

候の移動と共に、一年を一週期として緩やかな律動的の變化をするものであつて、此の方面から言ふときは、春に始まり、夏にかけての時期即ち四、五、六の三ヶ月の頃は、神経系統は急激にその刺激亢奮性と感受性とを増激し、外界刺激に對する耐久性、抵抗性を減弱して来る。刺激感受性が旺んとなるが故に、一面には外界の大氣から受くる刺激に依りて生長並に榮養の度を増進し、又刺激に對する興奮反應性を昂むるが故に、自然とその思想動作は活潑に生々躍動し、人生的活動に於ては極めて敏捷且輕易になることを感ずるのである。

然し一面には疲労性の増進がある爲めに、物を企て、も直ちに疲れ、爲し遂げずして中斷をする傾向が生ずる。或は些細の失敗の爲めに早計にも自暴自棄に陥り、或は輕擧の爲め容易く他よりの誘惑に陥らしめられることも從つて多い。之れに反して秋より冬にかけての時期は神経系の刺激興奮性は減弱し、却つて耐久性、抵抗性は増加して、從つて隱忍自重の傾向を生じ、些細の刺激に依り激しい興奮に陥る

が如きことは自ら少なくなる。これらの四季の律動的變化は一面には氣候、生活法、環境の刺激等が影響して左右して居ることではあらうけれども、假に人間の如き複雑な生活を送つて居らない單物なる動物の生活に就て見ても、また斯の如き神経系の律動的變化が四季に依りて行はるところをもつて見れば、此の波動も亦生物特有な生活現象の一つと見ることが出来るであらう。

### 三 春夏の期に神経病的破船が多い

人間の神経系統は、本來それが微妙なる生理上の働きを有してゐる爲めと、又人間社會の外界の刺激が甚だ複雑なることと、人體の内部的にも食物や、感動や、或は意志的努力に依つて非常な過激な、且つ大きな變化を受くる機會が多く、從つて日常生活に於ても、神経系は生理的の動搖以外に斯る内外の原因に依る不規則な動搖を常に受けて居るのである。だから恰も生理的に神経系統の抵抗の弱つた時期に當り、折悪しく内外の刺激が強烈に加はつた時には、神経系統はその激しい刺激

に對して病的の反應を起して、こゝに各種の神經並に精神系統の異常状態を呈するに至るべきは當然である。假りに環境の條件を恒定的のものと看做しても、尙ほ春夏の時期に於て神經病、精神病の發し易きことは賭易い理である。更にその上に春夏の時期に於ては、種々の人事の交渉、また自然との交渉も、急に複雑になつて來るのであるから、平素神経系統の抵抗の弱い人が、斯る時期に於て屢々破船の悲惨な運命に陥ることが少なくないのは亦己むを得ない事實である。

#### 四 春愁の氣分と其危険性

何人も春先に於ては何となしに自分の身體が懶く、節々がゆるんだやうな、充分に力が入らぬやうな、然も不愉快ならざる輕き疲れを感じるものである。それと共に種々内外の刺激に對しては容易く焦燥の感じを起し、何となしに落ちついて居られない、何かを企だてて活動しなければたまらないやうな、神經を咬るやうな感じが常にある。然も何事を計劃しても永續きがせず、直ちに疲勞倦怠を感じて來る

のが常にある。ことに年若き婦人、或は神經質の人々は春先の重苦しい神經の刺激状態を極めて敏感に感するのであつて、文人の所謂「春愁」は即ちこれである。秋の悲しみは霜雪の如き痛烈な強みと、將來に對する發奮努力とを伴ふものであるが、春の悲みは何となしに捨て鉢の厭世を感せしめ、或は早くから自暴自棄を起さしめて神經に少しも緊張を與へないのが常である。

かういふ時期に當つては、些細な失敗や、或は思惑はづれがあると、忽ちに悲觀的厭世的氣分になつて、前後の深い考へもなく自殺を爲したり、或は自分の身を誤る如き淺はかな舉動に出る。又些細な侮辱や怨恨の爲めにも烈しい感動を暴發して自分の身を捨ててかかるが如きことになり、茲に傷害殺人の如き事件が容易く起されるのである。また自分の今の境遇に安んぜざるものが、よりよき未來を約束されるやうな話を聞く時は、直ぐにその誘惑に應じて前後の考慮なく、その陷穽に陥り、自ら求めて運命を暗くするものが多いのである。

それに斯かる浮き／＼した。刺戟感受性の強くなつた神経状態の時期に於ては、各個人もまた自ら自發的に刺戟を獵り求めて、その強烈なる刺戟のなすところに馳せて行く傾向がある。これが又之等の事件を多からしむる原因の一つとなるのである。

##### 五 集團の歡樂と男女の戀愛

昔からの年中行事を見ても、春夏の頃に於ては多勢會合して、飲み、歌ひ、踊る機會が可なりに多い。蠻人などの生活を見ても、群衆的に樂む如き祭典や、或は男女入り亂れて遊び戯れ、性的刺戟を樂む如き機會は氣候の美はしいこの時機に於て自から多くなつて居る。

また家を離れて戶外に出るにも、氣候が最も適當であるし、衣服もまた輕快になり、食物もまた得やすくなる。斯る人事の交渉の繁きことは、求めて人が刺戟に近づかうとする傾向を語るもので、又求めて刺戟に近づくが故にその刺戟から受くる

反應もまた強くなることは止むを得ない。春に酔ふといふことが屢々言はれるが、まことに適切な言葉であつて、此の時期に於ては人心は酒に酔へると同じく、刺戟を求めてその刺戟に己の神経系統を動搖せしめられることを寧ろ樂まんとする傾向がある。これに最もふさはしき事柄は、人事の表だつた集團的の歡樂と並に私やかに語る男女の甘き戀愛とである。社會方面に於ては種々の警察事故を始めとして、刑事的犯罪がこの時期に於て非常に多く統計上に現はれることは、つまり此の時期に於て外界の刺戟が多いこととそれに對する個人の神経の反應性の強いことを示すのである。又社會の裏面に於て性的事件が此の時期に於て甚だ多く氣づかれることは、是又内部よりの神経系の落ちつかざる發動的の傾向に基いて生ずる現象で、是等が織りなされて表面裏面の忌むべき社會の破綻的事件が、此の四、五、六の三ヶ月に於てその數に於て頂上を示して來る原因となるのである。

##### 六 春夏は怠惰失敗の時期

何人も少しく神経過敏の人は自ら省みて肯かゝる如く、一年の中に於て春夏の候に於て失敗をせざる人は、實にその思想の堅固であり思慮の深きことが知らるるのである。秋冬の頃に於ては可なり強烈なる誘惑や刺戟に對しても案外容易く踏みとゞまり得るやうな人が、春夏の頃に於ては恰かも酒に酔うたるものの如くに容易くその誘惑に負けて了ふ。これを以てもその人の内部の神経の律動が、如何に著しくその個人の運命性格までをも支配する力があるかといふことを深く警戒せしむるのである。ことに四、五、六の三ヶ月は年若き學生に取つては恰も學年試験或は入學試験等の一時的過勞に依つてその神経系統の抵抗を特に著しく低下せしめ、後天的神経衰弱症の状態になつて居るのであるから、尙更この時期に於て失脚に陥らざるやう、當人自身のみならず父兄師友の特別な警戒を必要とするのであつて、青年修養上の説話が最も多く要求せられる時期が即ち此の時期である。况んや前に述べたる如き神経質の素質を有する人には、此の時期に於て些細の刺戟の爲め慢性

の神経病を誘發して、自己のみか家族全體をして悲惨なる運命を嘗めしむるに至る例が決して少なくない。神経質の人や、個人的衛生に特に注意する人には、特に此の時期に於てその注意を鋭くせねばならぬ。一言にして言へば、秋冬は努力成功の時期であり、春夏は怠惰失敗の甚だ多き時期である。是等は統計に待たずとも何人も肯かゝることであらうが、その原因は前述の如き生物特有の神経作用の生理的律動的變化に基くものであることに留意して、自發的に自ら警戒するようになしなればならぬ。

### 七 警戒すべき要項二三

神経質の人が此の時期に於て特に警戒すべきことは、第一は毎日の生活的行事が放恣不規律に流れることを戒めねばならぬことである。些細の誘惑に依つて此の時期には生活の不規律の習慣が甚だ容易につくり出され、或は飲酒、或は惰眠、其他性慾上の放恣が、此の時期に於ては何等の良心の尤めなく自分の習慣の中に入り

込んで来やすいから、之を嚴に戒めなくてはならぬ。

第二には成るべく自己の義務なり或は努力なりの事務一切を、一定の規律に従つて束縛し、一定の時間内は必ず一定の事務に従ふといふ習慣をつけて、勝手に懶惰放逸に流れないようにすることが必要である。然らざる時は屢々その生活の不規則を來し、能率を減退せしむる。又此期は飲食遊山等の逸樂の爲めに時間を奪はれるのみならず、健康をも害ねしめらるる機會が甚だ多い。即ち此時期には何か自分の興味にかなつたことをして居ると、とかく總ての義務や自分の地位を忘れてその事に全精神を打込み易い神経状態になるのであるから、特に此時期に於て規律ある生活を爲す習慣をつけることが必要である。

第三には輕き懶さを感じ、疲勞し易き感じの存する爲め、屢々身體の運動を怠り、そのため或は不規律に流れて健康を害ふのみならず、身體的能力を減殺するに至ることが多い。従つてこの時期に於ては又規律正しく體育その他運動の方法に力めて

過勞に陥らざる程度に於て身體の緊張力を高むることに力めねばならぬ。唯だ此の時期に於ては、身體が輕快に動くことの爲めに屢々遊戲等に耽る時は疲勞を忘れて過度の運動に従ふことがあるから、それをもまた戒めなければならぬ。

第四には外部からの精神的刺激に會する毎に沈思默考して正當な判断を行ふことの用意を怠つてはならない。殊に感情的刺激に對しては前後の顧慮なく、その刺激に従ひ、或は怒を發し恨みを發し、或は誘惑に陥り、家族や自己の將來をも考へず淺慮なことをすることが多いので、蓋し感情が非常に動搖しやすいのと、且つその感情が理性にも勝つて力強く働きやすい時期であるから、力めて理性の力を鋭くして誘惑に陥らぬやうに、何事に對しても熟慮と反省とを怠らぬ用意が肝要である。斯くして精神の動搖のはげしい時期に於て、用心深く規則正しい生活をして、放恣過激に陥らない生活を爲すことに力むることを得たならば、此の生活の自然的律動的變化に打勝つて、我々は努力的に自分の一生の針路を誤らず、此の旺盛なる生々

活動の自然的時期を利用して、自己の生活力の發展を期することが出来るわけである。

## 第十四章 青年の時代病

### 一 過勞から起る神經衰弱

青年期に見る神經衰弱症の中には、専門醫の方からいふと少なくとも二つの異なつた種類がある。その第一は、普通の強健な體質をもつて生れ普通の發育を遂げて來た人が、試験の爲めに過度の勉強をするとか、或は家庭の込み入つた事情のために痛心するとか、一身上のことに就て烈しい心配をするとか、或は激しい熱病とか乃至過度の勞働とかいふ如き、精神又は肉體の過勞をした事が直接の原因となつて、一時的に急性に起つて來る神經衰弱症で、之を醫者の方から急性假性神經衰弱症と名づける。所謂試験勉強のあとの神經衰弱の如きは、言はばその原因も明かであるから、試験がすんでからその養生の爲めに一時その原因たる學事から遠ざかつてゐさへすれば、之は單に一時的の現象に止まつて、間もなく休養のみで格別

