The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	うつ病にまつわる〈ままならなさ〉を「書く」ということ : 「闘病記」をめぐる近年の動向を問い直す視座から
Author(s)	吉田, 幸代
Citation	日本学報. 2015, 34, p. 157-178
Version Type	VoR
URL	https://hdl.handle.net/11094/51396
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

https://ir.library.osaka-u.ac.jp/

The University of Osaka

うつ病にまつわる〈ままならなさ〉を「書く」ということ
――「闘病記」をめぐる近年の動向を問い直す視座から――

吉　田　幸　代

要旨

本稿の目的は、うつ病にまつわる様々な不調の経験――〈ままならなさ〉を「書く」という行為が、患う人自身にとっていかなる意味を持ちえ、日々を生き凌いでいく上でどのように支えとなりえているかを考察することである。「闘病記」をめぐる近年の動向を問い直す視座に立ち、出版された闘病記やインターネット上のブログの記述を手掛かりとする。

第１章では、うつ病の社会的文脈として、1990年代後半以降、うつ病への社会的関心が高まる中で、診断の正当性に疑義を呈する言説が、病いの感覚を抱く人々に困難を負わせてきた状況について述べる。また、「病い（illness）」の経験を「疾病（disease）」と区別する医療人類学の立場を参照し、うつ病を、患う人の心身に固有の〈ままならなさ〉の経験として捉えることを示す。

第２章では、「病いの語り」をめぐるフランクと門林の先行研究を取り上げ、両者に共通の論点として、自らの病いの経験について語る／書くという行為が、聴き手／読み手である他者へと開かれた、能動的で、社会的なものでもありうるという側面に意義や可能性が見出されてきたことを指摘するとともに、そこから取りこぼされる生のあり方に言及する。

第３章では、「闘病記文庫」の設置運動が広がりを見せ、様々なニーズのもとに、闘病記が「読まれる」ものとして分類され、価値づけられていく状況を示した上で、そこに見られる書き手と読み手、それぞれが抱く「闘病記」像の齟齬を指摘する。

第４章では、うつ病の闘病記を４類型に分け、患う人々にとって「書くこと」が、〈ままならなさ〉のさなかにあり、時に「書くこと」自体が決して軽くない負担や困難ともなりうる中で、「書く」ことを通じて、病前から現在までを貫く自分自身の生の連続性を見出し、経験に一つの「区切り」をつけるため、または、日々をやり過ごし生き凌ぐ唯一の手だてとして、切実な拠りどころとなってきたことを明らかにする。

目次

はじめに

１、うつ病の社会的文脈

（１）うつ病をめぐる諸言説と当事者の困難

（２）〈ままならなさ〉の経験としてのうつ病――人文・社会科学的研究の整理から

２、「病いの語り」をめぐる先行研究

（１）アーサー・フランクの「病いの物語」論――「探求」への価値づけ

（２）門林道子の「闘病記の社会学」――「闘病記」の社会的意義

（３）「語ること」と「書くこと」

３、図書館学における「闘病記」――「闘病記文庫」設置の動きから

（１）闘病記とは

（２）図書館における「闘病記文庫」の設置

（３）分類される「闘病記」

４、「書くこと」が支える生

（１）うつ病闘病記の概観

（２）「書く」という行為をめぐって

（３）ブログという場所

（４）「書くこと」の意味についての考察

おわりに

はじめに

〈ままならなさ〉の経験、とでも呼ぶべき心身の不調、関係性の不具合を抱える人々の存在が、現代の日本社会において集合的に観測されるようになって久しい。たとえばそれは、「不幸なこと、悲惨なこと、意のままにならないこと」[1)]を前にして時に避けがたく不調に陥ってしまう心身の状態であり、そのために就労はおろか、日常の生活行為さえそれまでのようにはいかなくなってしまった日々の経験であり、度重なる「つまずき」によって生じてしまった周囲との不協和という関係性の困難でもある。こうした〈ままならなさ〉の一部は、現代精神医学によって、広義の「精神疾患」に属するところの「病気」や「障害」と位置づけられてきたものであり、そのうちの一つとして「うつ病」という病いは、周辺のなだらかな広がりにおいて感受される不調の経験とともに知られてきた。

身体の病い、精神の病い――いかなる病いにあっても、それぞれの病いに固有の困難、患う人に個別の困難があることが想像されるが、敢えてうつ病に限定して言うとすれば、うつ病の症状自体がもたらす心身の不調に加えて、それに付随する生活上の様々な不具合、さらには、うつ病という病いが当該社会においてどのようなものとして捉えられ、眼差されてきたのかということをめぐる困難の存在が考えられうる。うつ病とは何か、うつ病であるか否か――その定義や線引きが必ずしも明瞭ではなく、そもそも濃淡あるグラデーションの中にしか捉えることのできない性質を持つものだからである。

そうした診断基準にかかわる曖昧さの中、専門家やマスメディアによってうつ病の病因や病像、治療法にかかわる雑多な言説が流布される一方で、うつ病の当事者が自らの体験を書き著した書籍、いわゆる「闘病記」を目にする機会も増えている。「病いの語り（illness narratives）」と称されるこうした動きは、他のあらゆる病いに共通して、それまで医療者の側によって一方的に表象されがちであった病いのあり様を、病いにまつわる「経験」として患者側に取り戻し、患者自らの「声」によって語っていくような行為・現象として、医療社会学や医療倫理学の分野において肯定的に捉えられてきた。

そして、近年、うつ病を含む様々な病いについて書かれた「闘病記」は、その病いにかかわる有用な情報が含まれた「医療資源」として、同病者をはじめ、患者理解や治療の手立てを模索する医療現場によって求められ、時に「参考書」や「テキスト」のような役割を担いながら、「読まれる」ものとしての側面を加速させつつある。しかしながら、そこには多くの場合、完成した作品としての「闘病記」を分類・評価する視線があるばかりで、結果として「闘病記」を書き上げるに至った人々、自らの病いの経験を書くことを選択した、書かずにはいられなかった人々――彼らにとって「書く」という行為がいかなる意味を持ちえたのか、という点への眼差しが欠落しているように思われる。

そこで、本稿では、「うつ病」にまつわる慢性的な不調、〈ままならなさ〉のもとに生活していく人々にとって、自らの病いの経験を「書く」ということが、日々を生き凌いでいく上でいかなる重さを持ちえてきたのかを、当事者の手による出版物、インターネット上のブログなどを手がかりに、「闘病記」をめぐる近年の動向――そのようにして書かれたものが「闘病記」としてどのように読まれ、どのような社会的役割を与えられてきた（与えられつつある）のか――を問い直す視座から考察し、記述することを目的とする。

第１章では、「うつ病」という病いが捉えられてきた社会的文脈を行政、メディア、専門家の言説から整理し、うつ病と診断される人々とその周辺で経験されている状況の困難について言及する。その上で、人文・社会科学の諸領域において、これまでにうつ病を含む広義の「精神疾患」がどのように位置づけられてきたのかを明らかにし、それらを受けて、本稿が、うつ病をどのようなものとして捉えるかを提示する。第２章では、うつ病を含む、病いの経験について語ること（＝「病いの語り」）に関するアーサー・フランク（2002）と門林道子（2011）の先行研究を取り上げ、両者に共通の論点を提示するとともに、そこから取りこぼされうる生のあり方について指摘する。第３章では、近年の図書館学、図書館現場における「闘病記」の位置づけの変化を、医療・

健康情報へのニーズの高まりに伴う「闘病記文庫」設置の動きから示し、「闘病記」に掛けられる期待の高まりとそこに生じる懸念点について論じる。そして、第４章では、前章までの内容を受けて、患う人々にとって病いの経験を「書くこと」、あるいは、病いのさなかで「書く」ということがいかなる意味を持ちうるのかを、様々な形で書かれたうつ病の闘病記をもとに考察する。

１、うつ病の社会的文脈

（1）うつ病をめぐる諸言説と当事者の困難

うつ病とは、現代精神医学の定義によれば、「抑うつ気分、喜びの減退、体重の変化、不眠または睡眠過多」などから成る九項目の症状のうち五項目が該当し、その状態が二週間以上続いていることをもって診断される精神疾患である。[2]2010年９月に開設された厚生労働省「みんなのメンタルヘルス総合サイト」[3]では、「精神的ストレスや身体的ストレスが重なることなど、様々な理由から脳の機能障害が起きている状態」であり、「眠れない、食欲がない、一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめない」といった状態が続くことが特徴とされている。

厚生労働省が３年おきに実施している「患者調査」[4]によると、うつ病の患者数は1996年から2008年にかけての12年で、約43万３千人から約104万１千人へと2.4倍以上増加しており、同期間で国内の精神科・心療内科のうち、心療内科を標榜する一般診療所は662件から3775件と６倍近い数になっている。また、以下の図１[5]を見ると、「うつ病」に関連する書籍の刊行点数は1980年代に入って徐々に増え始め、1990年代後半から2000年代前半にかけて急激に増加し、全体に占める一般書の割合も大きくなっている。以上より、1990年代後半を一つの境に、うつ病への社会的関心が高まってきたことがわかる。

うつ病の起源を、前近代の「気鬱の病」に見ようとする研究もあるが[6]、現在のうつ病に関する知識や治療法、身体感覚には、明治期以降に流入した西洋精神医学の影響が色濃く、近代を境とした断絶が見られる。発症メカニズムは解明されておらず、古くは「精神病」圏のものと捉えられていたが、後に近親者の死、経済的困難、転居などの社会的な状況によって誘発される症状が注目され、「内因性」と「心因性（反応性）」の二分法が長らく議論されてきた。また日本においては、H.テレンバッハ（1961）の提唱した「メランコリー親和型性格」や下田（1941）の「執着性格」なども、「真面目な人ほどうつ病になりやすい」といったレベルで病因像に影響を与えてきたと言える。[7]

行政の見解に目を向けると、「精神の健康」[8]、「心の健康」[9]といった概念の存在は1980年代の『厚生白書』において既に見られるものの、「うつ病」と

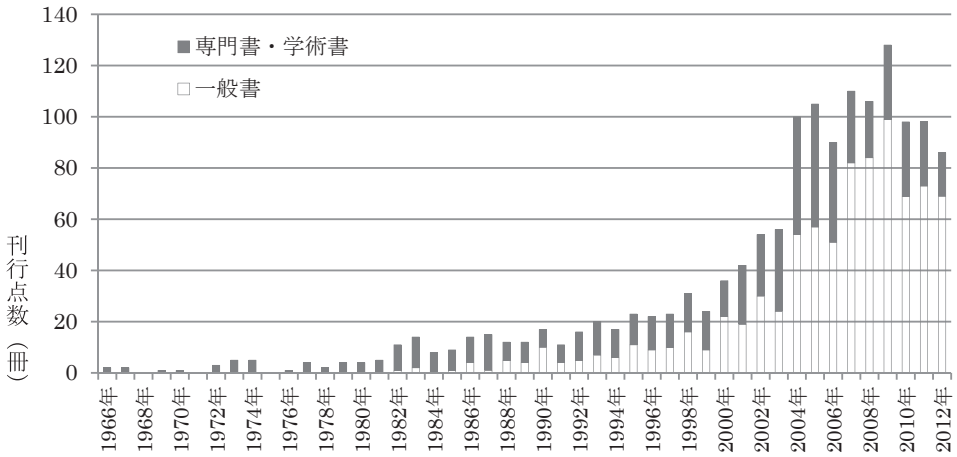

図１　関連書籍刊行点数の年次推移

いう個別具体的な病名が登場し、現代社会における課題の一つとして「心の健康」が焦点化されたのは1997（平成９）年版が初めてである。[10]以降、長引く不況や失業率の上昇を背景に、うつ病は、自殺や長期休職といった1990年代後半頃から顕著となった社会問題との関連で捉えられてきた。この認識について田中（2012）は、1991年の電通訴訟[11]に端を発する、「うつ病」発症と自殺をめぐる労災訴訟の増加と、その対応策として実施されてきた行政・メディアによる啓発活動[12]が、今日的な「うつ病」像の定着に繋がっていると指摘する。

