

Title	私的カフェ論その4
Sub Title	My personal essay on cafe part 4
Author	伊藤, 眞(Ito, Makoto)
Publisher	慶應義塾大学出版会
Publication year	2017
Jtitle	三田商学研究 (Mita business review). Vol.60, No.2 (2017. 6) ,p.15- 38
JaLC DOI	
Abstract	<p>大きな変化があったとき,人間はそれをストレスとして受け止める。ストレスは仕事とプライベートの両方で発生し,合算したポリウムが大きくなったときに,命にかかわるような危機として迫ってくる。ストレスはある条件が重なると,命を奪う病の原因へと形を変えていく。これをNHKスペシャル取材班は「キラーストレス」と名付け,その正体を追った。</p> <p>ストレスによって引き起こされる反応は,私たちが進化の過程で獲得してきた「身を守る仕組み」である。数万年前,どう猛な動物に出会ったとき,命がけで闘うか,必死で逃げるしかない。このとき,人間の体は心拍数が増え,血圧が上がり,闘う体勢,逃げる体勢の双方が瞬時に準備される。</p> <p>現在においても,天敵相手に働いていた恐怖や不安を感じると反応する仕組みが体の中に残っていて,精神的な重圧を感じたときに,その仕組みが働くようになった。継続的もしくは慢性的に継続するストレス反応は,この仕組みを暴走させてしまう。</p> <p>ストレスは「頑張るストレス」と「我慢するストレス」の2つに分けられ,継続する「頑張るストレス」では主に「体」のストレス反応(アドレナリンなどが絶え間なく過剰分泌されると血圧の上昇につながる。血圧の高い人の血管は,キラーストレスにより,血圧の上昇に耐えられなくなるため破裂に至り,脳出血を発症する,または高い圧力が血管の壁に加わるため動脈硬化が進行し心不全を発症する)が強くなり,慢性的な「我慢するストレス」では,主に「心」のストレス反応(脳内に溢れたコルチゾール(副腎から分泌)によって海馬の神経細胞が蝕まれ,突起が減少する。すなわち,物理的に蝕まれる。海馬の異常がさらに進むと鬱病のような症状が出てくる可能性がある)が強くなる。</p> <p>慢性的または絶え間ないストレスに,長時間労働や睡眠不足が加わると,このメカニズムはさらに推し進められ,死に至る。</p> <p>キラーストレスのテキストに基づき,マック,大庄,ワタミ,そして電通の過労死事例について,ストレス要因と死に至るメカニズムを分析する。</p>
Notes	論文
Genre	Journal Article
URL	https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=AN00234698-20170600-0015

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the Keio Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

私のカフェ論 その4

伊 藤 眞

<要 約>

大きな変化があったとき、人間はそれをストレスとして受け止める。ストレスは仕事とプライベートの両方で発生し、合算したボリュームが大きくなったときに、命にかかわるような危機として迫ってくる。ストレスはある条件が重なると、命を奪う病の原因へと形を変えていく。これをNHKスペシャル取材班は「キラーストレス」と名付け、その正体を追った。

ストレスによって引き起こされる反応は、私たちが進化の過程で獲得してきた「身を守る仕組み」である。数万年前、どう猛な動物に出会ったとき、命がけで闘うか、必死で逃げるしかない。このとき、人間の体は心拍数が増え、血圧が上がり、闘う体勢、逃げる体勢の双方が瞬時に準備される。

現在においても、天敵相手に働いていた恐怖や不安を感じると反応する仕組みが体の中に残っていて、精神的な重圧を感じたときに、その仕組みが働くようになった。継続的もしくは慢性的に継続するストレス反応は、この仕組みを暴走させてしまう。

ストレスは「頑張るストレス」と「我慢するストレス」の2つに分けられ、継続する「頑張るストレス」では主に「体」のストレス反応（アドレナリンなどが絶え間なく過剰分泌されると血圧の上昇につながる。血圧の高い人の血管は、キラーストレスにより、血圧の上昇に耐えられなくなるため破裂に至り、脳出血を発症する、または高い圧力が血管の壁に加わるため動脈硬化が進行し心不全を発症する）が強くなり、慢性的な「我慢するストレス」では、主に「心」のストレス反応（脳内に溢れたコルチゾール（副腎から分泌）によって海馬の神経細胞が蝕まれ、突起が減少する。すなわち、物理的に蝕まれる。海馬の異常がさらに進むと鬱病のような症状が出てくる可能性がある）が強くなる。

慢性的または絶え間ないストレスに、長時間労働や睡眠不足が加わると、このメカニズムはさらに推し進められ、死に至る。

キラーストレスのテキストに基づき、マック、大庄、ワタミ、そして電通の過労死事例について、ストレス要因と死に至るメカニズムを分析する。

<キーワード>

ストレス、キラーストレス、ストレス反応、扁桃腺、自律神経、副腎、ストレスホルモン、アドレナリン、コルチゾール、支配-従属関係、頑張るストレス、我慢するストレス、記憶力と創

造力, レジリエンス, 環境, 長時間労働, 睡眠不足, 血圧上昇, 動脈瘤破裂, 脳出血, くも膜下出血, 動脈硬化, 心不全, 鬱病, 仮面鬱病

はじめに

この論文は7回で掲載する予定であるため, 次に本稿以降の見出しを提示しておく。本稿(その4)は, 11である。

11. キラーストレスと過労死
12. 過労死の法的判断
13. 従業員を大切にする会社
14. カフェ好きの素人がカフェ・バーを立ち上げて3年経営した事例分析—— Five sense
15. カフェで利益を上げるには
おわりに

11. キラーストレスと過労死

(1) キラーストレス

NHKスペシャルで2016年6月18日, 19日の2日続きで「キラーストレス」が放映された。¹⁾この番組を見て, ブラック企業における残業等による過労死, 自殺等の原因および死に至るメカニズムは, このキラーストレスで説明できるのではないかと考えた。そこで, まず, この番組とその後, この取材班によりまとめられた本(NHKスペシャル取材班(2016))に基づき, 筆者の理解と備忘録も兼ねてキラーストレスとはなにか, そのストレスがどのようなメカニズムを経て人を死に追いやるのかを, 本稿で確認しておきたい。そのうえで, 過労死等とキラーストレスとの関連性を具体的に考えてみたい。

① ストレスとキラーストレス

ストレスとは, 変化である。いいことでも(結婚する, 昇進, 成功など), 悪いことでも(配偶者の死, 離婚, 左遷など), ある状態から別の状態へ大きな変化²⁾があったとき, 人間はそれをストレスとして受け止める³⁾。

結婚は将来への期待もあるが, 生きてきた時空間の異なる2人が同居して生活していくのは,

1) NHKスペシャル「キラーストレス 第1回 あなたを蝕むストレスの正体〜こうして命を守れ〜」2016年6月18日放映 (<http://www.nhk.or.jp/special/stress/01.html>), 「キラーストレス 第2回 ストレスから脳を守れ〜最新科学で迫る対処法〜」同年6月19日放映 (<http://www.nhk.or.jp/special/stress/02.html>)。

2) NHKスペシャル取材班(2016)。19頁に, どの程度のストレスかを数値化している「ライフイベントストレスチェック」が掲げられている(65項目のイベントごとに点数83〜25が付されている。合計で, 260点以上はストレスが多い要注意の段階, 300点以上は病気を引き起こす可能性がある段階)。

3) NHKスペシャル取材班(2016)21頁。

かなりストレスであろうし（結婚は人生の墓場という格言⁴⁾があるが、最初からそう思っている人は少数であろう）、昇進・昇格も新たな仕事、新たな人間関係の始まりという点からは、相当なストレスになろう。個人的成功もそれ自体はすばらしいことであるが、その成功ゆえに始まる新たな時空間・人間関係はストレスをもたらしうる。

ストレスは仕事とプライベートの両方の領域で発生し、合算したボリュームが大きくなったときに、命にかかわるような危機として迫ってくる⁴⁾。ストレスはある条件が重なると、命を奪う病の原因へと形を変えていく。NHK取材班はこのストレスを「キラーストレス」と名付け、その正体を追った⁵⁾。

② ストレス反応

ストレスによって引き起こされる反応は、私たちが進化の過程で獲得してきた「身を守る仕組み」⁶⁾である。数万年前、狩猟で生きていた頃、どう猛な動物に出会ってしまったとき、命がけで闘うか、必死で逃げるしかない。このような危険に遭遇したとき、人間の体は心拍数が増え、血圧が上がるようにできている。また、肝臓から糖が放出されて血糖値が上昇すれば、エネルギー源が全身に供給される。闘う体勢、逃げる体勢の双方が瞬時に準備される⁷⁾。このようにストレス反応とは、私たちの祖先が「命をつなぐために進化させてきた大切な体の機能」⁸⁾だったのだ。

その結果として、日常生活で猛獣のような天敵がいなくなった現在においても、天敵相手に働いていた恐怖や不安を感じると反応する仕組みが体の中に残っていて、精神的な重圧を感じたときに、その仕組みが働くようになった⁹⁾。

③ ストレス反応のメカニズム

人間が不安や恐怖を感じると、まず「扁桃体」(脳の中央下部の左右に位置するアーモンドのような形をしたもの)¹⁰⁾が興奮を始める¹¹⁾。その扁桃体から「不安や恐怖に対処せよ」という指令が、脳の「視床下部」(大脳の奥深い場所にある間脳にあって、自律神経やホルモンの分泌、情報伝達に関わっている)に伝えられる(図表28)。指令は次に副腎に届く。すると、副腎はストレスホルモンと呼ばれる物質(コルチゾール、アドレナリン、ノルアドレナリンといったホルモン群)を分泌し始める。これらのストレスホルモンは、血流によって全身をかけ巡る。そうして、体内のさまざまな臓器に指令を伝える。その1つが心臓で、心拍数が増え血圧が上昇する。指令は自律神経(交感神経と副交感神経を合わせた神経系の総称。体の隅々まで張り巡らされていて、臓器だけではなく、末端の血管にまで絡みつくように存在する)にも伝えられる。すると自律神経は全身の血管をぎゅっと締め上げる。その結果、血管が細くなり、血圧が急激に上昇する。その一方で、血中の

