HOKKAIDO UNIVERSITY

Title	「メンヘラ」の歴史と使用に関する一考察
Author(s)	寺田, 拓晃; 渡邊, 誠
Citation	臨床心理発達相談室紀要, 4, 1-16
Issue Date	2021-03-25
DOI	10.14943/RSHSK.4.1
Doc URL	http://hdl.handle.net/2115/81066
Type	bulletin (article)
Additional Information	There are other files related to this item in HUSCAP. Check the above URL.
File Information	03_2434-7639_4_1-16.pdf

Instructions for use

Hokkaido University Collection of Scholarly and Academic Papers : HUSCAP

北海道大学大学院教育学研究院臨床心理発達相談室紀要　第４号　p.1～16

「メンヘラ」の歴史と使用に関する一考察

寺田　拓晃*・渡邊　　誠**

A study on the history and use of the word “Menhera”

Hiroaki TERADA, Makoto WATANABE

要 旨

匿名電子掲示板群「2ちゃんねる」において初出が見られる、「メンヘラ」という語の歴史と使用の変遷を整理し、考察した。「メンヘラ」は、元々2ちゃんねる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が、人々に認知されていく中で、その意味合いは変化している。「メンヘラ」という表現が用いられる背景には、メンタルヘルスに関する専門用語では語り得ない「生きづらさ」や「心の問題」に対する捉え方が存在していると考えられる。それは今後「心の専門家」としての臨床家が向き合っていくべき課題を明らかにするものではないだろうか。

キーワード：メンタルヘルス・スラング　心理学化　インターネット文化　若者文化
Key words：mental health slang, pychologization, internet culture, youth culture

はじめに

近年若い世代を中心に、精神疾患や精神障害に由来する様々な俗語が誕生し、自身や他者について言及する際に用いられるようになっている。松崎（2017）はそのような「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」（松崎，2017）について「メンタルヘルス・スラング（以下、MHSと表記）」という概念を設定した。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、アスペルガー障害の略語である「アスペ」など、10個の単語をMHSとして抽出している。

本論文は、MHSの一つとしても挙げられている「メンヘラ」という語の歴史と使用実態について、各種資料を基に整理し、考察を行うものである。

第1章では、「メンヘラ」という語が誕生し、広まっていく過程について、各種資料で示されている内容を整理する。第2章では、第1章にて整理した「メンヘラ」という語の発生と拡大の背景を、2000年代以降様々な専門家によって議論されている「心理学化」論を軸に考察する。第3章では、第2章までに整理した「メンヘラ」の歴史も参考に、認知言語学における比喩表現という観点から「メンヘラ」という語の変遷について考察する。おわりにでは本論文の内容も踏まえ、臨床心理学を専攻とする筆者の立場から、今後の展望について述べる。

* 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

第1章　「メンヘラ」の歴史と使用の変遷

1節　2ちゃんねるにおける「メンヘラ」の誕生と変化

「メンヘラ」の初出は、匿名電子掲示板群「2ちゃんねる[1]」に存在する掲示板の一つである「メンタルヘルス板[2]」であるとされている。

ogo（2016a[3]，2016b[4]）は、「過去ログ」として保存されている、かつて2ちゃんねる内に立てられた掲示板の記録等を遡りながら、「メンヘラ」の歴史について調査している。

ogo（2016a）は、掲示板の記録より、元々「躁鬱板」という名称であったメンタルヘルス板が、現在の名称となったのが2000年8月のことであると推測し、同月22日にはメンタルヘルス板を「メンヘル板」と略したユーザーがいたことを明らかにした。そして、メンタルヘルス板の略称として使われていた「メンヘル」は、徐々に「メンタルヘルス板に来るような人」「心の健康に問題を抱えた人」「心を病んでいるひと」という概念も表すようになり、その用法の影響も受けながら「メンヘラー」や「メンヘラ」という表記が登場するようになった[5]のが、「メンヘラ」誕生の経緯であると説明している。

ogo（2016b）は、2000年代中盤以降、メンタルヘルス板以外の掲示板等において「メンヘラ」が使われるようになっていったことについて調べている。ogoの調査によれば、メンタルヘルス板の外に出てから、「メンヘラ」は女性を対象として使われる機会が増えた。そして、「めんどくさい人」、「かまってちゃん」―言い換えるならば「付き合っていくのが大変な人」という意味合いでも使用されるようになったとされている。

このような用法で「メンヘラ」が用いられるようになったことに関して、ogoは「メンヘラ」（メンタルヘルスの問題を抱えた者）の中でも、境界性パーソナリティ障害（以下、BPDと表記）の方の行動が、大きなインパクトを与える、つまり外から見て分かりやすいものであるということが一因であると考察している。

BPDに関して、春日（2020）は途方もなく大きな空虚感とキレやすさ、怒ったときの激しさ、態度の豹変などにつながりそうな衝動性を「BPDの人をBPDらしくさせている要因」として挙げている。そして現場でBPDと向き合うときに留意しておきたい3項目として、自殺未遂やキレやすさの背景にもなっている「見捨てられ不安」、自傷などの手段で「相手を試す」こと、「他人を操作する」ことを挙げている。そのようなBPDの特徴は、ベテランの精神科医である春日ですら「困った人・やっかいな人」と表現するほど、第三者が大きなインパクトを受けるものである。