の醫療を加へずとも快癒して了ふものである。

今日の如く各高等の學校の學科は煩雜を極め、入學の際進級の際ともに纖弱き學生の頭腦を苦める、又一度社會に出れば生活難の爲に激烈なる社會的競争の中に身を投じなければならぬ世の中にあつては、心身の過勞に陥るべき機會は萬人共通と謂はねばならぬ。従つてさう云ふやうな過勞に基く神經衰弱症に罹つて居る人も、學生、實業家、政治家その他各方面の人々の間に無論多數あるに違ひない。斯かる神經衰弱に陥ることの豫防法としては、心身の過勞を避けることが第一であるが、又一面には多少の過勞に堪え得るだけに平素身心を鍛鍊することも必要である。又一旦神經衰弱症にかかつたならば、身心を十分に休養せしめ、或は轉地、或は旅行を爲し、又は單に家庭にあつてもなるべく心勞を避けて遊んで居るといふことだけでも治療の效を達し得るのである。

今日までこの種の神經衰弱の醫療法を説いた醫説は數々公刊物にも現はれた。又

精神修養や身心の鍛鍊を宣傳する教育家、宗教家其他の體験家は、この急性の神經衰弱の豫防治療に對する經驗説を各方面で疾呼してゐる。所謂頭腦を明晰ならしめ神經衰弱を豫防し、身心を鍛鍊するの術、即ち總ての神經衰弱を豫防するの法は、つまり身心の過勞を戒め、並に暴飲暴食、放埒なる生活や不規則な起臥讀書を爲す等のことを戒め、勞作の間に適當なる休養の時間を挿さみ、常に心を快活にもち、愉快満足して生活して行くことに歸着するのである。然して是等のことは多くの雜誌や書籍に於て業に既に言ひ古るされたことである。神經衰弱豫防の理屈は其の通りであるが、しかし社會並に學校制度の改まらない限り、神經衰弱を起さぬ如きことは、學生や中流以下の生活をしてゐる人々には今日到底望まれ難いことであらう。従つて今日斯うした複雑した文化的社會の中に生活すべき事情の下に置かれてある我々としては、その下に於て適當の豫防法を講じ、これまで種々と各方面の人から説かれた教訓を實行して、及ぶ限り自己の身心の過勞を保護して神經衰弱

に罹る機会を避ける外には致し方がない。

茲に第二種の神経衰弱症として述べるのは、右の如き過度の勞作に基かずして自己の身體の内部に存する體質上の原因で發するものである。それには種々と趣を異にした神経症狀が甚だ多數に現はれるものであるが、今一例を擧げて云ふと、十五六歳より十七八歳、中學なら二三年級位以後の年齢に於て、格別はげしい勉強もせず、家庭の事情にも決してその人の苦惱を多からしめるやうなこともないのに、自づと氣分が沈んで來、何となしに氣分が荒んで作業力が減退して來る。少しつめて勉強でもすると、直ぐ頭痛や眩暈がして、教場に出ても種々の雜念ばかりが起つて授業に身が入らない。床に就くと種々くだらぬ考へが湧き起つて眠りを妨げ、食も進まず、體力も段々鈍り、顔色蒼白となつて、心悸烈しく、まことに元氣のない状態に陥つて了ふ。従つて學業の成績も劣り、遂には學業に堪へなくなる。奉公をしたり、勤め口を探したりしても長くそれにつゞけて従事することが出來ないで、忽ち

にして困憊してやめて了ふ。そしてその者の考へてゐることは常に悲觀的のことはかりで、自分の過去を悔んだり前途を甚だしく危んで見たりして、いつも心配してゐる。或は少し頭のあるものでは、その必要もないに拘らず哲學や宗教の書籍を耽讀して空想にふけり、下らぬ煩悶を起し、時には非觀の餘り自殺を圖つたりするものもある。兎角かうなると堅實なる生活を厭ひ浮浪生活に入つたりして、眞面目な生涯を送ることをせず、中途半端の状態で一生を終るに至るものが多いのである。

かうした種類の人々に對しても、普通に醫師は神経衰弱と診斷して、前の急性の神経衰弱者と同じの治療法を施して居るのであるが、元來この種の神経衰弱者は、その人の體質として、生來神経系統の發育に異常があり、其の抵抗力が弱く、且つ外界の刺激に對して病的に敏感である爲めに、子供の時分から夜分寢惚けたり、些細のことに怒りつぽかつたり、兎角神経質であることを示す傾向がある。それが思春期に入つて身體が急激に發育を始める頃になると、種々な内臟器官の活動を要求



せらるゝ結果、神経系統は益々過敏となるところへ、學校の方は段々進級して學科はむづかしくなつて來る。學校生活を送らないものでも或は家庭を離れて他に奉公に出たり、親が死んで自分が責任ある地位に立つとか、多少精神の負擔が嵩まると、普通の人であればそんなこと位では神経衰弱を起さずに済むのであるが、それ等の神経系の抵抗の弱い人々にあつては、かうした種々な身心の勞作が加はるといふと忽ち神経作用に疲憊を生じて、今述べた如き神経衰弱症、状態を何の過勞もないのに急激に起して來るのである。

乍併此の如き人は、格別外見には特に神経衰弱を起すが如き過勞の原因が見當らないので、原因不明に神経衰弱を起したといふやうな風に言はれてゐる。たとへて言へば、前に述べた急性神経衰弱者は相當の資金を持つてゐた人が、荒つばい金使ひをして急に貧乏になつたやうなものであるし、此の體質性の神経衰弱者はもと／＼資産の甚だ乏しかつたものが、ごく普通の生活をして然も貧乏に苦しむと言

つたやうなものである。つまり神経系統の先天性に抵抗力の弱いのが此の體質性の神経衰弱の重要な原因なので、専門醫の間に於ては之を體質性神経衰弱症、或は神経質と呼んで居る。青年期に於て、種々といらぬお世話の思想問題に就て煩悶するとか、又は富裕の家に生れて生活上の不自由なく暖衣飽食してゐ乍ら神経衰弱に罹るなどといふのは、總て體質の悪いが爲めに起る先天性の疾患なのである。

私共の高等學校在學中に當時の校長の新渡戸博士はよく講話の間に私共に向つて學生は須らく大食せよ、常に満腹して居れば神経衰弱に罹るものでないといふ意味のことを言はれたことがあつた。急性神経衰弱症の豫防法として、充分に身心に力を備へ、その抵抗力を強くして置く爲めには、是等はまことに適當の言葉で、榮養の足りないのが神経衰弱の原因となることも決してその例に乏しくないのである。しかし相當な家に生れ何不足ない生活をしてゐながら、過勞の原因もなく神経衰弱に罹るものは、これを體質的原因に歸せねば到底説明することが出来ない。吾人

の経験に依れば、今日青年の神経衰弱の約二分の一は體質性のもので、又縦令身心の過勞に基いて神経衰弱になつたとは言へ、一級中例へば五十人の生徒が皆一様に無理な試験勉強をしたのに拘らず、その全部が神経衰弱になるといふのではなく、その中十人位しか神経衰弱に罹らないといふやうな場合には、その十人の者はやはり體質に於て他の四十人に劣つてゐたものと判断しなければならぬ。

かう云ふ意味から、半ば神経質に基いて比較的僅な過勞から神経衰弱に罹つたと思はれる急性神経衰弱症の人を更に除いて考へると、眞の急性神経衰弱者は神経衰弱症を訴へて來る者の全數の四分の一にも足らないものと想定せられるのである。のみならず、それ等の人も先天性に神経系が弱くはなくても、酒、微毒、結核その他の熱性傳染病などの爲めに、後天的に自ら體質を低下せしめた結果、ごく普通の生活をして居りながら、遂に神経衰弱に罹つたといふが如き人がその中に多數に含まれて居る。

## 二 癒る神経衰弱と癒らぬ神経衰弱

前に述べた中で、急性の神経衰弱症は、醫療若くは適當なる休養に依つて完全に治癒するものであるが、體質性の神経衰弱症はその原因がもと體質に存するのであり、且つ普通の生活の身心の要求にも堪へずして神経衰弱を起した位であるから、その人が普通の生活を送つて居る間は神経衰弱は到底癒りつこはないのである。神経衰弱を癒さうと思へば、その人は人間の活動をやめねばならぬ。つまりノラクラと不生産的な日を送つてゐねばならぬ。一家に取つても一國に取つても甚だ迷惑至極の病人であると言はねばならぬ。一口に言へば體質性の神経衰弱者は、社會の表面に立つて活動することの出来ない不具者である。斯の如きものが今日學生の神経衰弱者の半數を占めてゐるとすれば、國家のため由々しきことと謂はねばならぬ。是等の體質性神経衰弱者の發生を防ぐには單に醫療の力のみには俟つことは出来ない。その者が生れて來る一代前に遡つて親の代からその體質を改善して、遺

傳的に斯る人物の生れるのを防がない限り、到底斯かる體質上の低格者を剿絶する目的を達することは出来ないのである。殊に親の白酒、親の微毒、或は親自身の神經衰弱、精神病その他神經系統の重き病氣が原因になつて、その子供の體質の變質低下を起すのであるから、今日に於て我々がこれを説くのは既に時遅しの感なしとしない。

之に就て著しい例は北米合衆國のことである。同國に於ては、開國以來歐洲各國から食ひはぐれの比較的素質の悪い人間が盛に入國して來て盛んに離婚をする。物質萬能の生活の爲めに激しい生存競争が絶えず行はれ、一千八百年代に於ては亞米利加人の體格上の素質は甚だしく不良となつて、神經質のものが非常に多數に現はれて來たのであつた。當時の神經病醫ビーヤド氏は、此の神經衰弱を特に亞米利加神經病と名けて詳しく記載して天下に發表した。これが抑も神經衰弱に關する醫學的研究の元祖である。その當時は我國はまだ幕末の太平を樂しんでゐた時で、我

國民は多少太古の民に比しては神經質になつてゐたであらうが、今日程著しくはなかつた。是れは當時の文學その他の記事を見ても明かに認められるのである。然るにその所謂亞米利加病は維新三十四年後に於ては我國の上下を風靡し、我國をも他の先進文明國と同様神經衰弱國の仲間に入れて了つたのである。

米國に於てはさう云ふ事情で、夙に國民體質の低下を防ぐ運動が數十年前から着々實行せられ、或は不純なる結婚に干渉し、或は禁酒令を出し、或は素質の悪い人間には強制的に手術を施してその生殖能力を絶つが如き過激のことまでも實行して、次で來るべき世代の人々を出來るだけ優良のものにしようとの努力が今や全國一般に常識的に普及して來たのである。今回の大戦争に於ても、米國軍人は始めからその體質の不良なるべきことを豫想せられたのであつたが、實際に當つて見ると其の素質は却つて佛蘭西の兵卒の素質よりも優良であることが證明せられた。斯の如き豫想に反した結果を見たといふのは、米國の優生學的の政治的施設が當を得

