

特集・都市生活とメンタルヘルス①

## 都市と生活ストレス

石原邦雄

- 一 都市の時代と生活環境
- 二 生活ストレスと心身の健康
- 三 生活ストレスの諸要素とストレス対策
- 四 おわりに

## 一 都市の時代と生活環境

現代は「都市の時代」と言われている。そのあらわれは、まず、都市への人口の集中現象にみられる。いまや日本の全人口の八割近くが都市に住んでいる。それもとりにわけて東京を中心とする巨大都市がますます拡張するかたちとして進行中である。ヒトが集中するのは、モノとカネの集中に対応している。ヒト、モノ、カネの動きは交通の激しさとして現れ、そしてそれがさらに、情報の集中という点にも端的に現れているのが現代都市の特徴といえよう。活動量の多さは時間の面にも反映してくる。「二十四時間都市」という表現が使われるようになり、都

市はフル回転しながら発展しつつ、とどまるところを知らないかのである。

人口が都市に集まるのは、基本的にいつて、そこに生活の機会(チャンス)が多いということによる。農村や地方と比べて、そこにはまず収入獲得、つまり職業の機会が多く開かれている。それにとどまらず、消費生活の面においても、都市では、何かにつけての便利さ、選択の多さ、新しさ、ユニークさ、そしてスピードとスリルが競われている。盛り場や商店の賑わい、交通ラッシュ、目覚ましい産業経済活動、大学からカルチャーセンター、さらには進学塾など各種の教育機関の集中、新しいファッションに代表される流行の発信基地として、都市生活は

刺激に溢れており、多くの人はそれを魅力として受け入れ、そのためには多少の犠牲は厭わないという構えで暮らしている。

生活の場としての都市を考えると、物価高、とりわけ土地価格の高騰と住宅難、遠距離通勤、生活環境の悪化、交通事故、犯罪、災害等の危険など、さまざまな住みにくさが重なっている。そうしたストレスの多さにもかかわらず人々は都市に住み、都市に集まってくる。

都市での人々の生活がどのような仕組みでなされているかを生活の拠点という言葉から考えてみよう。それは人々が日々の生活時間のなかで、もっとも多くなかわりをもって過ごす社会生活の場ということになる。家庭と職場、それに学

校を加えた三つがその代表的なものといつてよいだろう。年齢や職業によって、生活拠点のあり様は変わっている。都市は、農村などと比べると独り暮らしの人の割合が高い。それにもかかわらず都市の人口の大部分は家庭に属し、生計をともし、起居をともししている。職場についても、職業生活からすでに引退した老人、職につきたいが仕事がない人（失業者）、家庭にいろいゆる専業主婦にとつては、職場は生活の拠点とはいえない。学校はもっぱら年少の人口にのみ当てはまる。そうしたことを見落とさない注意の必要性を認めたい。なお、この三つ、すなわち、家庭、職場、学校が都市生活の主要な拠点であると捉えて誤りはなからう。そして、それらの生活拠点を相互につなぎ、取り巻く形で、生活環境が成り立っている。

現代の日本社会では、産業経済構造の在り方が政治の構造や人々の暮らしの構造まで大きく規定していることも見逃せない事実である。まず職業と労働のあり様が産業経済構造によって規定されることは当然であろう。産業経済活動を担う中心は企業であつて、ここでは、競争と効率が至上命令となる。職場は市場の変化と技術の革新に対応すべくつねに変化しつづける。工場の生産ラインの変更やME化、事務系の職場でのOA化や労働密度の上昇、ノルマの達成

残業、交代制や勤務時間の変更、職場の配置がえ、転勤、出向、パートの採用等々、職場は適応を迫られる変化に満ちている。

それにとどまらず産業経済構造は、教育や家庭のあり方をも強く規定していることを知らねばならない。現代の学校教育には、基本的にそうした企業へ供給すべき労働力を養成していくことが求められている。もちろん学校において、豊かな個性の発揮と友愛精神の涵養が全くないがしろにされているというつもりはない。しかし、落ちこぼれといわれる生徒を生み出しながらも、技術革新に対応していける知識中心の学力がまず求められ、規律の遵守をとおして、組織に順応できる従順さを主要な価値とした教育が進められている面も否定できない。