2000年代に入ると、「うつ病」という診断名の普及に伴い、「職場うつ」[13]「主婦うつ」[14]「定年うつ」[15]など、医学上の厳密な定義とは距離を置いたところで、「うつ」を病む生活場面や患う人の属性を細分化した造語、あるいは、「プチうつ」[16]などのある種の軽さを伴った表現が書籍や雑誌記事などの見出しに用いられるようになる。また一方で、「『どこまでがうつなのか』という問題」[17]、「ほんとうのうつ病」[18]とは何かをめぐり、診断の正当性に疑義を呈する一部の専門家の声が目立ち始める。代表的なのは、従来のうつ病に対して「若年者に多く、全体に軽症」であること、「仕事では抑うつ的になる」が「余暇は楽しく過ごせる」ことなどを特徴とする「新型うつ」をめぐる諸言説である。[19]

このように、うつ病を含む「精神疾患」、あるいは「心の病」と診断されるところの心身の不調は、現代医学の見地においても、「身体的実体があると断言しにくい」側面があり、「何か困った状態を解決するための一時的で便宜的な概念」と解されている（以下、引用部の傍点は原文のまま）。[20]このことは、明確な病変があり正確な数値で表されることの多い「身体の病」と比べて、時に病者の立場を複雑なものにしてきた。すなわち、診断基準の不明瞭さゆえに、「真にうつ病か」を見極めようとする専門家／非専門家の視線のもと、うつ病を病むとされる者全体が、自身の病いの正当性についての「証明義務」を負わされるかのような様相を呈してきたのであり、あるいはまた、病者自身が、自らの不調の原因を何らかの「病い」に求めることに確信を持ち切れないままに、不安な日々の中に宙づりにされてきたのである。

以上、自殺や労働問題との関連で「うつ病」に対する社会的関心が高まる中で、心身に不調を感受する人々の立場は、定義や診断基準の不確かさのもとに様々な医療言説に晒され、時に困難なものともなりえてきた。本稿の主題である、病いの経験について「書く」という行為が、こうした社会的文脈のもとになされているのだという点は留意されてよい。

では、次に、人文・社会科学の学問領域において、うつ病を含む「精神疾患」がどのようなものとして取り上げられてきたかを整理し、本稿がうつ病と、それを患う人々をいかなる視点で捉えるかを提示する。

（2）〈ままならなさ〉の経験としてのうつ病――人文・社会科学的研究の整理から

これまでに、うつ病を含む「精神疾患」を対象として行われてきた研究には、大別して二つのアプローチがある。一つは、精神疾患という科学的・生物学的な「実体」を自明の前提としたものであり、もう一つは、敢えてその実在／非実在は問題にせず、精神疾患というものが、その時々の社会でどのように捉えられてきたか、あるいは、いかにして社会的に「構築」されてきたものであるかを問う視点を持つものである。前者は、言うまでもなく医学や医療の現場において、日本では西洋医学が導入された近代以降、積み重ねられてきた営みであり、また、そうした医学的「実体」を根拠とした実践研究はこれまでに社会福祉、司法、教育といった周辺の分野への広がりを持ってきた。それに対して後者は、主に人文・社会科学の諸領域においてなされてきた、前者への批判的考察であると言える。

たとえば、診断名の付与を含む「逸脱」への名づけがレッテル（負の烙印）となりうることを指摘した「ラベリング理論」（ベッカー 1963ほか）、それまで非医療の領域で対処されてきた「逸脱」が医療問題として再定義されることを問題にした「逸脱の医療化」論（コンラッド＆シュナイダー 1980）に連なる社会学の取り組みがある。近年の日本では、「労働問題がストレスの問題や健康問題として個々人が個別に対応可能なものとして扱われる」ことで「当の労働問題が不可視化され」てしまうとする指

摘（山田 2008）や、行政が「医療化」した自殺対策であるうつ病対策を推進する上で、家族を自殺予防の「ゲートキーパー」になるように啓発していることから、自死遺族に近親者の自殺の責任が帰されてしまうことを危惧する（藤原 2011）動きなどが見られる。また、兵頭（2008）は、民俗学の視座から、〈もの憑き〉という人々の生活世界における〈つながり〉に根ざしていた世界観が剥奪され、「精神病」へと半ば強制的に再定義されていった日本近代という時代の様相を問うてきた。[21]明治初頭から20世紀後半に至るまでの日本における精神疾患言説の流行と衰退を歴史社会学的に考察した佐藤（2013）は、大衆化した言説構造に通時的に見られる普遍性として、精神疾患が〈社会の好ましからざる変化〉と結びつけて語られていることを指摘している。[22]また、生存学[23]の分野からは、「自閉症」や「アスペルガー」といった診断名を得ることが、当事者にとって負の烙印となるばかりでなく、「生きづらさの承認、治療や対処への機会としてもあり、病名によって得られる場所や位置がある」（山口 2009）ことも指摘されている。

他方、医療人類学では、「心身の異常が日常生活や社会関係との関連において、自身を脅かす、つらいあるいは不安な状態と認識されたとき、病気と位置づけられる」（星野 2011）とし、医学的な定義によるところの「実体」とは一線を隔しつつ、また同時に精神疾患が社会的に「構築」されたものであるという見方からも一定の距離を置いた地点において、当事者による「病いの語り」という視点が独自に採用されてきた（クラインマン 1992ほか）。これは、医学的知の「正しさ」にもとづいた疾病（disease）の定義とは必ずしも重なり合わない場所においても、あらゆる痛みや苦しみ(suffering)[24]が感受されうるのであり、そうした人びとの主観的な経験を“病い（illness）の経験”として聞き取ることから「患うこと」を記述し直そうとする試みである。[25]このように、不調におちいった心身の状態を「個人に内在する病気や障害」ではなく、「日常的で具体的な状況における困難の主観的な体験」(能智 2011）と捉え、ある問題を人々の「語り」から捉えようとするナラティヴ・アプローチは様々な臨床の場で応用されている。これらを受けて本稿では、うつ病とその周辺で感受されている不調を“病い（illness）”の経験として捉え、医学的な知の「正しさ」にもとづいた医療の実践の対象としての“疾病（disease）”とは区別するところを出発点とする。

病い（illness）の経験としてのうつ病とは、心身に不調や違和を感じとる人々がそのことをどのように受け止め、それに伴う様々な困難をどう意味づけ周囲と折り合いながら、抱え込んでしまった〈ままならなさ〉とともに生活していくのかという、患うことにまつわるあらゆる経験の総体を指す。うつ病にまつわる〈ままならなさ〉とは、現代精神医学の診断基準によって捕捉される心身の不調のみを指すものではなく、たとえば、不調に陥る以前と同じようにはいかなくなってしまった「人間関係、こなせる仕事の質、量、不安定な心、低下した体力、正常に働いているのかいまひとつ信用できない脳」[26]などを抱え、「これまでできていたことができなくなってしまったことを自覚しつつ、自信を回復する手立てや心を立て直す手立てを探してもがいている」[27]ような日々のことでもある。

以上、本章では、第１節において、「うつ病」の社会的文脈――1990年代後半以降、自殺や労働問題との関連で社会的関心が高まる中、専門家やマスメディアによる診断の正当性に疑義を呈する言説が、結果として患う人々に困難をもたらしている状況を示した。そして、第２節では、人文・社会科学の領域において、人々の行為や経験、心身の状態に、うつ病を含む「精神疾患」というラベルが付与されることによって、損なわれるものや新たに見出されるものに焦点が当てられてきた経緯を整理した。その上で、本稿では、主として医療人類学の分野で採用されてきた「病い（illness）／疾病（disease）」の区分を参照し、うつ病にまつわって思うようにならない身体、他者との関係、心のあり様、そのようにある日々など、病者本人によって感受される不調の経験の総体を〈ままならなさ〉という言葉で捉えていくことを提示した。

次章では、そうしたうつ病にまつわる〈ままならなさ〉を「書く」という行為について考えていく上

で鍵となる、「病いの語り」をめぐる先行研究を整理する。

２、「病いの語り」をめぐる先行研究

（１）アーサー・フランクの「病いの物語」論――「探求」への価値づけ

自らの病いの経験を「書くこと」について考えていくに当たり、本章では、医療人類学で言うところの「病いの語り」をめぐる先行研究として、アーサー・フランクの「病いの物語（illness stories）」論（2002）と、フランクの研究を受けて、国内の「がん闘病記」に関する社会学的研究を行った門林道子の研究（2011）を見ていく。

カナダの医療社会学者であるアーサー・フランクは、A.クラインマンの「病いの語り（illness narrative）」論などを下敷きに、心臓発作や睾丸癌を患った自らの経験を受けて『傷ついた物語の語り手』（2002）を著した。その前言においてフランクは、「病いについての支配的な文化的観念が、受動的なもの――病む人を病気の「犠牲者」、ケアの受け手としてとらえる見方――から能動的なものへと移行することを願っている」[28]とし、それは、かつては「他者によって報告されるべき対象であった」[29]病む人々が、「傷ついた物語の語り手」として「自分自身の物語」を語り始めることによって実現されるとする。

フランクが理想とする「傷ついた物語の語り手」は、〈伝達する身体〉としてあり「探求の語り」を行うところの病者である。〈伝達する身体〉とは、人々の身体や行為のあり様に関し、〈規律化された身体〉、〈支配する身体〉、〈鏡像的身体〉、〈伝達する身体〉の４つに分類される理念的な身体像の一つであり、物語を他者と「分かち合」い、物語の中に「自分自身の姿を見いだすように招き入れる」[30]、多くの身体が「さまざまな形でこの理想に近づくことができる」[31]倫理的な理想型（idealized type）とされる。また、「探求の語り（quest narrative）」とは、病いを一時的な逸脱と見なし、健康な状態への回復を到達点として物語を組織していく「回復の語り（restitution narrative）」、自らの生を反省的に把握することができず、物語としての秩序を欠いた「混沌の語り（chaos narrative）」に対して、病いの苦しみを受け入れ、身体の偶発性[32]に翻弄される生のあり方に新たな意味を見出すような「病いの物語」を指す。フランクはこれらの３類型について、「交互に、そして反復的に語られる」、「万華鏡の中の模様のようなもの」であり、明確に弁別できるわけではないとした上で、「探求の物語は、病者にその人ならではの声を与える」[33]として価値づけている。

フランクによれば、人が病いを患うことは、それまで持っていた人生の「目的地や海図」を喪失することでもあり、病む人々は自らの新たな「海図」を獲得するために病いを物語る。彼らは「自分自身がその物語を語るのを聴くことによって、他の人々の反応を吸収することによって、そして自らの物語が共有されるのを経験することによって」[34]、「それまでとは違う考え方をする」ことを学ぶ。その意味において、病いについて物語ることは、個人的な作業であると同時に社会的なものであると言える。こうした「病いの物語」の社会的な側面について、フランクはさらに、病む人々は「ただ自らのアイデンティティの変容を実現するためだけでなく、自らの後にしたがう他者を導くため」にも物語を語るとする。それはすなわち「自分自身の海図を再構成するという経験の証人にな」ることであり、そうあることは、「共に生きられた世界と他者に対するひとつの義務」[35]であるとし、自らの論を「身体の倫理学」[36]と位置づけている。