4) 同上。

5) 同上、25頁。

6) 同上、26頁。

7) 同上、27頁。

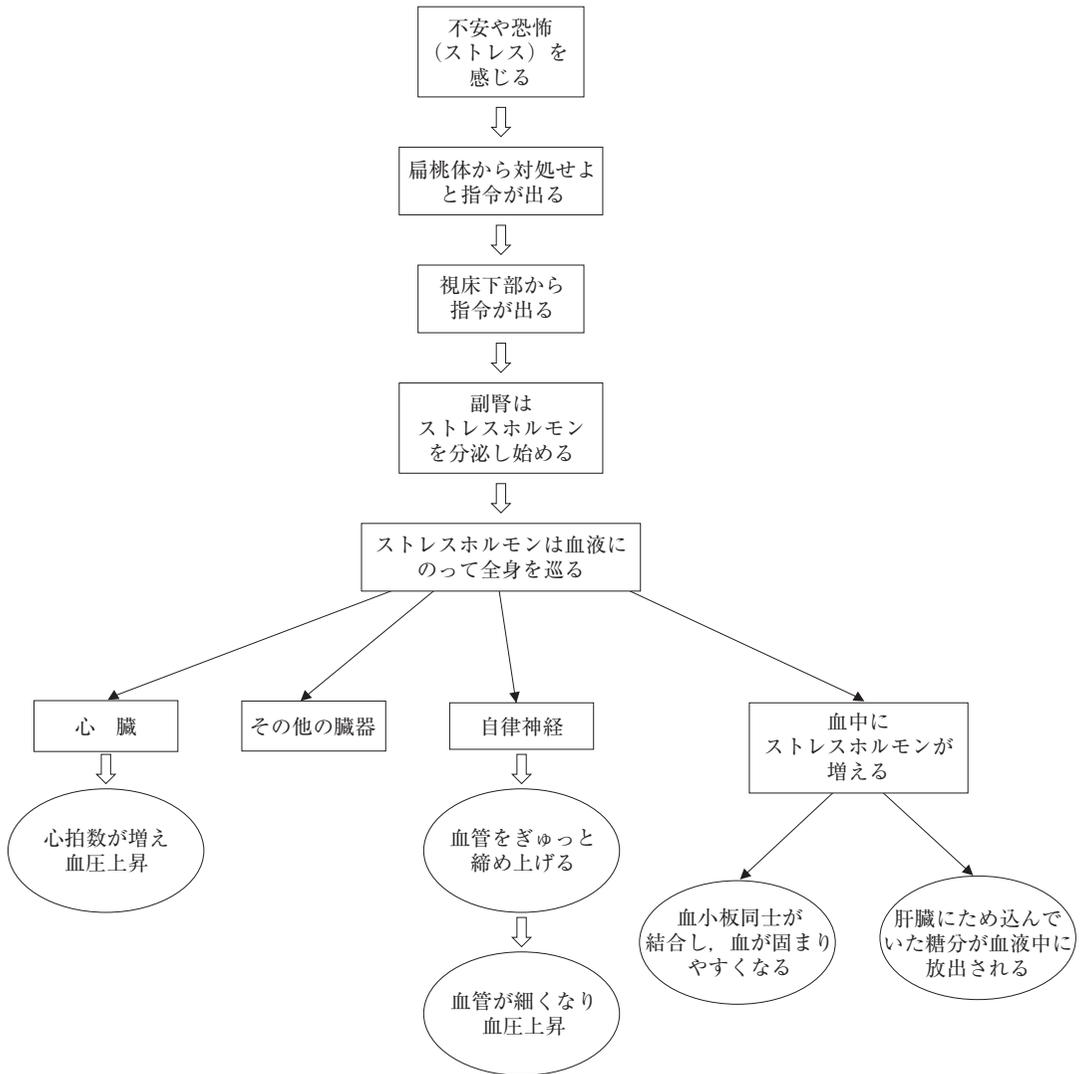
8) 同上、28頁。

9) 同上。

10) 同上、33頁

11) ワシントン大学(ミズリー州、セントルイス)ライアン・ボグダン准教授の脳機能に関する実験により確認。

図表28 ストレス反応のメカニズム



出典：NHK スペシャル取材班（2016）34-36頁の記述内容をフローチャート化

ストレスホルモンが増えると、血小板同士が結合し、血液が固まりやすくなる（怪我をしたときにも血がすぐ止まる）。さらに、肝臓にため込まれていた糖分が¹²⁾、血液中に放出されるといふ反応も起きる。

現代では、精神的な重圧によって、扁桃体が反応するような事態が引き起こされてしまう。¹³⁾

12) NHK スペシャル取材班（2016）34-36頁。

13) 同上、37頁。

④ 支配－従属関係のストレス

ヒビの研究（ロックフェラー大学 ブルース・マキューアン教授のストレス研究の1つ）によれば、ヒビの群れにはボスがいて、支配－従属関係をはっきりしている。そして支配している側と従属している側ではストレス反応が異なる。支配しているヒビは、必要なときにだけストレス反応が起き、必要でなくなれば収まる。ところが、従属しているヒビ、常に支配される側のヒビは、ストレスホルモンが多い状態がずっと継続する。その理由は、支配するヒビにいつひどい目に遭わされるかと、常に緊張しているためだと考えられる。支配されるヒビたちは、ストレスに関連したさまざまな病を抱えることになる。心理的な重圧がストレス反応を引き起こす仕組みは、ヒビの群れも人間の社会も変わらない。つまり、あらゆるストレス反応の根っこには「支配－従属関係」がある。¹⁴⁾

会社に勤めていれば、上司・経営者・会社（経営者の表象としての）と部下の関係は、通常、支配－従属関係にあると言えよう。英語では、上司のことを一般的に my boss と言う。そして、従業員である部下は、意識・無意識を問わず、ストレスを感じストレスホルモンが多い状態が継続していると解される。上司と部下との実際の関係により、その強弱はあり得ると考えられる。

⑤ 頑張るストレスと我慢するストレス

慢性的に継続するストレス反応は、本来ならばわれわれを守るための重要な仕組みを暴走させてしまう。それを、マキューアンは「毒性ストレス (toxic stress)」と表現した。そしてこの「毒性ストレス」が、ある日突然豹変し、殺人的な破壊力を持ち始めることがある。これが「キラーストレス」である。¹⁵⁾

ストレスは「頑張るストレス」と「我慢するストレス」の2つに分けられる（図表29）。「頑張るストレス」では主に「体」のストレス反応（たとえば、血圧上昇につながる）が強くなり、「我慢するストレス」では、主に「心」のストレス反応（心の病につながる）が強くなる。¹⁶⁾

⑥ 「頑張るストレス」の継続によるキラーストレス化

「頑張るストレス」とは、仕事でノルマに追われているようなときに生じるストレスである。がんばり続ける日々を送っているとストレスホルモンの中で、アドレナリンなどが過剰分泌される。そのアドレナリンが絶え間なく大量に分泌されると、血圧の上昇につながる（図表30）。¹⁷⁾

血圧の高い人の血管は、キラーストレスにより、血圧の上昇に耐えられなくなって破裂に至り脳出血を発症すると考えられる。¹⁸⁾

この「頑張るストレス」の反応による血圧上昇およびその継続が、どのような病をどのように引き起こし死に至らしめるのか、他の資料から見てみよう。

くも膜（頭蓋骨の下のクモの巣のように透明な薄い膜。その内側に脳がある）の下を走っている脳に血液を送る血管に動脈瘤（こぶ）や動脈硬化があると、血圧が高くなったときに急に破れる。

14) 同上、37-38頁。

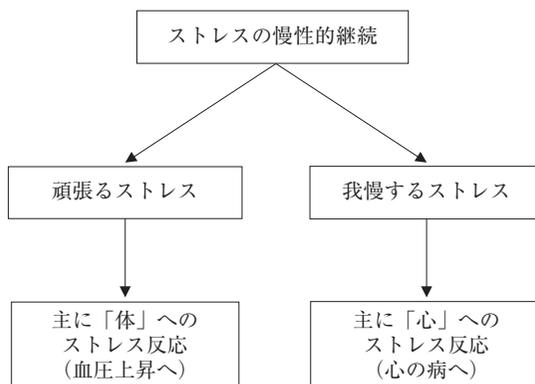
15) 同上、39頁。

16) 同上、47頁。

17) 同上。

18) 同上、78頁。

図表29 頑張るストレスと我慢するストレス



出典：NHK スペシャル取材班（2016）47頁の記述内容を
フローチャート化

出血した血液は、くも膜と脳の間隙に拡がっていく。これがくも膜下出血である¹⁹⁾。

また、正常より高い圧力が血管の壁に加わるため、心臓に血液（酸素）を送る冠動脈の壁が厚くなり、動脈硬化の要因となる。肥満や糖尿病、高脂血症と高血圧は合併しやすく、もしこれらがあり合併すると動脈硬化が進行し、心臓は酸素不足による障害、つまり狭心症や心筋梗塞を発症する。その結果、心臓の筋肉（心筋）の動きが低下して心臓を十分に収縮させることができなくなる収縮機能不全（心不全の1つ）を起こすことになる²⁰⁾。