家庭もそうした産業経済構造に組み込まれてきたといつて過言ではない。夫・父親の企業人間化、よい職業につくための子どもの進学競争への肩入れ、主婦のパート就労の増大、家事・育児の外部化と呼ばれる市場経済への依存の増大等をあげることができよう。子どもを生む数が減ったのも、家庭が負担する子育てにかかる費用とエネルギーの増大の結果とみられる部分が大いのである。

このように現代社会においては、大多数の人々の生活拠点としての職場、家庭、学校が産業経

済の構造に強く結びついて（結びつけられて）展開しているのである。生活環境としての都市は変化しつづける、そこでの人々の生活拠点としての家族・職場・学校もせき立てられるように変化している。そして現代はストレスの時代ともいわれている。

## 二——生活ストレスと心身の健康

### ①—生活ストレスの考え方

ストレスの時代、ストレス社会、テクノストレス等々、ストレスという語は大変ポピュラーになっている。日常語になったストレスという言葉は、おおよそ次のような意味合いで使用されているといえよう。つまりそれは、何らかの外的要因による刺激あるいは圧迫のもとで、人が圧迫感、負担感、不安、ショックなどの自覚とともに、心理的あるいは心身の不調を訴えることに結びつけられている。さらに、「病は氣から」という考え方につながって、ひろく一般の人々にも受け入れられているといえよう。学問の領域としては、これまでのところ、生理学、心理学、心身医学、精神医学などでよく取り上げられてきたテーマである。

近年、生活ストレスという語によってこれらの領域を新しく統合しようとする視点が提唱さ

るだろう。

れるのは、人間と環境の相互関係を身体的・心理的レベルで捉えるだけでなく、さらに人間の相互関係、社会システムへと広げたレベルにおいても、生活条件とその変化における適応過程の問題として捉えられるとする関心に基づいている。筆者も参画して学際的な協力によってまとめられた「生活ストレスを考える」と題する全五巻からなる講座が垣内出版から刊行されたこともそれを示している。<sup>(1)</sup>

第一巻の「生活ストレスとは何か」につづいて、「生活環境」、「家族生活」、「職場集団」、「学校社会」という構成から分かるように、現代の主要な生活場面におけるストレスの問題が扱われている。

生活ストレスという概念はまだ確立されたものとは言えないが、一応の定義をしておくなら、「生活主体としての人間及びその集団（社会システム）が、生活の営みの中で、内外の環境的圧迫因子（潜在的ストレス）によって適応を迫られている状態での、生活主体の諸反応及びその結果現象」ということができるだろう。<sup>(2)</sup>

ここで、反応および結果現象としてのストレスと、それを生じさせる刺激要因としてのストレスを区別しているところに注意してほしい。

都市と生活ストレスというとき、先にあげたような都市の生活条件や問題点は、都市環境におけるストレス要因をあげていることにな

## ② 生活変化ストレスの心身健康への影響

生活ストレス論の主要な着眼のひとつとして、ライフ・イベント（生活上の出来事）への注目がある。心身医学や精神医学の領域で、人生上の大きな出来ごとを経験すると、それが病気の引き金になるといふ仮説が広く支持されてきた。とりわけT・H・ホームズやR・H・レイといった人たちが、一定期間に生活変化を伴う出来ごとを多く経験した人たちが、健康障害を起こし易いという実証結果を提出し、出来ごと（ストレス）の累積性がストレスとして重要であることが認められるようになった。彼らは、この出来ごとの重大さ、大変さを、一般の人々がどの程度に考えているかを調べて、これをマグニチュードとして各項目への重み付けとした上で加算し、ある人が一定期間に受けた生活ストレスを四十三項目のチェック・リスト方式によって測定する尺度をつくった。

こうした研究に刺激を受けて、わが国でも厚生省の国立精神研究所（現国立精神神経センター精神保健研究所）が「都市の過密化と精神健康に関する総合的研究」において、生活構造の領域別に百三十九の生活変化項目をあげて回答者にチェックしてもらった生活変化ストレス調査表