（２）門林道子の「闘病記の社会学」――「闘病記」の社会的意義

がん闘病記を中心に「闘病記の社会学」を実践する門林道子は、1995年から2005年にかけて出版された国内のがん闘病記100冊を対象に、フランクの「病いの物語」の３類型（2002）に、「突然、どうしても超えられないような壁に直面し、心に大きな打撃を受ける」[37]という「衝撃」の語り、「自らの現状を見据え、死を覚悟、超越した時に生まれる」[38]という「達観」の語りを加えた「回復」「衝撃」「混沌」「探求」「達観」の５つの語りとして類型化し、内容の分析を行った。その結果、告知の一般化やがんの日常化に伴い、2000年前後から、病いとの向

き合い方や自らの生き方、家族や他者との関わり方を模索する「探究」の語り、「達観」の語りが増加していることが明らかになったとし、「近年の闘病記は患者自らが病いと前向きに向き合うことで、他者にも勇気をもたらす生き方の参考書のようなものとなっている」[39]と指摘する。

そして、現代における闘病記の意義を、その個人的な側面においては、「著者がそれまでの自分を受容しつつ、それまでとは異なった解釈で意味をとらえ直」[40]すこと、すなわち「新たなる自分の形成」であるとした上で、もっとも意義深いのは、「患者自身が自らの声を発し、出版などを通じて社会へ発信していくことで、共有体験を持つ人々によるコミュニティが形成され」[41]るといった社会的な側面であるとし、「闘病記を書くという行為による自己の再構築は、社会の再構築にもつながっていく」[42]と結論づける。

以上、第１節、第２節より、フランクと門林の論に共通するのは、「自らの病いについて語ること」や「闘病記」を書くという行為について、それらが病者本人とその周囲の人々にとってのみ何らかの意味を持つ、きわめて個人的なものであるにとどまらず、聴き手／読み手である他者へと開かれた、社会的なものでもありうるという近年の展開に意義や可能性を見出しているという点である。こうした研究は、現代医療の場において、病者が、ただ受動的な存在としてあるばかりでなく、自らの「声」によって社会へと能動的に働きかける主体ともなりえていることを明示した点で意義深いものであるが、必ずしも理想的な「探求」がなされているとは言えない「闘病記」や、そうした「闘病記」を書かずにはいられなかった人々の存在には、それほど重きが置かれていない。たとえば、フランクは、「混沌の語り」の章で、必ずしも聴き手の存在が想定されていない語り、秩序立てて構成されたのでない語りに言及しているが、それらを様々にある語りの一形態、あるいは一段階として分類し、「混沌の語りを生きている人は、自らの生に対して距離を取ることも、それを反省的に把握することもできない」[43]として、その限界を指摘するにとどまっている。

（3）「語ること」と「書くこと」

また、これらの先行研究において多用されている、「語り」、「語ること」、「物語ること」といった言い回しに対し、本稿では、「書くこと」という表現を採用している。本節では、それぞれの語の定義について述べた上で、その理由を示す。

「語り」という概念は、クラインマンの著作『病いの語り（illness narratives）』を契機に、医学教育や臨床心理学の質的研究の場で応用されてきたものである。その意味するところは、人々によって「語られた結果としての音の並び」[44]（＝語られた内容）であると同時に、「一定の視角から行為や体験を取捨選択し、かつそれらを一定の筋に沿って配列し」[45]た「物語」であり、また、「今・ここという語りの場面においてその都度生成されている行為」[46]（＝語ること、「語る」という行為）そのものでもある。「語り」は、日常生活における「話し／喋り」と混在しながらも、「筋があり」、「状況から独立し、一定の形式を持つ」、「発信者と受信者の共同行為として成立する」[47]といった点で、それらとは異質なものとして受け止められてきた。

一方の「書くこと」は、その人に固有の経験が、その人自身の言葉によって表現されるという意味では、広義の「語り」の範疇に含めうるものだが、「語り」が多くの場合「声」によってなされるものであるために、聴き手の存在を前提とするのに対し、「書くこと」は必ずしもそうではない。自らのために書き、時に、自らの中だけで完結させてしまうような「書くこと」というのは十分に考えられ、本稿は、そのようにある「書く」という行為も含んだ、患う人々の生のあり様について考えていくものである。

よって、本稿では、読み手の有無を問わず、また、手書きかパソコンかといった手段を問わず、自らの思考や感情を「文字」という形で表出させていく作業を「書くこと」と呼び、「語り」や「語ること」という、「受け手（聴き手、読み手）」の存在を前提とした言い回しとは区別する。

以上、本章では、第１節、第２節において、「病いの語り（illness narratives）」をめぐる先行研究として、アーサー・フランク（2002）と門林道子の

研究（2011）を整理し、その共通項として、「自らの病いについて語ること」や「闘病記」を書くという行為が、聴き手／読み手である他者へと開かれた、社会的なものでもありうるという側面に、その意義や可能性を見出していることを明らかにした。そして、そこからは、必ずしもそのようにはありえない「闘病記」の存在や、それを書かずにはいられなかった人々の生のあり様が取りこぼされているのではないか、という指摘を行った。次に、第３節においては、「語ること」と「書くこと」という語の定義をめぐり、その表現形態（声、文字）に加えて、受け手（聴き手／読み手）の存在が前提とされているか否かを挙げ、本稿においては、必ずしも読み手の存在を念頭に置いていない、患う人自らの中で完結した「書かれたもの」をも考察の対象とすることから、後者の「書くこと」という表現を採ることを示した。

次章では、「闘病記」をめぐる近年の動向として、図書館における「闘病記文庫」設置の動きを整理し、「闘病記」に掛けられている期待とそこに生じる懸念事項について論じる。

３、図書館学における「闘病記」――「闘病記文庫」設置の動きから

（1）「闘病記」とは

「闘病記」とは、「病気と闘っている（向き合っている）プロセスが書かれた手記」[48]、「病気と向き合う過程が綴られた手記」などと定義される個人の記録であり、日本では1970年代頃から出版数が増加し、1990年代後半から現在にかけて医療現場や医学・看護教育、公共図書館といった一部の社会領域で関心を集めている。近年ではインターネット上のブログという形で綴られた「闘病記」の存在も見過ごせないものとなっている。

自らの病いの経験を主題とし、その苦痛や苦悩を書き綴ったものとしての「闘病記」それ自体の登場は、日本の文学史上、少なくとも明治期まで遡ることができる。正岡子規の『病牀六尺』（1902）や、尾崎紅葉の『病骨録』（1904）などであり、また昭和初期には、「闘病」の語を一般に普及させたとされる、小酒井不木の『闘病術』（1927）がある。

しかし、「闘病記」という語が書籍の一ジャンルを指すものとして広く認知されるようになったのはここ20年間のことであり、これに伴い、図書の収集・分類・提供を体系的に行ってきた図書館学において、「闘病記」が一つの項目として図書分類上に浮上したのは、比較的最近である。また、その歴史性にもかかわらず、これまで「闘病記」は文学研究をはじめ、学問的な視線の対象とされる機会に乏しかったが、2000年以降、主として医学や看護、福祉の分野において「闘病記」研究は盛んに行われるようになっている。このように、「闘病記」が、その存在を顧みてこられなかった時期を経て、近年、「再発見」されているのはなぜか。当事者性と他者理解の観点から「闘病記研究の可能性」を論じた信岡朝子は、ここには、明治期から今日に至るまでの「闘病記」の担い手の変化や、現代医療のあり方の変容が関わっているとする。[49]

信岡によれば、明治期以降、出版される「闘病記」の担い手の多くは既に著名な作家や知識人であったが1970年代を境にその様相は変化する。ワープロの普及に伴う自費出版市場の拡大を背景に、いわゆる「無名の個人」による「闘病記」の出版が増加したのである。これは、「病院死」が「在宅死」を上回るといった、医療や死にまつわる人々の経験の変容とも重なっているという。また、1980年代からの「自分史ブーム」も闘病記の出版数の増加に影響を与えたとされる（門林 2011）。『物語られる「人生」―自分史を書くということ』を著した小林多寿子によると、自分史ブームは唐突に出現したものではなく、「自分の体験を書く、綴るといった文章表現の文化史が背景にあることを見逃すことはできない」[50]という。

自費出版による「闘病記」の隆盛は、それまで日の目を見ることのなかった市井の人々の声を世に送り出したという意味で画期的であったものの、一方で、編集者の統制が及びにくい出版形態であるために内容的に稚拙なものが多いとされ、文学作品として研究の対象とされにくかった。また、医療者側からは、患者個人の主観にもとづいた記述であるという認識が強く、必ずしも最新の治療法や医学的に正しいとされる知識を伝達するものではないとして否定的な見方をされることもしばしばであった。

しかし、1990年代以降、告知やインフォームド・コンセントといった新しい医療実践や概念の一般化に伴い、従来の医療者中心の治療ではなく、患者自身が主体となる医療が実践されるべきという意識が浸透していく。そして2000年代に入り、患者理解や患者とのコミュニケーションの促進をはかろうとする現場の模索の中、一つの手掛かりとして、患者自身（もしくは患者の家族、遺族）が、自らの体験を言葉で表現した「闘病記」への関心が高まってきたのである（信岡 2013）。

また、それらの動きと並行し、かつ交わり合いながら、「闘病記」が、病いを負った患者本人、その家族、介護者などにとっては「同じ立場から発信された情報源、体験の共有の契機」[51]ともなりうる、という点に着目した市民運動が広がりつつある。

（2）図書館における「闘病記文庫」の設置

2004年に発足した市民研究グループ「健康情報棚プロジェクト」の提唱により、近年、公共図書館における「闘病記文庫」の設置が進められている。「闘病記文庫」とは、「自分や身近な人が病気になったとき、支えになってくれる本が手にとれる場所をつくりたい」[52]という動機から、図書館内の「闘病記」とされる書籍を一か所にまとめて配架し、約300の病名見出しを立てて分類するなどして設けられた、闘病記専用の書棚のことである。この運動の背景には、従来、図書館の分類に「闘病記」という項目がなく、著者や内容に応じて「医学」「伝記」「文学」「エッセイ」「ノンフィクション」などへと振り分けられてきたこと、また、書名のみでは何の病気について書かれた闘病記なのかを推測するのが難しいことなど、図書館において闘病記が探しにくいものであったという事情がある。これらの文庫の利用者として想定されているのは、同病者とその家族を含む一般の人々と、医療従事者、研究者、医学・看護学生といった専門家の二者に大別され、前者を対象とするのが公共図書館や患者図書室、後者を対象とするのが病院図書室や医学図書館内に設置された「闘病記文庫」である。

2005年、東京都立中央図書館[53]に初めて設置されて以来、「闘病記文庫」やそれに類する「闘病記コーナー」などの区画は、公共図書館、医学図書館、病院図書室など全国96か所以上の図書館に置かれており（2010年８月末現在、健康情報棚プロジェクト調べ）、2011年には、「医療情報資源」としての「闘病記」の提供方法をガイドライン化した『闘病記文庫入門』が、図書館現場における新実践の導入書「JLA図書館実践シリーズ」の一冊として、日本図書館協会から刊行されている。また、ホームページ上での闘病記の所蔵リストの公開や、闘病記の検索方法のガイドを行っている図書館、闘病記をテーマとした展示を企画する図書館も増えてきている。