た結果に外ならないと思はれる。

これに較べて見ると、我國に於ける體質改良に關する常識、并に實施設備の如きは實に寒心すべきもので、この現狀を以て進んで行つたならば、日刊新聞紙上に現はれる如き種々の精神病的、神經病的の世相の犯罪其他の事實が、月と共に日と共に更に將來とも増激して行つて、嘗てビードが憂へた米國民の全體が神經衰弱者になるといふ杞憂が却つて我國に現はれて來はしないかと危ぶまれる。この事實は今日の文藝、政治、社會運動その他あらゆる方面に於て段々認められつゝあるの

### 三 最も有効なる三つの治療方法

然らば如何にして體質の改善をはかり、その治療をはかるべきかと云ふに、元來神經質の人はその病症の爲めに新陳代謝機能が極めて旺盛であるから、いくら食

べても肥れないのである。即ち肥れないといふことは、神經作用が餘りに過敏であることの證據である。従つて神經質の人が體質を改善する最良の方法は、これを逆用して體質の肥満する方法を講ずることである。近來榮養療法といふことが盛に唱へられて居るのはこれが爲めである。米國のウエア、ミツチエル氏の宣傳せる如き休養療法もまた宜しからう。その他身體的に規則正しい勞作をすることも宜い。旅行ことに海外旅行の如き強制的に長期間身心を休養せしむる方法を薦めて、兎に角その人が肥満する傾向を示せば、その神經質が漸次改善せられつゝあるものと認めて宜い。

神經衰弱の藥としては砒素劑とか、磷劑とか、鐵劑とかの如き神經強壯劑を連用して、其強壯を圖らねばならぬ。徒らに神經過敏をとる爲に魔酔劑を用ひて神經麻痺をはかるが如きはよろしくない。往々體質性神經衰弱者に臭素劑の如きものを連用せしめて、神經過敏の鈍麻をはかるが如き治療法を爲す醫師もあるとの事である

が、此の如きは根本的に誤つてゐるものと言はなければならぬ。その他には規則正しい生活といふことが重要な神経質の治療の方法である。現代の放埒なる生活を誇とせる若き藝術家の如きは、甚だしくその點に於て生活法を誤つてゐるものと稱さねばならぬ。イマヌエル、カントや、ジョン、スチュアート、ミルの如き大哲學者は毎日時計の針の如き正確な規則正しい生活を反復してゐたといふ逸話が傳へられて居るが、斯の如き人々は八十餘歳の高齡に至るまで鏗鏘としてあのやうな偉大なる精神活動を爲し遂げ得たといふことは、その體質の強壯といふよりは、寧ろその生活法が神経過勞の豫防の上に大なる効果を爲したるものと考へなくてはならぬ。日本に於ける幾多の實例に徴しても、高齡に至るまで偉大なる精神活動を續け得てしかも神経衰弱に罹らなかつた者は、皆規則正しい生活を營んだ人である。高僧の生活の如きは稍や極端に馳せる點もあるが、或點までこの事實に裏書するものである。従つて自ら神経質なることを心づいた人々は、努めてその神経質の顯著に現は

れない時から、規則正しい生活に慣れて身心の過勞を防ぎ、長く且健全に自分の精神能力の最大限を發揮する途を講ずることが必要である。現に生來神経質の人が、軍隊生活をした爲めに二年間に體質を一變したといふことなどは日常屢々聞くところである。我々もよく軍隊生活を爲すことを以て神経衰弱療法の一として人に薦めることもあるが、困つたことには神経質の人は他にも體質上に弱いところがあつて、軍隊に入ること許されぬ。従つてかうした人は軍隊に行つた氣持になつて平素規則正しい生活をしたが宜い。榮養療法と神経強壯療法と生活を規則正しくするといふ此の三つの方法に依りて、神経質はその大部分が矯正し得られるものである。

然るに神経質の人は、兎角その神経に害のあることを好むもので、例へば酒を飲み、煙草を喫み、夜更し朝寝を好み、思ひつくと寢食を忘れてその事に熱中してへト／＼になるまでやり通す。食物は少量で、辛いものを好み、總て規則正しい几帳

面の生活を思ひ傾向があつて、自ら求めて己をより多く神経質に傾けつゝあるのである。是等は言はず神経質者の自滅的生活法とも名づくべきものであらう。若くして高才を示し令名を馳せた人の精神活動が、往々永續しないで早く凋落して了ふことがあるのは、その多くは彼等が自ら己の精神衛生術に無智であつた責に歸さなければならぬのである。

## 第十五章 生來性體質と運命

### 一 環境教育の力

世の中に「氏より育ち」といふ諺があつて、その人の生れ出た門地、境遇、或は性質如何に拘らず、主として教育の力一つをもつて、その人物を如何様にも偉大にし、又は墮落せしむることが出来るかの如くに説かれて居る。然るに古くはルーソウの如き、その著「エミール」に於て（このエミール教育論は、カントの如き碩學がこれを讀んで三嘆したと謂はれてゐる名著である。カントは毎日必ず一定の時刻に一定の道筋を散歩をして嘗て違へたことがない。路傍の人々はカントの姿を見て時計を合せたと謂はれてゐる位規則正しい生活を送つた人であるが、「エミール」を讀んだ時だけはその書の興味にひかれて、一生にたつた一度日課の散歩をすることゝを休んだと云ふ逸話がある）環境教育と天賦の傾向との關係を明白に痛説した。

されど尙その後教育學者並に懲治矯正のことに従事して居る人達が、熱心に教育萬能論を唱へ、總ての犯罪者、低能兒、不良少年の如きものまでも、適切なる懲治教育の方法のみに依つて完全にその性を改善せしめ、有能なる人物と化し得るものであるといふことを、その信条として今日尙ほ努力して居るのである。

## 二 家系の遺傳的素因

さり乍ら一方には「鶯から鷹は生れぬ」とか、「瓜の蔓に茄子はならぬ」とかいふ言葉の示す如く、その家系の遺傳的素因に重きを置いて、その素因さへよければ強ち他よりやかましく干渉しなくとも、優秀の人物は自ら優秀になつてゆく。素質の悪いものであれば、如何に教育に力め、懲治しても矢張りその性格の上に現はれた缺陷は永久に治るべきものでないといふことを述べて、極端に人物の成功不成功、その知識徳行の如きものが、凡て遺傳的の宿命に係るものであるといふことを述べてゐる人達も亦少からずある。

古く希臘の詭辯學派の或哲人は、自分は何も努力勉強をする必要がない。何故なれば自分は成功するか失敗するか二つの中であるが、成功するものならば怠けてゐても屹度えらくなる。失敗するものとすればたとひ勉強してもえらくはなれないからだと言つて、所謂逸遊論なるものを唱へたことがあつたが、近來の醫學者の學説は、大部分その人の遺傳負因尊重説に傾いて來てゐる。有名なる伊太利のロンズローゾの如きは、犯罪者は總て生來的に犯罪者たるべき運命をもつて生れて來てゐる、その體格に於ても犯罪者には特有な特徴があつて、將來犯罪者たるべきものは少年時に於て既にその特異徴候を認めしむるものであるといふ學説を唱へた。之は所謂生來犯罪者説と云つて一時は廣く世に信せられた程である。此の頃の精神病學者は、不良少年、低能兒、白癡、精神病者、犯罪者、貧民、浮浪人、酒癖のある者などは、皆精神の變質により生ずるもので、總て遺傳的家系負因に基いて生ずるものと考へてゐる。即ちさういふ變質した素質の上に或る外因が加はつて、初めて

社會的に有害な人物を作りあげるのであるから、是等の者の發生を豫防する爲めには、専ら悪い家系を絶して、良い家系のもと結婚をして、變質的の悪い遺傳的負因を漸次世の中から剿絶しなければならぬと論じてゐる。

現に米國の如き雑多の種類の混入で國民的變質を激しく起してゐる國では、變質豫防の爲めに既に或二三州に於ては、極端にもさういふ悪い遺傳的負因をもつて居る者に對しては法令をもつて結婚を禁止し、或は手術を施して絶産せしむると云ふが如き方法を行つてゐる位である。既に古い以前にも佛蘭西のモーレルといふ學者は進行性變質なるものを唱へ出して、神經質者、癲癇者の如きものの子供には、更に進んで精神病者や、酒癖の人が出來、その次の代には更に進んで白癡や、低能兒が現はれ、遂にはその家系は自然的に滅亡してしまふといふ意味の學說を唱へて、家系の變質といふものは、遂にその家族をして免るべからざる不幸の運命に陥らしめるものであるといふことを述べてゐるのである。

我が日本に於ては、ずっと古い時代に職業は一子相傳の世襲といふ習慣が行はれ、子供はその生れた父の家の職業を必ず繼がねばならぬ運命をもたされてゐた。殊に著るしい例では畫家の狩野家の如きは、自分の一族のもの以外とは決して配偶をしない。婿も、嫁も、共に一族の中から迎へて、然もその技藝を世襲として傳へて行つたのである。

世襲制度は一面に早教育の利を物語つて居る。子供は將來必ず親の職業を繼がねばならぬと定められてゐるから、幼少の頃から他を顧みないで専らその事のみを教へ込まれるのである。従つてその技能に於ては自ら専門的の教育が施されるであらうし、尙その上にその技藝に關する優秀なる素質が遺傳をして、それに依つて所謂優秀なる遺傳素因が傳へられて、一門の繁榮や、藝の進歩を來したといふ點があるかも知れない。即ち世襲制度の中には、一面に遺傳負因の尊重を意味して居るもので、「育ちよりも氏」を重んじた一面の例證である。



此の如く各種の例や學説を擧げて來ると、自分の運命は將來何に依つて定められるか甚だ疑問に逢着せざるを得ないのである。早まつて宿命論に従へば彼の逸遊論者の群に入らねばならぬ。今日の多數の貧民、下級労働者等の、何の努力もなく碌々として其日を送つてゐる群は、恐らく此の如き運命論に傾きつゝある人々であらう。

### 三 優良と劣等の變質者

しかし一面に自己の持つて生れた素因よりも更に教育と努力との力の強大なることを信じて居る人々の中には、途中暗礁に打つかつて斃れるまで己れの全力を注いで目指す道に邁進して行きつゝ、専ら奮闘努力を續けつゝある倦まない人もまた世に少なくない。此の如き人々が、往往馬鹿らしき努力、或は無駄な努力を爲して、何時か測り知らざる運命の巖に當つて碎け散る人もまた少なくはなからう。然らば運命開拓を目指す人に取つては、此の奮闘に進むと宿命に座すると、何れに従ふべき

かの岐路に立たされることもまた少なくないであらうと思はれる。

手近な一例に就て述べると、前章に述べた如き神経質の素質をもつて生れた少年の如きは、その頭腦は明敏であり、自己の家庭は圓滿有福であり、少年時の華やかな學校の成績は近隣の者の羨望の的となり、一門の誇りとして持囃されたことであつたらう。その當人も兩親も、將來に大きな希望を抱いて、只管學問技藝に努めさせて居る間に、その餘りに微妙なる中樞神経系統の作用が過度の勉強の爲めに害はれて、激しい神經衰弱症状を起して、俄に學校の成績も擧がらず、身體の力も衰へて、學を廢し故山に枕に親しむが如きことになる人が、今日の學生の中に少なくとも一割を數へることが出來やう。青春悲慘の極である。