を作成した。<sup>(3)</sup> これを用いて、一九七三年から七四年にかけて四つの都市（千葉県市川、静岡県富士、掛川、三重県鈴鹿）で、小学校高学年の子をもつ千六十七世帯の主婦を対象として調査がなされたのである。その世帯が過去一年間に経験した出来事をチェックし、経験した項目については、その「大変さの程度」を五段階で評定させている。

当事者の評定で大変さの程度が最も高かったのは「子供の死」（五・〇〇）、「転勤をした」、または転勤の話がでた」（四・五六）などであった。このほかにも大変さが四点以上とされた出来事としては、「信頼し、頼りにしていた友人、先輩の死」「親類のだけれが世間的にまずいことをした」「もう少しで自宅が火事で焼けるという目にあった」などがあつた。これらの事件はしかし、経験した家族の割合が極めて低い。「夫婦の親の死」が九%足らず見られたほかは、経験率が三%以下にかぎられている。

これにたいして、もう少し一般的に経験されて、大変さの程度も高い項目を整理してみると表1-1のようになる。このなかでは、居住地域の生活環境の変化に関する項目が多いことが注目される。

経験された各項目に、当該主婦の主観的判定による大変さの程度および全経験者の平均評定

表一 1 社会的ストレス尺度の項目と変化出現率と大変さの程度

変化出現率 30%以上	大変さの程度 3.25~3.74	変化出現率 %	大変さの程度 (5 steps)
1. 近くの道路の自動車交通量が急に増えるようなことがあった。		64.3	3.68
2. 家の近くで人が死んだり、ケガをするような交通事故があった。		34.5	3.53
3. 家の近くで泥棒が入ったり、ちょっとおかしい人がいて気味の悪い思いをした(自分の家に入ったのは除く)		34.7	3.45
9. 近所に家が急に建て混んできた。		46.3	3.29
19. 近所に蚊やハエ、ネズミ、アブラムシ等、衛生によくない虫や動物が急に増えた。		47.8	3.58
46. 子どもの勉強が急に忙しくなった。		49.6	3.40
60. 仕事の内容が変わったり、量が増えたりして忙しくなった。		39.6	3.46
60. 仕事の内容が変わったり、量が増えたりして忙しくなった。		35.9	3.66
98. 家計費のどこかの部門(居住費、教育費、交際費、食費など)が急にふえるようになった。		60.5	3.57
10~29% 3.75			
20. 家のまわりで急にホコリやススがひどくなり、家のまわりの空気がわるくなったりした。		26.2	3.75
21. 家のまわりでひどい悪臭がした。		25.3	3.75
27. 家のそばにビルやその他の家屋がたち、陽あたり通風が急に悪くなった。		10.7	3.84
35. 友人、先輩に裏ざられショックを受けたことがあった。		11.4	3.83
59. 上役、同僚、部下等の職場の人間関係で苦労した。		24.1	3.77
94. 突然大きな支出があったり、またはそのために貯金をごっそりおろすようなことがあった。		26.5	3.92
95. はじめて借金を、他人や銀行その他からした。		15.5	3.75

注)「59のように」のついた項目は、共働きの場合、妻の職場に関して同じ質問に回答してもらった結果を示す。  
加藤正明ほか、「都市生活に於ける精神的健康に関する総合研究」1974年、20~21頁。

の双方を重みとして掛け合わせたうえで、全体を足し上げることによって「生活変化ストレス総量」を算出することができる。調査した四つの都市では、市川▽富士▽鈴鹿▽掛川となり、都市化の程度と生活変化ストレス総量とが関連していることが認められた。また、代表的な心身健康度の自記式チェックリストであるCMI

の項目を簡略化したもの、および過去一カ月間の家族員の病状報告などを組み合わせて家族単位の健康度を総合判定した「家族(不)健康度得点」を算出してみると、さきの「生活変化ストレス総量」との間に○・三以上の有意な相関が認められたのである。