（3）分類される「闘病記」

このように2000年代半ば頃より「闘病記」は、図書館学と図書館現場において一つの位置を確立しつつあり、それに伴い利用者のニーズに沿った提供方法のさらなる模索が各所で始められている。例えば、旭川医科大学図書館では、来館者が「手軽に有効に」闘病記コーナーを利用できるよう、「１冊１冊の内容について、病名だけでなく、患者の年代や環境、心情（苦痛や希望、支え）といったキーワードを選び出し、データベース化することを計画して」[54]おり、高知県立図書館では、「より自分に合った１冊を選べるよう、病名に加えて、著者と闘病者の関係、著者の職業、本の概要なども記載」した上、「登場人物が亡くなる図書には、リスト番号に印を付け事前に把握できるように」[55]するという、結末による闘病記の分類を実施している。

「健康情報棚プロジェクト」の代表である石井保志は、「闘病記文庫」設置の方法をまとめた自身の著作で、「書名に大きく「がん」と表示されていても、読んでみると闘病に関する記述はほんの数ページで、仕事の苦労話や成功談、自分の恋愛観が延々と続く“闘病記もどき”もしばしばあり」、「病気に関する記述が極端に少ないものは、「闘病記」の範疇かどうかを判断する必要があ」[56]るとする。また、うつ病の闘病記をめぐっては、闘病記専門のオンライン古書店の店主・星野史雄が、「当店には「鬱病から回復した闘病記を探している」との問い合わせメールが多い」とした上で、「がんや難病のサイトには多かれ少なかれ「同病の患者を励まそう」とい

う働きがあるが、当時は鬱病のサイトを見て「励まされる」という実感はわかなかった。鬱病真っ最中の人に、他人のことを考えるゆとりはないのだろう。そこで私は、「回復後に病を振り返ったサイトや、編集者という援助の手が加わった闘病記を探すほうが良さそうだと思った」[57]と述べている。

闘病記が「医療資源」と位置づけられ、それぞれの目的を持った人々によって「読まれる」ものとして意識されていく中で、闘病記はその内容に応じて分類され、「闘病に関する記述」とは言えない、闘病記の枠からはみ出すようなエピソードは、時に読み手を困惑させるものとされてしまう状況がある。闘病記に対し、読み手である病者やその家族が求めているのは、「同じ病で苦しむ人たちの生の声、苦しみの軽減方法、希望の持ち方、…諦観のあり様」[58]を知ることなど様々に考えられるが、一言で言うならば「自らの抱える病いとの向き合い方、延いてはその後の生き方について何らかの示唆を得ること」であるように思われる。前章で触れた、語りの類型で言えば、「探求の語り」（フランク 2002）や「達観の語り」（門林 2011）とされる闘病記であり、近年の「闘病記文庫」設置運動もまた、そのような闘病記へのニーズを汲んだものであると思われる。

しかしながら、自らの病いの経験について書くという行為は、必ずしも読み手の存在を想定し、読み手に配慮したもの、また、一連の体験に何らかの区切りがついた地点から過去を振り返って書かれるものばかりではない。「治る／治らない」で二分できない不調のさなかで、「絶えず変化する現在を日々記録しようと努められた」[59]日記やメモ書きのようなもの、病いの克服や病いとの折り合いといった何らかの「区切り」とともにイメージされる「闘病記」像とはそぐわない「病の経験について書かれたもの」は存在しうる。

以上、本章では、第１節において、「闘病記」の定義や、書籍の一ジャンルとして認知されるに至った経緯、そして、近年、医療現場や医学教育の領域で「医療資源」として注目を集めている状況を概観した。第２節においては、具体的な取り組みとして、「闘病記文庫」設置の動きが公立図書館をはじめ、全国的に広がっていることを示した。そして、第３節において、「医療資源」として、闘病記が様々なニーズのもとに「読まれる」ものとして分類され、価値づけられていく状況を明らかにした上で、そこに書き手の込める思いと読み手の求める「闘病記」像の齟齬がありうるのではないかという問題提起を行った。

次章では、うつ病を患う当事者にとって、「書くこと」がいかなる意味を持ちうるのかを出版された闘病記、インターネット上のブログをもとに記述する。

４、「書くこと」が支える生

（１）うつ病闘病記の概観

これまでの章では、うつ病にまつわる様々な〈ままならなさ〉を「書く」ということを考えるに先立ち、「うつ病」という病いが捉えられてきた社会的な文脈や、自らの病いについて語るという行為にかけられる期待、あるいは、多様なニーズのもとに闘病記が「読まれる」もの、医療資源としての位置を確かにしつつある近年の動向を整理してきた。

本章では、闘病記が完成した一つの作品としていかに分類・評価され「読まれる」かという地点からは距離を置き、様々な動機のもとにそれらを書き上げた、書かずにはいられなかった人々の視点に立ち、彼らにとって「書く」という行為が日々を生き凌いでいく上でいかなる重さを持ちえてきたのかを、出版された闘病記やインターネット上のブログといった様々な形の「書かれたもの」から考察を行う。

健康情報棚プロジェクトが2010年６月末までに調査し作成した「闘病記リスト」の「うつ病」の項目には81冊の闘病記が収録されており[60]、闘病記専門のオンライン古書店「パラメディカ」のホームページ上に掲載されているリストによれば、自費出版による闘病記など既に入手困難となったものも含めて、1988年から2010年までに少なくとも111冊の「うつ病」に関わる闘病記が出版されている。[61]

うつ病の経験について書かれた闘病記は様々にありうるが、(1)どのような社会的立ち位置から書かれたものか（＝著者の社会的属性）、(2)いつどのような形で書かれたものか（＝執筆の時期・形態）といった観点から、さしあたりいくつかの特徴を指摘することができる。まず、著者をめぐっては、病者

本人が書いたものとその家族など周辺の人が書いたものがあり、前者はさらに、①俳優やアナウンサーといった著名人、②精神科医をはじめとする医師、③新聞記者や作家、フリーライターといった「書く」ことを生業としてきた人々、④そのいずれでもない一般の人々[62]という４つのグループに大別できる。総数としては、「パラメディカ」のリストにある111冊のうち、半数近くの52冊を文芸社や新風舎といった自費出版系の出版社を通じた闘病記が占めているほか、2000年代半ば頃からは、後述する一般の人々による「闘病ブログ」が大手出版社によって書籍化される例も少なくないことから、④の一般の人々、いわゆる「無名の個人」の手によるものが最も多いと見られる。そして、執筆の時期・形態については、病いのさなかで病状やその日の出来事、考えたことや思いなどを記録した「手記」や「日記」をそのままの形で収録したもの、ある程度症状が落ち着いてから過去を振り返って書かれる「回想録」の形をとるもの、一冊の中にその両者を混在させているものが見られる。

文章による表現が主流だが、近年では、うつ病や統合失調症、アルコール依存症といった「精神疾患」の体験を漫画やコミックエッセイの形で綴った出版物も増えている。会社員の夫のうつ病を漫画家である妻の視点から描き、ドラマ化・映画化され話題となった『ツレがうつになりまして。』をはじめ、「まんがで語る『うつ』」は、「ユーモアをまじえてつらさをさらけ出す姿勢」や「深刻すぎないタッチ」が読み手の共感を呼ぶとされ、従来話題にしにくいものであった「精神疾患」や、生の不条理への直視を迫るような、ある種の「重さ」や「暗さ」とともに想起されがちであった闘病記のあり方を変えつつある。

また、出版によるのではない、インターネット上のブログに記された闘病の記録も数多く存在する。インターネット上で公開されている闘病記（ブログ）を集めたサイト「TOBYO図書室」[63]には、2014年１月現在で3242件の「うつ病」闘病記が登録されており、これは、3640件の「乳がん」に次いで全体で二番目に多い。また、ブログポータルサイト「にほんブログ村」[64]の「メンタルヘルスブログ」カテゴリ内にある「うつ病（鬱病）」の項目には2299人が参加している。

このように、うつ病の闘病記をめぐっては、様々な社会的位置にある人々の手によって様々な形態の「闘病記」として表出しているという現状がある。では、そうして自らの病いの経験について「書くこと」、あるいは病いのさなかで「書くこと」を選択した人々は、それぞれに「書く」という行為を自らの中でどのようなものとして捉えているのだろうか。

（２）「書く」という行為をめぐって

近年の闘病記には、自らの病いの経験について「書く」という行為がその人にとってどのようなものであったのか、何をもたらしたのかに意識的であろうとするものが少なくない。出版された書籍においては、とりわけ、「まえがき」や「あとがき」において、長く苦しくもあった執筆の日々を振り返る形で言及されることが多い。以下では、自らのうつ病の経験について「書く」という行為、あるいはうつ病にまつわる〈ままならなさ〉の中で「書く」ということに言及している闘病記として、書籍８冊、ブログ１件を取り上げ、人によって、またその時々の心身の状態によって多様に位置づけられる「書く」ことのあり様について考えていく。

自費出版物を専門に扱う出版社の代表である金井一弘は、人々が闘病記を書く目的として、(1)「貴重な自分の闘病体験を、同じ病と闘う患者やその家族に役立てて欲しいという」目的、(2)「自分史として病と闘った記録」を「一人の人間の生きてきた証として後世に伝えたいという目的」、そして、「希少なケースではある」とした上で（3)「病に打ち克つために日々の記録を書き続け、闘病記を出版することがその人の生きる目的となったケース」の３つを挙げている。[65]

(1)のように、自らのうつ病の経験を同じ病いに苦しむ人々のために役立てたいという思いを執筆のモチベーションとする人は多い。楠木新は、自らが「休職している間、「うつ」に関して頼るべき情報や書物、相談できる場所が非常に少ないこと」、中でも彼自身が求めていた「回復した人の体験談や会社との対処法などに関する書物はほとんど見当たらなかった」ことから、症状が軽快したのち、自らの

経験を本にすることを決意している。[66]しかし、体調が比較的落ち着いてからも不意に訪れる不調の波とともに生きる著者にとっては、「書くこと」自体が決して軽くない負担ともなりうる。「さわとん」の名でコミックエッセイを自費出版した澤登和夫は、情報発信を目的として掲げながらも、「後悔と絶望しかなかった日々を思い出し、そのときの感情や状態を、うつを経験したことがない人にもわかるように伝えるということは、思った以上に精神的な負担があ」ったとし、執筆にあたり「一日中なんにもやる気がしない憂うつな状態の日を久しぶりに体験し」たと振り返る。[67]

また、一方で、うつ病をめぐる自らの経験が、同じようにうつ病と診断された人々にとって役立つものになるとは確信できず、飽くまでも「うつ病である自分」について書いたにすぎないというスタンスをとる著者もいる。「この本にはうつの対処法も書いてなければ、うつを克服した成功談でもない。一人のうつ患者が、逆境の中をどう生きてきたかを、自分の目で綴った個人的な記録でしかない」[68]とする上野玲や、「ぼくの症状がかならずしも典型的なものではない」ため、「「うつ病とは～である」というふうに、事実の退屈な羅列をしたり、いたずらに分析的なことを書くのは、かならずしも公正なものとは思え」ず、「精神医学的なカテゴリーを気にしながらうつ病について書くよりも、うつ病であるぼく自身について書くほうが実り多いものになる」と考えたという時枝武などがそうである。[69]こうした著者の存在は、うつ病をめぐる困難の経験は、互いに共通項を持ちながらもそれぞれの心身に固有のものであり、容易に一般化しえないということの一端を浮かび上がらせている。

