしてそのように自身の価値を下げてしまうことについて、「自己肯定感が低いけど自己愛が強い」が故に、「自分の弱いところ」に触れられることに傷付きを覚えやすいのではないかと解釈している。「彼氏」の「神格化」に関する語りには以下のようなものもあった。

D46:なんか、本当、彼氏の神格化を始めてしまったから、ちょっと正直、なんかストーカーまがいのことをしてしまう時があつてなんだろう、なんか図書館とか、勝手になんか、近くの席に座りたがるみたいなの、別に約束もしてないのに、いや怖いですよ本当に（[T笑]）帰りとか、なんか勝手に合わせようとするし、なんか、自分でも気づいてはいたんですけど、気づききれてて、「私ヤバイよね？」ってな感じで、友達に相談してたんですけど、「まあ彼氏はたぶん受け止めてくれるよー」みたいな感じで、わりとこう一引き気味に言われたんで

D90:あと言い忘れてたんですけど、あの…なんか彼氏とちょっと、ぎくしゃくしたぐらいから、私毎回デートで泣くようになってちゃって、なんか、それをホントに彼氏に言われた訳じゃなくて、勝手に、その自分—自分が惨めに思えて泣いちゃって、なんかその泣いて、相手に迷惑かけてるのに気づいて、余計に辛くなって泣いちゃってみたいなの、もうなんか負のスパイラルみたいな感じ

T91:そうだね、そんな時もう彼神格化されてるもんね

D91:いや、ホントに、いやもうね本当にど—どうしたらよかつたんだろうなって思って、なんかホントに、もう常に泣いてました…なんかそれで、もう—もうやってらんないみたいな感じで別れちゃったんですけど[笑]

「彼氏の神格化」を始めてしまったDさんは、常に「彼氏」の近くに居ようと、「勝手に」「ストーカーまがいのこと」をしてしまうようになった。Dさんはその行動が「ヤバイ」と感じてはいたものの、止めることはできなかった。

そのような中で次第に「彼氏」との関係が悪化していき、Dさんは「彼氏」とデートをする度に、「勝手に」自分のことを惨めに感じて泣いてしまうようになってしまったと語る。そして、最終的に「彼氏」のほうから「もうやってらんない」と別れを切り出され、交際は終わりを迎えたのであった。

Dさんがこのように不安定な状態に陥ったことについては、このような語りも見られた。

D102:なんか私、恋愛ってなんかその不安で繋がる関係ってすごいよくないと思ってて、なんかもう、「安心させてあげたい」みたいな気持ちがあるんですけど、なんか相手はもう、安心させてくれないんですよ、なんか勝手に、なんか女の子と遊んだりとかす—するんですよ

T103:ほう、ほうほう

D103:遊んだりとか、なんか勝手に—いつの間にか告白されてるみたいなの[T・D笑]があつて、なんか「私はこんなに頑張ってるのに、なんでやってくれないの？」みたいな気持ちがあるんですけど、勝手にありましたね、でもそれってなんか別に、相手がそれ私に求めてる訳じゃない…なん

か自分が勝手に、やったんですけど、なんか、それでなんか見返りを求めている感じが、すごい重たかったのかなって思います

この語りに見られるように、Dさんは「彼氏」を「神格化」する一方で、自身が恋愛に求める「安心」を相手が自分に与えてくれないことに不満も感じていた。Dさんは当時の自身を振り返り、相手が求めている訳ではないにも関わらず「勝手に」彼に尽くし、それに対して「見返りを求めている感じが、すごい重たかった」のではないかと語っている。

5. 考 察

5-1. 各協力者にとっての「メンヘラ」の経験

まず、各協力者が自身に対して用いていた「メンヘラ」の意味、何故「メンヘラ」として自身を捉えるようになったのかという使用の背景について今一度整理する。

① Aさん

Aさんにとって「メンヘラ」とは、ネガティブな感情の「ベクトル」が他者に向くことであり、自分に対するネガティブな評価をしてしまうことは、「メンヘラ」ではなく「自己肯定感が低い」だけと捉えられていた。その一方で、「自分ベクトルに凹んでた頃の自分が、周りから見たらメンヘラだったのかもしれない」という発言もあった。