また、そもそも匿名性の高さから、2ちゃんねるには誹謗中傷を目的とした投稿が多く、2ちゃんねるを対象として悪口表現の抽出を試みた研究（石坂・山本，2010）も行われている。このような背景もあり、メンタルヘルス板のユーザーの手元から離れた「メンヘラ」は（特に

---

[1] 現在は「5ちゃんねる」に名称変更されているが、本論文では「メンヘラ」初出の時期に合わせ、表記を「2ちゃんねる」で統一する。

[2] https://mevius.5ch.net/utu/　（最終閲覧日：2021年1月24日）

[3] https://menhera.jp/975　（最終閲覧日：2021年1月24日）

[4] https://menhera.jp/1095　（最終閲覧日：2021年1月24日）

[5] つまり「メンヘル」に人や物を表す英語の接尾辞である“-er”が付与された形と、そこから長音が削られた形である。ネットスラングとして、2ちゃんねるのユーザーを「2ちゃんねらー」（若しくは「ねらー」）と呼称することがあるが、これと同様の構造となっている。

女性の）BPD的な振る舞いを行う人という、「病んでいることがわかりやすい」人間を揶揄するような意味合いへと変化していったと言える。

ちなみに、「メンヘラ」が主に女性を対象に用いられるようになったことに関しても、BPD患者の男女比に関して、女性の割合が高い[6]ことが関連しているのではないかと考えられる。また、JCASTニュース（2009）[7]の記事において、2ちゃんねるのユーザーに関して、男女比が68:32とかなり男性ユーザーの割合が高いという記述が残っているが、この男性ユーザーの多さも“メンヘラ ≒ 女性 ≒ 揶揄の対象”という使用方法に影響していた可能性がある。

2節　2ちゃんねるの外で拡大していく「メンヘラ」

2000年代後半には、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した「2ちゃんねるスレッドまとめブログ（以下、まとめブログと表記）」が人気となる。柏原（2012）によれば、当時（2011年11月23日）における、livedoor Blog内のアクセスランキング上位30位は、全て「まとめブログ」であったとのことだ。

ogo（2016b）は、そのような「まとめブログ」や、Twitterを中心とするSNSによって、「メンヘラ」が2ちゃんねるの外にも広がっていくこととなったと述べている。

以下に示すグラフ（Figure.1）は、Google社が提供するサービスである、Google Trendsにおける日本での「メンヘラ」の人気度[8]の推移を表したもの（2020年1月27日現在）[9]である。

Figure.1　日本における2004年1月以降の「メンヘラ」の人気度の推移

（2021年1月27日　Google Trendsより）

---

[6] 例えば、鈴木（2003）による文献研究では、医師による56件の症例研究において、69人の患者が取り上げられているうちの55人が女性患者であったと述べられている。

[7] https://www.j-cast.com/2009/05/27042011.html（最終閲覧日：2021年1月27日）なお、このデータの根拠となっているgoogle社提供のサービス「グーグル・アド・プランナー」は、現在サービスを終了しているため、現在のデータについては確認することができない。

[8] 特定の地域と期間における検索数を元に、最も検索された時を100として、どれだけその地域においてその単語が検索されたかについての推移を示す、Google Trends独自の指標。

[9] https://trends.google.co.jp/trends/explore?date=all&geo=JP&q=%E3%83%A1%E3%83%B3%E3%83%98%E3%83%A9　（最終閲覧日：2021年1月27日）

このグラフを見ると、2010年から2011年にかけて、「メンヘラ」の検索数が急激に伸び、その後上下を繰り返しつつも、現在に至るまで検索数が伸びている様子が窺える。これは、ogoの言うように、2ちゃんねるの内輪でのみ交わされるスラングだった「メンヘラ」が、まとめブログなどの影響を受けながら、さらに多くの人間に知れ渡り、用いられるようになったことの証拠であると言えるのではないだろうか。

ちなみに、急激に検索数が伸びており、人気度100（つまり「メンヘラ」と言う単語が最も検索された時）を記録した月は、2019年8月であった。これについて調べたところ、2019年8月12日に若者に人気のラッパーであるR指定が主催した音楽イベントのタイトルに「メンヘラ」が含まれていることが判明[10]した。

この音楽イベントの例に限らず、近年はインターネットの外でも「メンヘラ」という語が広がっている様子が見受けられる。例えば、NHK教育のテレビ番組「ねほりんぱほりん」において、「元メンヘラ製造機」を自称するゲストについて取り上げた回が2019年12月11日に放送されている。[11]　この他にも、「メンヘラ」をタイトルに掲げる書籍が発売される[12]、「メンヘラ」をサービス名として掲げる女性向けのチャット相談サービスが登場する[13]など、「メンヘラ」はもはや単なるネットスラングの枠を越えて、徐々に一般にも流布してきていると言える。

松崎（2017）が東京都内在住の女子大学生480名にとったMHSに関してのアンケートにおいても、「メンヘラ/メンヘル」を目や耳にしたことがあると答えた学生の割合は、「コミュ障」[14]の98.0%、「かまってちゃん」[15]の92.4%に次ぐ、90.8%と非常に高い割合を記録している。

3節　「メンヘラ」に関して行われてきた分析・研究

ここまで示してきたように、「メンヘラ」は2000年頃のインターネット掲示板において「メンタルヘルスに問題を抱えた当事者」が自分たちのことを表すために用いたのが発祥と考えられている。しかし、現在に至るまで、様々な影響を受けながら徐々に多くの人々に認知されていき、その中で用法に関しても変化・拡大が続いている。そのような「メンヘラ」に関連する分析・研究もかなり少数ではあるものの、これまでにいくつか行われているため、紹介する。