⑦ 「我慢するストレス」がキラーストレス化するメカニズム

ストレスホルモンの「コルチゾール」は、副腎から分泌されると、血流によって体内を循環しながら、エネルギー源の補充など重要な役割を果たす。役割を終えると脳にたどり着いて、脳に吸収される（コルチゾールの到着をきっかけにして、脳は「ストレス反応はもう十分だ」と判断。ストレスホルモンの分泌をストップさせる。緊急事態が去った後は、体を通常の状態に戻す役割の一端も担っていた）。これが正常なストレス反応の流れである。ところが、「我慢するストレス」状態が長い期間にわたって続き、ストレスが積み重なっていくと、コルチゾールがとめどなく分泌され続けるようになってしまう。こうなると、コルチゾールが脳に溢れて、脳の一部を蝕んでいく²¹⁾（図表31）。ストレス反応が暴走して、ありふれたストレスが「キラーストレス」化してしまう。

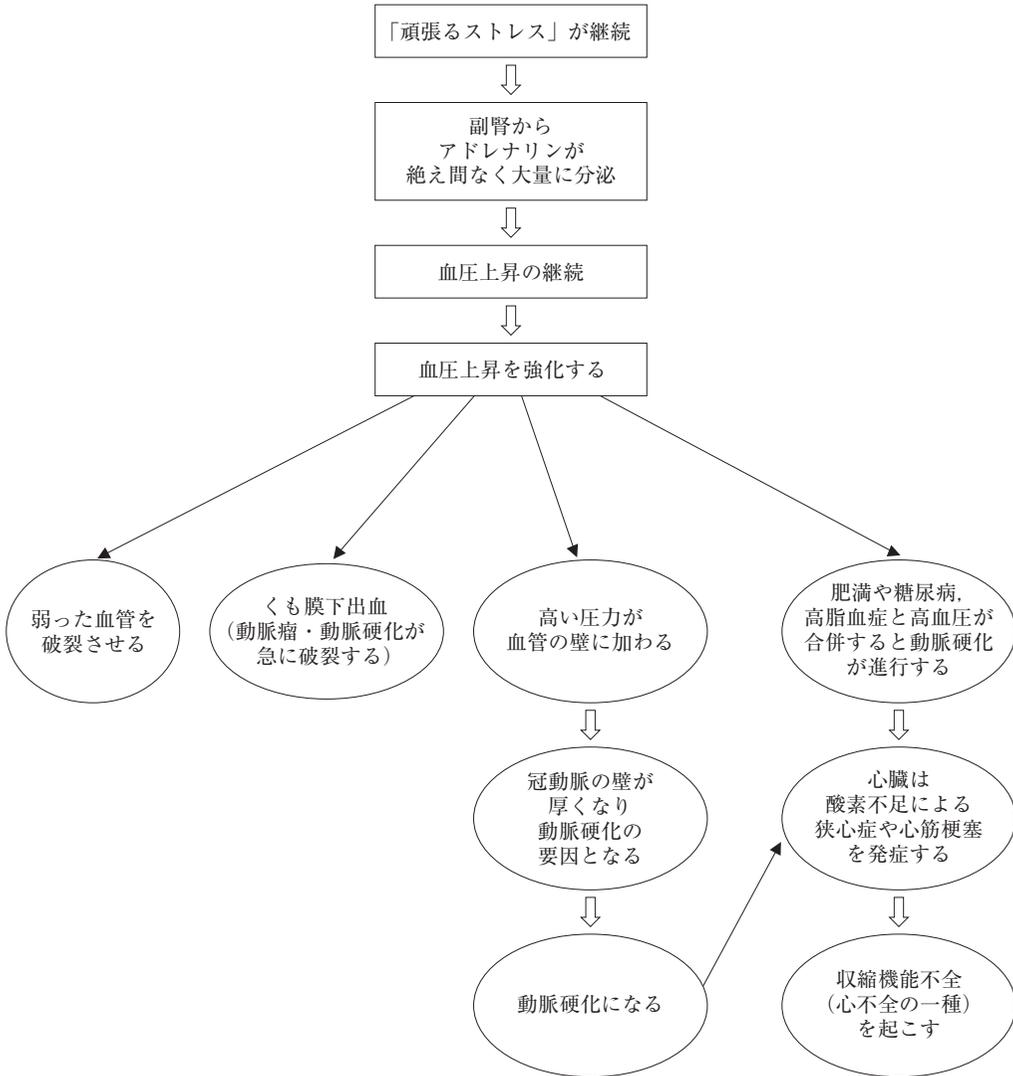
現代社会においては、職場や家庭の中で生まれる精神的な負荷が、天敵に変わってわれわれを追い詰めるようになった。のべつ幕なしのストレスに、私たちの体は休む間もなく反応し続けている。常にスイッチオンの状態で生きている。長時間労働が毎日続く、睡眠が取れない。そのような中で、慢性的にストレスホルモンを出している状態にある²²⁾。

19) 大日本住友製薬「くも膜下出血」『健康情報サイト』（<http://kanja.ds-pharma.jp/health/ketsuatsu/complete/complications/co09.html>）2017年3月16日。

20) 日本心臓財団「高血圧と心不全」『ハートニュース』2004 No.3（<http://www.jhf.or.jp/heartnews/vol49.html>）。

21) NHK スペシャル取材班（2016）48-49頁。

図表30 頑張るストレス反応のメカニズム

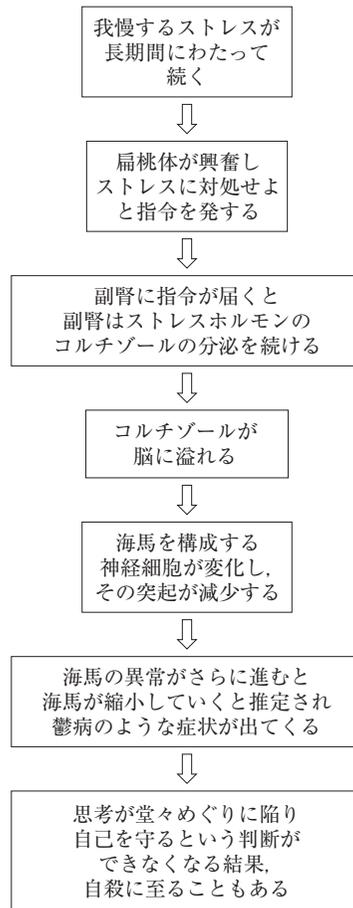


出典：NHK スペシャル取材班（2016）34-36頁，大日本住友製薬「くも膜下出血」『健康情報サイト』および日本心臓財団「高血圧と心不全」『ハートニュース』2004, No.3の記述内容をフローチャート化

ネズミを身動きが取りにくい長さ20cm くらいの細長い円筒状の金網に閉じ込め、慢性ストレスを与え続けると海馬（大脳周辺縁系の中に位置し、細長い形をしている。記憶を司り、感情にもかかわる場所）を構成する神経細胞が変化し、その突起が減少する（アリゾナ州立大学 シェリル・コンラッド教授の「慢性ストレス」に関する実験）。コンラッドは「脳はストレスホルモンを受容する最も大きな臓器であり、特に海馬が影響を受けるのは、記憶や学習に関連するからだと考えられ

22) 同上，59頁。

図表31 我慢するストレス反応のメカニズム



出典：NHK スペシャル取材班（2016）48-49、52-58頁の記述内容をフローチャート化

る。環境に適用するために、動物の海馬は柔軟性を備えている。それだけにストレスホルモンの影響を受けて、神経細胞がダメージを受ける」と解説する。慢性的にストレスがかかり続ける状況で、脳内に溢れたコルチゾールによって海馬の神経細胞が蝕まれ、突起が減少したと考えられる。すなわち、複数のストレスが重なり、長く続いたとき、脳が物理的に蝕まれる。²³⁾

ストレスが長く続き、海馬の異常がさらに進むと、どうなるのか。鬱病のような症状が出てくる可能性がある。実際に、鬱病患者の脳の画像には黒い影が広がっていた。海馬が萎縮して脳の中に隙間ができ、海馬が虫食いのように見えている。²⁵⁾鬱病は、誰もが発症する可能性のある精神疾患だということが広く知られるようになっていく。世界中で研究が行われているが、鬱病の発

23) 同上、52-55頁。

24) 同上、58頁。

25) 同上、56-57頁。

症の詳しいメカニズムは、現在までわかっていない。²⁶⁾

ストレスと脳の関係、コルチゾールや鬱病のリサーチを20年近く行ってきた研究者（国立・精神・神経医療センター研究部長 功刀浩）は、鬱病とは「慢性ストレス性精神疾患」であると考えている。²⁷⁾

原因からみた鬱病の分類の代表的なものとして、厚生労働省は以下のものを示している。²⁸⁾ キラスストレスの関係する鬱病は、心因性のうち、環境の影響が強い場合の反応性鬱病と解される。

- 外因性あるいは身体性（アルツハイマー型認知症のような脳の病気、甲状腺機能低下症のような体の病気、副腎皮質ステロイドなどの薬剤が鬱状態の原因になっている場合）
- 内因性（典型的な鬱病であり、躁状態がある場合は双極性障害と呼ぶ）
- 心因性あるいは性格環境性（性格や環境が鬱状態に強く関係している場合である。抑鬱神経症（神経性抑鬱）と呼ばれることもあり、環境の影響が強い場合は反応性鬱病という言葉もある）

上述した実験と観察結果から、継続的長時間労働、絶対的睡眠不足等のストレス状態が継続すると、慢性的にストレスホルモンであるコルチゾールが出て海馬を構成する神経細胞がダメージを受け突起が減少していく。ストレスが長く続き、海馬の異常がさらに進むと、海馬が萎縮し脳の中に隙間ができて鬱病になったり、鬱病のような精神状態になり、なかには堂々めぐりに陥り、自己を守るといった判断ができなくなる結果として自殺に至ることもあると考えられる。