Aさんは、自身が好意を抱く「彼」との関わりの中で、「彼」や「彼」の周囲の人間へのネガティブな感情を抱くようになったことについて、自身が「メンヘラ」になったと語っていた。Aさんはネガティブな感情を抱いている最中は「メンヘラ」として自身を意識していなかったものの、少し「凹み」から回復してきたときに自身がTwitterで呟っていた内容を見返した際、初めて自身を「メンヘラ」だと感じた。

また、自身が「メンヘラ」になった原因として、Aさんは「彼」が「メンヘラメイカー」であったという表現もしている。これは、「彼」がAさんのことを「特別な存在」と感じているように思えるときもあれば、そうでないと思うときもあるという、Aさんから見ると接し方が一貫していないように感じる「彼」の有り様に振り回されていたというものであった。

② Bさん

Bさんにとって「メンヘラ」は「愛情重め」な人物や、「愛の表し方とか友情の表し方がちょっと歪んでるキャラクター」を意味するものであった。そして「愛情欲しさ」に相手に対して度を超えて「尽くして」しまっていた自身の恋愛経験を振り返りながら、「メンヘラ」が「愛情重め」になってしまうのは「自分に対しても愛情がほしいが故」ではないかと語った。

そんなBさんの「メンヘラ」の背景として語られたのが、自身の家族との関係や中学生までに経験してきた人間関係であった。多忙な両親のもとに生まれたBさんは、親子の時間を持つ機会が周囲に比べて少なく、両親が子どもを相手にする職業であることも相俟って「自分が優先される存在では無い」という不安を抱きつつ成長してきた。そして中学校で受けたいじめを経て、Bさんは自身を「価値のない人間」と捉えるようになり、自傷や過食嘔吐をするようにもなった。結果中学校で不登校気味になっていたBさんは、高校でも人間関係を上手く築くことが出来ず、「メンヘラ」としてのBさんが形作られていったのであった。

③ Dさん

Dさんは、「メンヘラ」について、「自分で埋められない承認を他人に求めている」、「自己肯定感が低いけど自己愛が強い」存在であると表現した。また、Dさん自身も大学生になってからの一人暮らしをきっかけに、他人の承認を欲する傾向が「すごい強くなってしまった」と語っている。

そのような状況で、一人でいることの不安と誰かに頼りたい気持ちから、Dさんはある男性と交際を始め、その男性との関係をきっかけに自身の「メンヘラ化」が始まったとしている。Dさんは、男性との交際の中で自身の容姿について元々抱いていたコンプレックスが強くなった結果、自身の価値を低く見積もり、彼氏のことを「神格化」していった。

彼氏の「神格化」が始まって以降、Dさんは「勝手に」常に彼氏のそばに居ようと「ストーカーまがいのこと」をするようになった。そのようなDさんの行動に嫌気がさしてきた彼氏とDさんの関係は悪化し、そうした中でDさんは「勝手に」自身を惨めに感じるようになり、最終的にその彼氏との交際は、相手方から別れを切り出され、終わりを迎えることとなった。

彼氏との交際に関して振り返る中で、Dさんは自身が恋愛に求める「安心」を相手が自分に与えてくれないことに不満も感じていたことも語っている。そして、Dさんが幾度となく出した「勝手に」という言葉で象徴されるように、相手が求めていないにも関わらず自分の気持ちを押しつけるような行為をして、見返りを求めるような態度が相手にとっては「重たかった」のかもしれないと語った。

5-2. 協力者の語りから見える「病む」こと一繋がりを求める“こころ”

それでは、協力者たちにとっての「メンヘラ」の語りから、「メンヘラ」という言葉を用いてここで語られていた「病む」ことについて考察していく。

まず、先に示した整理を見ても分かるように、協力者たちはいずれも恋愛に関する文脈で「メンヘラ」という語を出している。それぞれの協力者たちが抱えていた背景、「メンヘラ」に対する評価は異なるものの、その点では共通していたと言えるだろう。