天野（2005）は、リストカット経験者が「精神病」よりも弱く排除の対象とならない「精神系」や「メンヘル系」というラベリングを自らに施すことで、社会の成員としての資格を奪われないようにしながら、自らの行為を正当化していると論じている。

---

[10] https://natalie.mu/music/news/338429　（最終閲覧日：2021年1月27日）

[11] https://www.nhk-ondemand.jp/goods/G2019103762SA000/index.html　（最終閲覧日：2021年1月27日）

[12] スイスイ（2020）すべての女子はメンヘラである　飛鳥新社、加藤諦三（2020）メンヘラの精神構造　PHP新書　など

[13] https://www.canva.com/design/DAEASIezgsY/x5PK7Tgy3N3kKBrYmIBeKw/view?website#2:2　（最終閲覧日：2021年1月28日）

[14] 松崎は、「コミュニケーション障害」の略称であり、特に自閉症スペクトラム（ASD）で指摘される社会的コミュニケーション機能の欠陥に関連して用いられるようになった表現であると説明している。

[15] 松崎は、恋人や友人など親しい人に対して過度に依存する、病的に執着するような人や状況に対して用いられる言葉であると説明している。

松崎（2018）は、量的調査を用いて「メンヘラ/メンヘル」を含む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）[16]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。

加藤（2018）は「メンヘラ」や、「ヤンデレ」[17]といった、メンタルヘルスの問題と関わりの深いキャラクターの属性が、漫画や恋愛シミュレーションゲームにおいて存在していると指摘している。また、「死」や「病」などのネガティブな単語、血液などのように自傷行為を連想させたり、薬のように病気を連想させたりするようなデザインを取り入れたファッションなどで構成されている「病みカワ」文化にも言及している。これらのキャラクター、文化によって従来好意の対象としては忌避されてきた心の問題を抱えた人の存在が、人々に肯定的に受け入れられるようになっているのではないかと考察している。

なお、加藤（2018）において「メンヘラ」が自己愛性パーソナリティ障害的[18]で「ヤンデレ」がBPD的[19]であるとの言及が為されているが、これは先述のogo（2016b）における「メンヘラ」がBPD的な女性を表すために用いられてきたという説明と一見矛盾しているようにも感じられる[20]。このことについて、筆者は2つ要因があると考える。

第一の要因は、「メンヘラ」として語る対象の違いである。これは、ogoが扱っている「メンヘラ」が、主に実在の人物を表す表現であるのに対して、加藤の扱う「メンヘラ」はあくまで「ヤンデレ」とともに二次元のキャラクター属性として用いられる「メンヘラ」であるという点であるために食い違いが起きているというものである。

つまり、「ヤンデレ」という表現も存在する中で、敢えて「メンヘラ」というキャラクターを付与しようとする中で、「ヤンデレ」との差別化を図ろうとした結果、「メンヘラ」のBPD的な側面ではなく自己愛性パーソナリティ的な側面の方が強調されることとなったということが考えられる。

そして、第二の要因は、これまで示してきたような時間の変化による、用法の変化である。ogoの調査においてBPD的であると取り上げられている「メンヘラ」は主に2006年～2008年ごろの2ちゃんねるにおける「メンヘラ」の用法がベースとなっており、それより10年程度経過している加藤の研究において抽出された「メンヘラ」は当時のそれとは異なる概念へと変容した、或いはさらに拡大解釈された用いられ方を中心に考察されているからというものである。

---

[16] 「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、ストレッサーに対処していく力を意味する」（松崎, 2018）

[17] 加藤の説明によれば、アニメや漫画などのキャラクター属性の一つである「ツンデレ」（「ツンツン」と「デレデレ」の混成語であり、特定の人物に対して好意を抱きながらも、トゲのある態度<原文：spiky>を取るキャラクターに対して用いられる表現）から派生した単語とされている。「あなたとの仲を邪魔する奴なんてみんな殺してやる！」<原文：“If you disturb him, I will kill you”.>といったように特定の人物への恋愛感情が病的、攻撃的な形で表出するキャラクターに対して主に用いられる表現である。

[18] 原文は“in the type of narcissistic personal disorder”

[19] 原文は“in the type of borderline personal disorder”

[20] もっとも、どちらもBPD（自己愛性パーソナリティ障害）「的」であるという表現をしており、「メンヘラ」＝BPD（自己愛性パーソナリティー障害）と言い切っている訳ではないという点についても注意する必要がある。

いずれにせよ、「メンヘラ」という語は、使用される場や状況において意味が変わりうるため、『これが「メンヘラ」である』と定義することについては慎重であるべきと言えるのではないだろうか。その「メンヘラ」がどのような場で、誰によって、何のために用いられる「メンヘラ」であるかという文脈を無視して、「メンヘラ」を語ることはできないだろう。

また、「メンヘラ」を主題とした数少ない研究として、人々が「メンヘラ」をどのように用いているのかという点に注目した原田（2018）が挙げられる。

原田は、まずTwitter・Instagram・メンヘラ.jp[21]の「コラム」・メンヘラ.jpの「お悩み相談」において「メンヘラ」という語が登場する文脈についてKH Coderを用いて分析した。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あることを示した。また、この分析の中では、Twitterにおいては「恋愛と性」に関する文脈で、Instagramでは「ファッション」に関する文脈で、メンヘラ.jpでは障害概念に隣接する「治療」に関する文脈で「メンヘラ」が用いられることが多いというメディアごとの傾向の差異も明らかになっている。

