

2026.1.29 第1038回 プライマリケアレクチャー

精神科医が総合診療医に伝えたい サリュートジェネシスのこと

田中伸一郎 東京藝術大学保健管理センター

🌙 サリュートジェネシスとは何か？ ☀️



<https://www.salutogenicschoolsalliance.com> より翻訳引用

- ✓ ポリヴァーガル理論は、<脅威やストレッサーに対して誰もが経験しうる心身の反応> = トロウマ・ストレス反応を説明する

- 1) 安全と社会的つながり (腹側迷走神経複合体)
- 2) 騄争逃走反応／身体反応, 心身症 (交感神経系)
- 3) シヤットダウン, フリージング (背側迷走神経複合体)

ポリヴァーガル理論

(演者作成)



©たかさごるな。

🌙 自律神経系 (とりあえずの理解) ☀️

副交感神経系

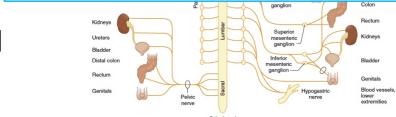
【リラックス】



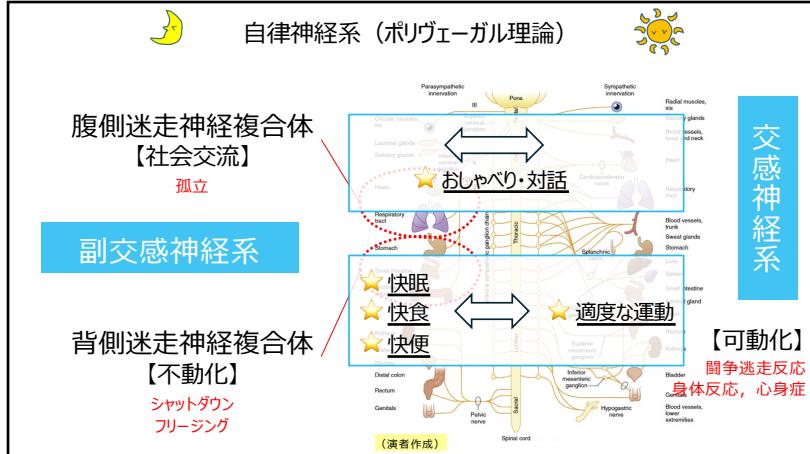
交感神経系

【活動】

闘争逃走反応
身体反応, 心身症



(演者作成)



モデル・ケース・ヴィネット

- 東京藝術大学声楽科の女子大学生
- 「喉が詰まる感じがして、うまく歌えない。」
- 「しばしば授業中に過呼吸になって、倒れそうになる。」
- 身体的な検査；異常なし
- てんかん症状、てんかん既往；なし

総合診療科的に（精神科的に）考えると…

- ✓ 医師は、他の症状（胸痛、めまい、ふらつき、動悸、息切れ、発汗、ふるえなど）を確認したのち、彼女をパニック障害と診断した
- ✓ また、ストレス要因を同定し、彼女に対して次なるパニック発作、予期不安への対処法を助言した
- ✓ さらには、パニック障害についての情報を提供したのち、薬を処方した

👉 パニック障害に対する心理教育+薬物療法（順接のロジック）

健康生成的に考えると…

- ✓ われわれは、ポリヴェーガル理論に基づいて、彼女が腹側迷走神経系を働きかせ、交感神経系の働きのバランスを取り、背側迷走神経系の働きが強まらないように（シャットダウンしないように）、生活習慣（日々の歌の練習を含む）の改善策について話し合った
- ✓ 彼女は、「歌う」という芸術活動における心身の反応に対処するために、例えば、「疲れていても、ちょっと練習する」とか、「不安に思っていても、よい食事と睡眠をとるように心がける」とか、できるようになった

👉 逆接のレジリエンス（saying-but resilience）の起動

- ✓ 逆境のレジリエンスは、次のような「サリュートジェニック・ターン」を誘導する

- 1) 逆境からの回復 (recovering from adversity)
- 2) 人生の転機 (reaching a turning point in life)
- 3) 発想の転換 (shifting one's mind-set)

- ✓ 診療医は、芸術家が、とりわけ彼女ら彼らの「ブルーピリオド」の時期に才能を開花させるためには、こうした「逆境のレジリエンス」に注目することが大事である

逆境のレジリエンス (saying-but resilience)