これはその特有の神経質が過度の勉強の爲めに破綻を來したもので、斯くしてその人の將來を暗黒にし、可惜有能の士を蓄の中に散らして了ふことになる。斯かる人々に對して早くからその體質の缺陷を發見してそれに對する相當の保護を與へ、

常人もまたそれを自覚して充分攝生上に注意をしたならば、此の如き悲惨なる結果を惹起さなかつたかも知れない。即ち徒らに奮闘と努力とのみを以て成功に焦せるといふことは、或體質の人に取つては却つて蹉跌を招く因となることかないとも言へない。斯る人は、寧ろその宿命に従つて自己の將來を徐ろにその宿命の軌道の上に進めて行くことこそ必要である。

その他今日、生來の素因に基いて起ると思はれるものの中、低能や、性格異常や、虚弱なる體質、發育不良のもの如きは、親の眼からも明らかに早くからその缺陷を認められて相當保護の道を講せられるし、又自分にも花々しい生活を目指して努力しやうと云ふ如き野心も生じない。言はず酔生夢死の生活に甘んじ得べき人々である。社會は唯だ是等の者が誤つて犯罪の如き害悪を流さないやうに保護すれば足るのである。乍併今述べた神經質の如きは、時にはその中から高才駿足をも生み出す如き優良なる變質者がある。それが蹉躓の爲めに失はれて行くと云ふことは、

洵に惜むべきことである。政治家、實業家、文人、詩人、學者、藝術家の如き、明敏なる頭腦をもつて世に著はるゝ人々は、その大部分が神經質の素質をもつて居る人で、それ等の人が自覺的にも或は非自覺的にも、その修養時代に過らずに過して來たが爲めに、その天賦の才能を發揮し得たもので、同じやうな素質を有しながら少年時代の神經衰弱の爲めに落伍して了つた人々の例は、何人も自分の友人の中に多數を數へることが出来るであらうと思ふのである。

#### 四 運命開拓の第一歩

斯く神經の作用が、生れつき受容性にも發動性にも饒かな天分を備へて居る人にして、初めて教育の効果はその豫期する以上に擧がるものなのである。教育の効果が單に教育者の努力の程度以上に出でないものとすれば、中學生は永久に中等教員以上の能力を發揮し得ないことになる。子は親よりもえらくなることが出来ない筈である。

然るに天才者の現はす能力は常にその人を指導した何人よりも優れた力を出すものである。つまり教育の効よりも天賦の力の方が有力であることをどうしても認めなければならぬ。今述べた神経作用の受容性發動性に於て生來劣つて居る人間は、教育者の努力に依りて辛うじて或程度の活動性を與へられることであらうし、又天性是等の能力の基礎が缺けてゐる人々は、如何に教育されてもその教育者の努力に酬る程の結果を擧げ得ないであらう。換言すれば教育の力は、その人の有する生來の素質をその極限まで現はさしめる手引となるに外ならぬもので、此の意味から言へば教育といふ字に當る獨逸語 *Erziehen* は、教へ育てるといふ意味でなく、引き出すといふ意味で、つまり天賦の潜める能力を引き出すといふことであつて、この方が日本の教へ育てるといふ文字よりは意味に適つてゐるやうに思はれる。即ち「氏より育ち」といふ言葉の中に含まれてゐるその「育ち」は、元來氏の悪いものに取つてその育ちの効が眼立つのであつて、氏のよきものに取つてはその教育の

効果は寧ろ二次的に置かるべきものであらう。山間の僻陬から學識の博い人が出たり、陋巷の細民の間から傑出した人才の生れる如き事實は決してそれを教育の効のみに歸する譯に行かないと思はれるのである。

運命開拓の第一歩は、要するに自己の運命の如何なるかを詳細に點檢して、然る後に開拓の方法を定めなければならぬのである。土質を察せずして唯だ耕すのみをもつては收穫は得られない。卑近に譬ふれば化粧の如きものであらうと思ふ。天性容姿の美ならざるものが如何にケバクしい化粧のみをしても、それに依つて美人となる譯ではない。化粧の要領は己の天性の美を及ぶ限り發揮し、その潜んでゐる長所をくつきりと現はす處にあるので、如何に化粧に努めても、脊の低きものが高くなり、丸顔の者が長顔となる如き、その土臺を覆すことは出來得ない。自己の將來を、自己の生れ來つたことに値する完全なものに仕上げやうとすれば、自己の天賦の能力、體質その他の身體的素質を顧慮して、その及ぶ限りの能率を發揮し、

無駄な努力や、間違つた方面への奮闘を避けて、固有の運命の道へ進んで行かなければならぬ。努力奮闘の方法に就ては多くいふ必要な事も、自己の運命を洞察し、その運命の軌道求めて誤らざる方針を定めることは、決して自分一個の考へや、他人の忠言のみで必ず當らうとは考へられないのである。

### 五 運命の社會的方面と教育的方面

運命の要素とは何であるか。これには第一にその人の生れ出た家庭の門地、職業、資産等の影響が重要であつて、青年者の運命はその両親の生活の榮枯盛衰に依つて左右せらるゝことが甚だ多い。両親の失脚がその子をしてあたら路頭に迷はしむることもあらうし、両親の成功が素質薄きものを高き地位に引きあげることもある。是等のことは詳細に茲に述べないが、一括して運命の社會的方面と名づける。これは或程度までその運命に入れられた自己の努力に依つて、その運命の羈絆から脱却し得るものである。

第二は、教育機關の不完、自己の教育を受くる便宜の如何に係はるものである。教育を受ける便宜なき土地に生れたものは、都會の如き土地に生れたものにして、それだけのハンデイヤップのあるを免れない。東京で完全な最高教育を受けながらも、更に歐米先進國に學ばなければならぬ如き場合もあらうし、不幸にして教育の機關或は教育の資金を有せざりしが爲めに、宏才を抱いて不平な境地に落つる人もないではなからう。金ならばまだしも、自分の活動範圍に高等な教育の機關を有せなかつた爲めに運命の落伍者たる人の如きは、甚だしき不運と言はねばならぬ。併し乍ら是又今日の我國の状況に於ては相當の資力と自己の努力とさへあれば打破し得らるべき運命であつて、此の運命の教育的方面、機會的方面は、必ずしも運命の決定的要素として重要なものではない。

### 六 運命の偶發的と天賦の要素

第三には運命の偶發的要素であつて、天災地變、傳染病、外傷等の如き不慮の

事柄に依つて、自己の資産、體力、能力等を損ふこともまた世間に少なくないことである。又相當の運命の好良の道筋にあるものが、此の如き偶然的障礙に打つかつて失脚したものは、まことに悲惨の極と言はねばならぬ。之れに反して偶然的機會に依りて更によき運命を掴むこともないではない。之れ所謂僥倖と稱するもので、これは決して期して待つべきものではないけれども、運命を論ずる上に於ては看過すべからざるものである。

運命の第四の要素としては、その者の天賦の素質を擧げなければならぬ。天賦の素質といふ中には、身體の虛弱、強健、頭腦の明敏、不明敏、意思の強弱、その他あらゆる知識並に性格上の素質を意味し、尙ほその上に體質に依り内因的に起り得べき種々の疾病をも此の中に數へやうと思ふ。要するに自己の意思の努力をもつて或は外界よりの影響に依つて、到底左右すべからざる、自己の人格に固着した宿命の總てをいふのである。天稟の優れたものは左程の努力をせずして學識を得るもの

もあらうし、又少年時代に優秀な頭腦を示したのも、結核や精神病その他の素質的の疾病の爲めに、全く爲すなくして葬られて了ふものもあるであらう。而して此の方面に固定した運命を如何に處置して行くべきかといふことは、今日の進歩したる醫學上の學說に従つて、自己の素質の如何を診斷せしめ、その診斷に基いて豫後を定め、これに適當なる豫防治療並に攝養の方法を尋ねて、自己の身體の許す限りの範圍内に於てその努力効果をして完全に發揮せしめなければならぬ。體質虛弱なるものが力士たらんとしても及ばないことは誰しも首肯くところで、この比喻を轉じて頭腦の素質の劣りたるものが、學者として或は藝術家として成功しやうとするのも又困難なることは言はずして明かである。唯だ自己の素質が如何なる方面に適當するかは、體力ならば直ぐにも分らうが、精神的の能力に於ては、或は少年時代からその閃めきを見せることもあらうけれども、或時には、全くそれを知るに由ないこともある。

此の方面の運命開拓に就ては、最近に於て、自己の天賦の能力は何に適するか、それに對して性能検査と名ける心理學的研究の一方面が開かれて、種々なる實驗的方法に依つて、そのものの天賦に有せる精神的能力の方向を學問的に檢出し得ることとなり、目下その研索を完成しつゝあるのであつて、既に東京市に於ても、その検査所を中央職業紹介所内に設けて廣く四方の相談に應じてゐる。

然し性能検査の結果は今日の現狀に於ては、單にその人の天賦の能力の如何なる方向に進むを適當とするかの軌道を定むるのみであつて、その軌道の上を走りゆく速力、又その軌道の上の如何に高遠なるところまでその人が到達し得るかといふことは、その人の努力と奮闘とに正比例するのである。しかし茲にもその速度に或る天賦の影響があつて、人に依つてはその努力の大なる割合にその進歩の遅い人もあるが、怠らず力むれば遂に努力は怠惰に打勝ちて其終局の處まで到達しなければならぬのである。

#### 七 最も合理的の運命開拓法としての性能検査

之れを廣く社會の現象に見るに、一個人の運命は以上の四つの要素が相錯綜して成立つて居る。その一方面のみ重要視することは許されぬ。從來の多くの説は、右の中の何れか一つの方面に特に重きを置いてその運命を論じたものであつて、公平に考へる際には、以上の四要素に分解して考察すれば、従前の説の當れるや當らざるやの批評は自ら出来る筈である。唯だ予が第一乃至第三に擧げた運命の要素に就ては、これは從來種々の人々に依りて論議せられた處であつて、無論從來にも澤山他の人々の述べられたところが多いと思ふが、最後の遺傳的に受けた天賦の素質に關して、その精細なる現狀を診斷し、これに依つてその人の豫後を定めることは、これは醫學並に心理學の方面の特別なる専門家の言に聽かなければならぬことである。

今日この方面の學問は未だ幼稚であつて、充分のことは到底分つて居らないけれ

ども、今後その學術の漸次進歩するにつれて、運命の開拓は益々合理的になり行くであらうと期待せられて居る。少なくとも今日に於て性能検査の實用上の實施を見るに至つたことは、多少の光明を身體的の宿命に泣く人々の上に投げ與へつゝあるものと信じられるのである。

## 第十六章 不動心と肉體的鍛鍊

### 一 精神作用の三方面と性格

精神作用を智情意の三方面に分けることは、カント以來心理學上で採用して居るところの分け方であるが、普通に精神作用の圓滿な人は、此の三方面の作用がそれぞれ調和をして、相聯關して外界の刺激に順應し、平生その人の性格並に行爲の上、にこの三つの方面の作用が渾一し調和して現はれるものである。所謂偏した性格、或は病的の異常性格と言はれるものは、この智情意の間の調和が不完全で、その何れか一方に偏して特に力強く或心的作用が發現するものを云ふのである。例へば智力が優れても、その優れた智力がその人の行動の上に少しも影響してゐない、つまりその人の優秀なる智力と、その人の情操並に行爲とが相一致しないものは、矢張り性格としては缺陷のあるものであつて、斯の如き異常性格は、天才博學と言は