そして、インターネット上の様々な「メンヘラ」についての言説を参照しながら、①相手の欲求を満たすことに固執する、或いは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、②病弱そう、或いは痛々しい印象を受けるような特定のファッション、③（精神）治療が必要そうな人のことを、人々は「メンヘラ」と呼び称する傾向があると指摘している。

第2章　「メンヘラ」史再考―「心理学化」の観点から―

1節　「心理学化」論

本章では、ここまで示してきた「メンヘラ」という語の誕生と拡大の背景について、斉藤（2003）による分析も参考にしながら、「心理学化」と言う社会学的観点から捉え直すことを試みる。

まず、「心理学化」とは何かについて、関連する文献のレビューを行っていく。なお、ここで紹介する文献の中には「心理主義化」等の他の表現を行っているものもあるが、本論文では東畑（2017）に倣い、様々な表現を総括して「心理学化」に関する文献として紹介する。また、この先に述べるような「心理学化」に関して、同様の議論は海外でも行われているが、本論文においては、あくまで日本社会における「心理学化」の議論のみを取り上げるものとする。

森（2000）は、心理学や精神医学の知識や技法が多くの人々に受け入れられることによって、

[21] https://menhera.jp/　（最終閲覧日：2021年1月27日）
小山晃弘によって創設された「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）。
様々な生きづらさや精神障害を抱えたユーザーによる「お悩み相談」や「コラム」が投稿されているほかに、生きづらさを抱えた人々の居場所となるような催し、場について紹介する「居場所DB」や精神障害者のための就労支援施設や実際に施設で勤務をした方の体験談の紹介を行っている「就労支援DB」がある。

社会から個人の内面へと人々の関心が移行する傾向、社会的現象を個々人の性格や内面から理解しようとする傾向、および、「共感」や相手の「きもち」あるいは「自己実現」を重要視する傾向を「心理主義化」と呼称している。

小沢（2002）は、「心主義」や「心の学信仰」という言葉を用いて、人々が「心の専門家」やカウンセリングへの関心や期待感を抱いていることについて述べ、心のモノ化や商品化が推し進められてきていることを指摘している。その上で、心の傷を癒やす「サービス」を提供する「心の専門家」の存在は、「傷ついている人は専門家へ」という風潮を作ることで、人々から自分たちに起こる問題を自分で考える姿勢を奪うものであるといった、「心の専門家」に対する批判を行っている。

樫村（2003）は、社会の脱制度化が進み、人々を支配していた伝統や価値や規範に代わって、心理学的言説や技術が人々を支配していく社会のことを「心理学化する社会」と呼称した。そして、教育・福祉・家庭など社会の様々な領域で心理療法の技術が多く使用されるようになり、文化の中で心理療法的言説の比重が大きくなってくるような事態が「社会の心理学化」であると定義した。

斉藤（2003）は、現代において「こころ」という表現が、主に心理学や精神医学のことを指しているということを指摘した上で、人文系の学問、報道、大衆文化と言った様々な領域で「心理学ブーム」が起きていると述べている。そして、そのような状況の変化を総括して「心理学化」と呼称している。

東畑（2017）は、先に挙げたような「心理学化」論を踏まえ、市民が様々なメディアを通じて自らの問題を心理学的に捉えるようになっていると述べている。また、東畑は「心理学化」論における「心理学」とは、道徳哲学や自己啓発、或いは日本の伝統的な気合文化などの他の文化が混じり込んだものであると説明している。

心理学や精神医学、心理療法といった「心」に関する専門知が人々の間に浸透していっており、その過程で「心」に関する専門知は他の文化の視点とも混ざり合っていく。そして、そのような専門知にベースを置きながら様々な文化の視点が混ざった概念を用いて、人々が自身や他者を理解するようになっているというのが、東畑が主張する内容である。

ここまでの内容について整理する。論者によって様々な用語、定義が用いられてはいるが、「心理学化」論と呼ばれるものに共通しているのは、心理学、精神医学、心理療法と言った「心」に関する専門知や技術が人々に普及し、求められるようになっているということである。そして、その結果として人々が個人の性格や内面に注目して様々な問題を捉えるようになっているという点でも共通した見解があると考えられる。

しかしながら、このように「心理学化」という視点で現代社会を捉えることについては、限界点も指摘されている。

佐藤（2013）は「心理学化」に関する社会学的研究には以下の3点の限界があることを指摘している。

1点目は精神医学の影響力が十分に考慮されていないことである。「心理学化」を論ずる専門家の議論において中心となっているのは精神分析や臨床心理学的な知識の普及についてであり、精神疾患に対処する中心的な知識を創出してきた精神医学の影響力については中心的に議論していない。

2点目は、「心理学化」を現代の問題として扱い、歴史的な視座が欠けていることである。「心理学化」論では、セラピー文化の興隆や心理学的知識の普及を現代や後期近代に特有の現象とする傾向があり、これまでの社会に存在した多様な心理学的技法や精神医学的知識との比較を行っていないため、真に現代的な心理学化の様相について捕捉できない。

そして、3点目は「心理」と「社会」の対立構造を作っていることである。多くの「心理学化」論者に共通している問題意識として、心理学的な知識・技法の流通により社会的な問題が心理的なものとして個人帰責化されているというものがある。しかし、これは歴史的にいえばむしろ共存関係にあった「心理的問題」と「社会的問題」という視座を対抗的な関係にあるものとして表現しているため、対象を精査する方法として不適切であると佐藤は指摘する。

