

『青木まりこ現象』の意味——書店でトイレに行きたくなる理由

書店で起る体の変調

しばらく前から、『青木まりこ現象』として広く知られるようになってきた、大変興味深い現象があります。私は、うかつにも、この現象の存在を比較的最近まで知らなかったのですが、ある週刊誌に掲載された記事（吉岡、二〇〇三年）によると、これは、一九八五年に、青木まりこという名前の女性が、ある月刊誌に自らの体験として投書したことから命名されたもので、書店に長時間いると便意を催すという現象を指すのだそうです。

その後、この話題は、雑誌やテレビで何度か取りあげられました。その結果、同じ体験を持つ人たちが続々と名乗りをあげ、かなり多くの人たちに共通して見られる現象であることがわかってきたのです。この種の現象の一端が一般に知られるようになったことは、非常に大きな意味を持っています。人間の心の本質を突き止めるうえで、かなり有力なヒントになるからです。とはいえ、このような現象に着目する専門家は、残念ながら、現段階ではほとんどいません。ひとつの理由は、科学者が護持している

現在のパラダイムでは、説明が難しい現象だからです。科学とは本来、既成の科学知識を振りかざすことではなく、主として実験や観察という科学的方法を使って、現行の科学知識を絶えず塗り替えようとする営みのことです。したがって科学者は、現在のパラダイムで説明困難な現象であればあるほど、それを無視してはならないこととなります。

この現象が世間の関心を集めたのは、その因果関係がすぐには思いつかず、ふしぎな感じがするからでしょう。たしかに、書店にいて本を見ているだけでは、そこに便意が起る原因があるようには思えません。しかし、一部の人たちの場合、書店に行けばほぼ確実に便意を催すわけですから、そこにははっきりした原因があるはずで、一部の人たちとはいえ、世界規模で考えれば、大変な数になります。

青木まりこ現象の四仮説

先の週刊誌の記事によれば、青木まりこ現象（以下、まりこ現象）については、これまで、次のような解釈や仮説が出されているそうです。

- 1 本の紙や印刷のインクのおいが排泄欲を刺激するため
- 2 トイレのない書店で便意を催したら困る、という精神的プレッシャーのため
- 3 書店という非日常的空間で好きな本を探す行為が、心身をリラクセスさせるため
- 4 本を手にとって読む時の^{まがた}瞼を伏せる姿勢が交感神経をOFFにし、胃腸の働きを支配する副交感神経がONになるため

それぞれ、刺激物質説、ストレス説、リラクセス説、自律神経異常反応説となっており、ほとんどの可能性が網羅されているようにみえます。最初のふたつは一般的な解釈のようですが、三番目は、ある精神科医による仮説です。最後は、ある大学の医学部教授が唱えたもので、その記事によれば、これまでのところでは、かなり有力視されているそうです。これらの仮説は、心理的原因説（ストレス説とリラクセス説）と物理的原因説（刺激物質説と自律神経異常反応説）の二種類にまとめることができます。

科学的検証の必要性

科学では、実証できるかどうか最大の問題になります。先ほど述べたように、心理的原因であつても物理的原因であつても、実験や観察によって、その仮説が正しいかどうかを検証しなければならぬのです。

現在の心身医学や精神医学や心理療法では、それらしきものが見つかる、無批判に心理的原因と断定されがちです。たとえば、電車に乗ると尿意が起こり、ひと駅ごとに降りてトイレに入る、という訴えを聞いた心療内科医は、それは尿意が起こつたらどうしようという予期不安がストレスになつて起こる症状だと言いかもしれません。あるいは、会社に出勤することによるストレスが原因だと明言する専門家もいるでしょう。そして、ストレスを和らげるためと称して、向精神薬の投与やカウンセリングが行なわれることになるわけです。ここには、科学的方法が使われている形跡はありません。このように、実証的な確認もせずに、勝手に原因を断定してしまつてよいはずはないですし、そのようにして始められた治療に、効果が期待できるはずありません。

他の診療科では、さまざまな検査が行なわれ、それによつて診断が下され、治療法が決められます。

もちろん、精神科や心療内科でも、心理検査や機能検査と呼ばれる検査類があります。しかし、脳波などの神経学的測定を除けば、それは診断にあまり役立ちませんし、ましてや、心理的原因の探究には全く使えません。そもそも精神科や心療内科には、他科の検査に相当するものが存在しないのです。そのため、診断は、既往歴や、本人および家族の問診などから受ける印象に基づいて下されます。そのため、長い時間をかけて、さまざまな角度から検討したとしても、人によって診断が大幅に異なることも珍しくありません。

私は、これまで、心理的原因で起こるさまざまな病気（専門的な言葉では、心因性疾患）や問題を抱える人たちを対象にして、本格的な心理療法ばかりを四〇年近く続けてきました。心理相談やカウンセリングのようなものではなく、現実には症状や問題を解消するための心理療法を、特にこの三〇年ほどは、自分なりに工夫、開発しながら続けてきたわけです。そのおかげで、さまざまな状況や条件の下で、多種多様な症状が出たり消えたりする場面を、自分の目で日常的に確認できるという、願ってもない経験を積むことができました。そのなかで、同じ症状であっても、さまざまな原因があること、逆に同じ原因であってもさまざまな症状が出るということが、経験的にわかってきました。

たとえば、心理的原因によって便意を催すという症状は、いろいろな状況で見られますが、その中に、まりこ現象の本質を考えるうえで参考になる、非常に興味深い実例があります。