この一連の調査のうち、鈴鹿での調査は、山間

部(人口流出地区)と人口急増地区に分けて、

さらに後者では来住層と地付き層に分けたサンプリングをすることによって、同一市内での比較も行った。その結果、やはり生活変化ストレス総量は人口急増地区の方が人口流出地区よりも有意に高いこと、また「家族(不)健康度」の得点では、来住者層が他の二群よりも有意に高いことが示されたのである。同じ人口急増地区内部で、地付き層と来住層の間の生活変化ストレス総量に差が無いにもかかわらず、家族の健康度では差が認められたことは、生活変化ストレスと家族健康度の間に何らかの介在要因があって、その作用に違いがあることを推測させるものである。そうした要因として生活構造条件が考えられる。しかし、残念ながらここでその分析手続きや結果を細かく紹介する余裕はない。<sup>(4)</sup>

### 三——生活ストレスの諸要素とストレス対策

#### ① ストレッサー要因

生活変化ストレスが心身健康に影響することが一応確かめられたといえるが、再度、どのような種類の刺激や変化が都市生活におけるストレッサーとなるか、さきに触れた講座「生活ストレスを考える」などから拾ってみよう。

職場生活にかかわるストレスサーとして取り上げられているのは、長時間労働、交代制勤務、パートタイム就労、雇用条件の格差、技術革新などである。このほかに、転職、転勤などの変化も重要であろう。学校生活におけるストレスについては、ストレスサーを識別したうえで、研究はあまり進んでおらず、ストレス症状の側からの接近が多く試みられているようである。登校拒否や学校恐怖症、大学生の留年、心身症、非行、校内暴力、いじめなどが取り上げられている。

家庭生活をめぐるストレスサーもさまざまなものが考えられる。大きく分けると、家族の周囲の展開にもなう程度予測される出来ごとで、しかしそれまでの生活の仕方の上では対応し難い事態があげられる。結婚、出産、子どもの発育にともなう段階ごとの転換（幼稚園入園、小学校入学等）、子どもの反抗期、思春期化、夫婦の倦怠期、閉経、更年期障害、子どもとの結婚、祖父母になること、定年退職、配偶者との死別などが、通例的な家族発達上の出来ごととして生ずる。これらはそれぞれ、それまでの家庭生活の再検討、再編成を迫られるという点でストレスサーとなりうる。もちろん、ストレスの問題としては、それ以外に、予期せぬ出来ごととして生ずる事態が、一層ストレスフ

ルであることも多い。家族員の重病、事故、死亡などをはじめとして、さまざまな要因での家族成員の増加や離脱（年寄りの合流、夫の単身赴任など）、世代間の対立や夫婦間の葛藤、稼ぎ手の失業、転居、住宅新築、購入、各種災害等々、枚挙にいとまがないともいえる。

さらに都市の地域生活環境のストレスとして、植村勝彦は、コミュニティの生活の質という観点から、住環境、住み心地、日常消費生活、しきたり、近所づきあい、役割、公共事業、行政サービス、防犯、防災、交通、保健衛生、教育環境、教育への関心、という十三領域に分けて捉えている<sup>6)</sup>。また、生活環境とストレスについてのより具体的な研究例としては、騒音、大気汚染、近隣騒音、自然災害などを取り上げたものがみられる。こうしてみると、我々の都市生活はストレスを引き起こしかねない要因に満ちており、日々ストレス刺激にさらされているといっても過言ではない。

しかし、ストレス研究では「発ガン物質」とでもいえるような、こうした多数のストレスサー要因を数え上げることに関心の中心が置かれていくわけではない。むしろ問題は、こうした諸要因にさらされながら、具体的に問題症状を呈する人々や家族がある一方で、多くの人々は問題を発生させずに、あるいは多少の混乱といっ

た程度で通り過ぎていくという点にこそある。何がその分かれ目になっているのかを考えると、重要な研究の方向である。そこでつきに、認知、評価の要因と対処資源の問題について取り上げてみよう。