自らの経験を「伝えたい」、「役立てたい」、あるいは(2)のように何らかの形で「残しておきたい」とする人がいる中で、うつ病の経験について、「できることならずっと奥にしまい込んで封印したままでおきた」かったと考える人もいる。京司亨は、世間一般のうつ病への理解を深めたいという動機のもと自著を出版する運びとなってからも、「自分がかかった病気のことを、みんなにわかってもらったうえで、今後また社会で頑張っていくことと、何も言わずに、また、何もなかったかのように、うつ病歴のない人間として社会に戻っていくことのどちらがよいのか」を随分悩んだという。[70]京司にとってうつ病の経験は、それまで生きてきた「社会」からは何らかの境界によって隔てられた時間、場所を生きたようなものとして意識されており、そのことが「病歴」という言葉で表わされている。「人には話したくない」ものであった過去をあえて文章にして残すことを選んだのは、それを「書く」という過程を経て、彼自身が「落ちてしまった自分」、しかし「普通の人にはない荒波」を乗り越えてきたとも言える自分自身を受け入れて、この先を生きていきたいという思いがあったからであった。

このように、自らのうつ病の経験を書き上げることを一つの「区切り」と捉える見方は複数の書き手に共有されている。児童文学作家のさとうまきこは、「自分の気持ちを整理し、区切りをつけるために」、「ウツで苦しかった日々のこと」[71]を約１年間かけて書き、2002年５月に出版した。さとうは終章「新しい自分へ」の冒頭に「自分のために書く」という項目を設け、次のように綴っている。「自分の心の軌跡をたどり、文章にしていくのは決して容易ではなかった」、「こんな自分の『ウツ歴』なんか書いてどうするんだ？こんなもの、誰が読んでくれるんだ？ここまで書きすすめる途中で、何度もそう思い、くじけそうになった」[72]。しかし、「それでも毎日少しずつ書いていったのは、とにかく自分のためにこれだけは書かなくてはという気持ちがあったからだ」という。「これを書いてしまわなければ、私は次にすすめないような気がした。子どもの頃から私は、何か未解決の問題があると必ず作文に書いた。そうして文章にして初めて「これはもう終わったことだ」と思えた。だから自分のウツに関しても、書くことによって気持ちを整理し、一つの区切りをつけたかった」[73]と続けている。さとうにとって、自らの経験を文章にしていくことは、誰に読まれるというわけでなくとも、自分自身にとっての「気持ちの整理」、「区切り」としてどうしてもやり遂げたい作業だったのである。

また、沢口瑤子は、症状の重かった頃から２年半かけて書き上げた原稿について、「一行書いては横

になり、五行書いては布団に転がり込む」[74]日々の繰り返しであったと振り返る。執筆の動機については、「どうしても書かなければならないという使命感があったわけでもなく、書くことで自分自身が癒されるとか、体験や情報を伝えないといけないだとか、うつや心の病で苦しんでいる人やその家族の参考になればとかいう気概があったわけでも」[75]なく、「ただ一つ、他に方法がみつからなかったから」[76]だとしている。「どうにか一日をやり過ごして明日に繋げていくためには、文字を記す作業に没頭するしか方法はありませんでした。唸りながらでも、のたうちまわりながらでも、書くという作業を通して心の膿を掻き出し、過去を客観視する事が、うつから脱け出すために、どうしても必要でした」[77]。ここからは、沢口にとって日々を生き凌いでいく上で「書く」という作業が、時にそれ自体が耐えがたく苦痛であり、また、そうまでして「書くこと」の理由を上手く言語化することができないでいながらも、「カレンダーの空白を塗りつぶ」ようにして時間をやり過ごし毎日をひたすら積み重ね生きていくために、切実な拠りどころとしてあったことがうかがえる。その当時は「思いを巡らしたり、感慨にふけったり、状況を見極めながら取捨選択したりするという余地もなく追いつめられながら」書いていたという沢口だが、書き上げた後に思うところは、「書く」という作業を通じて、うつ病を患った「ありのままの自分を受け入れ」、「前に踏み出す準備」が始まっていたのではないかということであった。

以上、これまでに見てきたのは主に「回想」の形で書かれた闘病記であるが、そうではなく、病いのさなかで日々の心情を「日記」につけることを支えとしてきた者もいる。「荒んだ生活を書き記すために」[78]1993年11月30日より日記をつけだした時枝は、「日記をつけることだけがぼくの唯一の良識であった」、「日記をつけるために生きていることは、かつてのように眠るために生きることよりはるかによいことだと思う」[79]などとして、「なにもすることなく生きている」ように感じられる日々の中で、日記を書くことのみが、自らがかろうじて生きて一日一日を刻んでいるという実感を与えてくれるものだったとしている。「病状のことでも、読んだ本のことでも、聴いた音楽のことでも、対人関係のことでも、季節の移り変わりのことでもなんでもよ」く、負担にならないかぎり、「ただたんに毎日書く」ことが大切であり、「書かずにいるとなにか息苦しくなり、毎日書いていると思考の流れが滞ることがな」く、「ときとして過去の忌まわしい記憶がよみがえりそれがこころのなかで渦を巻き不安感が鎮まらないことがあるが、そんなときその記憶を文章に書くことによって整理できたことが何度もある」[80]という。日記に加えて、何人かの知人に近況報告の手紙を書くことが救いに感じられた時期もあった。

こうした日々の記録をつけることは、「再び書けるようになったこと」として、うつ病からの回復の兆しと捉えられることもある。間瀬中子は、入院生活の後半、売店で購入したノートに「食事の内容、着物のこと、医者との会話、睡眠の様子」など身の回りの様々なことを記録するようになった。症状が重い時には「字を書くこともできなかった私が、日々の記録をこまごまと書くようになったのは驚きで」あったとし、それからは「書くことが気分転換」になったという。間瀬は当時を振り返り、「記録をつけるほどに回復」という見出しをつけている。[81]ここでは「書く」という行為が、それまでの「回復のめどが立たない日々」を経て、自らの心身のあり様や日常生活をこれから取り戻していけるのだという、小さいながらも確かな手ごたえのようなものとして受け止められている。

これらは、「書くこと」自体が日々を生きる動機づけとなり得たという意味では、金井の言う(3)の目的と通ずる部分もあるが、必ずしも「病に打ち克つ」ことや「闘病記を出版すること」が掲げられているわけではなく、むしろ「書くこと」によって辛うじて一日一日をやり過ごしてきたという側面が強い。また、このような、その日その瞬間を生き凌いでいくために文章を書き連ねる場所としては、インターネット上の「ブログ」がありうる。

（3）ブログという場所

「手記」や「日記」に通ずるものとして、近年ではブログ上に書かれた闘病記の一群が存在感を増している。その特色としては、①匿名性が高いこと、

②全体の構成はそれほど意識されず、その日その都度考えたことや経験したことが前後の記事と脈略なく更新されること、③特定の誰かに向けて書かれたり、必ずしも読み手を意識して書かれたりするわけではないが、ネット上で公開されているために誰にでも読まれうること、④コメント機能の設置により、読み手と書き手が直接的に言葉を交わす場面もありうること、⑤記事の内容をテーマ別に分類する機能があり、「うつ病」や「通院」などと記された記事群と並んで日々の「日記」や趣味の内容も同じページに書きためていくことができることなどが考えられる。ブログ開設の動機は様々であり、自分がうつ病と診断された当時、「一番役立ったのは同じ病の人達のページだった」ことから、症状が落ち着いてきた「今度は私が経験したこと、飲んでいた薬等々書く事で何かのお役に立てたら、と言うのがきっかけ」[82]で情報の発信を試みる人もいれば、「日々の辛い思いを、そのままつぶやく」、「ただ自分の愚痴を、吐き出すための場所として作ってみたブログです」[83]と前置きする人もいる。

インターネットのブログ上に記した日記や詩と、ほぼ同時期に書かれた【母親のメモ】を合わせて収録し出版した当時大学生の川上涼子は、自らのブログを、落ち込んだ際には気持ちの「吐き捨て場」、状態が上向いた時には“回復の記録”を綴る場と位置づけている。その上で、ブログの存在を「お母さんにも見てもらいたい」として両親に教え、面と向かってのやりとりとは異なる形で、自らの心境をそれとなく身近な人に伝えるというコミュニケーションを続けてきた。

また、ブログ「続・どんぐりの背比べ」を運営する「どんぐりえ」という女性は、「誰にも言えないので、誰かに聞いてもらいたくてここに書きます。ここに吐き出せば痛みも辛さも憂鬱さも全部消えてなくなるならいいのに」[84]として、現実の人間関係では口に出せない思いを、誰かが聞いてくれることを期待して記事を更新する。また、彼女は「ブログを書く目的は」と題した記事において次のように書いている。

「最近ふと思う。このブログはブログ村のランキングに参加しているのだが、いつまでも「うつ病」カテゴリに入っていてもいいものなのだろうか。もう抗うつ薬は飲んでないし精神科にも通っていないから、本来なら出るべきなのかもしれない。でも本当に完治したのかどうかもわからない不安定な状態。そして今の私を構成しているものの１つに間違いなくうつ病の経験もあるわけで、アイデンティティとしてまだうつ病を外したくないという思いがある。

その一方で、ひどいうつ状態の中で本当に苦しんでいる方に申し訳ないという気持ちもある。藁にもすがる思いでネットを彷徨っている方が、安穏な暮らしをしている私の日記を読んだらどう思うだろうか。治ったらこうなるんだな、なんて思えるはずもない。私が毎日毎日泣いている状態でストレスケア病棟に入院した時、入院患者さんの多くがロビーで楽しそうに談笑をしているのを見て、「この人たちに私の気持ちなんてわかる訳ない」と余計悲しくなったことを覚えているだけに、あの時の私のような思いをさせてしまっているのではないかと心配だ。

３年前までどん底状態の中で書いていたブログのほうには、「いいかげんその思考を撒き散らすのはやめてほしい。」「ほんとに苦しい人は書けないし書かない。」「自分よがりな愚痴をみんなに公開することはやめてほしい。」などと非公開コメントを延々と送ってくる人がいた。ブログは「嫌なら見なければいいのに」が通用しない場所なのかなあと悩んで、あのときは結局書くのをやめてしまった。

一般人のブログなどチラシの裏みたいなものなの。読んで下さる方のことを考えながら書くのも変なものだが、インターネットは世界に公開されている場所なのでそうもいかないのかとジレンマに陥ったりもする。」[85]

これらの記述から、症状が落ち着いてきたものの「完治」したかどうかはわからない不安定な状態の中、今の自分を構成しているアイデンティティの一つとして「うつ病」の経験があると考える彼女は、その苦悩を書き出すことのできる「ブログ村」の「「う

つ病」カテゴリ」という場所を離れがたいものと感じていることが読み取れる。その一方で、ブログという、症状の重さも様々な同病者を含む不特定多数の閲覧者に開かれた空間で、今後も記事を書き続けることをめぐる苦悩にも言及している。

このようにブログという場所は、自分の書きたい時に書きたいことを書きたい分だけ書くことができ、書かれたものがそのページ上に蓄積されていくという点で「手記」や「日記」と通ずるものがあるが、時に「書かれたもの」や「書く」という行為そのものが、書き手の中だけでは完結しえないという面で、インターネット上で自らの病いの経験、とりわけうつ病の経験を書き記すことの困難とも可能性ともなりえている。[86]