先行研究として挙げた中でも、原田（2018）による調査の中で「メンヘラ」が「恋愛と性にまつわることを語る際」にも使われ、『相手の欲求を満たすことに固執したり、その逆に相手を振り回してばかりになってしまうといった「対等でない恋愛」をする人』が人々から「メンヘラ」と呼ばれていることが示されている。本研究において得られた語りは、この調査結果について「メンヘラ」を自らに対して適用する人々も、このような意味合いで「メンヘラ」を用いている場合があることを示すものとなっている。では、何故協力者たちは原田が言うところの「対等でない恋愛」をしてしまうのか。

協力者による語りを見ていったとき、それが「恋愛」に関係していると同時に、もう一つ気づくことがある。それは協力者たちがいずれも、本人たちにとって愛情を向けられたい者との「不安定な関係性」を経験していることだ。繰り返しになってしまうが、もう一度協力者たちの「メンヘラ」の背景を示していく。

Aさんは「彼」が「メンヘラメイカー」である理由として、「彼」にとってAさんがどのような存在なのか分からなくなってしまうような態度を「彼」が取っていたことを挙げていた。Aさんはそんな「彼」に振り回され、一喜一憂する中で「メンヘラ」となっていった。

Bさんは両親から向けられる愛情に関して不安を感じながら成長し、いじめによって自身の存在自体が否定される経験もあった中で、「愛情欲しさ」に「尽くしてしまう」恋愛をしていくことになった。

Dさんは、大学生になってからの一人暮らしという、誰も頼れる人がいない状況で、他人に認められたい気持ちが強まっていった。しかし「彼氏」との交際の中で、Dさんは自身へのコンプレックスを強めると同時に、Dさんが求める「安心」を提供してくれない「彼氏」の態度に不満を抱えながら相手への想いを募らせていった。

3人の協力者はいずれも、恋人や家族に代表されるような特定の相手との関係の中で、自らの存在を承認して欲しい、愛されたいという想いを抱いていた。これは協力者たちだけでなく、我々の誰もが普遍的に抱く感情だろう。

しかしながら協力者たちは、原因はそれぞれに違っているかもしれないが、結果として愛されたい対象から愛されていることへの確信を十分に得ることが出来なかった。それによって感情の揺れ動きが生じ、そのことがネガティブな感情を対象やその周囲の人間に向けたり、過度に相手に尽くしてしまったりといった行動に現れていった。

協力者たちが「メンヘラ」としての語りの中で示したものを簡潔にまとめるならば、特定の相手と“繋がりたいのに繋がれない”ことによる傷つきと表すことが出来るのではないだろうか。そして、そのような状態においてもどうにかして相手と繋がっていたいが故に生じる感情の揺れ動き、その感情にまかせて行ってしまう“行き過ぎた”行動が、「メンヘラ」という語で示される「病む」と言えるのではないだろうか²¹。行動が当人にとって“行き過ぎた”ものであるというのは、各協力者のインタビューにおいて登場した「異常に好き」、「愛情が重い」、「神格化」などの表現から窺える。

その背景には、“繋がり”があることを感じさせてくれない対象の態度、或いはこれまでの人生経験も相俟って、他者との“繋がり”を安定したものとして感じる事が難しいという協力者自身の抱える生きづらさがあると考えられる。

また、松崎 (2018, 2019a, 2019b) においては、MHSによるセルフ・ラベリングがもたらす負の側面が強調されていたように思うが、その事に関して本研究を通して得た一つの仮説がある。

協力者たちは「メンヘラ」という言葉を自身の経験に当てはめることで、自らの抱える生きづらさについて、語り、見つめ直すことを可能にしていたのではないだろうか。それは、松崎が指摘するような「何かを出来ない理由にする」(松崎, 2019a) ことや「問題から目を逸らし、対処可能性を見出すことに至らない/至りにくい」(松崎, 2019b) とは対極にあるものだ。