れるものの中に往々見られることである。王陽明或はソクラテスなどが知行合一を説き、智によりて其の善なりといふことを知れば、それは自ら善き行動の上に性格的傾向として現はれて来るものだといふことを力説したに拘らず、今日尙ほ知識階級者の間に往々犯罪者を出す如き事實を見ることは、蓋しその人の性格の上の病的缺陷に因るのであつて、即ち智情意の三方面が圓滿に調和して居らないことを意味するのである。此の性格異常は、言ふまでもなく常態の性情のものではなく、病的のものに屬するのであらうけれども、倫理上の原則としては、その人の行ひは、先づその行ひの善なりや悪なりやを知ることによつて規制せられるのである。

## 二 意思の病的に薄弱なること

又人には道義的の知識が生ずると共に、道義的なることに對する一種の強き情操が生じ、此の情操は何となしにその人に道義的の行動を爲すことに對する強き或力を興へ、又これに反することを爲さんとする時にはそれを制しとどめるところの内

發的の力となるものである。所謂良心なるものが即ちこれである。人は自ら此の良心があることに依り、善を爲さざるべからざるが如くに感じ、又惡を爲すべからざる如く感じ、又自家行動の善惡のみならず、之に依つて他人の行動の善惡をも直感的に批判することも出来、また自己の行動を規制し克己し、更に進取的に活動することの原動力を得ることも出来るのである。

所謂不動心とは、私の解釋では自己の道義的情操を堅くし、自己が善と信じたることに對しては、如何なる脅迫も誘惑も敢然として之れを斥け、他人の意思に依つて自己の行動を影響せられないやうな自立的の狀態をいふのである。屢々精神病的に意思薄弱な人は、容易く他人の言動に依つて自己の批判を變化し、また自己の行動を左右し、自己本來の立場を動搖せしめて、少しも意圖の定まらないことが多い。又或種の精神病者などになると、反響症状と名づけて患者の目前で醫者が『オイ』と呼べば『オイ』と返事し、手を舉ぐればこれを眞似て無意識に己れも手を舉げ、



全く自分の獨得の意思表示を爲さずして、自己の眼に觸れ耳に響くところのものを直ちに物真似するといふ症状がある。それはまづ極端な病的の例であるが、概して生理的にも婦人小兒などは、成長せる男子に比しては此の意思の被影響性が昂進して居るのが常であると謂はれてゐる。つまり婦人小兒は外界の影響で自己の思想や行動を動搖せられ易いのである。

又平素健全な人であつても、甚だしい身體の疲勞の状態にあるとか、或は強度の神経衰弱に罹るとかすれば、此の被影響性昂進を來し、所謂決斷力が鈍るといふ状態が起り得るのである。次に季節に就て言へば、春夏の候、氣温や氣壓の關係上、神経系統の昂奮しやすい状態にある際には、屢々この意思の被影響性の昂進を來し、誘惑に陥り失策を醸す如き因となることがある。又飲酒に依つて酩酊した際に輕き意思被影響性昂進を來すことは、政治或は商業上の懇談、取引等が屢々これを利用するに依つても認められることである。婦女子が概して此の被影響性に富むこ

とはその特性であつて、言ふまでもなくいろ／＼な方面にその症候を示して居る。總て流行を趁ひ、何等獨自の立場なしに世間の動くまゝに之を逐うて行動して少しも躊躇せず、又或事物を批評するに當つても、他人の暗示に左右せられて、自分獨得の立場をもつて居らない。従つて女子が男子に比して誘惑せられやすく、又種々の些細な原因から一時的昂奮に陥りやすいことも普ねく認めらるるところである。

### 三 病的の意思の固陋

之に反して意思堅固であるといふことは、右の意思の被影響性が極度に減少したといふ状態をいふのであるが、それも病的になると、例へば屢々一徹の老人の頑迷不戻なるが如く、何等理由の如何を問はず、又何等事情の酌むべきを察せず、唯だ自己の所信にのみ固着して、これを無理に主張する如き状態が生ずる。これ又精神病者にも往々見られる症状で、生理的には老齡に至ると此の傾向が現はれて來る。又病的異常性格として、若い時からさう云ふ意思被影響性の缺乏せる状態を

示す人も實際少くはない。

乍併此の如き病的に頑固なることも、處世上には、前述の意思薄弱同様、甚だ不利にして且つ害悪ある性格である。要するに意思は、自家の一定の智的考覈に基づき、又一定の情操の命するところに従つて自由に自發的に動き得たものでなければならぬ。然して智力の方面に於て動すべからざる主義理想を有し、情操に於て狂ぐべからざる道義的の據るべきところをもつものは、此の動かざる智情の方面の影響に依つて、その意思もまた確乎として、自己の立場に深き根をもつて動かないやうになるのであつて、智情の方面の動きに伴ふことなく、自發的にも受動的にも唯だ單に意思のみ堅固であるとか、或は單に意思のみ薄弱であるといふことは、前記の如く何れも病的であると言はなければならぬ。正義の命するところに固執して、その立場を守ることのみ堅き意思を示し、然も正義の命するところに依つては自己の安易を捨て、自己の快樂をも抛つて、容易にその意志を動かすことが出来る如きもの

こそ眞の意味の不動心であらうと思ふ。つまり智的精神的道義的情操に従として附随するのが、意思の本然の性であるべきである。意思そのものを主として固定せしめ、道義に由る融通を爲し得ない如き意思とか、或は容易く如何なる誘惑に依りても動かされ得る如き意思は、共に等しく病的である。

#### 四 不動心と難行苦行

これに依つて見れば、道義的不動心、或は一定の合理的の目的に添ふたる不動心なるものは、要するに堅固なる知識的信念並に堅固なる道義的情操に伴ふものであつて、必ずしも身體の方面のみの影響を要しないものである。世の中には病弱なる身體をもち、常に醫藥に親しみ、或は病床に親む如き人であつて、尙ほ且つ堅固なる意志を示す人も決して少なくない。身體が健全であるからと言つてそれが直ちにその人の意志の堅固を證明する所以ではない。乍併萬難を排して誘惑を斥け正義を固守し、又自己の信するところに向つて勇進邁進する爲めには、それ等の艱

難に堪ふべき身體の健康の基礎をもつて居ることは決して無用とは言へない。同じ意志の力をもつならば、健康な人ほど多くの事業を爲し得る筈である。

唯だ茲に注意すべきことは、一心に願をかける人が己が身を犠牲にして難行苦行をする。清水の舞臺から飛び下りたり、寒参りをしたり、嚴冬中流に浴したりするといふやうな冒険をした例が今迄少くない。此の難行苦行そのものは我々から見れば要するに二次的意義のもので、即ちその堅固なる初一念が艱苦に依つて挫げられざることを具體的に修練する方策に過ぎないものであつて、難行苦行に堪へ得る如き意志をもち、また難行苦行に堪へ得る如き強健なる身體をもつた人なれば、その苦行を終つた後、新なる自信と勇氣とをもつて、その意志その身體を活用せしめなば、如何なる事業をも爲し得ざることはない筈である。難行苦行に耐へないやうな人ならば（意思的にも身體的にも）、或は事を企て、も中途挫折する如きことあらんも測り知れない。

して見れば堅固なる意志に基づく身體的善行なるものは、是又意思が主であつて、身體が従である。然もその意思たるや盲目的の意思でなくして、知識と情操とに依つて固く守られたるところの意思でなくてはならぬ。世の中には意思の力一つで病苦にも耐へ、艱難をも凌ぎ、さもなければ挫折すべき病弱の身體をもちながら大業を爲すに及ぶ人はその例に乏しくない。さすれば身體的鍛錬を第一にしてこの鍛錬のみに依つて意思を養ひ得べしと爲すのは、本末を顛倒せるものと言はねばならぬ。體力は修練に依りてその能力を高めることが出来る。意思もまた修養と學得とに依つてその立場を固めその力を強くすることが出来る。強き意思が強き身體を使へばその成果は必ずや偉大なるものがあるであらうことは疑ないことである。然も肉體的鍛錬は多くの場合甚だ苦痛のものであつて、その苦痛に耐へて尙ほ鍛錬を続けることは、一面は身體の一層の鍛錬となると共に、一面またともに意思の鍛錬法ともなつて居るのであるが、肉體の鍛錬のみ力めて、これに伴ふ意思の鍛錬に願

慮しなれば、唯だ單に相撲取や、競技者が出来るだけであつて、そのうちから自ら力強き人格が湧き出て来るものではない。高尚なる人格即ち不動心の源泉は飽くまでもこれをその意思の力の中に求めなければならぬ。その意思の力は唯だ盲目的に自己の意思のみに固着せずして、明快なる知識、清廉なる情操の爲には常に意識的に左右せられ、然も一度守つた立場に就ては飽くまでもこれを固守するといふ如き、道義的の意思であらねばならぬ。此の如き意思が健全なる肉體を支配して、初めてそれが不動心となり、道義心となり、堅固なる性格となつて、その人の人格を高くし、且つその成功を招く基となり得るのである。肉體的鍛錬は唯だ此の正しき意思を遂行する爲めに望ましいことであり、又此の強き意思によつて體力を増進することは易々たるものであるけれども、此の逆は必ずしも常に正しき論理ではない。

## 第十七章 心身過勞した人の爲に

### 一 筋肉の疲勞する原因

元來疲勞といふ事實は、未だ醫學的にも心理學的にも判然と之れを説明し得ない點が少くないのであるが、今日の學說によれば、身體筋肉動作の際に於ては筋肉内に疲勞素と稱する物質が發生し、其れが漸次蓄積さるゝことに依つて筋肉の運動に故障を起し、次いでその疲勞素が血液中に交つて中樞神経系にも運ばれて行き、大脳皮質の神経細胞の機能をも麻痺させ、兩々相俟つて筋肉の活潑なる運動を阻碍するに至るものであると云ふことになつてゐる。

しかしながら、疲勞といふことは筋肉が絶對的の運動不能状態に陥つて了つたといふのではなくして、少時間の休養をとれば、疲勞筋肉も總ては再び勞作に耐へ得るやうに恢復するものである。例へば十貫目の物を數町持ち運んで、身動きもなら

ぬ程に疲勞したる場合と雖も、或る一定時間の休養をさへ採れば、以前の力量までには及ばずとも、再び其の疲勞を恢復して更に數十間持ち運ぶことが出来るやうになるものである。

従つて、筋肉の疲勞並に其の恢復には、生理學上の實驗により既に一定の法則があることが明かとなつた。其の法則の一つに、すなはち、筋肉勞作の時間と其の疲勞恢復に要する時間とは、必ずしも正比例の關係ではなく、むしろ疲勞の進行が非常に早いといふ事實がある。例へば、一時間勞作の疲勞の恢復には、十五分間の休息に依つて完全に其の目的を達し得るものと假定すれば、二時間つゞけた勞作の疲勞恢復には、理論上三十分の休息を以つて足るやうであるけれども、事實に於ては其れ以上の長時間を要するのである。更に三時間ぶつ續けの勞作の疲勞を恢復する爲めには、一層其の時間の割合を大にして、實際に於ては一時間半以上も休息しなければならぬ割合となるのである。

