

B部門 最優秀賞

「精神医学的見地から見た、知的生産性を向上させる建築」 三宅 永(みやけ ひさし)

B002



I はじめに

建築における、生産性を向上させる要因については、環境心理学領域を中心に、多くの報告がなされている。しかし、未だに統一的な見解は得られていないのが実情と思われる。

その理由として、まず第1に、そもそも何かに対して有益な手段を見だし、その有効性を明らかにする研究には多大な困難が伴われることがあげられよう。逆に、何かにたいして有害な要因を見いだす、といった方向の研究は、より容易と思われる。

さらに第2に、従来の研究では、研究対象を、「一般的、平均的な人間」として、その最大公約数的な快適さを求め、また、その一般人間における生産性の向上を求めようとしているという問題もある。筆者の専門とする精神医学では、一般的、平均的な人間像といったものは研究対象としないし、そもそも、そういった人間が存在することすら疑問視する。精神医学では、少なくとも、「分裂気質」、「循環気質」などといった、体質と性質を包含した、いくつかの気質の類型を見いだしてきた。各々の気質の人間にみられやすい精神疾患も知られており、さらには、それらの気質の人々が好む環境の違いについても研究がなされている。そういった、人間の多様性に注目し、各類型ごとの特徴を露わにしていこう、という方法論も有効なのではないだろうか。

よって、本論考では、テーマを、「知的生産性を低下させない建築」と読み替え、さらに、一般論ではなく、「ある類型の人々にとって」、知的生産性を低下させない建築を明らかにしていきたい。

本論考では、精神疾患のうち明らかに、空間に対する好悪がみられ、また、そこでの生産性の増減が起りうる疾患として、「アスペルガー症候群」と「パニック障害」について論じることにする。

II アスペルガー症候群と建築空間

まずアスペルガー症候群の概略を述べる。アスペルガー症候群は、発達障害に含まれ、

生まれながらに脳機能の偏りを持ち、そのために、社会的関係の障害、コミュニケーションの障害、及び想像力と創造性の障害を持つ。明らかな原因は不明であるが、主に脳の前頭野や扁桃体などに働きの乱れがあり、それが行動に影響すると言われている。原則的に、知的機能は低下しないので、幼小児期に発見されないことも多く、成人後に不適応を起し、はじめて、その根底にあった発達障害に気づかれる場合も多い。

なお、アスペルガー症候群は決して稀な障害ではない。発現率は0.5～1%と言われており、この障害が疑われる著名人にも枚挙に暇がない。有名な例としては、ビル・ゲイツが挙げられるだろう。アスペルガー症候群は、ビル・ゲイツがそうであるように、現在多くの就労人口を占めるコンピューター関連の就労者に多く見出される。よって、アスペルガー症候群にとって好ましくない環境を、周知させることは、今後の産業界に置いて急務と思われる。

さて、アスペルガー症候群の特性のうち特に環境と関連すると思われるのが、「自由な状況に置かれた時に極端に不安になる」という特徴である。アスペルガー症候群の方は、自由時間や何をしてもよいスペースは苦手であり、自分の置かれた環境がはっきりとした形を持っていると安心する。そのために、アスペルガー症候群の方への援助の基本は生活の「構造化」であるとされている。例えば言語による曖昧な指示をしてもなかなか従えない子どもが、作業する場をはっきりと示すと、すぐ行動できる場合がある。行動と場所をセットにして覚えることで、頭の中を整理できるからである。実際にアスペルガー症候群の子供を援助する施設で行われている構造化の例としては、下図のようなものがある。



〈写真1〉マットを敷いてブロックで仕切ると、場所の意味や範囲が明確になる



〈写真2〉音楽を聴く場所やテレビを見る場所を分けておく

さらに、聴覚、視覚、触覚など、極端に過敏、鈍感が見られる、という特徴も建築環境と関連が深いだろう。アスペルガー症候群の方は、目に入る些細な刺激に反応して、容易に集中力が低下する。この特徴に対して、学校の教室では、次項左図のような工夫が推奨されている。なお、本論では特に触れない、発達障害のもう一方の型であるADHD(注意欠陥性多動症候群)においても、この特徴はあり、発達障害全般に対して、過度の刺激が

目に入らないような空間への配慮は必要だろう。



また、容易に混乱状態になりやすいアスペルガー症候群の人々にとって、必要な時に逃げ込むことができる場所があることが必要とされている。一般に学校などでは、下図のような工夫がなされている。



以上、既に報告の多い、アスペルガー症候群の児童のために好ましいとされる空間を、成人の労働空間に当てはめると、左図のような環境になる。このようなパーテーションで区切られた労働環境であれば、①空間の構造化（この空間で、この作業をすれば良いという意味づけがなされていること）も達成され、②必要ない刺激を避けることができ、③本質的に苦手な、対人的コミュニケーションを避けることができる、などのメリットがあると思われる。さらには、混乱