今後の対応のために、過労死した方々の脳や血管のCT画像により、どのような異変が生じているのか否か確認する必要がある。プライバシーの問題はあるが、これらのデータは、脳、慢性ストレス、鬱病など、この分野の研究者と共有することが望ましい。

⑧ 「記憶力」と「想像力」

このような状態をさらに悪化させる仕組みがあり、その原因は「記憶力」や「想像力」である。目の前の現実についてではなく、過去や未来についてあれこれ考えを巡らせてしまう状態（マインド・ワンダリング）は、大規模な行動心理調査（ハーバード大学 心理学者マシュー・キリングスワースらが2,250人を対象に行った）の結果、生活時間の47%にのぼった。前出のマキューアンは、「人間が過去や将来のことをあれこれ考えてしまうのは、将来の計画を立てるためである。しかし、そうしている間、ストレス反応がずっと続いている。どんどん脳をむしばみ、心の状態を悪くしてしまう」²⁹⁾ さらに、スマートフォンが、マインド・ワンダリングの危険性をますます加速させている。そのテキスト情報が私たちの思考を回転させるのである。³⁰⁾

筆者は、講義で「想像力」と「創造力」が大切だと話してきたが、そのベースとなる「記憶力」も必要であると話すとともに、人間の最大の能力は「忘れる」ことだとも話してきた。いままで生きてきたすべてを忘れることができなければ、生まれてきたときからの嫌な思い出もすべ

26) 同上、58頁。

27) 同上、130頁。

28) 厚生労働省「うつ病とは」(http://www.mhlw.go.jp/kokoro/speciality/detail_depressive.html) 2017年4月29日。

29) 同上、61-62頁。

30) 同上、62頁。

て意識に感じていなければならないからである。

その記憶力と想像力がストレスを悪化させる原因であるというのは驚きであった。しかし、考えてみれば人生には良いこともあるが、失敗とそのリカバリーの試行錯誤を繰り返すことにより仕事のスキルを高めていくのが人生でもあるから、失敗の原因をあれこれ分析し、同じような失敗をしないように新たな方針、方法を考え出すこと（失敗の中から新発見をすることもある）、そしてそれを実行してその結果を確認することにはストレスを伴う。

⑨ レジリエンス³¹⁾（ストレス対処能力）と遺伝

ストレスに対する強さ・弱さは、「レジリエンス（ストレス対処能力）」と呼ばれ、人それぞれに異なるレジリエンスを持っている。神経伝達物質である「NPY（神経ペプチドY）」が少ない体質の人は、脳が過敏に反応し、NPYが多い体質の人はほとんど反応しない（ユタ大学で精神神経医学を研究するブライアン・ミッキー准教授の研究結果）。ミッキーは「NPYの差は遺伝によるものであり、ストレスに強いかわ弱いかは、生まれつきある程度決まっているとも考えられる。NPYは、ストレスに対する強さ・弱さを表す『レジリエンス』を決定づける要因の1つだと言っているでしょう」と言う。NPYのようなストレスにかかわる物質、それを生み出す遺伝子が、ここ数年の研究で10種類以上確認されている³²⁾。

⑩ 生まれ育った環境とストレスの強弱

生まれ育った環境もストレスに強いかわ弱いかを左右する重要な要因である³³⁾。イギリスにおける追跡データの分析（東京大学医学部 滝沢龍がロンドン大学で、「1985年のある1週間に生まれた18千人を現代に至るまで60年近くにわたり調査し続けた研究データ」を分析）から、子どもの頃、頻繁にいじめを体験すると、大人になってから鬱病を発症したり自殺を考えたりする傾向が強いことがわかった。そのリスクはおおよそ2倍である³⁴⁾。

ハーバード大学医学部精神科で研究を行っていた福井大学「子どものこころの発達研究センター」の友田明美教授は「人間の脳は、乳児期、幼児期と絶え間なく発達していく。その時々には体験することや、さまざまな環境要因によって、脳の神経回路は、どんどん変化する。成長過程で強いストレスを受けたり、悪い環境要因に接したりすると、脳はその影響を受けてしまう」と言う。具体的には、子どもの頃に受けたストレスが強い人ほど、大人になってから扁桃体が大きくなる傾向がある（ハーバード大学によるストレス体験30年後の調査）。扁桃体が大きくなると、小さなストレスにも敏感に反応するようになってしまう。刺激に過敏になると、扁桃体の指令によってストレスホルモンがどんどん出るようになってしまう³⁵⁾。

31) “resilience”とは、多くの論文では“The ability to bounce back or cope successfully despite substantial adversity”（重大な逆境にもかかわらず、はね返す、またはうまく対処する能力）の記述が見られる（田他（2008）757-758頁）。

32) NHKスペシャル取材班（2016）64-65頁。

33) 同上、66頁。

34) 同上。

35) 同上、68頁。

36) 同上、69-70頁。

37) 同上、70頁。

虐待を受けた年齢によって、脳が受ける影響がどのように違ってくるのか、友田が調査した結果、記憶と感情にかかわる「海馬」は3～5歳の幼児期、左脳と右脳をつなぐ「脳梁」は9～10歳の思春期前、思考や行動を司る「前頭前野」は14～16歳の思春期以降に容量が減少する³⁸⁾。脳の中でも重要な役割を担う海馬や前頭前野への影響は、子どもの学習能力や人格形成に大きくかわり、発達を阻害する大きな要因となりうる³⁹⁾。

このような観察結果からは、子どもへの虐待やいじめは早い段階から対応し、取り除く必要があるが、我が国の現状を見てみると、学校も地方自治体も見識がなく、対策は後手後手となっていると言ってよいであろう。事なかれ主義なり、自己保身、隠蔽体質がかなりあると解される。

⑪ ストレスの要因としての長時間労働や睡眠不足等

現代では、ひとつひとつのストレスはそれほど大きくないとしても、積み重なることによって体に障害が現れるレベルに達してしまう。ストレス反応が収まる前に次のストレスがやってくるといったように、絶え間なく反応が引き起こされ、それが病に至るレベルになっていく⁴¹⁾。

長時間労働や睡眠不足もストレスを引き起こす立派な要因である。労働が蓄積するとより危険な状態になる。ストレスがキラーストレスになる危険性が高まる⁴²⁾。

長時間労働以外にも、残業、休日出勤、育児、家事、介護等がストレスの要因となる⁴³⁾。

⑫ キラーストレスによる血圧上昇の影響

血圧の高い人の血管は、キラーストレスにより血圧の上昇に耐えられなくなって破裂に至り、

38) 同上、71頁。

39) 同上、72頁。

40) 福島から避難した小学生に対するいじめについて、2016年11月に横浜市の第三者委員会が提出した報告書に関し横浜市は「第三者委員会から提出された『いじめ重大事態』の調査報告は、教育委員会・学校の対応について厳しく指摘するものとなっています。教育委員会や学校が、十分な役割を果たしきれなかった……」と認識している（横浜市「市民の声」の公表「いじめ問題について情報を公表してください」に対する回答（報告書は公表していない）(<http://cgi.city.yokohama.jp/shimin/kouchou/search/data/28003534.html>)）。この報告書（調査時の状況判断から、通常行うべき手続の小学生のアンケート調査、加害者からの聴取を行っていない）を根拠として、岡田優子教育長は他の部分に関してはいじめと認めつつも、金銭の授受に関してはいじめと認定していないことを踏まえ、「関わったとされる子どもたちが、『おごってもらった』と言っていることなどから、いじめという結論を導くのは疑問がある」と発言したが、このようなおごり方は一般的な大人でさえあり得ないのに、小学生が150万円もおごるということは異常であって、その状況と原因を考えるべきである。第三者委員会は被害生徒が友人らに遊ぶ費用をおごった目的について、「過去における『いじめ』と同等の行為を受けないようにすることであったと推測できる」としており、聴取を踏まえると、被害生徒が「加害を疑われている児童たちから『おごるよう言われた気持ち』になっていた」と分析した。学校側からの報告書などでは、被害生徒が加害者と疑われる児童たちに自主的におごったとされていることについて、「思春期前期にさしかかり他の児童たちとの相互関係の在り方に伴う不安定さに由来すると考察すると、どちらが真実であろうかと認定することは難しい」として、いじめとは認めなかった。なお、報告書はこのときの学校側の対応について、「『正確な金額がわからないので、その説明は警察にまかせたい』とか、『返金問題には学校は関与しない』として、学校は教育的支援を十分に行ったとは思えない」などと、厳しく批判している。（Chitose Wada「原発避難いじめ、加害児童に聞き取りせず報告書『真実か認定することは難しい』」The Huffington Post 2017年01月23日 (http://www.huffingtonpost.jp/2017/01/23/story_n_14328188.html)。

41) NHK スペシャル取材班（2016）77頁。

42) 同上。

43) 同上。

脳出血を発症する。大動脈が破裂すれば、これも死に直結する。もし動脈硬化などで血管が弱まっているところがあれば、真⁴⁴⁾っ先にそこから破裂が始まってしまう。

⑬ ストレスホルモンによる血小板凝固の影響

ストレスホルモンにより血液中の血小板が固まると、脚のつけ根の血管などに、「血栓」と呼ばれる血の塊ができ、それが血流によって肺まで移動し、肺の血管をつまらせてしまう。これが、「エコノミー症候群」として知られる肺塞栓症で、同様のことが脳で起これば脳梗塞、心臓で起これば、心筋梗塞を引き起⁴⁵⁾こす。脳梗塞および心筋梗塞も過労死の原因⁴⁶⁾である。