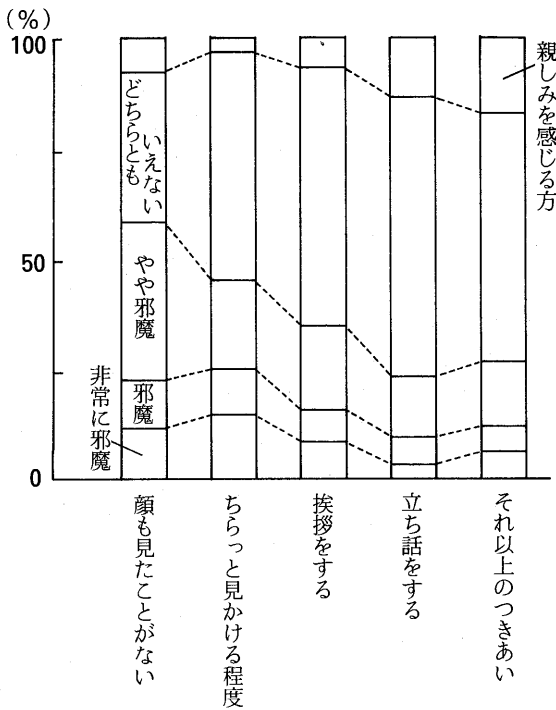
## ② 認知・評価要因

物理・工学的観点からするストレス論の見方では、航空事故でよく問題にされる、金属疲労といった現象は、ストレスの好例といえる。生物体としての人間についても、疲労や老化はストレス現象として捉えられるものである。しかし、一般的にストレスの問題として語られるものは、より心理的、精神的な意味での負荷が自覚されるなかで問題症状が発現を指す場合が多い。

そこには、各種の客観的な事象や出来ごとが、脅威や不安という形で心理的反応を引き起こすことをとおしてストレスが自覚される、というメカニズムがある。反対側からいうと、一定の刺激条件のもとで、認知・評価をくだす機制が働いて、初めてストレスの存在が自覚されるのである。一・二の例をあげてみよう。

近隣騒音の研究をした久田満と山本和郎は、同じ種類の音を聞いても、その音源との交流・交際の程度またその音源への好意の程度に反比

図一 邪魔音と音源を知っている程度との関係 (音数：1505)



出典) 山本和郎 (編) 『生活環境とストレス』1985.P183.

抑圧、反動形成、投

具体的には、合理化、  
基礎とするもので、  
精神分析的な見方を  
とされる作用である。  
フロイト以来の  
精神分析的な見方を  
基礎とするもので、  
具体的には、合理化、  
抑圧、反動形成、投

③ ストレスへの対処資源

心理的なストレス  
に対する個人の反応  
として早くから注目  
されたのは、自我の  
防衛機制(ディフェ  
ンス・メカニズム)  
と呼ばれる作用であ  
る。フロイト以来の  
精神分析的な見方を  
基礎とするもので、  
具体的には、合理化、  
抑圧、反動形成、投

心理的なストレス  
に対する個人の反応  
として早くから注目  
されたのは、自我の  
防衛機制(ディフェ  
ンス・メカニズム)  
と呼ばれる作用であ  
る。フロイト以来の  
精神分析的な見方を  
基礎とするもので、  
具体的には、合理化、  
抑圧、反動形成、投

例する形で、その音を「邪魔だ」と感じる程度が低くなる傾向があることを確認した。図一はその関係をよく示している。<sup>(6)</sup>

また、南隆男らは、単身赴任の留守世帯の主婦を対象として家族ストレスの調査を行った結果、家族のストレス状況の程度に差を生じさせる要因として、その家族の(具体的には主婦の)価値観を重視している。彼らは、家族へのコミットメントの程度と、企業へのコミットメントという二つの尺度で価値観を測定している。分析結果として、企業へのコミットメントの高い家族(主婦)では、夫の単身赴任状況に対するス

ストレス度は低く、他方、家族へのコミットメントの高い家族(主婦)では、ストレス度が高くなることを検出している。<sup>(7)</sup>

筆者らが行った三宅島の噴火大災害の後の生活再建調査においては、火山島に生きる住民として、噴火災害に対する種々の諦めと、災害の予知や避難行動、不動産被害の危険分散などの対応策があらかじめ身に付けられている(災害下位文化と呼ぶ)ことによって、速やかな生活の再建が可能になったという印象を強く受けたのである。<sup>(8)</sup>