（4）「書くこと」の意味についての考察

本章では、うつ病闘病記の形態や書き手について現状を概観し、病む人々がうつ病の経験を「書く」という行為に見出している様々な意味を描き出してきた。それらを受けて、うつ病について書かれた闘病記の構成を敢えていくつかの類型に分けるとすれば、(1)読み手の共感を得るために表現に工夫を凝らされたもの、(2)情報発信に重きを置いたもの、(3)「書く」ことを通じて、病前から現在までを貫く自分自身の生の連続性を見出そうとするもの、(4)剥き出しの苦悩が吐露され、整理される以前の思考や感情がそのままに記述されたもの、という４つが考えられる。(1)はうつ病にまつわる苦悩の経験を、ユーモアを交えてわかりやすく表現したコミックエッセイなどであり、(2)は自らの経験から、利用するとよい制度情報や不調の際の「仕事術」などをまとめたビジネス書の様式をとるもの、(3)は経験への「区切り」や「気持ちの整理」を志向して「回想」の形で綴られる闘病記、(4)は「手記」や「日記」をそのままの形で出版したものや、現在進行形で更新されていくブログ上の闘病記などを指している。(1)と(2)は、うつ病当事者やその家族、友人、職場の同僚、あるいは、その時点ではうつ病とかかわりのない人々を含めた幅広い「読み手」に向けて書かれたものであり、それぞれ「共感」、「実用」という面が主となっている。これに対し、(3)と(4)は書き手自らがそれまでの不調の経験に「区切り」をつけるため、あるいは、現在形で続く不調の日々をやり過ごすために書かれたという側面が強く、執筆の時点で「読み手」の存在はそれほど念頭に置かれていないことが多い。

無論、これら４つは完全に分類されうるものではなく、一冊の闘病記が複数の面を併せ持つ中で、どの要素が前景化して見えるかという違いに過ぎないとも言える。(1)や(2)に関しても、作品を仕上げることを通じて自らの経験を客観視し、経験に区切りをつけるという面は当然ありえ、同様に(3)や(4)が出版される背景には、自らの苦しかった日々の記録が何らかの形で同病者の救いになるかもしれないという書き手側の思惑があるだろう。また、「書く」という行為に見出される意味は、一人の書き手にあっても常に同じではなく、段階的に移行するようなもの、あるいは、その時々の心身のあり様によって揺れ動くようなものでもありうる。たとえば時枝は、症状の重い時期には「自己完結的な」営みに思えたワープロを打つ作業が、別のある時には「誰かにたいして言葉を発しているという手応えを感じ」[87]、「書くという営みから人生の問題に分け入っていくことができるという実感」[88]を与えるものともなったとしている。

こうしたことから、それぞれの著者の「書くこと」への思い入れを固定的・限定的に捉えてしまうことは本意ではないが、しかし、それを踏まえつつ敢えてうつ病闘病記の構成を４類型に分けることで、これまで見過ごされ、取りこぼされることの多かった闘病記の一側面を可視化することができるように思われる。それは、「医療資源」として近年注目されている闘病記――同病者やその家族を励まし、勇気づけるような共感的な闘病記、有用な制度情報や復職へのアドバイスなどが盛り込まれた実用的な闘病記、医療関係者にとって患者理解や治療の参考となるエピソードが収録された闘病記など――の枠には必ずしも収まらず、読み手の求める「闘病記」像とは重なり合わないようなものとして、「書くこと」にすがるようにして不調の日々を生き凌いできた「書き手」によって世に送り出された闘病記の存在である。

うつ病を病む人々にとって「書くこと」は、病いにまつわる様々な〈ままならなさ〉のさなかにあり、時に「書くこと」自体が決して軽くない負担や困難ともなり得る中で、自らの経験に一つの「区切り」をつけるため、あるいは日々をやり過ごし生き凌ぐ唯一の手だてとして、それが後に「闘病記」として「読まれる」ものになるとは未だ想像されえない地点において、切実な拠りどころとなってきたと言える。

おわりに

本論では、うつ病にまつわる〈ままならなさ〉を「書く」ということ、そのことが、不調の日々を生き凌いでいく人々にとって、どのようなものと捉えられ、いかなる意味で支えや救いとなりえているのか、ということをめぐって、考察を重ねてきた。その過程においては、本題となる最終章を補うため、いくつかの章にわたって問題の整理を行ってきた。

第１章においては、「うつ病」という病いが、どのような社会的文脈のもとに扱われてきたのかを、行政、メディア、専門家による言説をもとに整理するとともに、人文・社会科学の諸領域における位置づけを確認し、本稿が「うつ病」をどのようなものとして捉えようとしているかを提示することを目指した。その結果、1990年代後半以降、自殺や労働問題との関連でうつ病に対する社会的関心が高まっていく中で、専門家やマスメディアによる診断の正当性に疑義を呈する言説が、病いの感覚を抱く人々に、自らは「真にうつ病か」をめぐる「証明」を迫るという、困難な事態をももたらしていることが明らかとなった。そして、人文・社会科学の領域では、これまでに、人々の行為や経験、心身の状態に、「うつ病」を含む「精神疾患」というラベルが付与されることによって、損なわれるものや新たに見出されるものの存在に焦点が当てられてきたが、他方、医療人類学においては、病者の主観的な経験を“病い（illness）”として、医学的な知に基づく“疾病（disease）”とは区別してきたという経緯があり、これを受けて、本稿では、うつ病にまつわって思うようにならない身体、他者との関係、心のあり様、そのようにある日々など、病者本人によって感受され、容易に書き表すことのできない不調の経験の総体を、〈ままならなさ〉という言葉でもって捉えることを提示した。

第２章においては、「病いの語り」に関するアーサー・フランクと門林道子の先行研究を取り上げて、医療社会学や医療倫理学の分野において、「自らの病いについて語ること」や「闘病記」を書くという行為が、それまで医療者の側によって一方的に表象されがちであった病いのあり様を、病いにまつわる「経験」として患者側に取り戻し、患者自らの「声」によって表出させていくような行為・現象として肯定的に捉えられてきたことを示した。そして、そうした行為が、ただ個人的な作業であるにとどまらず、同時に聴き手／読み手である他者へと開かれた、社会的なものでもありうるという近年の展開に、最も大きな意義や可能性が見出されている状況を明らかにした。ただし、そこでは、語る／書くという行為をめぐって多様に考えられる生のあり方のうち、きわめて限定的な、一部のあり方のみに価値が見出され、必ずしもそのようにはありえない「語られたもの／書かれたもの」の存在や、そのようにせずにはいられなかった人々の生のあり様が取りこぼされているように思われた。また、「語ること」と「書くこと」という語の定義をめぐり、その表現形態（声、文字）に加えて、受け手（聴き手／読み手）の存在が想定されているか否かという差異を挙げ、本稿においては、「闘病記」という「書かれたもの」を対象とすること、そして、そこには、必ずしも読み手の存在を念頭に置いていない、患う人自身の中で完結した「書かれたもの」をも含むために、「書くこと」という表現を採ることとした。

第３章においては、「闘病記」の社会的背景をめぐり、その担い手が一部の作家から多数の「無名の個人」へと移行してきた中で、内容的に稚拙で主観的に過ぎるとされて存在を顧みてこられなかった時期を経て、患者中心の医療が提唱され始めた1990年代より、「医療資源」としての注目を集めるようになった経緯を整理した。そして、より実際的な場面、具体的な取り組みとして、図書館現場における「闘病記文庫」設置運動の全国的な広がりを取り上げ、闘病記が様々なニーズのもとに「読まれる」ものとして分類され、価値づけられていく状況を明ら

かにした。そこでは、同病者やその家族を励まし、勇気づけるような共感的な闘病記や、生き方の指針や心の持ちようの参考となるような闘病記が暗に求められており、「闘病」の枠からはみ出すような個人的エピソードや、剥き出しの苦悩が吐露され、整理される以前の思考や感情がそのままに記述されたような闘病記は、好ましくないものとされ、避けられてきた面があるように思われた。そこで、書き手が書きたい内容と、読み手の求める「闘病記」像は、必ずしも重なり合わないものとしてあるのではないか、という問題提起を行った。

第４章においては、闘病記が一つの作品としていかに「読まれる」か、という地点からは距離を置き、様々な動機のもとにそれらを書き上げた、書かずにはいられなかった人々の視点に立ち、彼らにとって「書く」という行為が日々を生き凌いでいく上でいかなる重さを持ちえてきたのかを、出版された闘病記やインターネット上のブログの記述から考察を行った。まずは、うつ病の闘病記の概観として、著者の社会的属性を、①俳優やアナウンサーといった著名人、②精神科医をはじめとする医師、③新聞記者や作家、フリーライターといった「書く」ことを生業としてきた人々、④そのいずれでもない一般の人々の４つに分け、執筆の時期・形態については、病いのさなかで記録された「手記」や「日記」を収録したもの、ある程度症状が落ち着いてから過去を振り返って書かれる「回想録」の形をとるもの、一冊の中にその両者を混在させているものがあるとした。また、近年の動向として、ユーモアを交えたコミックエッセイの形で出版される闘病記、インターネット上のブログとして綴られる現在進行形の闘病記があることを示した。そして、うつ病の闘病記に見られる類型として、(1)読み手の共感を得るために表現に工夫を凝らされたもの、(2)情報発信に重きを置いたもの、(3)「書く」ことを通じて、病前から現在までを貫く自分自身の生の連続性を見出そうとするもの、(4)剥き出しの苦悩が吐露され、整理される以前の思考や感情がそのままに記述されたもの、という４つを挙げた。この分類の意義は、従来、闘病記のあり方としては可視化されにくいものであった後者の２点を言語化したことで、病む人々にとって「書く」という行為が、うつ病にまつわる〈ままならなさ〉の中にあり、時に「書くこと」自体が決して軽くない負担や困難ともなりうる中で、自らの経験に一つの「区切り」をつけるため、あるいは日々をやり過ごし生き凌ぐ唯一の手だてとして、切実な拠りどころとなってきた、という生のあり様の一側面が示されたところにある。

これらより、本稿では、「闘病記」が読み手の側によって半ば一方的に「医療資源」としての位置を確立しつつあるという近年の動向を問い直す形で、それぞれの書き手に固有の病いの経験と「書くこと」の意味がありうるということ、その意味の一端を示すことができたと考える。

ただし、資料の性質、考察の手法によるところの限界は多い。まず、うつ病について書かれた全ての闘病記、ブログに目を通すことは物理的に不可能であったため、一人一人の著者が「書く」という行為に託した意味を網羅することはできていない。よって、本稿で示した４類型には当てはまらない闘病記の存在というのは十分に考えられる。また、必ずしも読み手の存在を前提としない「書くこと」を考察の対象としておきながら、出版され、公立図書館に配架されている闘病記や、インターネット上で公開されたブログという、比較的アクセスの容易なものを資料としてきたため、より厳密な意味で、自らの生を凌ぐために「書く」という行為について考えることができたのか、という点には疑問が残る。そして、本稿ではうつ病の闘病記のみを見てきたために、いくつか挙げてきた特徴が、うつ病の経験を書く上で固有のものであったのか、それとも、他の病いにおいても共通して見られるものであったのか、という点も曖昧なままである。

以上の点を踏まえ、病いの経験が、書籍（大手出版社から自費出版まで）、ブログ、同人誌、手記など、どのような性質を持つ媒体に書かれたのかを詳細に見ていくことで、そこに見出された「書くこと」の意味をより丁寧に拾い上げていくことが今後の課題である。

