

**巻頭言** コロナとアディクションについて思うこと

村井 俊哉

京都大学大学院医学研究科 精神医学教室

新型コロナウイルス感染拡大で私たちの生活が様変わりしてから、すでに一年が経過した。振り返ってみると、私自身、昨年4月以来、京都市からは一歩も出ておらず、外食も一時的に感染症が落ち着いていた時期に数人で数回行った程度である。同僚や友人など周囲の人たちをみていると、新しい生活に楽々と適応していく人と、なかなかそれが難しい人で、大きく分かれている。ドパミン神経の加齢による減少とも関係するのだろうけれども、このあたりは、若い人ほど柔軟である。本学会の若手の会員から「むしろ時間がたくさんあって研究に集中できます。論文も何本か書き上げました」といった話を聞いたこともある。そこまでうまく状況に適応できずに、もたもたしている私からすると羨ましい話である。

対面での学会や研究会など以前であれば普通にあったものが今やなくなってしまったが、私を感じる大きな変化は、宴会や懇親会など雑談の場がなくなったことである。こうした場は、仕事や人間関係のストレスを吐き出す、あるいは、相談する機会でもある。こうした場がなくては若手の人にはきつくないだろうか、と心配していたのであるが、皆が皆というわけではないが、多くの若手は、意外に困っている様子もなさそうである。そもそも、人と人が接する機会が減っている。そのため、これまでであれば宴会や懇親会の場でアルコールの力も借りながら愚痴を言いあうことで解消してきた、ウエットな対人ストレス自体が減っているようにも見える。そう考えてみると、これまで、仕事の潤滑油だ、とか何とか言って私たちが合理化してきた宴会や懇親会などは、実は不要なものだったのでは、という気さえしてくる。

実のところ不要であるが必要であるという幻想のもとに継続していただいだけ、というのであれば、それはすなわちアディクションということになる。宴会や懇親会が存在しない生活になって、いくばくかの物足りなさや寂しさを感じている自分は、単に、アルコールへのアディクションということだったのかな、と思ったりする。いや、ノンアルコールの会でも

も宴会や懇親会はあったほうがよいな、と思う自分自身を考えると、アルコールへのアディクションというのは正確な表現ではない。こうした私の状態は、アルコールに対してではなく、むしろ、宴会や懇親会そのもののアディクションなのであり、今の寂しさは、人と雑談する機会を失ったことへの離脱症状、フェイストゥフェイスで他愛もない話をだらだらと続けることへの渴望、と表現すべきなのであろう。宴会や懇親会がなくなった時間を、家で読書をするなりゲームをするなり、酒が飲みたいのであれば独りでだまって飲むなり、代替の行動で紛らわせようとしても、なかなか自分のライフスタイルを切り替えることができない。現時点で自分がアディクションを起こしていない読書やゲームには、すぐに飽きてしまうのである。

そう考えると、オンライン飲み会なるものの人気がないのも納得がいく。宴会や懇親会などのリアルな対人交流にアディクションが成立している人は、こうした疑似的なものは、アルコール依存症の人にとってのノンアルコールビールと同じことで、少しも満足することはない。一方で、そもそもアディクションが成立していない人にとっては、下戸がノンアルコールビールを飲まないのと同じことで、オンライン飲み会など初めから不要なのである。

コロナ以前の時代には、生の対人交流はよいこと、賞賛されることであった。一方で、今や、対人交流を減らすことこそが、よいことであり賞賛されることである。コロナ以前には、みせかけの対人交流であるネット上のコミュニケーションは、オンライン・アディクションというネガティブなラベルを貼られていた。今は、逆である。緊急事態宣言の最中でも、居酒屋で肩を並べてちびちびとやっている私と同世代ぐらいの人を多く見かける。飲みたいんだったら、家に帰って飲んだらいいのに、と、厳しい行動制限の下で禁欲的な生活を続けている医療関係者の一人としては、少しばかり腹立たしい気持ちになる。しかし、そうか、この人たちはオフライン・アディクションなんだな、と考えると、しっくりくる。