また、園田（2011）も「心理学化」という問題設定は複雑な社会変動と結びついて生じる多義的なものであるが、問われる事柄を単に心理学批判に沿って理解しようとするとその奥行きが見えにくくなってしまうため、「心理学化する社会」という問いの設定自体に注意深くあるべきとの見解を示している。

以上のような批判については、「心理学化」論について考える上で、十分に考慮すべき点である。しかしながら、2000年代以降、先に示したように、様々な分野の専門家が日本社会の「心理学化」というトピックに注目しているという点と、「心理学化」論の中で主張されるように、「心の専門家」として精神科医やカウンセラー（臨床心理士）が人々に求められるようになっていったという点は、「心」というものについての人々の捉え方を検討する上で重要な観点ではないかと考える。

2節　「メンタルヘルス」系と「メンヘラ」

ここまで、「心理学化」論についての議論を整理してきた。

そのような「心理学化」に関連する現象として、斉藤（2003）は「メンタルヘルス」系（以下、「メンヘル系」と表記）という領域が若者文化において存在していることを指摘している。

斉藤は、メンヘル系について、「本来なら精神科的な問題を抱えた若者たちの総称といってもよいものだが、「メンヘル」などと略されることの多いこの種の話題は、ネットカルチャーを中心として、若い世代の大きな関心領域になりつつある」（斉藤, 2003, p.29）と述べている。

メンヘル系を語る上で重要な存在として、斉藤は「自殺・自傷」、「トラウマ」等々のメンタルヘルスに関する話題を取り上げるインターネット上のウェブサイト、匿名の掲示板を挙げている。これには、「メンヘラ（メンヘル）」の発祥とされている2ちゃんねるの「メンタルヘルス板」も当然含まれているだろう。

斉藤は、メンヘル系に属する若者について、なんらかの「空虚さ」や「生きづらさ」を共通して抱いており、死への願望を他者へ向けて発信していると述べる。そのような思春期、青年期における死への憧れは普遍的なもので、従来は文学作品の中で「物語性」を持った、甘美なものとして表現されてきた。しかしながら、現代においてはそのような死への憧れが、精神医学や心理学の言葉によって、決してロマンティックなものではない、即物的な出来事として語られていることが、社会の心理学化を考える上で注目すべき点であるとしている。

3節　「メンヘラ」の歴史まとめ

ここまで示してきた内容を元に、「メンヘラ」という語が如何にして生まれ、現在まで使われてきたのかを、①黎明期②拡大期③現在の3つの時代区分に分けて簡潔にまとめる。

①「メンヘラ」黎明期（～2000年代前半）

「メンヘラ」という語が誕生したのは、2000年頃、メンタルヘルスに問題を抱えた当事者たちが集う、2ちゃんねるの「メンタルヘルス板」においてであった。この際、メンタルヘルス板のユーザーが、自分たちのような「メンタルヘルスに問題を抱える人間」を示すために使われた、「メンタルヘルス」を略した「メンヘル」という語が変化し、「メンヘラ」という形になっている。

そして同時期、複数人の専門家によって、「（社会の）心理学化」が指摘されている。その内容としては、精神医学や心理学の専門知が一般に普及し、人々が「心理学的」[22]に自らや他者のことを捉えるようになっていること、「心の専門家」として精神科医やカウンセラー（臨床心理士）が台頭し、人々に求められるようになっていることが挙げられる。

斉藤（2003）は、「心理学化」の傾向が如実に認められるものとして、メンヘル系という領域が若者文化のなかに存在していることについて言及している。斉藤の分析によれば、メンヘル系とは、思春期、青年期に抱える「空虚感」や「生きづらさ」に基づく死への願望が、精神医学や心理学の言葉によって即物的な出来事として語られているものであるとされている。

つまり、この「心理学化」の観点を採用するならば、「メンヘラ」の誕生は以下のように説明されると言えるだろう。

“「メンヘラ」とは、専門的な「心」の捉え方が一般にも広く浸透していく中で、自らの「生きづらさ」を「心理学的」に捉えた人々を総称するために生まれた言葉である。”

しかし、次に示すように「メンヘラ」という語がメンヘル系の外側、メンタルヘルスの問題を抱えた当事者の手を離れた領域にまで認知されていったことによって、「メンヘラ」には新たな意味合いが加えられていくこととなった。

②「メンヘラ」拡大期（2000年代中盤～2010年代中盤）

元々「メンタルヘルス板」の内輪の言葉であった「メンヘラ」は、次第に2ちゃんねる上の他の掲示板の中でも用いられるようになる。その際にメンタルヘルスの問題に深く関わりを持たない人々にとって、「病んでいる」ことがわかりやすく、対峙したときに受けるインパクトも大きいBPDの特徴が、「メンヘラ」の特徴として語られることが多くなった。そして、「（主に女性の）BPD的で付き合っていくのが大変な人」に「メンヘラ」という表現が用いられるようになっていった。

その後「まとめブログ」やTwitterに代表されるSNSの流行もあり、「メンヘラ」は2ちゃんねるの外へと広がっていき、インターネット上での認知度が高まっていった。