## 二 疲勞の豫防と能率増進

斯くの如くにして、勞働時間が長く持長すればする程、比較的其の疲勞恢復の時間を更に延長するを必要とするものである。而して萬一にも其の疲勞程度が生理的の度を超えて遂に過勞と名づくる迄に陥つた場合に於ては、其の恢復時間は無間に延長して、數日若しくは數週間をも要すべきに至ることも稀ではない。だから例へば職工等に對して八時間の勞働時間を課するうち正味六時間の勞働をさせようとするばいろゝの方法がある。即ち一時間毎に二十分宛休憩させるか、二時間毎に四十分づゝ休憩させるか、又は三時間毎に一時間宛休憩させるか、その他いくらかもあらう。其の中の何れを採用するも一見可なりであつて、數理上よりみては略々同一の効果を擧げ得るらしく思へるのであるが、しかしながら、實際に當つて其の勞作の能率を計つて見た結果より云へば、最も頻繁に休憩させることが、最も疲勞を減少せしめる所以であるのである。然りと雖も實施上に於ては、又夫れに種々な

る困難故障が伴ふものであつて、疲勞を減少せしむるとは云へ、勞作の過程に於て餘りに多く頻繁に休憩を挿み過ぎる時は、其の仕事に油が乗らず、従つて就業上の興味を殺ぎ、更に習練に依る効力をも遂に空しくせしめて、却つて能率を削ることもあり得るものである。故に實際上に於ける休憩法を定めんとする場合は、其の勞作や操業の種類や性質に鑑み、最も適當にして剴切なる思慮考案を費すことが必要であつて、之はその作業の種類如何により各別に實驗して定むべきことで、之を一概に論じ去ることは出来ない。

### 三 恢復の困難なる精神的過勞

身體の過勞は、勞作の能率上より云ふも各個人の健康上より云ふも、其の最も忌み避くべきものであるが、更に精神上の過勞とて、亦之れと同様の悪影響を及ぼすものである。

精神作用に於ける疲勞若しくは過勞も亦身體勞作の場合と同じやうで、大脳皮質

の神経細胞の内部に老廢性代謝物質たる疲勞素が生じて神経機能を妨ぐるに至るものらしく、而も神経細胞内に蓄積する老廢物は、筋肉内に生ずる疲勞素よりもその排除が徐々として緩慢であつて、従つて精神疲勞の恢復も比較的長時間を要するものである。故に平素健全なる人は、少し位の精神的疲勞には充分に耐へ得るのであるが、若し其れが一たび過勞に陥つた場合には、其の恢復が甚だしく困難に陥ることがあるのである。

元來、筋肉作用に於ける疲勞の際には、精神的にも不快の感を伴ふし、又其の今迄有してゐた力量を失墜するのであるから、勞作を繼續することが遂に不可能になつて了ふ。しかしながら、精神作用の疲勞の場合に於ては、其れが特に著しき疲勞の徴候を呈しないが爲めに、不知不識のうちに思はぬ無理をして、遂に精神的過勞に陥り易く、場合に依つては再び立つ能はざるに到るほどの打撃を受けるやうなことが甚だ多いのである。

#### 四 食事と休養と睡眠

身體及精神の疲勞恢復の方法としては通常三つの手段がある。其の第一は食事、即ち種々なる食物を攝取することである。實際日々の勞作中に於て、大抵何處でも普通の場合には午後の二三時頃になると、おやつと稱して少量の茶菓を喫する習慣がある。斯く少し斗りの物を喫した後は、再び疲勞を去つて氣分が新しくなる。此の事は、其の茶菓夫れ自身に格別の營養的價値が存在する譯ではなくして、疲勞した身體を休めて飲食物を採るといふことが、血液の循環をよくし又は神経系に特別の刺激を與ふるが爲めに、疲勞の恢復が期せずして促進せしめらるゝのである。勞作中のつまみ食ひも強ち意味がないでもない。

第二の必要なる手段は、心身の一時的休養であつて、その際には坐るのも宜しい。横になるのも宜しい。要するに全身の筋肉の緊張をゆるめて、身體に少しも無理のない状態を心掛け、充分に循環や呼吸を安樂にして休養し、筋肉的疲勞の恢復を

圖るのが一番いゝのである。尙ほ其他一時的に精神的疲勞を齎する方法としては、或は同僚と雑談を交へるのもよし、散歩するのもよし、又軽い讀物の頁を繰るのも悪くはない。何れも其の期するところは、疲勞せる精神活動の方向を轉換し、並に無努力の状態を招致することが肝要である。精神の疲勞を醫すとて過激な運動をするのは何の効もなく、却つて身心双方の疲勞を昂めるものである。

偕て、極く僅少なる疲勞の程度であるならば斯くの如き手段方法を以つて容易に恢復し得らるものであるけれども、疲勞が夥しく蓄積されたる場合に於ては、前述せるが如く其の恢復には頗る長時間を要するのであつて、到底短時間に其の恢復を期することが出来ない。而して其の蓄積が更に蓄積を重ねれば、遂には精神の過勞となりて、後に述ぶるところの種々なる神經衰弱症の如き疾病現象を生ずるに到るものである。

茲に於てか、或程度の疲勞の蓄積の後には稍長時間に亘る根本的休養を要するも

のであつて、夫れが爲めには、保健上最も重要な睡眠をとるのが其の良法である。元來、睡眠中に在つては、精神的並に筋勞作的の諸勞作を全然止め、而も新陳代謝作用のみは持續して疲勞素の除去に努むるものなるが故に、精神的疲勞の恢復も、筋肉的疲勞の恢復も、共に理想的に且つ完全に、此の間に達成し得らるゝのである。しかしながら睡眠の疲勞恢復に對する効果は、必ずしも其睡眠時間の長短のみに比例するものではない。若し其の睡眠が充分に深い睡眠であつたならば、僅か二三日間の睡眠を以つて終日の勞作の恢復を充分に期することが出来る。實際に於ても必要なる睡眠を食ると云ふ事は、神経系に殊更情性を生ぜしむる所以であつて、長時の睡眠の後には、却つて新しき仕事に對して激刺たる意氣を以つて臨むことが出来得ないものである。故に、各自は其の自分の生活に必要な睡眠時間並に睡眠方法を各自の實驗的習慣に依つて定め、生活上無駄のない最善最良の疲勞恢復法を講すべきであつて、それには一應醫師に相談することも必要であらう。これは

個人的に異なるものであるから一列一體には茲に論せられない。

##### 五 心身過勞の諸現象

身體の勞作にせよ、精神の勞作にせよ、其の勞作の度が過ぎて遂に過勞に陥りたる場合は、疲勞素の過量の蓄積に依りて、神経細胞の正常の機能を阻碍し、休息休養の時期に到達しても神経細胞の活動が遂に完全に恢復され得ない程に、病的麻痺の状態に陥つて仕舞ふのである。即ち過勞のために神経細胞の機能が破壊せられて了つて、其の恢復には多大なる時日を要する斗りでなく、場合に依りては恢復不能に陥り、遂には種々なる神経又は精神の疾病を引き起こすことがある。神経衰弱症の如きは其の最も著しき一例證である。

例へば、登山旅行などで險阻な山岳を跋涉強行して、疲れに疲れ切つた身體を宿屋に横たへた時、極度の疲勞の爲めに却つて神経過敏となつて、如何に苦心慘憺するも遂に安眠をとることが出来ないことが屢々ある。そして、焦慮すれば焦慮する



程、眼が益々冴えて行つて、人の咳の音や、往來の車の音などが、みな鋭き刺戟となつて、愈々神経の安静を破るのである。これは疲勞をして、睡眠を要するとき睡眠し得ないと云ふ、生理學上より云へば一種の大なる矛盾の現象と云へば云へるが、其の當事者にとつて大なる苦痛と云はねばならぬ。斯くの如きは、既に生理的現象の範圍を超えた病的現象であると看做さるべきものであつて、過度の勉學や、繁激なる事務や、其の他の心痛苦慮に基因して生ずる神経衰弱も、亦之れと同一なる病的現象である。由來、過度の筋肉的並に精神的の疲勞を起した時には、反撥的に却つて神経過敏の状態が生ずるものであつて、これに伴つて頭痛、心悸、食慾不進、眩暈、焦燥、悲觀性情緒等が其れに續いて起り、病者に主觀的に堪へ難い苦痛を與へるものである。これ等は一日や二日の睡眠若しくは休養或ひは些少なる服藥位では、到底全治し得るものではない。すなはち、神経系の正常なる機能が阻害せられて、神経反應過敏、疲勞性亢進、不眠、衝逆等の病的状態に陥りた

る場合に於ては、特別なる醫療の方法並に長時間の休養を採るにあらざれば、遂に其の完全なる恢復を期することは出来ないのである。

身體のみの過勞の結果とても殆んど之れと同様であつて、張り詰めた氣勢にまかせて過度の勞作を續行したる場合は、遂には脱力や關節及び筋肉の疼痛等を生じて、これ等の不快なる症状を除去する爲めには、其の勞作したる全時間よりも、十倍若しくは十數倍の休養時間を要すべきことは、今更呶々するまでもなく讀者諸君の熟知せらるるところであると思ふ。

#### 六 過勞を防ぐ日常生活法

斯くの如くにして、心身の過勞に陥ることは普通の健康者と雖も努めて之れを避くべきものであつて、殊に神経質の男女や、生來身體虛弱なる者や、既に身體若しくは神経系に病氣を現に有する者又は既に一度でも經驗したる者は、就中他人に倍して過勞を避くる注意を怠らざることが肝要である。何んとなれば、頻繁な心身の

過勞よりして、身體の機能に治すべからざる大障害を起し、次いで不治の慢性疾患を誘發することが少なくないからである。別して、身體の纖弱なる小兒婦人の如きは、屢々一回の過勞の爲めに、遂に終生不治の神經的疾患を引起すことがあるのである。

日常の生活に於て、是れ等の心身過勞を豫防せんとすれば、先づ規則正しき起居眠食の生活法を習慣としなければならぬ。而して特に勞務と休養との時間を適度に調節按配して、更にその上に食事や睡眠の時間も嚴定嚴守することが最も佳良なる方法であると思ふ。尙各自が各自の生活を考慮し、從來長い年月間習慣的にやつて來た生活に鑑み、何か無理な心身の過勞を齎らすやうな原因が潜んでゐると認められたならば、其の職業なり仕事の仕方なりに努めて變化を與へて、疲勞の蓄積を防ぐやうに改善することが將來の保健上大いに必要である。

借て、この意味よりして、過勞の豫防のために、かの日曜とか休暇とかが設けら

れて居るのであらうが、多くの勤勞生活の人々がこれを誤用して、日常過激なる事務にたづさはり乍らも、日曜休日には更に過度の遠足とか、過度の暴飲暴食とかをなして、休養すべき時に却つて疲勞を増加せしむる如き行動をするのは、實に思はざるも甚だしいことと云はねばならぬ。このことは各人の最も精細なる注意を要する點である。