注

1）『昭和35年版厚生白書』には、「精神の健康な人」とは、「不幸なこと、悲惨なこと、意のままにならないことなど精神の抑圧に直面しても、感情を平静に保ち、対人関係や対社会関係の調整に失調をきたさない人」であると記述されている（p.296.）。

2）精神医学の手引書『DSM-Ⅳ-TR』にもとづく近代的な診断基準。引用部分は、粥川準二 2011「バイオ化する社会―うつ病とその治療を例として」『現代思想』において、粥川が上記を参照しまとめたもの。

3）「メンタルヘルス・精神疾患についての医学的情報と、医療・福祉・労働・年金等にわたるさまざまな社会的支援に関する情報、国の施策に関する情報を、市民対象に総合的に、正確に、かつ分かりやすく提供することを目指して」2010年９月に開設（山崎監修的場・菊澤・坂野編著 2012『心の病へのまなざしとスティグマ―全国意識調査』明石書店、pp.23-24.）。同サイトには「うつ病」以外に「アルコール依存症」「解離性障害」「強迫性障害」「睡眠障害」「摂食障害」「躁うつ病（双極性障害）」「統合失調症」「認知症」「パーソナリティー障害」「発達障害」「パニック障害・不安障害」「PTSD」「薬物依存症」「性同一性障害」「てんかん」が、「こころの病気」の「病名」として掲載されている。

4）厚生労働省「患者調査」http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/10-20.html

5）国立国会図書館のホームページ上の蔵書検索で「うつ病」をキーワードに含む図書を年次ごとに検索し、タイトル・著者・価格などから「専門書・学術書」と「一般書」（専門家から一般読者層に向けた解説本、当事者による闘病記などを含む）を分類したものである。

6）北中は、日本における「鬱病」の台頭を西洋医学の導入によってもたらされた文化的・社会的に新しい現象であり、前近代の日本人はもっぱら憂鬱感に「美」を見出してきたとする従来の説に対し、「気鬱の病」に見られるように、人々がそこに「病」をも感じとり、伝統医学へ掛かってきた経緯を明らかにしている。（北中淳子 2004「鬱の病」栗山茂久・北澤一利『近代日本の身体感覚』青弓社）

7）永田俊代 2004「職場不適応者にみられるうつ状態について」『臨床教育心理学研究』Vol.30、p1.

8）厚生省『昭和58年版厚生白書』1983、pp.41-42.

9）厚生省『昭和60年版厚生白書』1985、pp.41-42.

10）呉秀三がクレペリンの「躁うつ病」概念を日本に紹介して以来、現代精神医学の枠組みのなかで「うつ」は、「気分と活動性の低下」と「気分と活動性の高揚」という異なる二つの病相を併せもつ精神疾患の一側面と見なされていた。厚生白書において「躁うつ病」とは別に「うつ病」という表記が登場するのは平成９年版以降である。

11）1991（平成３）年の電通社員の自殺を受けて遺族が起こした訴訟。遺族と電通側が、過労自殺の原因がうつ病か否かを精神医学の知見を提出して争い、判決では遺族の主張である「長時間労働による過労から罹患した、うつ病の症状による自殺」と認定され、うつ病および自殺の予防・対策を行っていなかった企業責任が問われた（2000年）。

12）図書、雑誌のタイトルでは「心の風邪」というフレーズの初出は1990年（１件）、2001年より2000年代半ばにかけて頻出。2000（平成12）年には、「健康日本21（21世紀における国民健康づくり運動）」で「こころの健康」が取り上げられ、「うつ病はこころの病気の代表的なもので、多くの人がかかる可能性を持つ精神疾患であり、自殺のうち、かなりの数はこのうつ病が背景にあると考えられている」とある。

13）初出：上野玲、武香織、下田陽「迫られる緊急対策“職場うつ”を救え！―36社アンケ「わが社の場合」／「自殺の下見をしています」仕事に追い詰められる患者／中小企業では即リストラ／44歳派遣社員の遺書」『読売ウィークリー』読売新聞東京本社、2004年５月２日。全22件（国立国会図書館蔵書検索）。

14）初出：大野裕「ストレスフルな季節につまずかないために「主婦うつ」を防ぐ８つのヒント」『婦人公論』2002年５月７日。全３件（同上）。

15）初出：小川宏『「定年うつ」私はこうして乗り越えた』講談社、2004年。全３件（同上）。

16）初出：市川光洋『プチうつ。』ソフトマジック、2003年（「プチうつ病」は、椎名玲、吉中由紀「安全生活シリーズ夏バテから「プチうつ病」になる！――「食欲不振」「倦怠感」「下痢」「不眠」の四点セットなら要注意」『週刊文春』2001年９月13日）。全20件（同上）。

17）香山リカ 2008a『うつ病が日本を滅ぼす！？』創出版、p.20.

18）香山リカ 2008b『「私はうつ」と言いたがる人たち』PHP新書、p.183.

19）「新型うつ病が増えていると聞きます。新型うつ病とはどのようなものでしょうか？」（日本うつ病学会）http://www.secretariat.ne.jp/jsmd/qa/pdf/qa4.pdf

20）平井孝男 2008『難事例と絶望感の治療ポイント治療の壁を越える22の対処法』創元社、pp.20-21、p.24.

21）兵頭晶子 2008『精神病の日本近代――憑く心身から病む心身へ』青弓社

22）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

23）立命館大学を拠点に2007年頃より行われている、「障老病異」（「病い、老い、障害とともに生きること」や「異なりをもつ身体」）を、「福祉や医療の対象」と

する前に「人々が生きていく過程であり、生きる知恵や技法が創出される現場」と捉え、「人々の経験を集積して考察し、社会との関わりを解析し、これからの生き方を構想し、あるべき世界を実現する手立てを示す」学問領域。（立命館大学生存学研究センター http://www.ritsumei-arsvi.org/）

24）星野は、「「病気」というカテゴリーをめぐって」（波平恵美子編『病むことの文化』海鳴社、1990年）において「個人の主観的リアリティとしての苦」を意味する語としてsufferingを定義している。

25）研究者によって少しずつ解釈が異なる。例えば波平（1990）は、「disease」を「病理学にとらえられる病気」である「病理学的疾病」とし、「illness」を「文化的疾病」、すなわち、「個人やその人が所属する社会を脅かすような生理的不調（physical malfunctioning）として認識される時のみ社会的に重要となってくるもの」と定義している。

26）酒井一太『「うつ」とよりそう仕事術』、ナナ・コーポレート・コミュニケーション、2011年、p.7.

27）同書、p.6.

28）フランク、A 2002『傷ついた物語の語り手』鈴木智之訳 ゆみる出版、p.3.

29）同書、p.5.

30）同書、p.79.

31）同書、p.77.

32）偶発性＝条件依存性（Contingency）。「私たちがそれぞれにどれほど自己の身体に依存しているか」という問題（同書、p.40.）。

33）同書、p.164.

34）同書、p.17.

35）同書、p.37.

36）同書、p.80.

37）門林道子 2011『生きる力の源に　がん闘病記の社会学』青海社、p.82.

38）同書、p.82.

39）同書、p.117.

40）同書、p.244.

41）同書、p.268.

42）同書、p.268.

43）同書、p.141.

44）能智正博 2008「失語症の〈語り〉を聴くこと――“病い”の構築という視点から」やまだようこ編『人生と病いの語り』東京大学出版会、p.54.

45）浅野智彦 2001『自己への物語論的接近 家族療法から社会学へ』勁草書房、p.5.

46）前掲、能智「失語症の〈語り〉を聴くこと」、p.55.

47）阪本陽子 2005「高齢期の社会化における「語り」の意義」『教育研究所紀要』文教大学、p.76.

48）『臨床死生学事典』日本評論社、2000年、pp.14-15.

49）信岡朝子 2013「闘病記研究の可能性――当事者性と他者理解の観点から」『文学論藻』87号東洋大学文学部紀要日本文学文化学科篇、pp.72-90.

50）小林多寿子 1997『物語られる「人生」―自分史を書くということ』学陽書房、p.9.

51）土出郁子 2008「闘病記資料群の性格と愛媛大学図書館医学部分館における事例」『大学図書館問題研究会誌』、pp.7-8.

52）石井保志『闘病記文庫入門医療情報資源としての闘病記の提供方法』日本図書館協会、2011年、p.2.

53）市民研究グループ「健康情報棚プロジェクト」から寄贈された、221の病気ごとに分けられた闘病記931冊を「闘病記文庫」として公開。

54）旭川医科大学付属図書館「図書館『闘病記コーナー』への御協力について（依頼）」（平成23年7月14日）http://acesv.asahikawa-med.ac.jp/info/news-2011-010.pdf

55）高知県立図書館「『闘病記・看護の記録』『健康文庫』について」（「健康情報サービス」）http://www.pref.kochi.lg.jp/~lib/service/new-kenkoujouhou/kennkoujyouhou.html#no.4

56）石井保志『闘病記文庫入門―医療情報資源としての闘病記の提供方法』日本図書館協会、2011年、p.9.

57）星野史雄『闘病記専門店の店主が、がんになって考えたこと』産経新聞出版、2012年、p.232.

58）同上、p.3.

59）ケン・プラマー著、原田勝弘・川合隆男・下田平裕身監訳「生活記録の社会学方法としての生活史研究案内」光生館、1991年、p.28

60）ある一面では類似の病像を持つ「躁うつ病（躁鬱病）」（22冊）や、「パニック障害／うつ病」（４冊）、「アルコール依存症／うつ病」（２冊）といった複数の病名が併記される形で分類されている項目もある。

61）「on-line古書店パラメディカ」http://homepage3.nifty.com/paramedica/

62）一般の人々による闘病記においても、「会社員」や「主婦」といった自らの社会的役割がプロフィールに掲げられ、相応の責任を果たすことができないことの苦悩が綴られるケースが多く見られる。