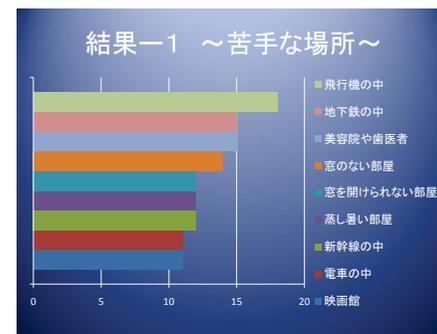
状態に陥った時の緊急避難の場所としても機能し得る。

なお、建築空間とは直接の関係はないが、アスペルガー症候群の人々の、音に対する過敏性に関しては、イヤーマフ（耳あて）の使用が有効とされている。快適な環境を与えるために、勤務中のイヤーマフの使用が許される職場環境であることが望ましい。

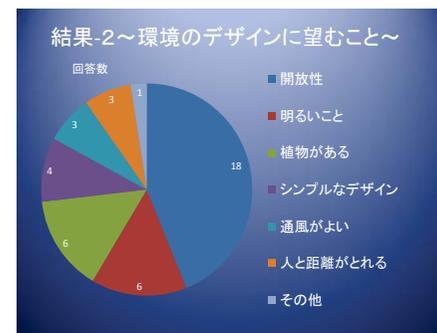
Ⅲパニック障害と建築空間

パニック障害は出現率が1~3%と言われ、さらに、パニック障害のうち70%の方が空間恐怖（広場恐怖）を併せ持つ。空間恐怖（広場恐怖）とは、パニック発作（何の誘因もなく突然、動悸、呼吸困難感、不安感が生じるという症状）が起こりそうな空間を恐れる症状である。この症状のため、作業空間の中の特有な場所で苦痛を感じるパニック障害の方は多い。筆者は、勤務するクリニックに来院中のパニック障害の方にアンケートを実施し、以下の結果を得た。

1. パニック障害の方に、「苦手な場所は？」と訊ねると、下記の回答を得た。

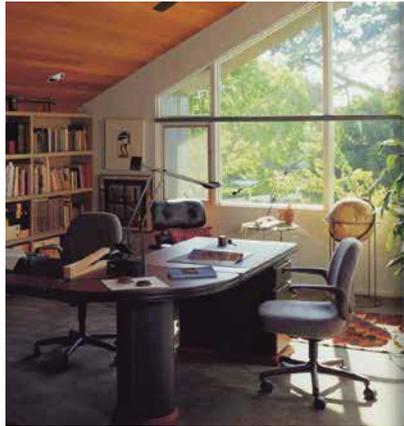


2. 次に、パニック障害の方に、「建築空間について要望を出せるとしたら？」と訊ねた際の回答は下記の通りだった。



以上の結果をまとめると、空間恐怖（広場恐怖）を併せ持つパニック障害の方が苦手とする環境は、①暗く、蒸し暑く、通風の悪い場所。②物理的、状況的、心理的に、逃げだせない場所、となった。逆に、彼らが好む建築空間の特徴は、①明るく、温度と湿度は低めで、通風が良いこと。②開放的な空間（ただ広いだけでなく、窓が開けられること、

視認されやすい出入り口があること、なども大切)であること。③(意味づけは困難だが)植物を多く置く、という結果となった。



この結果からは、現代の多くの勤労者が働く高層ビルの中のオフィスは、原則的に窓が開かず、通風も悪く、温度、湿度も自分では調節できない、といった特徴があり、パニック障害の方には、極度に不快な環境であることが分かる。さらに、現代のセキュリティ重視のオフィスの設計により、磁気カードがなければドアも開かないという環境も、心理的には閉鎖感を高め、なおさら不快度を増している。

逆に、パニック障害の方が安心して勤務できるような空間を想定すると、本論文表題の写真や、左の写真のようなオフィスであろう。このような労働環境を、多くの勤労者が得るのは不可能であろうが、パニック障害の方が理想とする空間の典型として知られるべきではあろう。

IV まとめ

以上、精神医学的見地から、2つの障害を例に挙げて、その理想とする空間について述べた。厳密に言えば快適性と生産性の向上とは、同一のものではないが、不快な空間で生産性が上がることも考えづらい。

さて、残る問題は、ここに挙げたわずか2つの障害ですら、その理想とする空間は、一見すると相反するものであることである。アスペルガー症候群で好まれる空間は、どちらかと言えば閉鎖的な空間であり、パニック障害においては、もちろん開放的な空間である。これら2つの障害の方が同時に満足する空間は、容易には想像できない。

むしろ、本論から導き出されるのは、労働空間における多様性の重要性であろう。冒頭に述べたように、一般的平均的な人間など実は存在しないし、均質な人間集団などありえない。現実には多種多様な人々の集合が、オフィスにおける勤務者である。

現在我々にできる最善のことは、オフィスの中に様々な空間が用意されており、それを選択する自由が確保されるようにする、ということではないだろうか。

なお、最後に述べるが、本論の趣旨は、単に「障害を持った人々に配慮した空間づくり」を提唱するものではない。身体的ハンディキャップを持った方々へのデザインが、多くの健常者にとっても好ましいデザインとなったのと同様に、精神的なハンディキャップを持った人々のためのデザインは、健常者にとっても好ましいデザインであることは間違いのない。ゆえに、「精神的な意味でのバリアフリー」がなされるべきだと思われるのである。