なほ日常の事務的勞作をする人に於て、日中著しく疲勞を感じる人々は、努めて夜間の安靜を期し、睡眠の障礙となるべき事情を及ぶ限り除去しなければならぬ。例へば夜間の飲酒とか、喫煙とか、或は過度の食物攝取、或は昂奮を招致するやうな過激な談論等は、之れを避け得るだけ避けて、夕食後は心身を安靜にし、最も深い睡眠に就くことを心掛けて、以て十分に疲勞の恢復を圖るべきである。

更に先天的に疲勞し易い神經の抵抗の弱い性質の人は、意志の欲する儘に、疲勞の感が起れば直ちにその指揮に従つて休養をとるやうにしなければ、無理をつづけ

た爲め遂に疲勞の蓄積の結果が大病となりて酬はるることを免れないであらう。よく若い間に無理に働き續けて精力の強いと思はれた男女が、中年以後に急に疲憊して重い神経病に罹る人が少なくない。奮闘家に特に此事が多いやうである。

### 七 非常時に於ける心身過勞

最後に災厄の如き非常時に於ける心身の過勞は、特に最も大なる注意を要すべきものである。地震とか火事とか、其の他の突發的天變地異に際しては、何人も反應的に一時は烈しい精神の緊張状態を起し、この際は平時にはとても出來ない程の勞作をしても、比較的中々に過勞を感じるには到らないのである。而して、その非常時には多少感覺の鈍麻さへも生じてゐるから、少し位の負傷などは些も意に介しなかつたり、平素の力量に數倍もする重さの物を易々として持運んだり、數日間不眠不休で働いても左程に疲勞を感じなかつたり、或ひは又飲まず食はずに飛び歩いても餘りに衰弱しなかつたり、とかく過度のことを思はず知らずやるものである。

これは非常時に於ては、中樞神経系が一種の本能的反應として病的の現象を呈してゐるのに依るのであつて、疲勞を感じざるは疲勞せざるにあらず、それは感覺の鈍麻せし爲めに疲勞の感を感じたるのみであつて、疲勞は依然としてやはり疲勞である。故に非常時に於ては、各人は知らぬ間に精神興奮のまにまに過勞に陥つて了ふことが甚だ多いのである。斯くの如き場合に於ては、非常なる事實が既に去つて、世間が落ちつき自分も心身の安静を得たるに際して、突然と其の精神の今迄の緊張状態が解けるが爲に、一時に甚だしき過勞を感じるに至るものである。而して、其の過勞が若し其の度の烈しいものであつたならば、過勞に基く病的現象が心身の安静を得た後に急に起り、其の恢復に多大の時日を要することになる。之れによつて難治の機能性精神病や神経衰弱症を起すことも少なくない。

平素であるならば、勞作の際には自分で自分の疲勞を感じるから、それによつて勞作を調節して、及ぶ限り過勞に陥ることを豫防するが故に、疲勞に基因して疾病

を併發するが如きことは極く稀である。しかしながら、非常なる事變の場合に於ては、必要にせまらるると、我を忘れて昂奮して了ふ爲めに、不知不識のうちに過勞に陥るのである。故に非常の事變に際しては、出來得る限り速かに安靜の地に退いて、夙くから過勞の影響を去るやうに努めなければならぬ。而して救濟の任に當る者も、避難者には及ぶ限り早く安靜と食事を與へて、以つて安んじてよく休養させることに努むべきは最大の急務である。實際に於て、今回の如き震災の大事變のみならず、従來の事變中に於ても、心身の過度の疲憊のために遂に廢人に歸して了つたやうな人が何程生じたか分らない程である。又災變後、自分や家族の前途を憂懼するの餘りや、或は過去の損失の失望などに就て深く憂悶を重ぬる結果、遂に過度の心配から憂鬱症に陥る如きものも少なくない。之も亦心すべきことである。

## (附 録)

### 幼兒の神經質に就いて

#### 一 近代人には神經質が多い

近來、教育の上に、ことに異常兒童の教育のことに、醫者が出しやばり顔に口を出すことが多くなりました。けれどもこれは決して喜ばしいことではありません。なせかと申しますと、教育の問題に醫者が出て來るといふことは、とりもなほさず教育に、醫者の手を煩はさなければならぬやうな不祥事が含まれてあるといふことを示すことになるからであります。

醫術が進歩いたしますにつれて、子供の間に、いろいろの惡傾向即ち變質徵候を有するものが多くあらはれて參りました。また、結核性のものや、熱性のものなどいろいろの傳染病なども、それからそれへと出て參るやうになりました。これと共

に、神経質の症状を有する者もだんだん多くなるやうになりました。ことに神経系や精神上の病氣にかゝる者は毎年著しく増加する傾向を示し、精神病者の人口に對する數の率は、二十五年毎に二倍に増加するやうな有様を示してをるのであります。

小學兒童の中にすでに神経系の變質を見られるものは少なくありません。ことにアメリカにおいては全小學兒童の三分の一は神経質症狀を有すると報告されてあります。そしてその數は實に二十年以前の三倍となつてをるのであります。

我國においても、自殺するものの數の如き、最近二十五年間に實に二倍に達してをります。ことに、毎日の新聞紙の報道するところを見ましても、神経變質者の多いことは、まことに夥しいものがあります。ことに人口の稠密な都會地においてその人口の増加に伴つてその數の益々増加する傾向のあるのを見るのであります。

## 二 神経質の原因

かやうな、神経質はその原因がどこにあるのでありませう。その多くは神経系統の反應性が遺傳的に弱いことからおこるのであります。即ちヒステリーとか、精神病の出る血統の家の間に多くあらはれるものであります。ですから、これらの人々は、子供の時からその素質をもつてをるのであります。

世の文明の進歩は申すまでもなく、交通、學問、職業などの複雑化を來し、少しも退くことはいないのであります。かくして都會における外界刺激は年々にその量を増加して參ります。ですから我等は我等の父祖よりも多くの神経的刺戟をうけてをりますし、我等の子孫は、我等よりも多くの刺戟をうけるわけであります。このやうな、強烈な刺戟が、幾代も幾代もつゞくことによつて、遂に精神生活の上に、癒やすことの出来ない破綻を來すやうになるのであります。

かやうにして、神経作用の上に破綻をおこすやうな人の神経系統は、元來弱かつたのではあります。このやうな弱い神経は、生後どのやうな教育をうけても神

経病にならなければならぬものでせうか。決してそうではありません。このやうな素質をもつてをるものも、その教育に留意しその境遇を考へてやるならば、優にその十分の一は、普通の人と同様に、否寧ろ時には普通の人以上の働きを有つてをる様なものとなり得るのであります。即ち神経質の子供は、その素質は悪いのでありません。たゞその素質上の或短所を補ふことによつては、却つて天才兒を作ることが出来るのであります。かゝる特質をもつた子供は、これを早くみつけて、適當な教育を施すことが最も必要なこととなるのであります。

### 三 神経質の子供だからといつて淘汰し

てしまつてはいけぬ

その昔、スバルタの國では、武勇を尚び、人爲的にその國民の體質を改善しようと企てたのであります。その結果として、國民の體質は、當時における並ぶもののない程の立派な體質をもつたものとなりました。即ち戦争に出て豪勇無双の働き

をするのに必要なやうな體質を得るやうになりました。即ち、武勇、體力を主とした點から見れば、殆んど變質者を見ることのないやうな程度にまで進みました。けれども、體力を標準として淘汰をしたのでありますから、精神上の働きにおいて、動もすると偉大なる働きをするやうな神経質型の人々を、二葉の中から摘み取つてしまつたのであります。これがためにスバルタは戦争には勝つても遂に、その精神文化において、アテネに壓倒せられ、絢爛たる古代の希臘文明の建設には殆んど何等の功績を齎らすことのないやうになつたのであります。でありますから、初めから神経質的變質者だといつて、これをおそれ、例へばアメリカのある洲などのやうに法令でこれを除き去らうとするやうなのは吾等の同意することの出来ないことでもあります。どうしても合理的な教育の方法によつて、これらをもなほよりよく作りあげるといふことを企てて行くことが最も必要なことなのであります。

### 四 神経質的變質者は幼いときから注意

して教育すればよい

けれども、神経質的の變質者は、本來變質者の故を以つて、元來他の多くの健全な人々に比較すると、どこかに弱いところをもつてゐるのであります。それ故に、その環境が不適當であつたならば、成長の途中に破綻を來し、常に精神上の異常者を生ずるやうになるのであります。幼い時はさうでもない、精神上の働きも、却つて優秀であつたものが、年の長ずるに従つて、成者の群の中でもまれて、遂にその生活の破綻を來すやうなことは少なくないのであります。

でありますから、要は、かゝる精神上の缺陷を有する神経質的變質者をば、幼少の時から十分の保護をあたへ、積極的にこれを指導し、神経質のためにおこる種々の症状の發生を、未然に防ぐやうにすることが必要であります。かくすることによつて、成長の後世の荒波におしだしても、堅固不動の人物となることが出来るのであります。

即ちこれらの變質者を健全ならしめるための唯一の仕事は、早くからこれを發見して、これに對する特殊の方法をとることでありませう。

五 神経質的變質者はどんな特徴をもつてゐるか

神経質的變質者は、これをその幼少の時に發見し、その著しい缺陷を曝露しない以前にこれに保護教育を施して、以つて健全な働きをさせるやうにすることは、最も必要なことであるが、暖い家庭に保護されたり、またはやさしい保姆の手で保育されたりしてゐる間は、その缺陷をあらはさないでゐることが多いのであります。また家庭などの環境から、早くその缺陷を曝露してゐても、その缺陷をもつて、子供自身の責任のやうに見て、その子供のいろ／＼の方面から抑壓、迫害し、却つてその神経質的缺陷の程度を高めさせるやうなことをするものさへあるのではありませんが、これらは兒童のために最も憂ふべきことなのであります。

今次に、子供の時から神経質的變質者としてあらはす症状の一般的东西を

げて参考といたしませう。

一、感覺異常

感覺の強き及びその持續について、普通の子供なら堪へられるやうなことに、神経質の子供は強い刺激をうけることがあります。元來外界の刺激が吾等に對して苦痛をあたへるやうな場合において、初めて吾等はその苦痛を除去せんがために泣き叫んで助けを求めらるる必要があるのであります。けれども、神経質の子供はたとへば軽く叩かれたとき、一寸押しつけられたときなど、殆んど感覺的に苦痛をうけてもゐないのに火のつくやうにいつて泣くのであります。

かやうに、苦痛をあたへない程度の感覺的刺激にもなほ、強烈な反應をなすと共に、その反應の時間(泣き叫ぶ間)も、普通の子供では凡そ一定したものであります。が、神経質の子供は長く續いておさまらぬのが普通であります。ことにその度の激しいものは、泣く運動のはげしいために甚だしき痙攣をおこし、不隨意運動を解

發して、自分ではいくら止めやうとしても、とめることの出来ないやうになることも少なくないのであります。

この種の反應の仕方はたゞ泣くときだけでなく、怒るときもまた同様であります。

二、感情の發動が執拗であること

一般に、吾等が他人に對して惡感を抱いて、時にあるひはひどく怒つてをるやうな事があつても、其れが第二回目になると、またその怒りが前回の何分の一かに減じ、遂に次第に消失するものなのであります。が、神経質の子供になると、時を経てもなほその感情は依然としてかはることなく、いつまでも執拗に惡感を持続するやうなことが少なくありません。

