



パーキンソン病患者役のパーキンソン病俳優

パーキンソン病に倒れ、一度は俳優を退いたマイケル・J・フォックスだが、この難病に向き合い、レジリエンスを発揮して、復帰を果たした。自らの病の経験を生かし、何とパーキンソン病患者の役までこなした。左は、『バック・トゥ・ザ・フューチャー』で彼が演じた主人公を描いたカナダのストリートアート。右は、2013年4月、アメリカのホワイトハウスでの晩餐会に妻で女優のトレイシー・ポランと出席するところ。



俳優のマイケル・J・フォックスをご存じだろうか。彼は1980年代にタイムトラベルを扱った映画『バック・トゥ・ザ・フューチャー』シリーズが世界的にヒットし、人気の絶頂を極めた。ところが、わずか28歳で重度の難病であるパーキンソン病を発症した。青春スターから二度と治らないかもしれない難病患者へ……その失意のほどは察して余りある。しかし、彼は決してあきらめなかった。粘り強く病氣と向き合っ、逆に病氣を利用してパーキンソン病を抱える役柄で俳優として復帰した。パーキンソン病の患者を支える団体も設立した。やがて50代になると病氣も軽くなり、自身の名を冠したテレビ番組シリーズに主演するほどの活躍を見せている。

◆特別に楽観的でタフ？

失意のマイケル・J・フォックスを絶望から救ったのはいったい何だろう。これこそがレジリエンスである。レジリエ

ンスとは、もともとは物理学の用語で「外力による歪みを跳ね返す力」という意味である。例えば、深刻なトラウマ（心的外傷）体験にさらされた人のすべてがPTSD（心的外傷後ストレス障害）に陥るわけではない。アメリカのデータだが、PTSDに陥るのは14%程度である。PTSDに陥らない人々にはトラウマ体験で受けた心の歪みを跳ね返す力があつたと考えられる。この力がレジリエンスである。

先ほどのマイケル・J・フォックスの話聞いて、あなたはどのような気持ちになつただろうか。彼ほどのレジリエンスに恵まれた人はきっと特別に楽観的で、特別にタフなマインドを持っているに違いない……そう思つただろうか？

この解釈は正しくない。実は、マイケル・J・フォックスは、アメリカでは相対的にややネガティブに分類される遺伝子の保有者なのだ。この遺伝子の保有者は変化に過敏で、特にネガティブな物事の予兆に反応する。その結果、「トラブルが起こらないだろうか」「大惨事にならないだろうか」と

レジリエンスの構成要素

同じような逆境に遭遇しても、立ち直れる人と立ち直れない人がいる。立ち直れる人に共通して見られる特徴を探る中で見出されたのがレジリエンスという力だ。レジリエンスの構成要素は数多く指摘されており、生まれ持った気質的なものもあるが、後天的に獲得できるものもある。



ネガティブな連想をすることも多い。つまり、マイケル・J・フォックスはメンタルヘルスの逆境に打ちのめされやすい因子の保有者なのだ。それなのになぜ、彼は絶望せずに逆に病氣を生かして活躍できたのだろうか。

◆秘密は子ども時代に

その秘密は彼の子ども時代にあるらしい。ネガティブ遺伝子の保有者は日本では多数派になるが、彼が生まれ育った北米では少数派だ。マイケル・J・フォックスも子ども時代には「変わり者」と扱われていたらしい。しかし、彼の祖母は「この子はきっと成功する」と彼の誇りを守り、ポジティブな未来を信じさせてくれたのだ。

この祖母の対応にはレジリエンスのヒントが満載だ。これまでの研究で、レジリエンスは自尊心、安定した愛着関係、支持的な人がそばにいてくれること、肯定的な未来志向、楽観主義などで構成されていることがわかっている。

マイケル・J・フォックスの祖母の対応にはこのすべてが詰まっている。彼は祖母に育ててもらったレジリエンスのおかげで逆境でも絶望しなかったのである。

レジリエンスにはこのほかにも新しい事態や状況にワクワクできる新奇性追求、感情調整、ユーモアのセンスも重要だと言われている。しかし、必ずしもすべてが備わってなくてもレジリエンスとして機能するらしい。また、新奇性追求や楽観主義は持って生まれた個性すなわち気質の影響も受けるが、気質だけでレジリエンスが決まるわけではないことはマイケル・J・フォックスの例で明らかだ。彼の祖母のような人がそばにいてくれなくても、人を大切に作る心がけ次第で支持的な人に身近にもらえることはできる。肯定的な未来志向も自尊心も心がけ次第で高くすることはできる。レジリエンスは私たちの心がけ次第で育てることができるのだ。逆境に陥ってからではなく、今日から育てよう。(杉山 崇)