射などが上げられる。これらはいずれも、破局の予感としての脅威という形で自覚される心理的ストレスに対して、意識的・無意識的に発動される心理的反応である。ストレスの研究の進展のなかで、上記のような受け身で消極的な反応だけでなく、人々がより積極的にみずから変化させ、そしてまた状況の方を変化させる行動を取ることにも強い関心が向けられるようになってきた。合理化してしまうのではなく論理的な分析をする能力、抑圧でなく適切な時と場所までの中断・延期、反動形成でなく代理化、投射に対する共感、などの積極的反応は、自我の強さ、柔軟性といったパーソナリティの特性による。さらにストレス状況に意図的・積極的に対応してストレスを除去したり解決することによって適応に向かおうとする行動的努力を対処という用語であらわしている。そしてそうした対処行動をとる際に活用し、動員される手段となるものを対処資源、あるいは単に資源と呼んでいる。上に述べたパーソナリティ要素も、ストレスに対処する個人的・心理的な資源である。問題状況にかかわる知識の量や、対応するための技能の程度、体力といったものも個人資源といえよう。同様の事態についての過去の経験、予期的情報の量などもこれに加えることができる。これらは先にまとめた、認知や評価の

要因に深く関わってくることもわかるだろう。しかし人々はここにいうような自前の資源だけで対処するわけではない。自己の外部から受け入れる資源は、何らかの意味で社会的な関係や役割に結びついているので、社会的資源と呼ばれる。資源の源泉という点から整理すると、家族・親族、職場の同僚や上司、子どもにとっての学校の友人や先生、近隣、いろいろな縁縁による知人・友人などが上げられよう。これらはストレス状況にある人々を援助することを直接の目的とする関係というよりは、生活の共同のなかでの連帯感によって支援がなされる。近代化・都市化が進んだ社会では、より専門化した援助のシステムが発達する。公的、行政的な各種の援助機関の発展が社会のニーズの増大に対応して求められてくる。公的・私的な援助資源が提供するサポートの種類は次のように分類されている。(一)情緒的支援、(二)道具的支援、(三)情報的支援、(四)評価的支援、の四つである。このうち(一)と(三)は専門化しやすいものであるが、(二)と(四)は人々が生活拠点としている集団やコミュニティの意義が特に大きい。

人々の家族に対する期待には大きなものがある。「あなたにとって大切なものは」という世論調査で、健康と並んで一・二位を争うほど、多くの人にとって重要な価値が認められている。

一方、核家族化という形態面から注目されたような家族の大きな変化は、形態面にとどまらず家族に対する考え方においても大きく変化してきているのである。伝統的な家族(「家」)では、生活保障基盤の確保のために、家族の存立・存続が何より優先されたから、メンバー個々人は、家族への奉仕と従属を求められた。これは家族内部の唯一の権力者と見られた家長においても例外ではなかった。これに対して近代的、民主的な家族像では、個々のメンバーの幸福追求に家族は寄与すべきであるという期待が強まる。家族における愛情の重視はこれと軌を一にしているのであって、裏返していえば、個々人の幸福追求に役立たない、愛情のない家庭は無用のものとなる。離婚の増加の大きな背景はここにある。これをストレス問題との関連で言い直せば、ストレス社会の情緒的安定と満足のために人々が資源としての家族に寄せる期待はますます大きくなるが、逆に過剰な期待の結果、これと現実のギャップとして家族問題を様々に生じさせていることも否めない。家族がストレス対処資源としてよりもストレスサーとなってしまう面も多々あるのである。

#### 四——おわりに

ストレスは、有害刺激として問題にされるのが普通であるが、少し拡げて考えてみると、ストレスこそ活力源であるという面も否定できないことである。経済的發展を基礎にしている都市の發展はストレス刺激に溢れているが、それをすべて有害と見て除去しようとするのは現実的でない。しかし他方、このストレス社会で心身の健康を損なう状況が生じていることも否定できないから、何らかのストレス・マネジメントは必要である。これは自動車のアクセルを踏みながら同時にブレーキも掛けようとするようなことであるから簡単なことではない。弱肉強食はいたし方ないと割り切って、その上で敗者となったものを救済するというのが古典的な考え方である。しかしこれは、これからの福祉社会の展望にそぐわない。