⑭ 自律神経の過剰反応と虚血状態

一度心臓発作を引き起こした被験者のストレスがかかった状態の心臓を輪切りにした画像では血液が少ない部分が出現している。そのことによって、心臓の拍動が乱れて不整脈を引き起こす危険性があるばかりでなく、血液が流れない虚血状態⁴⁷⁾が続き、狭心症（過労死の原因の1つ）や心筋梗塞といった命を脅かす病気につながる危険性もある（同じ被験者が運動を行った際は、血液の減少は起こらなかった）。原因として考えられるのは、自律神経の過剰反応であり、末端の血管の太さなどをコントロールしている自律神経が興奮状態に陥ってしまう。その結果、本来ならば、血液をたくさん流さなければならぬ心臓の血管を、逆に締め上げてしまう「微小血管機能障害」と呼ばれる現象⁴⁸⁾が起きる（ジョージア州アトランタのエモリー大学 ヴィオラ・バックリノ教授のストレス実験）。

⑮ ストレスの影響の年齢による男女の差

バックリノが行った「過去に心臓発作を起こした94人にストレスを加える実験」の結果によれば、50歳以下⁴⁹⁾を見てみると、女性の方が男性に比べてストレスの影響を受けやすい。特に複数のストレスを受けた場合、女性の方の心臓病のリスクが高い。若い女性は（この「若い女性」については、本の文脈からは、50歳以下（年をとっていない）と解されるが、50歳代より30歳代、さらに20歳代の方が、一般的には感受性が高いと考えられる）一般的に抱えるストレスの数が多く、しかも、その影響受けやすいからとバックリノは考える。「女性は普段の生活の中でもたくさんのストレスを抱えている。……蓄積したストレスは警告なしに心臓発作を引き起こし、心不全を招く。このとき、ストレス反応の暴走が起こり、体は破綻してしまう」とバックリノは言う。

ワタミや電通の事件を検証すると、若い女性はストレスの影響を受けやすいのを認識せず（認識しなかったのは、これだけではなく、多岐にわたるが）、強いストレスを与え続け死に至らしめた経営者、上司、会社組織が少なくないことに、我が国の他人を思いやる想像力の欠如もしくは貧しさが見て取れると言うべきであろう。

44) 同上、79頁。

45) 同上。

46) 厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署「脳・心臓疾患の労災認定——「過労死」と労災保険」
(<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/rousai/dl/040325-11.pdf>)。

47) NHK スペシャル取材班 (2016) 79頁。

48) 同上、81-83頁。

49) 同上、84-85頁。

⑯ 精神的なストレス

2016年3月、第80回循環器学会学術集会で東北大学医学部循環器内科学 下川宏明教授が、東日本大震災の発生時にどのような病気が増えたか、大規模な調査結果を発表した。⁵⁰⁾2008~2011年の間に、宮城県内全域で救急搬送された人の病気をすべて調べ上げた。2011年3月11日の直後は、明らかに心肺停止や心不全、心筋梗塞、脳卒中、肺炎が増加していた（ストレスが高く、医療機関が混乱していたためこれらの疾病が増加）。

同年4月7日の深夜、震度6強の最大の余震が再び宮城県を襲った。4月8日以降の週において県内全域で救急搬送が増加していた（この時点では、医療機関の混乱は解消されていた）。地震に対する不安や恐怖が大きなストレスとなって病気を引き起こしたのではないかと下川は考えている。

⑰ ストレスとコルチゾール

身体と精神のシステムは、強く結ばれており、互いに影響し合っている。⁵¹⁾そして、ストレスは身体と精神から成る全身に影響を及ぼす。

イギリスにおける公務員の8年間にわたる追跡調査（ロンドン大学 ミカ・キヴィマキ教授の調査解析）によれば、⁵²⁾被験者の血液中のコルチゾールの量が1日にどのように変化するかを詳細に調べた結果、血液中のコルチゾールの値が1日を通してほぼ横ばいの方は、値が徐々に減っていく人と比較すると、心血管病の死亡リスクが2倍も高かった。コルチゾールの値が横ばいの方は、ストレスが多い人で、継続的にストレスを浴びている人である。ストレスにさらされる状態は、心臓病を引き寄せる可能性がある。

⑱ ストレスホルモンと免疫細胞の中のATF3遺伝子

ストレスホルモンによって働き始める「ATF3遺伝子」は、ガン細胞を攻撃し増殖をくい止める働きを持つ免疫細胞の中に存在し、普段はその中でスイッチが切れた状態で眠っている。ところが、ストレスホルモンが増え免疫細胞を刺激すると、30分以内にATF3遺伝子のスイッチが入る。すると、なぜか免疫細胞はガン細胞を攻撃することをやめてしまう。ストレスホルモンが減れば、ATF3遺伝子のスイッチは切れて、免疫細胞は再びガン細胞を攻撃するようになるが、ストレスホルモンが多い状態が続くと、⁵³⁾スイッチは入ったままで免疫細胞が働かず、ガン細胞の増殖に歯止めがきかなくなる。さらに、ATF3遺伝子のスイッチがオンの状態にあるときの免疫細胞は、ガンの転移を促すことがネズミの実験で確認された（オハイオ州立大学 ソンウィン・ハイ教授による）。長期的、慢性的に続くストレスが、ガンのリスクを高めることは明らかで、⁵⁴⁾ガンと闘うためにも、予防するためにも「ストレスコントロールが欠かせない」とハイは言う。

ガンによる過労死は一般的ではないため労災の対象になっていないが、長期的に複数のストレス（長時間労働・睡眠不足を含む）の持続的な影響を受けた人は、ガンを発症する可能性があることを示唆していると考えるべきであろう。このような研究結果も考慮に入れて、人は自分の仕事

50) 同上、86-89頁。

51) 同上、85頁。

52) 同上、89-90頁。

53) 同上、92頁。

54) 同上、94-95頁。

をどうしたらよいか考える必要がある。

⑱ 免疫細胞と脳の中の炎症

慢性的にストレスを浴びていると、骨髄が免疫細胞を作り出す働きが活性化して、その細胞を血液中に送り込む。免疫細胞が血液を介して脳の中に進入すると、炎症を起こす（ネズミによる実験で確認されている（オハイオ州立大学 ジョン・シェリダン教授はストレスが人体に及ぼす影響を探究））。シェリダンは、この炎症によって脳が傷つき、鬱病などの発症やその長期化に影響しているのではないかと⁵⁵⁾いう仮説を立てている。

ニューヨーク州立大学ビンガムトン校 デイビット・デービス教授は、突然死の可能性が高い動脈硬化を起こした患者の血管を詳しく調べたところ、血管の壁から本来は「存在するはずのない細菌」を発見した。細菌は歯ぐきや鼻などが傷つき出血した際に入り込んだと考えられる。デービスは次のように推察している。「血液に入った細菌は、普通ならば免疫細胞によって除去されるが、動脈硬化を起こした部分があると、そこに細菌がもぐりこんで免疫細胞の攻撃から逃れ増殖するのではないかと考えられる」そして、その細菌は全身を巡り、一部が血管の中に棲みつく。これだけでは細菌は悪さをしない。「通常、鉄分は血液の血漿成分と結合しているため、細菌は鉄分不足の状態にあると考えられる。ところが、ストレスホルモンによって鉄分が血漿成分から切り離されると細菌が鉄分を取り込み、細菌の活動が活性化する。活性化した細菌は、酵素を分泌しながら増殖し、血管の組織も溶かし、ついには血管自体を破ってしまう（この現象をデービスは再現した⁵⁶⁾」

脳の血管の専門家は、脳出血を起こした患者の中で「微小出血」を起こしている人たちに注目した。微小出血が多いということは、血管が痛んでいることを表し、大きな脳出血につながる可能性のある危険な徴候である。微小出血がある患者の脳液に含まれる虫歯菌の詳細な分析（大阪大学歯学部 仲野和彦教授と国立循環器病研究センターの脳神経内科部長 猪原匡史の共同研究）を行った結果、血管の壁に付着する能力が高い虫歯菌がいることがわかった。この虫歯菌が歯ぐきの傷などから体内に侵入すると、高い接着力で脳の血管に付着。やがて、血管を破って微小出血をつくると考えられる。仲野は「ストレスが多いと免疫が弱くなり、出血しやすくなることがわかっている。もちろん体内に侵入した虫歯菌への免疫の攻撃も弱くなってしま⁵⁷⁾う」と考えているが、虫歯と歯周病の予防と治療が脳出血の予防につながる⁵⁷⁾と考えられるべきと言⁵⁷⁾う。

⑳ ストレスが引き起こす病気

ストレスが高い人ほど風邪を引く割合が高い（ピッツバーグのカーネギーメロン大学 シェルダン・コーヘン教授の研究結果）。さらに、じんましん、アレルギー反応、胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、肺塞栓症、糖尿病を、ストレスは、悪化もしくは発症させる⁵⁸⁾。そして、鬱病とは「慢性ストレス性精神疾患」である⁵⁹⁾と考えられている。

55) 同上、96-97頁。

56) 同上、98-101頁。

57) 同上、103-105頁。

58) 同上、107-108頁。

59) 同上、130頁。

② 住む場所とストレス反応

村、町、都市に住む人ごとに、扁桃体の反応のしやすさを調査した（ハイデルベルク大学の研究チーム）。結果は、同じストレスをかけたにもかかわらず、都市に住む人の扁桃体が最も反応しやすく（ストレス反応を起こしやすく）過敏になっており、村に住む人の扁桃体が最も反応しにくく、町に住む人は両者の中間であるというものであった。⁶⁰⁾

かなり昔のことであるが、岐阜県高山市から1時間ほどの山奥に祖父と曾祖父の法事で母の実家を訪れ泊まったことがある。田んぼに囲まれ、人と出会うことはなかった。時々目が覚めると一晩中、近くの川の流れる音がかなり大きく聞こえた。翌日東京に帰った。その直後、新宿が渋谷の人通りが多いところを歩くとまわりの人の存在がうるさく、自分の空間に侵入しているように感じられた。たった一晩田舎に泊まっただけなのに、自然の中で感覚がリセットされてしまったようである。