勿論MHSを用いること、「メンヘラ」として自らの経験を表すことには、松崎の指摘したような

²¹ この結論は、伊藤・中里 (2021) による「他者との関わり、特に異性から向けられる愛情を強く求めており、恋愛面での人間関係が原因で病みやすい人」という「メンヘラ」の定義ともリンクするものである。愛情や承認を求めることに“繋がる”という表現を用いたのもそれを意識してのことである。余談だが、伊藤・中里 (2021) が分析対象としている“#病み垢さんと繋がりたい”というタグや同じくTwitterで見られる“#メンヘラさんと繋がりたい”というタグについて、筆者は“何故「繋がりたい」のだろうか?”と常々疑問に思っていた。しかし、本研究を通してそれに対しても一つの仮説ができたように思う。他者との繋がりを感じにくい中で、なんとかして「繋がりたい」こと自体が、彼ら/彼女らが「病み垢」を作り「メンヘラさん」として自らを表現する所以なのではないだろうか。

側面も存在しているのだろう。しかしながら、協力者の語りを見ていくと、決してそのような側面だけではないはずだと感じた。

Aさんは、他者に対するネガティブな感情を露わにしていた自分に対して、「メンヘラ」として捉え直すことによって、それまでの「一週間ご飯食べれなかったりとか、なんか、気づいたら泣いちゃってるとかって言う時期」(A8)に対してもただ「凹んで」いる訳ではないという新たな視点を得ていた。

Bさんは、「メンヘラ」として語る事によって、自身の原点としての親との関係性、そこで感じていたことから現在の自分に至るまでのストーリーを見事に描き出していた。

Dさんは、「自立していない」など「メンヘラ」に対してかなり手厳しいイメージも語っていたが、それはDさんが語りの中で何度も繰り返していた「勝手に」という言葉で表されているように相手に自身の気持ちを押しつけてしまっていたことへの反省もあるように感じた。

またDさんに関しては、本論考の内容を確認するため筆者とメールでやり取りする中で、インタビューにて「当事者」として語ったことによる変化も語っていた。本人の許可を頂けたため、以下にメールの内容を一部引用する。

当時は単にお仕事として引き受けたつもりでしたが、あれは大きな転換点だったのではないかと、今では思います。あのインタビューで感情を吐き出したことで、卑屈な自分を認めたくなくて他人に晒したくなくて必死だったのに、「私は恋愛に傷ついて苦しんでいたんだ」という事実を初めて真正面から受け止められましたし、こういう恥ずかしい話も、案外他人は受け止めてくれるんだなと気づくきっかけになりました。

また、私はよくあるメンヘラを「他人に自分の弱みを曝け出して同情を買って人を集めるおこがましい奴」と思っていたのですが、今思えば弱みを認められない自分にとって、それに何の抵抗も示さないメンヘラが、疎ましくも羨ましい存在だったのかもしれない。

現在は、あの頃よりはだいぶ落ち着いて、健やかに暮らしています。ただ、メンヘラではなくなったかというと別にそうではない気がしています。今は良い環境に身を置けているので安定していますが、自分の根本が変わったわけではないため、またいつ爆発するかわからないです笑ただ、自分のメンヘラという性質との付き合い方を少し心得たので、今後発症？しても、以前よりは上手い対応ができるのではないかと考えています。

(2022年1月25日 Dさんからのメールより)

Dさんは、インタビューにおいて「当事者」として語ったことが、自身にとって「大きな転換点」だったと語る。それは「当事者」として語ったこと、調査者がその語りを聴いたことで自らの傷付きや弱みを「初めて真正面から受け止められた」からとのことだった。そして、Dさんは「自分の根本が変わったわけではない」が「自分のメンヘラという性質との付き合い方を少し心得た」と調査者に語った。

松崎(2019b)は、MHSによって個人の経験が定型的なドミナント・ストーリーに回収されてしまうことへの警鐘を鳴らす一方で、「その本人にとって、メンタルヘルス・スラングが自分の