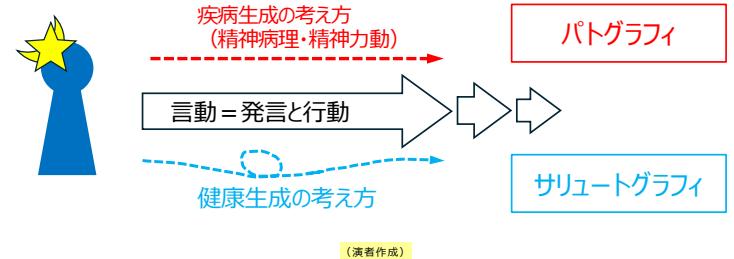


©たかすざるな。

サリュートグラフィとは何か？

研究対象：天才、歴史的人物、芸術家、作品の主人公（登場人物）

精神疾患・精神障害（+）が前提
メンタルヘルスの課題（+）



日本における サリュートグラフィの展開

- ✓ まず演者は、2025年4月18日から20日にかけて東京藝術大学において第72回日本病跡学会総会を主催した。

- ✓ 大会テーマは、「**天才たちの心を象るサルトグラフィ**」であった。

（演者作成）



日本における サリュートグラフィの展開

- ✓ 次いで、仲間の今村弥生先生と演者は、同月に『サルトグラフィ入門』を出版した。

- ✓ 健康生成の考え方（サリュートジェネシス）を用いながら、漱石文学とマンガの主人公の心理・行動について、ポジティブな側面から考察した。

（演者作成）

サルトグラフィ入門





日本における サリュートグラフィの展開



(演者作成)



三四郎の叶わぬ恋

『三四郎』読解（1）

三四郎は、心字池のほとりで、女の目付きに触発され、「何とも云えぬある物」と遭遇し、恐怖を覚えた。

三四郎はたしかに女の黒眼の動く刹那を意識した。その時色彩の感じはことごとく消えて、何とも云えぬある物に出逢った。そのあるものは汽車の女に「あなたは度胸のない方ですね」と云われた時の感じとどこか似通っている。三四郎は恐ろしくなった。（二）

そして、三四郎は二人の女の動きをただ眺めるばかりである。

三四郎は茫然していた。やがて、小さな声で「矛盾だ」と云つた。（略）——この田舎出の青年には、すべて解らなかった。ただ何だか矛盾だった。（二）

(演者作成)

『三四郎』読解（2）

三四郎の身体は、女の眼付に触発され、恐怖を感じるほどに交感神経系が興奮したまま、同時に、背側迷走神経複合体が作動する「竦み／凍りつき（freezing）」を引き起こしていた。

⇒ 見遅れ＝身遅れしてしまう「遅延する身体」

石井洋二郎：身体小説論——漱石・谷崎・大宰、藤原書店、1998

広田先生の引越宅で、美穂子は、与次郎から三四郎を外にした小説でも書いたらと話を振られたので、三四郎のほうを向いて「書いてもよくなつて？」と問うた。三四郎は、またも女の視線に触発される。

その眼を見た時に、三四郎は今朝籃（バスケット）を提げて、折戸からあらわれた瞬間の女を思い出した。自ら酔った心地である。けれども酔って竦んだ心地である。どうぞ願いますなどとは無論云い得なかつた。（四）

(演者作成)

『三四郎』読解（3）

この身体表現も、交感神経系と背側迷走神経複合体の働きが同時に強まって引き起こされた「竦み／凍りつき（freezing）」であり、また、腹側迷走神経複合体の働きはダウンしていることもわかる。

菊人形を鑑賞中、三四郎は仲間たちとはぐれ、美穂子と二人きりになつた。相変わらず、三四郎は彼女の視線に飲み込まれてしまう。

「どうかしましたか」と思わず云つた。美穂子はまだ何とも答えない。黒い眼を左も物憂そうに三四郎の額の上に据えた。その時三四郎は美穂子の二重瞼に不可思議のある意味を認めた。その意味のうちには、靈の疲れがある。肉の弛みがある。苦痛に近き訴えがある。三四郎は、美穂子の答えを予期しつつある今の場合を忘れて、この眸とこの瞼の間にすべてを遺却した。（五）

（演者作成）

『三四郎』読解（4）

この完全な「竦み／凍りつき（freezing）」を起こしたのち、三四郎は、「彼女の視線に囚われた状態”から抜けられなくなってしまう。

「迷子」

女は三四郎を見たままでこの一言を繰り返した。三四郎は答えなかつた。

「迷子の英訳を知っていらっしゃって」

三四郎は知るとも、知らぬとも云い得ぬほどに、この問を予期していなかつた。

「教えて上げましょうか」

「ええ」

「迷える子——解って？」

三四郎はこういう場合になると挨拶に困る男である。（五）

（演者作成）

『三四郎』読解（5）

三四郎は、先に考察したように、美穂子の視線に触発され、身遅れ、立ち竦む身体、すなわち、「遅延する身体」をさらしている。そして三四郎は、ぐるぐると頭の中で考えるばかりであった。

咄嗟の機が過ぎて、頭が冷やかに動き出した時、過去を顧みて、ああ云えば好かった、こうすれば好かったと後悔する。（略）ただ黙っている。そうして黙っている事が如何にも半間であると自覺している。（五）

ここでは、三四郎は美穂子からの誘惑を感じ、美穂子に対して屈辱を覚えるという別のフェーズに入っていると考えられる。

⇒ 観念の始動をともなう「凝固する身体」

（演者作成）