三、感情の移動し易いこと

かやうに、感情の發動が或る特殊の對象に對して執拗であると共に、容易に他の感情に移動することも、亦神経質の特徴であります。



#### 四、感情の倒錯すること

神経質の子供は時に感情の倒錯を見ることがあります。普通の人ことに普通の子供は、外の人々が喜んであそんでゐる時は、自分もその中に這入つてよろこんでゐるものでありますが、神経質の子供は多くの子供の喜んでゐる中に交つてをりながら、往々にしてたゞ獨りつまらなさうな顔をしてゐることが少なくありません。みんな泣き悲しんでゐても、獨りだけ平氣でゐたりするやうなこともあります。

#### 五、恐怖心をおこしやすいこと

普通の子供でも、暗黒、性質の知れない動物、毒のある動物だと思はれるものなどに對しては、本能的に恐怖を感じるものでありますが、神経質兒童では全く無害だといふ事のわかつたものに對しても、なほひどく恐怖を感じるやうなことがあります。高い所、狭い部屋などでも、別にその子供の生活に窮迫をあたへる理由のないのに無暗にこはがつたり、暗黒なども、側に親がついてゐるのに尙これをおそ

れるやうなことの如きこの種の子供のもつ特質であります。

以上は主として感情の作用の上にはあらはれる症状であります。意志作用の上にも、また多くの病的状態をあらはすものであります。

#### 一、疲勞しやすいこと

初めは、全力をあげてその事に従事してつても、しばらくにして疲勞してしまふものがあります。その時に何も疲勞困憊の状態に陥つてゐるのではありません。たゞ倦怠をおぼえることが甚だしく一見非常に疲勞したやうに見えるのであります。

そうしてまた、このやうなことが原因になつて、試験の前日までは、よく勉強し自信をもつてをつたのに、試験場にのぞんではかにはかに出来なくなつたりするやうなこともあるのです。

#### 二、睡眠の障礙をおこしやすいこと

寝つきの悪いこと、ねぼけることなどはこの種の子供の特質であります。一般に睡眠後一時間乃至三時間位が、その睡眠の最も深い時であります。しかるに神経質の子供は寝つきがわるく、一旦眠つても、その度があさく、夜明前になつてやつと深い眠りにおちるやうなことがあります。ですから、朝起きたときなど、健康な子供に比して、ひどくむづかつたり、泣いたりするのです。

以上のやうな、感情並びに意志の方面に、神経質的特色をもつ子供は、その脳の血行の生理的作用の上に缺陷があるのであります。即ち、一般に、神経質の児童はその脳部の血管が極めて些細な刺戟によつても開張しやすくなつてゐるのであります。このために僅かな刺戟によつて異常なる頭部の充血をおこし、その結果として種々の感情を誘發し、注意を散漫ならしめるやうになるのである。神経質の児童が學習時の初めにおいてうけた些細な刺戟のために、その時間中興奮して何も學習し得ないでをるやうな事があるのはこれがためであります。

なほこの外に、神経質の児童の特質と見るべきものはたくさんありますが、その主なるものをあげますと、

一、好き嫌ひがはげしいこと

特に嫌ひなものを食べたりするときに、特殊の著しい反應をおこし、遂に特殊な激しい症状を呈することがあります。エビを食ふときつと腹痛をおこすとか、水を呑むときつと下痢を起すとかいふのがこれであります。

二、運動の上における特殊な習癖をもつこと

爪をかむとか、鼻孔をほじくるとか、いろいろの習癖をもつてをるものがありますが、これらは主としてその局部の異常感覺性からおこるものなのであります。また、その他身體各部の不隨意的の運動をする類もあります。

三、癡癡や、人事不省などをおこすことがある。

またかやうに感受性の強いために、腦の中に中毒的の刺戟をあたへると、そのた

めに強度の痙攣を起したり、時には人事不省におちいることがあります。

#### 四、言語障礙のあること

神経質的傾向の特徴として、言語障礙をおこすことがあります。即ち、発音の不明症で、ラ行サ行などが十分発音出来ないやうなことがありますし、また往々このために吃音のものとなることがあります。その他

#### 五、些細のことに動悸を感じる事

#### 六、嘔氣を催すこと

#### 七、汽車や船に酔ひ易いこと

#### 八、緊張力の異常や、發音異常をおこし、ことに遺尿を伴ふことがあります。

以上のやうな特質をもつものでありますが、一般に、神経質のものは、發育が悪くといふよりも、寧ろその刺戟に對する反應が異常であることに、その特質をもつてゐるのであります。そうしてその異常なることも、主として神経が過敏なとい

ふ事にその特色をもつてゐるのです。

#### 六 神経質の兒童の教育上の注意

以上述べたやうな缺點をもつた子供は、教育上どうしたらよいのでせう。前にも述べたやうに、これらの子供の缺點は、一概にしていへば、過敏なのでありますから、常に強烈な刺戟をあたへぬやうに注意することが必要なのです。やゝもすると、こはれるかも知れぬやうな状態にあるのですから、刺戟の多い環境におくことが一番悪いのであります。ですから子供の生活に十分の保護をあたへて、これらの過激な刺戟をあたへないやうにしなければなりません。

そうしてまた前にもいつたやうに、この種の子供は、必ずしも精神作用が弱いのもなく悪いのでもないのです。却つてこの種の人物から天才を出すことが多いのですから、子供の神経系統の發育及びこれに伴ふ精神状態の發育に伴つて、醫者と相談し、治療を要するものは十分治療し、缺陷をあらはさないやうに十分の留意

を<sup>ひつ</sup>する<sup>えう</sup>必要<sup>えう</sup>がある<sup>えう</sup>ので<sup>えう</sup>あります。  
（大<sup>たい</sup>正<sup>しやう</sup>十<sup>じゅう</sup>四<sup>し</sup>年<sup>ねん</sup>五<sup>ご</sup>月<sup>げつ</sup>二<sup>に</sup>日<sup>にち</sup>東<sup>とう</sup>京<sup>きやう</sup>保<sup>ほ</sup>育<sup>いく</sup>協<sup>けい</sup>會<sup>かい</sup>席<sup>せき</sup>上<sup>じやう</sup>講<sup>かう</sup>話<sup>わ</sup>の大<sup>たい</sup>要<sup>えう</sup>）

神<sup>しん</sup>經<sup>けい</sup>質<sup>しつ</sup>兒<sup>い</sup>童<sup>どう</sup>の<sup>の</sup>躰<sup>たい</sup>け<sup>け</sup>方<sup>かた</sup>終<sup>つ</sup>



大正十四年七月十日印刷  
大正十四年七月十五日發行

〔定價金貳圓〕

著者 杉 田 直 樹  
發行者 東 京 市 神 田 區 美 土 代 町 二 一 中 村 德 二 郎  
印刷者 東 京 市 牛 込 區 天 神 町 二 十 六 番 地 野 吾 由 次 郎

發行所 東 京 市 神 田 區 美 土 代 町 二 一 番 振 替 東 京 二 五 四 〇 〇 番 白 揚 社

書名	型	頁	價定	料送	摘要
ハインドマン著 山川菊榮譯 階級闘争の進化	入箱判六四	3.92	2.50	.21	手頃の階級闘争史である。原始共産制度から奴隷制度の起源、貨幣の發生に及び其處に必然的發生する階級闘争を秩序よく明細に論説した近來の名著。
中村茂男著 商店經營缺陷の見方	入箱判六四	2.90	2.00	.21	自己の經營する店は何處に缺陷があるか、内面より會計學を通じて其の所在を突き留めしむるものは本書である。經營の根本知識として興味盡きざる書。
スマート著 谷口彌五郎譯 經濟價值論解説	入箱判六四	3.15	2.00	.21	英國學派の價值説を明快に解説したもので、經濟學徒は必讀の書である。價值論は難解のものと言はれて居るが、本書出でて其の嘆は除かれたと云はるゝ名著。
田所輝明著 歐洲社會運動史	入箱判六四	3.02	2.00	.21	近世の社會主義運動をよく鳥瞰せしむるものである。各國社會主義黨、労働黨、共産黨の運動と巴里コムミュン、露獨伊佛の革命等に詳細な歴史の叙述を加へた書。

書名	型	頁	價定	料送	摘要
高橋龜吉著 末期の日本資本經濟と 其の轉換	入箱判六四	5.64	2.50	.21	我が經濟の行詰は新勢力に立脚して轉換せればならぬ。本書は著者一流の實際眼を以て根本より我國經濟の轉換策を講じたもので、断じて他の追従を許さぬ名著である。
田川大吉郎著 財政上の實際知識	入箱判六四	2.20	2.00	.21	財政問題は刻下の急務である。然し純理を説く人は多くあるが、實際を明細周到に説いたものは本書を措いて他には無い。實に何人も必讀すべき國寶的文字である。
ウキザース著 鴻原義勝譯 實金融講話	入箱判六四	3.04	2.00	.21	本書は金融の事務手引ではない。社會經濟學上より金融の位置、本質、方法等を縦論したもので、一度精くものは其の根本知識を掴み得られるものである。
エム・ペーア著 西雅雄譯 古代の社會闘争	入箱判六四	2.28	1.80	.21	現代人は古代の社會闘争を知る事に依つて共産主義への憧憬を一入濃くするものである。本書はペーアの名著で社會主義史の第一篇をなすもの。

高橋龜吉氏著書

初版 六版 三版 十六版

經濟學の實際知識

四六判箱入  
定價金貳圓  
送料十七錢

金融の基礎知識

菊判箱入  
定價金五圓  
送料二十錢

日本資本主義經濟の研究

四六判四百頁  
定價金貳圓  
送料金十七錢

末期の日本經濟

資本主義

其の轉換

四六判箱入  
定價金五圓  
送料二十錢

マックス・ヘーアー原著  
西 雅 雄 譯

四六判箱入  
三百頁

マルクスの生涯と學說

定價圓八拾錢  
送料拾七錢

本書は世界大戰以後急激に増加した獨逸マルクス主義文献中にあつて、最も光彩を有するものの一つである。ヘーゲル及リカルドに對するマルクスの思想關係、エンゲルスとの交り、ブルードレに對する論駁、共產黨宣言、インターナショナル、唯物史觀、階級闘争と無産階級獨裁、資本論勞働價值説と其の歸結等、マルクスの生涯及學說に於ける重要事實を僅々二百八十頁の中に、比類なき簡潔明快なる筆を以て壓縮描寫してある。震災後暫く絶版の所、今回原書最新版に依つて改譯新刊として出づ。

124F-4

エンゲルス著  
堺利彦譯

四六判箱入  
布表紙

# 空想より科學へ

空想的科學的社會主義

定價金壹圓五拾錢

送料十五錢

本原著が共產黨宣言、資本論と共に社會主義の三名著と云はるゝは誰でも知つて居る。ともすれば架空的な社會主義は本書一度出で、始めて科學上に立脚した永遠に動かぬ力となつたのである。本書の爲に幾多の戰士は生れ、本書の上に幾多の闘争は繰返されたが、本書の光は依然として世界プロレタリアの爲に輝いて居る。敵は本書に依つて社會主義の陣營を知るべく、味方は本書に依つて己が陣營が遙かに有産階級を俯瞰して居るのを知るであらう。

終