困難や苦痛を一番表現しやすいのであれば、その言葉を奪うことは本末転倒になりかねない。」とも述べている。

確かに、「メンヘラ」のようなMHS、それに限らず精神疾患に関わるような言説は、その人の人生を「病める主体」のものとして一つの方向に方向付けてしまう恐れもある。しかしながらそれは同時に、無秩序に見える自身の人生に一つの方向性を与えるもの、或いは既に固定された状態で存在している自身のドミナント・ストーリーにオルタナティブな視点として立ち現れてくるものにもなり得るだろう。

重要なのは、そのような両義性のどちらか片方を無視することなく、両義性があるものとして留意しながらこのような言説を捉えていくことではないだろうか。ある種の生きづらさに一つの説明を与えるものとして評価しつつも、そこに固執しては扱うことの出来ない問題の存在にも意識を向け、突き放すことなく向き合い方を考えていく。これは臨床上に非常に重要な営みであると言えるのではないだろうか。

勿論、「メンヘラ」のような言葉が臨床場面で前景化することはないかもしれない。そして、今回得られた「メンヘラ」の語りは、多くの「当事者」が居る中で、かなり限定された対象によるものであるという点も留意しておかねばならない²²。

しかしながら、本研究のように世間においてどのような「病む」ことの物語があり、そこでは一体何が語られているのか、これに意識を向け、探索を続けていくことには、なにか臨床上にも重要な意味があるのではないかと筆者は考える。

6. おわりに

「はじめに」でも示したように、本論考はまだ途上にある筆者の研究における“現在地”を示すものである。今回扱った語りは、「メンヘラ」に関する人々の語りにおいてごく一部分であり、今回の協力者の語りの中でもまだ十分に扱えていない題材も多い。

引き続き研究を続ける中で今回十分に扱えなかった論点も回収しつつ、「臨床心理学」という人々の「こころの健康」に関わる学問を専攻する人間として、「メンヘラ」のような「こころの健康」に関する言説の存在、そのような言説を用いる人々とどのように向き合っていくべきかについて考え続けていきたい。

*本論文は、2019年度に北海道大学教育学部に卒業論文として提出した内容をもとに、データの再分析を行ったうえで大幅に加筆修正を行ったものである。

謝辞

本研究を行うにあたりインタビューにご協力頂いた皆様に心より感謝申し上げます。本文中でも示しているとおり、まだ筆者の調査・研究は途上にありますので、この先もお世話になる

²² 恐らく今回の協力者たちは、少なくともインタビューを行った時点においては「メンヘラ」としての自身を振り返り、整理して語る事が出来ている点において、「当事者」の中でも比較的健康度が高く、体験を言語化する能力に長けている方々であると言えるように思う。