[22] この「心理学的」とは東畑（2017）において指摘されているものである。

③「メンヘラ」の現在（2010年代後半～）

「メンヘラ」は現在もインターネットの様々な場で用いられており、その場に応じて「メンヘラ」が何を語る際に用いられているのかは異なっている。

原田（2018）の分析では、①相手の欲求を満たすことに固執する、或いは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、②病弱そう、或いは痛々しい印象を受けるような特定のファッション、③（精神）治療が必要そうな人のことを、人々は「メンヘラ」と呼び称する傾向があるとされている。

また、「メンヘラ」はもはや単なるネットスラングの枠を越え、サブカルチャーや書籍、テレビ番組などを通じて、一般にも広まってきていると考えられる。

第3章　比喩表現としての「メンヘラ」

1節　比喩表現の3タイプ

ここまでは、「メンヘラ」という語が如何なる歴史をたどってきたのかについて整理してきた。

本章では、その歴史も踏まえた上で、さらに新たな視点として、野村（2014）を参考に、「メタファー（隠喩）」、「メトニミー（換喩）」、「シネクドキー（提喩）」という3つの比喩表現のタイプから、「メンヘラ」という語の変遷を捉え直す。

まず、野村（2014）にて整理されている、3つの比喩表現のタイプを説明する。最初は、メタファーについて説明する。メタファーとは、「抽象的で理解の難しいもの（目標領域）を具体的でなじみ深いもの（基点領域）によって理解しようとする」（野村, 2014, p.47）ものであり、その中でも類似性を明言していない[23]ものである。

例えば、日本の野球用語では、バッターやランナーをアウトにすることについて「殺す」[24]という表現を用いる、読売ジャイアンツ（球団名）の別称として「読売巨人軍」という呼称が存在するなど、「野球」というスポーツを「戦い（戦争）」に例えた表現が多い。これは、野球というスポーツのルールを、当時の人々が理解しやすいように、戦争における「殺す/殺される」、「相手の軍に攻め入って戦果を挙げる」といった行動になぞらえたメタファーの一例である。

次に、メトニミーについて説明する。メトニミーとは、「現実世界において際だって見えるものを見えたまま表現することで、それと隣接関係にあるものを指す比喩」（野村, 2014, p.58）である。

例えば、「職場の新顔を紹介する」と言ったときの「新顔」と言う表現は、「新しく入ってきた人間」を意味する語であるが、ここでは「人間」が「顔」という人体のパーツの一部を用いて表現されていることが分かる。これは、「人間」に関して人々の視線が向きやすい「顔」を用いて表現するメトニミーとなっている。

最後に、シネクドキーについて説明する。シネクドキーとは、「意味世界におけるカテゴリーの上下関係に基づく比喩」（野村, 2014, p.59）である。

---

[23] 例えば、後述の野球の例であれば、「野球は戦争だ。集団同士が争って、相手の人員を倒そうとする。」などと類似性を示した場合は、メタファーではなく直喩となる。

[24] 「併殺」（ダブルプレー、一連のプレーで2個のアウトを記録すること）、「刺殺」（打者や走者直接的にアウトにすること、大抵アウトになった時に最後にボールを持っていた選手に記録される。）などが挙げられる。

例えば、「花」というカテゴリーは、「桜の花」、「梅の花」、「チューリップの花」といった様々な「花の種類」を下位のカテゴリーとして含むものである。しかし、「花見」や「花吹雪」と言った表現の中で用いられる「花」は、大抵「桜の花」のことを意味する。これはつまり、相対的に上位のカテゴリーである「花」という言葉が、下位のカテゴリーに属する「桜の花」を意味するという点で、シネクドキーであると言える。

野村は、心に浮かんだ思いを表現しようにも的確な言葉が見つからないとき、人々が手持ちの語の意味をずらすことによって対処しようとすることを指摘している。そして、語の意味変化とは、こうした意味のずらしが定着することであり、この際に先に述べたような比喩表現が意味変化のメカニズムとして働くと述べている。(野村, 2014, p.65)

2節　「メンヘラ」の変遷をたどる

ここまで示した3つの比喩表現のタイプを踏まえて、2章3節で整理した、3つの時代区分それぞれの「メンヘラ」という語の意味変化を考えてみる。

まず、「メンヘラ」黎明期における「メンヘラ」は、「メンタルヘルス板のユーザー」を指し示すものであり、比喩表現ではない。しかし、この時点で、「うつ病」や「人格障害」などの疾患や、疾患としての診断が下されていなくても「心の健康に関わる問題」を抱える者が「メンヘラ」の下位カテゴリーとして位置づけられるものとなったと考えられる。(Figure.2)

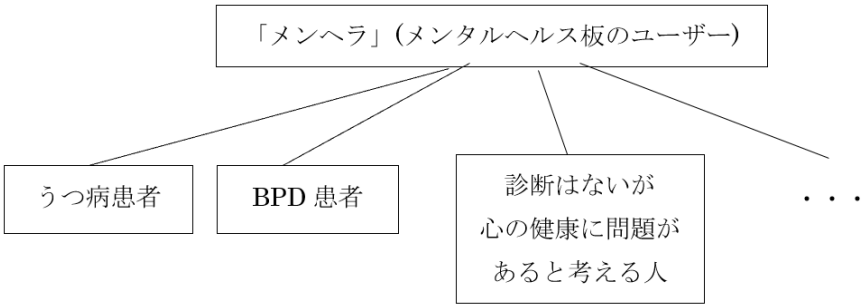

Figure.2　カテゴリーとしての「メンヘラ」の上下関係

次に、「メンヘラ」拡大期について見ていく。先にも述べているように、「メンヘラ」拡大期では、メンタルヘルス板以外の掲示板ユーザーにも、「メンヘラ」という語が認知されていく中で、BPD患者、或いは「(主に女性の) BPD的な、付き合っていくのが大変な人」に対して、「メンヘラ」という語が用いられるようになっていった。

