



1 「正体不明の声」はこうして生まれる

4つの条件=不安、孤立、過労、不眠から正体不明の声は生まれる
正体不明の声が聞こえる体験は、そう稀なことではありません。

「①不安、②孤立、③過労、④不眠の4つの条件」が重なって、しばらくの間続くときにしばしばみられる現象です。

例えば、「遭難」したときや「無菌室での治療」を受けている際に、正体不明の声が聞こえることがあります。

遭難したとき

海や山で遭難した人の手記を読むと、しばしば正体不明の声に関する記述が出てきます。遭難した人は強い「不安、孤立、過労、不眠」状態にさらされる訳ですが、遭難後数日もすると、「今助けるぞ〜」というような救助に来る人の声や、誰かわからない人の声で「もうだめだ、助からない」と聞こえたりするようです。

以下の文は、新田次郎著『風雪の北鎌尾根・雷鳴』の中の一節です。主人公（新堀）は、厳冬期北アルプスの北鎌尾根で遭難し、友人とともに風雪の中に閉じ込められます。まだ動ける主人公は、衰弱がひどく瀕死の友人（前島）に何もしてやれず、自分も同じように死ぬ可能性が高い極限状態におかれています。そうした中で、主人公が幻聴を体験する様子がリアルに描かれています。

（前島はもう動けないのだ。ここまで一緒に居てやったら、君の任務は済んだのだ、君は君自身が生きることを考えなければならぬ）

彼の耳元でそういう声が聞こえた。もう一人の彼の声であった。

（いや、一度パーティーを組んで山へ入ったなら死ぬも生きるも一緒になければならぬ、それは理屈ではないパーティーの掟なのだ）

彼は洞窟を出て活路を求めると囁くもう一人の彼の声に向かってそれを繰り返していた。

「そうだからと言って、君がすすんで前島の死の伴侶になるということはあるまい（以下略）」

それは彼自身の声ではなく別人の声としてはっきり新堀の耳を打った。

「いや食べたくないんだ、食欲がないんだ、食べようとしても食べられないのだ」

新堀はそう言ってわれにかえった、声は幻聴だったのだ。

「おそらく、そのうちに俺は幻視を見るだろう、幻視と幻聴に悩まされながら、やがて…」

新田次郎 著、「風雪の北鎌尾根・雷鳴」、新潮文庫、p231-232

無菌室で治療を受け免疫力が低下しているとき

白血病などの治療で、抵抗力が落ちた患者さんを無菌室に隔離して感染の危険から守る場合があります。無菌室の中で過ごすとき、次のように「正体不明の声を生み出す4つの条件」が揃います。

- ・ 大変な病気になってしまった。これからどうなるのか？という「不安」
- ・ 原則として、本人以外は無菌室に入れないため生じる「孤立」
- ・ 病気自体のつらさに加えて、治療薬による吐気・貧血・脱毛などの副作用があり、心身とも疲れ切ってしまう「過労」
- ・ 不安が強く、薬の副作用や体を動かさないことも重なり、眠れなくなる「不眠」

それまでこちらの健康を損ねたことのなかった人でも、無菌室での治療が1週間を超えると、正体不明の声が聞こえてくる場合があります。

以上の「遺囑」「無菌室」という例から分かるように、「不安、孤立、過労、不眠」が揃うと、誰でも正体不明の声が聞こえてくる体験をする可能性があると言えます。

正体不明の音が聞こえる状態をこじらせると、時として精神病になってしまい治りにくくなる場合があるため注意が必要です。ただし、きちんと対処すれば「一過性のノイローゼ状態」ですみ、精神病に移行せずに治ることが少なくありませんので、過度の心配は無用です。

日常の出来事の中にも「声」が生まれる条件は潜んでいる

遭難と無菌室の例をあげたので、「それらは極限的で特殊な出来事であり、普段の生活とは事情が異なるのではないか？」と感じるかもしれません。しかし、そうでもないのです。

例えば、「生活の節目にあたるいくつかの出来事」を思い浮かべてみてください。「受験、入学、卒業、恋愛や失恋、人間関係のトラブルや破綻、就職、結婚、出産、家族からの独立、転勤や転職」などのときには、次にあげるようなストレスが重なりがちで「不安、孤立、過労、不眠」が同時に生じやすいのです。

生活の節目に見られるストレスあれこれ

- ・何かと忙しくせわしない
- ・日常生活や人間関係が大きく変化する
- ・新しいことや苦手なことにチャレンジする必要がある
- ・心配事や失敗のリスクが生じて、ある程度の期間それに耐えなくてはいけない
- ・実際に失敗やミスをして、困ったり傷つくことも多い
- ・自分で最終的な責任を負わざるをえない

加えて、私たちの生活には様々な現代特有のストレスがつきまとっています。また、核家族化が進んで地域社会の中での結びつきが薄れてきており、人間関係が希薄になっている傾向があります。それで、通常の日常生活においても、無菌室や遭難に負けないほどの「不安、孤立、過労、不眠」が一度に生じることが少なくないのです。



「幻聴体験」は絵画にも描かれています。

右の絵は、19世紀に活躍したイギリスの画家ジョン ミレー (John Millais, 1829-1896) が描いた「空気の精エアリエルによって導かれるファーディナンド」(1849年作)です。これはシェークスピアの劇「テンペスト」の一場面を描いた作品ですが、「正体不明の声」を空気の精が発している「声」と視覚的にわかりやすく表現している点、さらには摩訶不思議な「声」を聞いている人の驚き・とまどい・疑念が鮮やかに表現されている点が素晴らしく、幻聴の絵画表現の見事な一例と言えます。



©The Munch Museum/The Munch-Ellingsen Group & APG-Japan/JAA, 2001

左の絵はエドワード ムンク (Edvard Munch, 1863-1944) が1893年に描いた「叫び」です。ムンクは幼少時に母親を亡くし、思春期に妹の死を迎えるなど、病氣や死と直面せざるをえない環境に育ちました。

全身を揺った人物が強烈な苦悩・恐怖・孤独を表現しているこの有名な絵は、ムンクの実体験がもとになっていると言われています。

太陽が沈みかかっている夕刻、ムンクは2人の友人とフィヨルド沿いの路を歩いていました。憂うつな気分におちいていた彼は、ふと立ち止まりました。友人と離れて一人きりになった彼は、不安におののきました。そのとき、「自然を貫く大きな叫び声が果てしなく続くのを聞いた」と書き残しています。