海外旅行の添乗員をしている三〇代の女性が、ある時、私的な観光旅行でハワイに出かけました。そして、現地何度かバスに乗ったところ、そのたびごとに便意を催したのです。それらのルートは、仕事で何度も通っていました。しかし、仕事でその路線を走った時にそのような症状が出たことは、後にも先にも一度もなかったということです。その時の私的な旅行では、ホテルのフロント係と話している

と気持ちが悪くなる、という症状も出たそうです。ところが仕事の時には、同じホテルで同じ行動を取っても、そのような症状が出たことは、やはり、後にも先にも一度もありません。同じ状況で同じ行動を取っても、本人の置かれた背景によって症状の出かたが変わってくるのですが、この実例からわかります。

もちろん、厳密に言えば、この私的旅行で出た症状が“再現性”を持っているか——つまり、この時の症状はたまたま出たものではなく、私的旅行の時にはいつも同じ症状が出るのか——という問題も検討しなければなりません。とはいえ、現実問題として、このような症状には“単発性”のものが多いたれもあって、その確認は難しいことが多いのです。私は、その代わりに、後述する反応を利用して、それを間接的に確認するようにしています。

このような実例があることからすると、まりこ現象を持つ人が、もし書籍を扱う仕事に就いても便意が起これないとするれば、この現象は心因性のものであることが、かなりの確度で推測できます。この点は、まりこ現象を持つ人々を対象にしたアンケート調査などを通じて、実際に調べることができるでしょう。ついにながらふれておくと、仕事中に、絶えず（あるいは頻繁に）便意や尿意を催す人もないわけではありませんが、ほとんどの場合それは、書籍や読書とは無関係の原因によるものです。

もちろん、まりこ現象が心因性のもので、まだ決まったわけではありません。いずれにしても、先ほど掲げた四通りの解釈や仮説を、科学的な方法を使って、ひとつずつ細かく検討してみることにはしましょう。それにより、これらの中に妥当な仮説があるかどうかをはっきりさせるのです。そして、もし妥当なものがないことがわかれば、それに代わる仮説を考え、同じように検討しなければなりません。

刺激物質仮説は妥当か 最初の仮説は、紙やインクのおいが原因だとするものです。インターネットで

調べると、この仮説はある程度の“人気”を博していることがわかります。もし書籍用紙や印刷用インクのおい原因であれば、購入したばかりの本を開いて、鼻を近づけてかぎ続けられれば、便意を催してくるはず。また、まりこ現象を起こす人が、書店や印刷所、出版社、書籍販売会社などで仕事をした場合には、持続的に便意を催してしまうことになりません。

もしそうなら、大変困るのではないかと思います。本当に、そのようなことになるのでしょうか。この解釈が当たっているかどうかは、まりこ現象を持つ人を対象にして実験すれば簡単にわかるはず。しかし、私の知る限り、これまでそのような実験が行なわれた形跡はありません。ふしぎなことに、単なる推論で終わってしまっているのです。

一方、書店でアルバイトをしていたら、それまでのまりこ現象が治まったという女性の投書が、先ほど引用した、まりこ現象の特集雑誌に掲載されています。その中でこの女性は、「同じ場所でも、仕事とぶらりのちがいがいるようです」と書いています。同じような証言は、私の心理療法を受けている人たちからも何度か聞いています。

仕事ではまりこ現象が起らず、客として書店に入る場合には、その後もまりこ現象が起るとすると、同じ場面でも、状況の違いによつて便意が起る時と起らない時とが明確に分かれていることとなります。私は、出版社に勤務する男性の書籍編集者から、やはり書店に入るとまりこ現象が起るといふ話を聞いたことがあります。私が話を聞いたもうひとりの書籍編集者の場合は、便意ではなく、「体がだるく、茫然と」なるというものでしたが、大変興味深いものでした。その編集者は、特に買いたい本がない時には、書店に入るとその症状が起るのに対して、買いたい本が決まっている時には、同じ書店でも問題はないのだそうです。

このふたりの編集者は、いつも新刊書に囲まれた状況で仕事をしていますが、それだけで便意その他の症状が起ることはなさそうです。このように、状況の違いによつて症状が出る出ないが決まっているとすれば、におい仮説のような物理的原因論では、まりこ現象が説明できないことになるでしょう。

まりこ現象を持つ人が、書籍を扱う仕事をしていても便意が起らないとすれば、仕事をする時には緊張しているためではないか、と考える人がいるかもしれません。しかし、刺激物質説が当たっているとすれば、心理的な条件は無関係なはず。したがって、緊張のような要因を持ち出す考えかたは、逆に、真の原因は、書籍用紙や印刷用インク

のにおいではなく、“気の持ちよう”(つまり心理的要因)にこそある、と言っているに等しくなってしまう。さしあたりの結論としては、これから実験的な検証を行なう必要があるにしても、刺激物質仮説は、まりこ現象を適切に説明するものではないと言えます。

“プレッシャー” 仮説という観念論 次は、トイレのない書店で便意を催したら困るといふ“精神的プレッシャー”のためにその症状が起るといふ仮説です。この説明が正しければ、書店での便意は、トイレがないことがわかった時にしか起らないことになるので、書店の中や近くにトイレがあることを確認して書店に入った場合には起らないはず。ところが、書店でいつもトイレに行く人の場合には、トイレがあっても便意を催しているわけです。しかし、この仮説の最大の弱点は、他の業種の店ではなく、なぜ書店なのかという点が、全く説明できていないという点にあります。

それとも、この仮説は、便意を催したら困るといふ予期不安によつて症状が起るといふ意味なのか。しかし、便意を催すことを経験的に承知しているにもかかわらず、書店に入るとすれば、