(2) キラーストレスに対する対策

キラーストレスに対する対策が研究され示唆されている。詳しくは本と番組を見ていただきたいが、核心部分を要約して紹介しておきたい。

対策Ⅰ 日常生活における対応

- 定期的な運動が脳（神経細胞）の構造を変える⇒ストレスが解消する（運動することにより神経細胞の突起が減る（突起が多いと神経細胞が扁桃体から受ける情報が増える）。そうすると受け取る情報が減り、延髄から適正な量の情報が伝達されるようになり、自律神経が興奮することもなくなる。体に少し負担がかかる程度の速度で歩く有酸素運動がメニューの基本。これを週3回、30分ずつ行う⁶¹⁾（デトロイトのウェイン州立大学医学部 パトリック・ミュラー准教授の脳・延髄の研究結果）。
- 良質な睡眠を取る。
- 魚を食べる。魚に多く含まれる EPA, DHA（n-3系不飽和脂肪酸）を摂取する（血液をさらさらにして動脈硬化を防いだり、血液中の中性脂肪を下げ、糖尿病を防いだりする。さらに、DHAは脳の神経細胞の重要な構成成分であると同時に、海馬で、神経細胞に栄養を与える活動を高めることがわかってきたと、功刀は指摘している）。
- ストレス対処の食生活8か条⁶³⁾。
- 生活習慣を見直す⁶⁴⁾。

対策Ⅱ コーピング、ストレスの客観視、正面突破の問題解決

- コーピング（認知行動療法とも言える）：ストレスがかかったときにどんな気晴らしをすれば気分がよくなるのか、あらかじめリストアップしておく（なるべく数多くリストする）。

60) 同上、109-110頁。

61) 同上、121-123頁。

62) 同上、126頁。

63) 同上、133頁。

64) 同上、134頁。

100個くらいリストする)。作成したリストを持ち歩き、ストレスを感じたら、そのストレスを分析し、それに見合った気晴らしを行う。⁶⁵⁾

●ストレスを自ら把握する。客観視する。ストレスの客観的な理解は前頭葉の働きを活性化⁶⁶⁾する。

●ブラック企業の労働環境では、それと正面から向き合い正常化するよう、雇用者や労働基準監督署に働きかける、あるいは別の職場を選ぶことが⁶⁷⁾勧告されている。

対策Ⅲ マインドフルネス⁶⁸⁾

マインドフルな状態を目指すということは、言い換えれば、マインド・ワンダリングを回避した状態を維持するということである。⁶⁹⁾

「今の瞬間」の現実⁷⁰⁾に常に気づきを向け、その現実をあるがままに知覚し、それに対する思考や感情にとらわれないでいる心の持ち方（早稲田大学人間科学学術院 熊野宏昭教授）ということになる。

テレビ番組では、ブラック企業について言及されていなかったが、本では、16行ほど書かれている。前述のとおり、ストレスを与える原因と向き合い真正面から問題解決を図ること（労働環境が正常化するよう、雇用者や労働基準監督署に働きかける、あるいは別の職場を選ぶ）が、唯一のコーピング（すなわち、「意識的な自分助け」）となる場合もあると⁷¹⁾されているから、ブラック企業の労働環境はキラーストレスとしては最高位を占めるものと考えられる。

（3）過労死等とキラーストレス

「私的カフェ論 その3」の「10. カフェ・チェーンを含む飲食業界等の従業員の待遇——ブラック企業の存在と過労死」に記載した6件の過労死および過労死の直前に至った案件について、その事実関係、ストレスおよびキラーストレスの要因と結果を図表32にまとめた。過労死またはその直前に至った人々の労働と労働環境は過酷であった。

〈日本マクドナルド〉

① 入社2年目社員

「頑張るストレス」が相当程度強かったマックの大卒後2年目社員は、ストレスホルモンのアドレナリンなどが絶え間なく大量に分泌され、それは継続的な血圧の上昇をもたらし、心不全を引き起こして急死した。

65) 同上, 141-174頁。

66) 同上, 157頁。

67) 同上, 174-175頁。

68) 同上, 178-201頁。

69) 同上, 179頁。

70) 同上, 184頁。

71) 同上, 174-175頁。

図表32 過労死等の事例とキラーストレスの要因分析およびそのメカニズム

事例の事実関係	ストレス	キラーストレスの要因とそのメカニズム
<p>日本マクドナルド</p> <p>① 入社2年目社員</p> <p>1999年の大学卒業後、入社2年目の男性社員が川崎市内の店舗に勤務していた2000年11月、出勤後に職場で倒れ心臓疾患で急死。発症前の1ヶ月間の時間外労働が、算定可能だけで約79時間、サービス残業が常態化。自宅でのパソコン作業についても業務と認定された。</p>	<p>支配－従属関係。</p> <p>正社員は勤務実績通り時間外労働を申告できない。</p> <p>長時間労働。</p> <p>自宅で店舗の仕事をパソコンで行っていた←サービス残業を含む勤務時間内では、仕事が終わらない。</p>	<p>仕事のノルマに追われて、がんばり続ける日々を送っているとストレスホルモンの中で、アドレナリンなどが絶え間なく大量に分泌され、それは血圧の上昇につながる。</p> <p>正常より高い圧力が血管の壁に加わるため、心臓に血液(酸素)を送る冠動脈の壁が厚くなり、動脈硬化となり、それが進行、心臓に酸素不足による障害、つまり狭心症や心筋梗塞を発症。その結果、心臓の筋肉(心筋)の働きが低下して心臓を十分に収縮させることができなくなる収縮機能不全(心不全の1つ)を起こしたと解される。</p>
<p>日本マクドナルド</p> <p>② T店長(名ばかり管理職)の残業</p> <p>1ヶ月の残業時間が100時間超の月もあったほか、2004年11月から2005年1月末まで63日間の連続勤務もあった。賃金は店長になる前がピークで、部下を下回ることもあり、「店長は権限や処遇から見ても管理職とはいえない」と主張した。2月に人員不足の店舗に移動、人員確保から始めたが、中心となっていた時間帯責任者(SM)が4月に退職、再び休みの取れない状態に陥った。3月16日から5月12日まで58日連続出勤となった。2005年4月頃、手のしびれを初めて経験したため、病院にいったところ「症候性脳梗塞」と診断され、「このままいけば間違いなく脳梗塞になる、過労状態なので睡眠を十分取るように」と警告を受けた。</p>	<p>支配－従属関係。</p> <p>店長は時間外労働申告対象外。競合店ができたのに、利益予算に反映できず、実績が減少すると、人員カット、かつ、新人を配員。</p> <p>長時間労働・睡眠不足。</p> <p>SMがいないため、63日間、58日間の連続勤務。</p> <p>人手不足の店への移動(左遷)。</p> <p>家庭のことを何もできず家庭崩壊寸前。</p> <p>手のしびれ、「症候性脳梗塞」の診断と脳梗塞の警告。</p>	<p>予算に競合店の進出を反映できないため、必死にがんばるも収益は予算未達成、正社員店員もカット。欠員をカバーするため長時間労働、休日もなく、ほとんど店舗にいることになる。2004年11月から63日間連続出勤。2月人手不足店に移動、3月から58日連続出勤。家庭崩壊を意識。</p> <p>店長として予算達成のため、その後、人手不足を補うため、がんばり続けると同時に我慢する日々を送っていた結果、アドレナリンなどが絶え間なく大量に分泌され、血圧上昇。また、ストレスホルモンにより血液中の血小板が固まり、脚のつけ根の血管などに「血栓」という血の塊ができ、それが血流によって脳まで移動し、脳の血管をつまらせてしまう「脳梗塞」の前段階の症候性脳梗塞を発症したと解される。</p>
<p>日本マクドナルド</p> <p>③ 女性店長の過労死</p> <p>女性は、2007年1月に店長に昇進。正社員2人(店長を含む)体制で、月商1千万円を超える店を運営。夏季は近くの大規模イベントのため、アルバイトの確保などに奔走。彼女(当時41歳)は、10月夕、別の店舗での新製品の講習中に突然倒れ、救急入院したが、3日後</p>	<p>支配－従属関係。</p> <p>店長になって10ヶ月目。夏季は通常業務以外の大規模イベント用アルバイトの確保などに奔走。長時間残業(7月は120時間の残業)。</p> <p>上司から残業は35時間以内とするように厳命(パワハラ)。サー</p>	<p>店長になって月商1千万円超の店で、9ヶ月以上がんばって働いてきた。夏季は大規模イベントのアルバイト確保などに奔走したためか、7月は120時間の残業。死亡前6ヶ月のうち3ヶ月は毎月80時間以上の残業をするほど、がんばって働いてきた。がんばり続けるうちに、絶え間ないストレスによりストレスホルモ</p>