この意味変化は、Figure.2で示したようなカテゴリーとしての上下関係がある中で、「メンヘラ」という上位カテゴリーによって、「BPD患者（或いはその疑いがある人)」という下位カテゴリーに属するものを表現しているという点で、シネクドキーに基づく意味変化であると言えるだろう。

最後に、現在の用法について、原田（2018）の分析結果を元に考察する。

「相手の欲求を満たすことに固執する、或いは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」に関しては、「メンヘラ」拡大期の延長線上にある用法と考えられる。しかし、この意味における「メンヘラ」は、その言葉で表現される対象が、BPD（或いはその疑いがある人間）であるか否かが問われていないと言う点で、拡大期の用法よりも広い意味になっている。

この意味変化の根底には、「恋愛」を「メンヘラ」（BPD）で例えるというメタファーが存在していると考えられる。

BPDの特徴の一つに、「理想化と価値下げ」（春日, 2020, p.186）ということが挙げられる。「理想化」とは、特定の相手に対して、「この人は私の救世主で、いつも私の味方をしてくれる」と言ったような過剰なまでの期待を寄せることであり、「価値下げ」とは、理想化の対象が自身の思い通りに行動しないと「あんなやつ、死ねばいいんだ！」などと過剰な怒りや憎しみと言った負の感情を抱えることである。

交際相手に過剰に奉仕したり、交際相手の行動に激しく一喜一憂したりといった、恋愛を行っている様が、この「理想化と価値下げ」に重なる―つまり、ある種の恋愛の在り方という抽象的な事物を、「メンヘラ」（BPD）の特徴という分かりやすい形で例えようとするメタファー表現が、この意味変化の根底にあると言えるのではないだろうか。

「恋愛」はメタファーが使われやすいトピックである。野村（2014）においても、「恋愛」の多様な側面を表すために、様々なメタファーが用いられていることが示されている。その一つが「狂おしいばかりの恋心」という表現のように、＜狂気＞という概念を用いて恋愛を表現するものだ。ここでの「メンヘラ」の意味変化は、このような＜狂気＞を用いて恋愛を表現する手法の延長線上にも存在していると言えるだろう。

「（精神）治療が必要そうな人」は、「メンヘラ」黎明期の用法から派生していったことで生まれた用法であると考える。原義は「メンタルヘルス板のユーザー」のみを指す語だった「メンヘラ」が、現在においては、メンタルヘルス板に関係なく使われるようになっている。これは、拡大期の用法と同様に、「メンタルヘルス板のユーザー」の下位カテゴリーに属する「（精神）治療が必要そうな人」が「メンヘラ」の意味となった、シネクドキーに基づく意味変化であると言えるだろう。また、当然ではあるが、「メンヘラ」拡大期において、「メンヘラ」の意味として加わった「BPD患者や、BPD的な人」も、この「（精神）治療が必要そうな人」という意味合いに包括されていると言える。

「病弱そう、或いは痛々しい印象を受けるような特定のファッション」における「メンヘラ」の用法は、メトニミーによる意味変化と言える。

この用法に該当する用語として、女性の化粧に関して「メンヘラメイク」という語が存在する。この「メンヘラメイク」についてのインターネットの記述[25]をみると、まず、「メンヘラ」については、「異常なほど自己中心性を主張する人」や「精神衛生に問題を抱えている人」といった説明が行われている。そして、「メンヘラメイク」については、「『かまってほしい！』という思いをイメージしたメイク」という説明がなされ、「泣きはらしたようなアイメイク」や「肌を病的に白く、そして赤系のアイテムを使う」といったことがポイントとして挙げられている。

[25] https://makey.asia/column.php?id=65　（最終閲覧日：2021年1月31日）

つまり、ここでの「メンヘラ」の意味するところは、「メンヘラ」拡大期における「BPD的な人」という用法に加え、「病的な肌の白さ」のように、先に整理した「(精神）治療が必要そうな人」に付随しているイメージである。これは「(精神）治療が必要そうな人」が他者に与える印象として注目されている部分を「メンヘラ」として表現するメトニミーであると言えるだろう。

ここまでの考察を整理すると、「メンヘラ」という語の意味変化は、以下のように図示されると言える。(Figure.3)

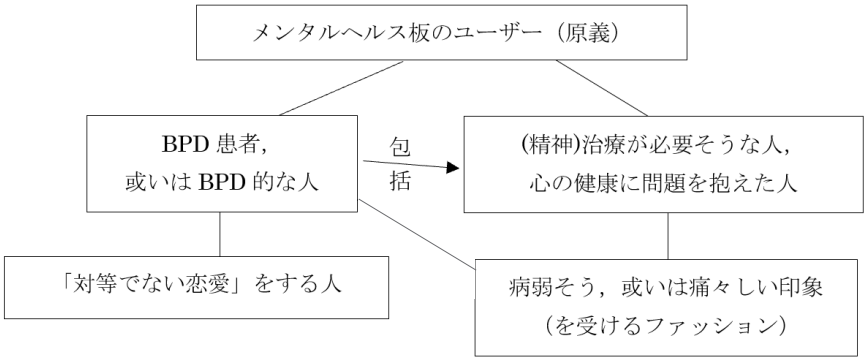

Figure.3　「メンヘラ」の意味変化（線で繋がれているものに派生）

おわりに

本論文では、「メンヘラ」という語の歴史と使用状況について整理し、「心理学化」として論じられている社会背景や、認知言語学における比喩表現の概念を用いてその意味変化への考察を行ってきた。最後に、ここまでの内容も踏まえた上で、臨床心理学を専攻する筆者の立場から、今後の「メンヘラ」、そしてそれを対象とする研究の展望を述べる。