本研究で示したのはあくまで「当事者」の「一側面」であることをここに強調しておきたい。

ことがあれば、またどうぞよろしくお願いたします。

<引用参考文献>

- 原田 陸 (2018). 『私たちは「メンヘラ」という言葉をどう使いこなしているか?』
<https://booth.pm/ja/items/1161157> (2019年12月11日取得)
- 樋口 耕一 (2020). 社会調査のための計量テキスト分析 内容分析の継承と発展を目指して
第二版 ナカニシヤ出版
- 伊藤 智彦・中里 秀則 (2021). SNS データを使った「メンヘラ」の予測. 研究報告情報シ
ステムと社会環境 (IS), *2021-IS-155* (5), 1-8.
- 加藤 源太郎 (2018). A New Meaning of Mental Health in Japanese Net World. 追手門学院
大学社会学部紀要; Bulletin of the Faculty of Sociology, Otemon Gakuin University, *12*, 43-
55.
- 勝谷 紀子・岡 隆・坂本 真士・朝川 明男・山本 真菜 (2011). 日本の大学生におけるうつ
のしろうと理論: テキストマイニングによる形態素分析とKJ法による内容分析. 社会言語科学,
13 (2), 107-115.
- 菊池 美名子 (2021). メンヘラ少女たちのオートセオリーのために (特集<恋愛>の現在: 変
わりゆく親密さのかたち). 現代思想, *49* (10), 142-152.
- 小泉 義之 (2018). あたらしい狂気の歴史 精神病理の哲学 青土社
- 松崎 良美 (2017). “メンタルヘルス・スラング”を定義する一都内女子大生を対象とした横
断研究より一. 津田塾大学紀要, *49*, 197-216.
- 松崎 良美 (2018). 女子大学生の“メンタルヘルス・スラング”使用と首尾一貫感覚 (SOC:
Sense of Coherence) 津田塾大学博士論文
- 松崎 良美 (2019a). 女子大学生における“メンタルヘルス・スラング”の使用—健康生成論
の発想からの考察—. 総合人間学研究, *13*, 131-144.
- 松崎 良美 (2019b). メンヘラ、コミュ障を「自称」することの、知られざるリスク 女子大生へ
の調査から見えたこと <https://gendai.ismedia.jp/articles/-/66742> (最終閲覧日: 2022年1月19日)
- 中村 英代 (2011). 摂食障害の語り <回復>の臨床社会学 新曜社
- 西山 温美・笹野 友寿 (2004). 大学生の精神健康に関する実態調査 川崎医療福祉学会誌,
14 (1), 183-187.
- 能智 正博 (2011). 臨床心理学を学ぶ6 質的研究法 東京大学出版会
- 小川 勤 (2018). 発達障害学生のセルフ・アドボカシー・スキル育成に関する研究—移行支援
における自己理解と仕事理解— 大学教育, *15*, 25-35.
- 090 (2016a). 「メンヘラ」という言葉の歴史 2ちゃんねるで「メンヘラ」が誕生するまで
<https://menhera.jp/975> (最終閲覧日: 2021年1月24日)
- 090 (2016b). 移り変わる「メンヘラ」の意味。この10年で「メンヘラ」の使用法はどのよう
に変わったのか <https://menhera.jp/1095> (最終閲覧日: 2021年1月24日)
- 近江 翼 (2021). 大学生メンタルヘルスと薬物療法の現在 埼玉大学紀要. 教養学部, *57* (1),
1-20.
- 佐藤 雅浩 (2013). 精神疾患言説の歴史社会学「心の病」はなぜ流行するのか 新曜社

- 篠田 晴男・島田 直子・篠田 直子・高橋 知音. (2019). 大学生の発達障害関連支援ニーズを踏まえた障害学生支援体制構築の課題 高等教育と障害, 1 (1), 61-73.
- 武田 啓子・渡邊 順子. (2012). 女性看護師の腰痛の有無と身体・心理・社会的姿勢に関連する因子とその様相. 日本看護研究学会雑誌, 35 (2), 2_113-2_122.
- 寺田 拓晃・渡邊 誠 (2021). 「メンヘラ」の歴史と使用に関する一考察. 臨床心理発達相談室紀要, 4, 1-16.

Abstract

“*Menhera*” is a slang term, a youth term, which is said to have originated on the Internet and is closely related to “mental illness”. In the past, studies on the subject of “*menhera*” have focused on the representation of “*menhera*” in manga and the tendency to use the word “*menhera*”. However, the actual experiences of the people who use the term have not been sufficiently examined. In this study, we interviewed students who were trying to understand themselves by using the term “*menhera*” and considered what kind of experiences they were talking about as “*menhera*” and what “illness” they were talking about. From the narratives of the participants, it was suggested that the hurt caused by not being able to connect with the other person even though they wanted to, and the “excessive” actions taken by the participants due to their emotions during such hurt, is the “illness” expressed as “*menhera*”.

In previous studies, the negative aspects of self-labeling using words such as “*menhera*” have been emphasized. However, in this study, it was shown that the perspective of “*menhera*” can provide an opportunity for people to rethink themselves when they face problems and difficulties in their lives. In light of this ambiguity, it seems clinically significant to confront the discourse of “*menhera*” that people use to talk about their own “illness” experiences.