<p>に亡くなった。出勤用の車の駐車記録などから推定すると亡くなる前の半年間の残業時間は、1ヶ月80時間を超える月が3ヶ月あり、最長の7月には約120時間に及んでいた。</p> <p>しかし、会社の勤務記録では、倒れた当日も「公休」と記録され、杜撰な労働時間管理がされていた。「上司から残業を35時間以内にしよう厳命」されており、正確な残業時間を申請できない状況であった。</p>	<p>ビス残業。 公休日に会社講習会に出席。 9月中旬から頭痛を訴えていた(くも膜下出血の前駆症状)。</p>	<p>ンのアドレナリンなどが過剰分泌される。そのアドレナリンの絶え間ない大量分泌により、血圧が上昇した。</p> <p>くも膜の下を走っている血管に動脈瘤や動脈硬化があると、血圧が高くなったときに急に破れる。出血した血液は、くも膜と脳の隙間に拡がっていく(くも膜下出血)。動脈瘤や動脈硬化も高血圧の持続のもと、生命の動的平衡から生じるものと解される。</p>
<p>大庄 新入社員Fさん(当時24歳)が、入社5ヶ月目の2007年8月、就寝中に急性心不全を起こして過労死。死亡前4ヶ月間の総労働時間は1ヶ月平均276時間で時間外労働は平均112時間。</p>	<p>新入社員。 支配-従属関係。 担当の調理を早くうまくなりたいたい。 長時間労働。 80時間の残業が初任給に組み込まれていたが、事前説明はなかった。 月平均112時間の時間外労働。</p>	<p>新入社員で、お店に調理担当として配属され、アルバイトが出勤する時間に出勤し、調理をうまくしようと努力をしていた。1ヶ月100時間の残業を意に介していなかった会社の下、日々がんばり続けた結果、ストレスホルモンのアドレナリンなどが絶え間なく大量に分泌され血圧が上昇。正常より高い圧力が血管の壁に加わるため、心臓に血液(酸素)を送る冠動脈の壁が厚くなり、動脈硬化となり、それが進行、心臓に酸素不足による障害、つまり狭心症や心筋梗塞を発症。その結果、心臓の筋肉(心筋)の働きが低下して心臓を十分に収縮させることができなくなる収縮機能不全(心不全の1つ)を起こしたと解される。</p>
<p>ワタミフードサービス 新入社員Mさん(当時26歳)は2008年6月に過労自殺した。 5月15日、手帳に「SOS」を記す頃までの残業は月140時間。彼女は、調理研修がほとんど行われないまま神奈川県横須賀市の店舗に配属され、刺し身などを作る最もハードな「刺場」を任された。開店前の午後3時までに出動し、平日は午前3時、週末は午前5時の閉店後も働いた。しかも与えられた社宅が店から遠く、始発電車まで待機を余儀なくされた。ボランティア研修や早朝研修が組み込まれ、休日に心身を休める暇もなかった。調理マニュアルに加えて経営理念集も暗記せねばならず、レポートの提出まで課せられていた。そして手を差し伸べる「誰</p>	<p>新入社員。 支配-従属関係。 若い女性。 長時間労働(最初から残業を見込んだ勤務になっていた)。 睡眠不足。 5月15日までの残業時間月140時間。 調理研修がほとんど行われないまま最もハードな「刺場」を任された。 平日は午前3時、週末は午前5時の閉店後も働く。 社宅が店から遠く、始発電車までお店で待機(睡眠不足)。 ボランティア研修や早朝研修が組み込まれ(会社説明会ではこのような説明はなかった)、休日に心身を休める暇もなかった。</p>	<p>長時間残業、睡眠不足、社宅が遠く始発まで帰ることができないため、休憩時間を取ることができなかった。自主研修という形で拘束時間が多かった。その結果、入社して、1ヶ月半時点で、実質月140時間の残業。実務研修がないに近い状態で、一番ハードな刺場で、マニュアルを見ながら調理。まづい盛りつけは突っ返される。ボランティア研修・早朝研修、経営理念集の暗記、レポートの作成、そして、社宅の遠さは、睡眠時間を奪い、心身を休める時間を奪った。</p> <p>「頑張るストレス」もあったが、状況は「我慢するストレス」の方がはるかに強くその状態が長い期間にわたって続き、ストレスが積み重なっていき、副腎からコルチゾールがとめどなく分泌され続けるようになった。コルチゾールが脳に溢れて、脳の一部を蝕んでいった。脳内に</p>

<p>か」は、会社の中になかった。</p>	<p>経営理念集の暗記・レポートの提出。 店長の言うことが変わる。 経営理念・研修に関する疑念。 カウンセリング表で「時々、暗くなることがあります」「体がだるいです」と訴えたが、適切な対応はなかった。 6月5日の休日が出勤日になった。</p>	<p>溢れたコルチゾールによって海馬の神経細胞が蝕まれ、突起が減少した。 会社による種々の研修、その他さまざまなストレスが長く続き、海馬の異常がさらに進むと、鬱病のような症状が出てきたと推定される。その結果、思考の堂々めぐりに陥り、精神的に追い詰められ、自己を守るという判断ができなくなり自殺に至ったと考えられる。</p>
<p>電通 女性新入社員TMさん（当時24歳）が2015年12月24日に自殺。2015年4月に入社。一番行きたくなかったデジタル・アカウント部（インターネット広告）に配属。試用期間が終わった10月以降に業務が大幅に増え、労基署が認定した高橋さんの1ヶ月（10月9日～11月7日）の時間外労働は約105時間にのぼった。三田労基署は心理的負荷による精神障害で過労自殺と認定。</p>	<p>新入社員。 支配-従属関係。 若い女性。 長時間労働。 睡眠不足。 頻繁なパワハラ。 人事・上司に相談しても改善なし。 セクハラもあった。</p>	<p>休日返上で資料を作成するほどがんばっていたが、その資料を上司から強い言葉で全面的に否定された（パワハラ）。「頑張るストレス」もあったが、パワハラと長時間残業、睡眠不足という状況は、「我慢するストレス」の方がはるかに強かった。極端かつ頻繁なパワハラを受け、強い「我慢するストレス」状態が続き、ストレスが積み重なっていき、副腎からコルチゾールがとめどなく分泌され続け、コルチゾールが脳に溢れて、脳の一部を物理的に蝕んでいき、海馬の神経細胞が蝕まれ、突起が減少する。長時間労働、睡眠不足に加え、上司から絶えず否定され、ストレスが続き、海馬の異常がさらに進むと海馬が萎縮し、鬱病のような症状が出てきた可能性があり、鬱病状態になったと推定される。その結果、精神的に追い詰められ、自己を守るという判断ができなくなり、死んだ方が楽になれると感じ、自殺に至ったと考えられる。</p>

出典：「事例」については、私的カフェ論 その3「10. カフェ・チェーンを含む飲食業界等の従業員の待遇——ブラック企業の存在と過労死」（2）から（5）の記述内容より作成。「ストレス」と「キラーストレスの要因と結果」については、前述の内容とキラーストレスの記述より作成。なお、「若い女性」はストレスそのものではないが、ストレスに対する感受性が高いということから、ストレスの欄に記載した。

② 店長（名ばかり管理職）の残業

名ばかり店長の労働状況も過酷であった。店長の任務として予算を達成しようと家庭も顧みず、働き詰めであった。そのうえ帰る暇もおしめ駐車場で寝たことも。さらに、仕事に慣れた正社員を取り上げられて、新入社員が来たり、スイングマネージャー（SM）が辞めたり、人員不足店舗の店長に異動させられたりした結果、2004年11月（当時43歳）から2005年5月の間に、連続63日と58日無休というタイトさであった。その結果、4月に手のしびれを初めて経験したため、病院にいったところ「症候性脳梗塞」と診断され、「このままいけば間違いなく脳梗塞になる、過労状態なので睡眠を十分取るように」と警告を受けた。

この「頑張るストレス」が強大であった店長の「扁桃体」は興奮を続け、その指令が視床下部に向けて出続ける。その指令は副腎に届き続けるため、副腎からアドレナリンなどが絶え間なく大量に分泌され、血圧が上昇する。また、分泌され続けるストレスホルモンにより血液中の血小板が固まり、脚のつけ根の血管などに「血栓」という血の塊ができ、それが血流によって脳まで移動し、脳の血管をつまらせてしまう「脳梗塞」の前段階の「症候性脳梗塞」を発症したと考えられる。この労働環境におけるキラーストレスと、その結果としての「症候性脳梗塞」が事実として提示された。店長が、診断と警告を受けた時点で、ギアを落とし、名ばかり管理職であると残業代請求に向かったのは、前号で述べたとおり自らを助けたのみならず、他の人々も救うことになった点で、素晴らしい。

③ 女性店長の過労死

2007年1月に店長に昇進。月商1千万円を超える店を運営。新店長としてがんばってきて、夏季は通常業務以外に近くの大規模イベントのアルバイトの確保などに奔走。がんばり続けるという絶え間ないストレスによりアドレナリンなどが絶えず大量に分泌され、血圧が上昇した。10月に亡くなる(当時41歳)前の半年間の残業時間は、1ヶ月80時間を超える月が3ヶ月あり、最長の7月には約120時間に及んでいた。特に7月の120時間がくも膜下出血に至る過程のトリガーを引いたように思われる。

くも膜の下を走っている血管に動脈瘤や動脈硬化があると、血圧が高くなったときに急に破れ、出血した血液は、くも膜と脳の隙間に拡がっていく。動脈瘤や動脈硬化も高血圧の持続のもと、生命の動的平衡から生じうるものと解される。

〈大庄〉

新入社員Fさん(当時24歳)が、入社5ヶ月目の2007年8月、就寝中に急性心不全を起こして過労死。死亡前4ヶ月間の総労働時間は1ヶ月平均276時間で時間外労働は平均112時間。新入社員で、お店に調理担当として配属され、アルバイトが出勤する時間に出勤し調理をうまくしようと努力をしていた。開店前に何度も一生懸命練習していたが、材料の無駄使いだと、上司に電気を消されたこともあった。

80時間の残業が初任給に組み込まれ(入社前に説明なし)、1ヶ月100時間の残業を意に介していなかった会社の下、日々がんばり続けた結果、ストレスホルモンのアドレナリンなどが絶え間なく大量に分泌され血圧が上昇し、高い圧力が血管の壁に加わるため、心臓に血液(酸素)を送る冠動脈の壁が厚くなり、動脈硬化となり、それが進行、心臓に酸素不足による障害、つまり狭心症や心筋梗塞を発症し、その結果、心筋の働きが低下して心臓を十分に収縮させることができなくなる収縮機能不全(心不全の1つ)を起こしたと解される。

〈ワタミフードサービス〉

新入社員Mさん(当時26歳)は2008年6月に過労自殺した。3月31日から研修が1週間あったが、5月15日、手帳に「SOS」を記す頃までの残業は月140時間。がんばって働いていたである