まず、「メンヘラ」という語が今後どうなっていくかについては、正直なところ予測が付かない。一般に広まってはいるが、あくまで若者の間の「流行語」として消費され、徐々に使われなくなっていく可能性は大いにある。しかしながら、「メンヘラ」が初出から20年ほど経った現在でも使われている以上、急に一切使われなくなるということはないだろうと思われる。

その上で、臨床的に重要な観点としては、「メンヘラ」が、ある種の「心の問題」や「生きづらさ」を表現するために用いられているという点だろう。人々によって「BPD」や「うつ病」といった専門の用語ではなく、「メンヘラ」という曖昧な語が用いられるとき、そこには専門用語を用いては十分に語りきれないような「心の問題」の捉え方や、「生きづらさ」の在り方が映し出されているのではないだろうか。どのような人間が、何故、どういった意味合いを込めてこの「メンヘラ」という語を用いているかを精査することは、専門用語をベースとした理解ではこぼれ落ちてしまう、人々にとっての「心の問題」の有り様を探索していくものとなるだろう。

しかしながら、現状として「メンヘラ」に限らず、松崎のMHS研究のように人々が生活の

中で用いている「心の問題」に関する語を起点とした研究は管見の限り殆ど見られない。また、それらの研究においても、人々が何故その語を用いているのかという使用の背景にまで深く切り込むことができているものは少ない。

残念ながら、本論考においても「メンヘラ」という語がたどってきた歴史や、語義の変化に関しての整理は行っているものの、その語が人々に受け入れられ、用いられていることの背景に関しては、まだ「心理学化」という社会的な大枠のレベルでしか考察することができていない。今後、人々が「メンヘラ」という語を使用することの「意味」について、実際に「メンヘラ」という語を使用する人々に焦点を当てて研究を進めることで、よりミクロな観点からの考察を深めていくことが課題となってくるだろう。

心理職の国家資格として公認心理師が誕生したのは記憶に新しい。その業務内容には、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、「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」[26]も挙げられている。では、人々が必要とする「心の健康に関する知識」とは一体どのようなものだろうか？人々は何故、「心の問題」に関心を持ち、それによって自身や他者を理解しようとするのだろうか？

「メンヘラ」研究が、このような問いへの手がかりを示し、「心の専門家」としての臨床家が向き合っていかなければならない問題を照らしだす一助となって欲しいというのが、筆者の思うところである。

付記：本論文の「はじめに」、「第1章」、「第2章」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の一部について、大幅に加筆修正を行ったものである。「第3章」と「おわりに」は、本論文のための書き下ろしとなっている。

引用文献

天野武（2005）. 相互行為儀礼と処罰志向のリストカット. ソシオロジ, **50**(2), 87-192.

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)

石坂達也, 山本和英（2010）. 2ちゃんねるを対象とした悪口表現の抽出, 言語処理学会第 16 回年次大会, 178-181.

樫村愛子（2003）. 心理学化する社会の臨床社会学 世織書房

柏原勤（2012）.「2ちゃんねるスレッドまとめブログ」によるニュース・コミュニケーションに関する一考察. 哲學, (128), 207-234

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.

春日武彦（2020）. 援助者必携 はじめての精神科 第3版, 医学書院

松崎良美（2017）.“メンタルヘルス・スラング”を定義する―都内女子大生を対象とした横断研究より―. 津田塾大学紀要, **49**, 197-216.

[26] 公認心理師法第二条

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（未公刊）
野村益寛（2014）．ファンダメンタル認知言語学，ひつじ書房
ogo（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）
ogo（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）
小沢牧子（2002）．「心の専門家」はいらない 洋泉社
斉藤環（2003）．心理学化する社会 なぜ、トラウマと癒しが求められるのか PHP研究所
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
園田浩之（2011）．心理学化する社会の向こう側--来るべき社会学的ケアにおける批判と臨床（特集 ケアの社会学/社会学的ケア--相互更新としてのケアのケアの可能性）．社会分析，(38)，117-134.
鈴木薫（2003）．境界性人格障害患者に関するわが国の最近6年間の文献的研究：看護上の問題行動に焦点を当てて．東京保健科学学会誌，**6**(1)，9-14.
東畑開人（2017）．日本のありふれた心理療法　ローカルな日常臨床のための心理学と医療人類学　誠信書房

Abstract

This paper examines the history and usage of the term“menhera”, which originated in the anonymous electronic bulletin board group“2channel”. The term“menhera” was originally used to describe people with mental problems who posted on the“mental health board” of “2channel”. However, the meaning of the word has been changing as people have become more aware of it. In the background of the use of the term“menhera”, it is thought that there is a way of perceiving the difficulty of living and mental problems that cannot be discussed using technical terms related to mental health. This may reveal the issues that“mental health professionals” need to face in the future.