63）株式会社イニシアティブが運営する、「闘病者（患者・家族・友人）のための、闘病体験情報を共有する」web上のサービス。2008年より公開されている。

64）株式会社ムラウチドットコムが2004年より運営するブログポータルサイト。

65）金井一弘 2009「闘病記とは何か―医療資源として見直される闘病記」『星と泉』第２号星湖舎

66）楠木新 2003『ビジネスマン「うつ」からの脱出』

創元社、p.5.
67）さわとん 2009『ありがトン』サンマーク出版、p.127.
68）上野玲 2008『僕のうつうつ生活、それから』並木書店、p.197.
69）時枝武 1997『うつ病者の手記――自殺、そして癒し』人文書院、p58.
70）京司亨 2005『治るよ！うつ病』新風舎、pp.4-5.
71）さとうまきこ 2002『私、引きこもり主婦です。――どんな自分にも「YES！」を』講談社、p.1.
72）同書、p.210.
73）同書、p.211.
74）沢口瑤子 2008『うつが私にくれたもの』幻冬舎ルネッサンス、p.3.
75）同書、p.3.
76）同書、p.3.
77）同書、pp.3-4.
78）時枝武 1997『うつ病者の手記――自殺、そして癒し』人文書院、p.20.
79）同書、p.133.
80）同書、p.214.
81）間瀬中子 2007『死なないで――重いうつ病に苦しむあなたに』大月書店、p.9、p.139.
82）ブログ「うつ病OLの日々（治ったよん！）」http://utupon.blog84.fc2.com/（最終閲覧日2013/9/27）
83）ブログ「うつ病子持ち主婦の日々」http://ameblo.jp/negative-diary77/（最終閲覧日2013/9/27）
84）ブログ「続・どんぐりの背比べ」
85）「ブログを書く目的は」（2013-09-11 20:06:14 | うつ病）（ブログ「続・どんぐりの背比べ」）http://blog.goo.ne.jp/sweetacorn（最終閲覧日2013/9/27）
86）本稿では論じきれなかった問題として、「手記」や「日記」に「書く」ということと、「ブログ」に「書く」ということの隔たりがある。書かれた内容が、書き手の匿名性を保ちながら、リアルタイムで広く一般に公開されることを特徴とするブログに「書く」ということは、それを自分の内面にとどめておく「手記」や「日記」に「書く」こととは、その公開性という点で性質を異にする。それでいて、出版され不特定多数の読者に「読まれる」ことを前提として書かれる闘病記とも、また違った形での「他者への志向」を持っているように思われるのである。というのも、ブログに書かれる言葉には、自分の中だけで完結する「書く」行為と、ある程度定まった対象を想定して話しかけるかのような「話す／しゃべる」行為が、時に混在しているように見えるのである。「話し言葉」と「書き言葉」のあわいのようなものとして「ブログ上の言葉」がある。そこには、本稿で問題にしてきた“「書く」という行為を通して凌がれる生”と同様に見出されうる、誰か生身の他者に「話すこと／しゃべること」によって、どうにか状況をやり過ごしていこうとする生のあり方が見られるのではないか。そして、そうした欲求を抱えながらも、自分が今いる環境の中で、自らの感ずる〈ままならなさ〉を誰かに「話す／しゃべる」ということが難しい人々にとって、「ブログ」という場所が、「書くこと」と「話すこと／しゃべること」を混在させ、境界をぼやかしながら、その生を支える一つのツールとなりえてきたのではないかと考えられる。
87）同書、pp.120-121.
88）同書、p.128.

参考文献（闘病記）

あい子、時枝武 2003『うつ病者からの手紙』新曜社
青井花 2011『私、こんなに「うつ」なんです。』飛鳥新社
朝日新聞医療グループ編 2007『うつを生きる』朝日新聞社
安部結貴 2009 画大葉リビ『わたしは働くうつウーマン』小学館
――― 2012 画大葉リビ『入院しちゃったうつウーマン』小学館
飯富景昭 2005『うつ…倒れる前のずる休み 実録うつ病との壮絶140日間闘病記』ブレーン出版株式会社
泉崎真実 2011『本とうつ病と私』幻冬舎ルネッサンス
泉基樹 2002『精神科医がうつ病になったある精神科医のうつ病体験記』廣済堂
市原恵理 2009『黒い部屋の夫（上）』インフォレスト
――― 2009『黒い部屋の夫（下）』インフォレスト
一色伸幸 2007『うつから帰って参りました』アスコム
上野玲 2008『僕のうつうつ生活、それから』並木書店
小川宏 2001『病気は人生の挫折ではない―アナウンサーの“奇跡”』文化創作出版
――― 2004『「定年うつ」私はこうして乗り越えた』講談社
――― 2006『夫はうつ、妻はがん夫婦で苦境を踏み越えて』清流出版
――― 2010『私の「うつ病」体験記病んでわかった家族の絆・夫婦の愛』PHP研究所
川上涼子 2003『消えてしまいたいある女子大生の鬱病日記』文藝春秋
北杜夫、斎藤由香 2009『パパは楽しい躁うつ病』朝日新聞出版
北洋子 2008『まんが うつと向き合う―ユング心理学を用いたカウンセリング』星和書店
京司亨 2005『治るよ！うつ病』新風舎
工藤美代子 2013『うつ病放浪記 絶望をこえて生きる』講談社
楠木新 2003『ビジネスマン「うつ」からの脱出』創元社

倉嶋厚 2002『やまない雨はない妻の死、うつ病、それから…』文藝春秋
佐口賢作 原作、サトウナオミ 漫画 2010『ぼくのオカンがうつになった』PHP研究所
さとうまきこ 2002『私、引きこもり主婦です。――どんな自分にも「YES！」を』講談社
沢口瑤子 2008『うつが私にくれたもの』幻冬舎ルネッサンス
さわとん 2009『ありがトン』サンマーク出版
杉山奈津子 2009『鬱姫なっちゃんの闘病記』講談社
竹脇無我 2003『凄絶な生還うつ病になってよかった』マキノ出版
谷沢永一 2009『僕のうつ人生』海竜社
東藤泰宏 2013『ゆううつ部！』ポプラ社
時枝武 1997『うつ病者の手記――自殺、そして癒し』人文書院
萩原流行 2009『Wうつ ～うつが、ふたりを本当の夫婦にした。～』廣済堂出版
林恭子 1995『Let's Enjoy ソーウツ病―患者と主治医の“丁丁発止”闘病記』拓殖書房
――― 1998『続Let's Enjoy ソーウツ病―あわてず！あせらず！あきらめず！』拓殖書房新社
はやしたけはる 2007『うつ病記』メディカルレビュー社
藤臣柊子 2009『やっぱり今日も病んでいる』ウェッジ
古澤耕作 2006『アットホーム「うつ」ダッド』文芸社
細川貂々 2006『ツレがうつになりまして。』幻冬舎
――― 2007『その後のツレがうつになりまして。』幻冬舎
――― 2011『７年目のツレがうつになりまして。』幻冬舎
間瀬中子 2007『死なないで――重いうつ病に苦しむあなたに』大月書店
丸岡いずみ 2013『仕事休んでうつ地獄に行ってきた』主婦と生活社
御木達哉 2004『うつ病の妻と共に』書肆フローラ
モナク、マチルド泉暢子訳 2007『私のうつ病日記』オープンナレッジ
読売新聞生活情報部 2008『私のうつノート』中央公論新社

参考文献（その他）

浅野智彦 2001『自己への物語論的接近 家族療法から社会学へ』勁草書房
石井保志 2011『闘病記文庫入門―医療情報資源としての闘病記の提供方法』日本図書館協会
門林道子 2011『生きる力の源に　がん闘病記の社会学』青海社
金井一弘 2009「闘病記とは何か―医療資源として見直される闘病記」『星と泉』第２号星湖舎
香山リカ 2007『仕事中だけ《うつ病》になる人たち』講談社
――― 2008a『うつ病が日本を滅ぼす！？』創出版
――― 2008b『「私はうつ」と言いたがる人たち』PHP新書
粥川準二 2011「バイオ化する社会―うつ病とその治療を例として」『現代思想特集うつ病新論』2011年２月青土社
河野友信、平山正実 2000『臨床死生学事典』日本評論社
北中淳子 2004「鬱の病」栗山茂久・北澤一利『近代日本の身体感覚』青弓社
クラインマン、A 1992『病いの語り―慢性の病いをめぐる臨床人類学』弘文堂
厚生省 1983『昭和58年版厚生白書』
――― 1985『昭和60年版厚生白書』
――― 1992『平成４年版厚生白書』
――― 1997『平成９年版厚生白書』
小平朋江、伊藤武彦 2008「精神障害の闘病記多様な物語りの意義」『マクロ・カウンセリング研究』第７巻
小林多寿子 1997『物語られる「人生」―自分史を書くということ』学陽書房
コンラッド、P ＆ シュナイダー、J.W. 2003（原著1980）『逸脱と医療化―悪から病いへ』ミネルヴァ書房
健康情報棚プロジェクト編 2006『闘病記文庫棚作成ガイドライン第１版』アイユー
阪本陽子 2005「高齢期の社会化における「語り」の意義」『教育研究所紀要』文教大学
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
下田光造 1941「躁うつ病の病前性格について」『精神経誌』45
立岩真也 2008『良い死』筑摩書房
田中慶子 2012「社会問題の医療化――過労自殺に対する行政施策を事例として――」『Core Ethics』８
土出郁子 2008「闘病記資料群の性格と愛媛大学図書館医学部分館における事例」『大学図書館問題研究会誌』31
永田俊代 2004「職場不適応者にみられるうつ状態について」『臨床教育心理学研究』Vol.30
波平恵美子 1984『病気と治療の文化人類学』海鳴社
――― 編 1990『病むことの文化』海鳴社
西澤晃彦、渋谷望 2008『社会学をつかむ』有斐閣
能智正博 2008「失語症の〈語り〉を聴くこと――“病い”の構築という視点から」やまだようこ編『人生と病いの語り』東京大学出版会
信岡朝子 2013「闘病記研究の可能性――当事者性と他者理解の観点から」『文学論藻』87号東洋大学文学

部紀要日本文学文化学科篇
兵頭晶子 2008『精神病の日本近代――憑く心身から病む心身へ』青弓社
平井孝男 2008『難事例と絶望感の治療ポイント治療の壁を越える22の対処法』創元社
フォスター、G・M／アンダーソン、B・G 1987『医療人類学』中川米造監訳リブロポート
藤原信行 2011「『医療化』された自殺対策の推進と〈家族員の義務と責任のせり出し〉――その理念的形態について」『生存学』
フランク、A 1996『からだの知恵に聴く―人間尊重の医療を求めて』日本教文社
――――― 2002『傷ついた物語の語り手』鈴木智之訳ゆみる出版
プラマー、K 1991『生活記録の社会学方法としての生活史研究案内』原田勝弘・川合隆男・下田平裕身監訳光生館
ベッカー、H 1978（原著 1963）村上直之訳『アウトサイダーズ――ラベリング理論とはなにか』新泉社
星野晋 1990「「病気」というカテゴリーをめぐって」波平恵美子編『病むことの文化』海鳴社
――― 2011「つらいから病気医療人類学的視点から見た病むことの語り」『薬学図書館』56(3)
星野史雄 2012『闘病記専門店の店主が、がんになって考えたこと』産経新聞出版
的場智子、菊澤佐江子、坂野純子、杉山克己、八巻知香子、望月美栄子 2012『心の病へのまなざしとスティグマ―全国意識調査』明石書店
山口真紀 2009a「〈自己物語論〉再考――アーサー・フランクの議論を題材に」『Core Ethics』 6
――― 2009b「病名診断をめぐる問題とは何か――診断名を求め、語る声から考える」（障害学会第6回大会報告原稿）
山田陽子 2008「「心の健康」の社会学序説―労働問題の医療化―」『現代社会学』 9号
和田恵美子 2006「「闘病記文庫」は患者・医療者に何をもたらすか―健康情報棚プロジェクトの多職種協働活動を通して」『情報管理』

Tellenbach, H. 1961 Melancholie ― Problemgeschichte, Endogenitat, Typologie, Pathogenese, Klinik. Springer, Berlin：木村敏 訳『メランコリー』1978 みすず書房

旭川医科大学付属図書館「図書館『闘病記コーナー』への御協力について（依頼）」（平成23年7月14日）
http://acesv.asahikawa-med.ac.jp/info/news-2011-010.pdf
厚生労働省「みんなのメンタルヘルス総合サイト」
http://www.mhlw.go.jp/kokoro/
――――「患者調査」
http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/10-20.html
高知県立図書館
http://www.pref.kochi.lg.jp/~lib/
――――「闘病記・看護の記録」「健康文庫」について（「健康情報サービス」）
http://www.pref.kochi.lg.jp/~lib/service/new-kenkoujouhou/kennkoujyouhou.html#no.4
日本うつ病学会
http://www.secretariat.ne.jp/jsmd/index.html
立命館大学生存学研究センター
http://www.ritsumei-arsvi.org/