うが、あまりの拘束時間の長さとその内容に我慢を重ねていたことも確実と思われる。

彼女は、調理研修がほとんど行われなまま店舗に配属され、最もハードな「刺場」を任された。開店前の午後3時（開店は5時）までに出勤し、平日は午前3時、週末は午前5時の閉店後も働いた。しかも与えられた社宅が店から遠く、始発電車まで店で待機を余儀なくされた。ボランティア研修や早朝研修が組み込まれ、休日に心身を休める暇もなかった。調理マニュアルに加えて経営理念集も暗記せねばならず、レポートの提出まで課せられていた。さらに「店長の言うことが変わる。ワタミのやり方って何だろう」そして手を差し伸べる「誰か」は、会社の中になかった。

そしてこの会社のやり方に疑念を持ち、このお店での働き方、ボランティア研修や早朝研修、経営理念集の暗記、レポートの作成（これらは自主参加として労働時間外であったが、労災認定では会社の拘束していた時間である労働時間としてカウントされた）について、会社説明会なり、新人研修で事前説明して欲しいとコメントしていたから、もし、このような事実が会社説明会で知らされていたら、ワタミに入らなかつたかもしれない。そうすれば彼女は死ぬこともなかった。

そして、社宅の遠さゆえに始発まで店で待機せざるをえなかつたため、彼女の睡眠時間と心身を休める時間が奪われた。

このような絶え間ない我慢するストレスは、若い女性の感受性の高さとともに、扁桃体を興奮させ続け、その指令により視床下部を通じて副腎からコルチゾールがとめどなく分泌され続ける。コルチゾールが脳に溢れて、脳の一部を蝕んでいく。すなわち、脳内に溢れたコルチゾールによって海馬の神経細胞が蝕まれ、海馬の突起が減少する。ストレスが長く続き、海馬の異常がさらに進むと萎縮し、鬱病のような症状が出てくると推定される。その結果、思考の堂々めぐりに陥り、精神的に追い詰められ、自己を守るという判断ができなくなり自殺に至ったと考えられる。

〈電通〉

女性新入社員高橋まつりさん（当時24歳）が2015年12月24日に自殺。2015年4月に入社。一番行きたくなかつたデジタル・アカウント部（インターネット広告）（実際はアナログの作業が多く、新入社員が一番行きたくない部門）に配属。6ヶ月の試用期間終了後10月から本採用になった。人員も激減したことから、10月以降、業務が大幅に増え、労基署が認定した高橋さんの1ヶ月（10月9日～11月7日）の時間外労働は約105時間にのぼった。三田労基署は心理的負荷による精神障害で過労自殺と認定。

仕事は社宅に持って帰りほとんど寝ないで作成するほどがんばっていたが、それを強い言葉で全面的に否定された（パワハラ）。「頑張るストレス」もあったが、状況は「我慢するストレス」の方がはるかに強かつた。極端かつ頻繁なパワハラを受け、強い「我慢するストレス」状態が続き、積み重なったストレスに、長時間残業、睡眠不足が加わり、ワタミのMさんの場合と同様に扁桃体が興奮し続け、副腎からコルチゾールがとめどなく分泌され続けて、コルチゾールが脳に溢れ、海馬の神経細胞が蝕まれ、物理的に海馬の突起が減少する。

ストレスが続き、海馬の異常がさらに進むと海馬が萎縮し、鬱病のような症状が出てきた可能

性がある。その結果、精神的に追い詰められ、死んだ方がはるかに楽になれると思い自殺に至ったと考えられる。

まつりさんの症状について、次のようなコメントがある。⁷²⁾

鬱病患者の筆者から見て、まず10月21日の時点で中程度以上の鬱病だったと推測できる。その後、11月5日に「死んでしまいたい」と書いている。いわゆる希死念慮です。文字制限や見る人のためへの配慮もあったかもしれません。

彼女の心情とは裏腹に文体はやや軽めです。しかし同じ思いをした人間からすると、もうその時には彼女は四六時中、「死」について考えていたと思います。

間違いなく彼女は、鬱病の中でも「仮面鬱病」であったでしょう。「仮面鬱病」の罹患者は、自らが鬱病であるという自覚がほとんどありません。自らが鬱病の意識がないだけでなく、いわゆる鬱病(=大鬱病)のような明らかな「他覚症状」もほとんどありません。そのため、過労→実は仮面鬱病が進行→病院に行かず→自殺というパターンが実は相当あると思います。

「仮面鬱病 (Masked Depression)」⁷³⁾とは、一般的に知られている鬱病、正式には「大鬱病 (Major Depressive Disorder)」とは違い、抑うつ、不安といった精神症状より、睡眠障害や倦怠感などの身体症状の方を強く訴えるタイプの鬱病です。

仮面鬱病の罹患者は、抑うつや不安、絶望感などの精神症状には支配されていません。ですから、いわゆる典型的な鬱病(大鬱病)のように、誰が見てもすぐにそれと分かるような暗い雰囲気、生気がない感じ、悲壮感は漂っていません。

(これに対して)大鬱病の人は程度にもよりますが、笑うことはおろか会話さえ困難です(思考がまとまらないためなど)。

このように本人に典型的な鬱病の自覚がなく、言動にも表出しないため、周りにも鬱病とはわからないと、いう。

72) シンスプリンター「電通の過労自殺に隠れた仮面うつ病問題、ブラック企業からは緊急回避 若者の自殺問題、就活自殺、過労自殺 Part 4」, 2017年1月14日 (<http://www.lab-ssk.com/overwork-suicide-on-dentsu-was-truthfully-caused-by-masked-depression>)。

73) 「仮面うつ病」は1950年代に提唱された基本的な概念で、うつ病の中でも「一番見つけにくいうつ病」と言われている。精神科医で東京慈恵会医科大学名誉教授の新福尚武氏が定義したものに微修正を加えた定義が、「仮面うつ病とは？うつ病との違いと症状。そして最善の接し方は？」By CELICA 2016年6月16日 (<http://sour-psy.com/kamenutu-827>) に次のように記述されている。

「仮面うつ病」とは、典型的なうつ症状である悲哀・憂うつが存在しないか、または見落とされるくらいわずかであるのに反して、他の症状などが顕著かつ支配的であるため、診断を著しく困難にしているうつ病またはうつ状態のことである。「他の症状」とは、次のようなものである。

「身体的な症状」としては、倦怠感、睡眠障害、食欲減退、頭痛、微熱、肩こり、背部痛、腰痛、口渇、腹部不快感、便秘、下痢、動悸、胸部圧迫痛、腹部圧迫感、呼吸困難、頻尿、性欲減退、月経不順、めまい、視覚異常、耳鳴りなどの聴覚異常、ほてり、手足のしびれ、など。

「精神的な症状」としては、強迫症状、心気症、不安、離人症、記憶力減弱(新しく体験したことを覚えておくことができなくなる状態)など。

10月21日、まつりさんは次のようにツイートしている。

「もう4時だ 体が震えるよ… しぬ もう無理そう。つかれた」

(4) 結論

事例を、キラーストレスの文脈で分析してみると、長時間労働、睡眠不足、パワハラ等のストレスが身体と脳に与える影響について、すべてが証明されているわけではない。本に記述されているネズミの実験は「絶え間ない我慢するストレスによりコルチゾールが脳に溢れ、海馬の突起が減少する。すなわち、脳が物理的にむしばまれる」ところまでである。ストレスが長く続き海馬の異常がさらに進むと、どうなるのか。

ストレスと脳の関係、コルチゾールや鬱病のリサーチを続けてきたストレス研究のスペシャリストである前述の功刀浩は、「海馬が萎縮して脳の中に隙間ができ黒い影が広がっている、鬱病患者である40代の男性の脳の画像」を示し、「健康な方でもストレスが積み重なって、それが長い時間持続すると、ストレスホルモンが海馬を傷害します。それが強くなってくると、鬱病のような症状が出てくる可能性がある」と説明している⁷⁴⁾。しかし、「鬱病の原因や治療法を探る研究が世界中で行われているが、発症の詳しいメカニズムは、現在まで分かっていない⁷⁵⁾」と本には記述されている。

我が国の過労死認定基準により「発症前の長期間にわたって、著しい疲労の蓄積をもたらす特に過重な業務（「長期間の過重業務」）に就労したことにより発症した脳・心臓疾患は、労働基準法施行規則別表第1の2第3号（労働基準法第35条第2項の療養補償の対象となる業務上の疾病）に該当する疾病として取り扱う」ことになっており、実際に労災認定しているから、事例も少なくなく、相関関係が存在することが経験的に示されている。

同様に、過労等による精神障害についても、「心理的負荷による精神障害の認定基準」がある。長時間労働および睡眠不足を原因とした鬱病発症による自殺は、業務による心理的負荷の強度の総合評価が「強」と判断される場合には、「対象疾病の発症前おおむね6か月の間に、業務による強い心理的負荷」が認められ、労働基準法施行規則別表第1の2第9号（人の生命にかかわる事故への遭遇その他心理的に過度の負担を与える事象を伴う業務による精神及び行動の障害又はこれに付随する疾病（別表第9号））に該当する業務上の疾病として取り扱われ、実際に労災認定されているから、事例も少なくなく、相関関係が存在することが経験的に示されていると言えることができる。

74) NHK スペシャル取材班（2016）56-58頁。

75) 同上、58頁。

引 用 文 献

- NHK スペシャル取材班 (2016) 『キラーストレス——心と体をどう守るか』 NHK 出版
- 田亮介他 (2008) 「精神医学におけるレジリアンス概念の歴史」第104回日本精神神経学会総会 シンポジウム：
脆弱性からレジリアンスモデルへ 『精神神経学雑誌』 110 (9) 757-763頁