アメリカで提唱された予防精神医学の考え方は、とりわけ政策的な視点で考えていく際に良いヒントになるだろう。G・キャプランが提唱したこの考え方は、三段階にわたって予防を考え、これを体系づけようとするものである<sup>(10)</sup>。第一次は発症予防であって、発病そのものを防ぐ本来の意味での予防である。ストレス対策でいえば、過剰なストレス刺激を発生させないような、環境条件の設計、評価、規制、誘導などが考えられよう。一方で、生活主体の側にストレ

ス耐性を強めるための教育や訓練も一定の効果  
を期待できるだろう。

第二次予防とは、病気の早期発見・早期治療  
による病勢の増悪防止である。先に述べた社会  
資源の多くがこれにどれだけ役立っているかを  
見直す必要がある。家族・職場・学校で、それ  
ぞれどの程度のストレス対処能力が発揮されて  
いるか、それへの行政や専門機関の連携と支援  
の体系はできているか、それはどのように可能  
であるかを研究評価する努力も一層求められて  
いる。

そして第三次予防とは、病者の社会復帰・再  
適応と再発防止である。家族についていえば、  
離婚防止の観点だけでなく、離婚後の生活適応、  
さらには再婚後の適応への支援が今後一層体系  
だてられることが望まれる。それは、職場や学  
校においてもそれぞれに当てはまる問題であら  
う。

経済成長至上主義から生活の質が問われると  
ころへきた日本では、一方で文化の問題が、そ  
して他方では精神健康の問題が現実的な課題と  
なってきた。このことに行政も対応してい  
く必要があるだろう。<sup>4)</sup>

△東京都立大学人文学部助教授▽

(註)

- (1) 石原邦雄・山本和郎・坂本弘(編)『ストレスと  
は何か(第一巻)』垣内出版、一九八五、以下、山  
本和郎(編)『生活環境とストレス(第二巻)』、石  
原邦雄(編)『家族生活とストレス(第三巻)』、坂  
本弘(編)『職場集団にみるストレス(第四巻)』、  
安藤延男(編)『学校社会のストレス(第五巻)』  
(2) 石原邦雄・山本和郎・坂本弘(編)前掲書、一九  
八五、三二六頁  
(3) 加藤政明ほか『都市生活に於ける精神的健康に関  
する総合的研究』(科学技術庁研究調整局特別研究  
促進調整費研究報告書)、一九七四、および山本和  
郎「地域精神衛生からみた環境―その影響に関する  
研究の問題点―」、『心理学評論』、十六巻四号、一  
九七三  
(4) 小林晋・石原邦雄・坂本弘「地域環境の変化と住  
民の健康度(1)」「精神衛生研究」二十四号、一九七七、  
および、石原邦雄・小林晋・坂本弘「地域環境の変  
化と住民の健康度(2)」「精神衛生研究」二十五号、一  
九七八

- (5) 植村勝彦「社会生活のストレス構造」、山本(編)  
前掲書、二五―五二頁  
(6) 久田満・山本和郎「近隣騒音の問題」、山本(編)  
前掲書、百八十二頁―百八十六頁  
(7) 南隆男・浦光博・稲葉昭英「単身赴任家族の危機  
適応程度」、慶応大学『哲学』第八十六集、一九八八  
(8) 窪田暁子・石原邦雄他「調査報告 昭和五十八年  
三宅島噴火災害と生活再建過程」東京都立大学『人  
文学報』百九十四号、一九八七  
(9) この節の記述は以下の文献に依拠している。山  
本和郎「心理的ストレスに対する対処行動と心理社  
会的資源」、石原・山本・坂本(編)、前掲書、  
二百三十九―二百六十八頁  
(10) G・キャプラン(山本和郎訳)『地域精神衛生の  
理論と実際』医学書院、一九六八  
(11) この小論は以下の拙稿をもとに展開したものであ  
る。合わせて参照して頂ければ幸いである。石原邦  
雄「都市家族の生活ストレス」、「都市問題」八十  
巻三号、一九八九