

困難を引き起こすことが多い。また、違法行為の発生を促し、さらに犯罪や暴力と結びつくことも稀ではない。

この精神状態の発生要因としては、遺伝的要因に加えて、ストレスホルモンの過剰分泌などのストレス応答システムの活性化や、脳の特定の領域（扁桃体や前頭前野）の機能異常、幼少期の虐待経験などが想定されている。さらに、社会的要因として、社会的不平等、差別、都市生活のストレス、SNSによって広がる相互監視の動きや陰謀論の流行が作用していると考えられる。

治療においては、認知行動療法が特に有効である。そこでは、パラノイアがその程度によって「日常的な疑念」と「病的な妄想」の間を移行するものであるという説明がなされ、患者が自分自身の思考パターンを認識し、現実と妄想（疑念）を区別するトレーニングが導入される。また、社会的支援や環境調整を行い、孤立を防ぐための介入も実施される。

本書の基本的主張は、パラノイアを単なる個人の精神状態ではなく、社会全体の問題として捉えるべきであるということである。この考え方には、長年の治療と研究の成果に裏付けられた重みがある。また、本書における精神障害を身近なもの、理解可能なものと見る姿勢は、現代社会において周囲の人々との関わり方や社会の在り方を見直す上で重要であると考えられる。パラノイアを題材にしてそれへの心理学的理解と対策を追求しようとする本書は、私たちの同様の試みにおける理想的なモデルとなるだろう。本書の翻訳を手掛けられた高橋先生の労を多としたい。

原書：Daniel Freeman : Paranoia : A journey into extreme mistrust and anxiety

パラノイア

極度の不信と不安への旅

ダニエル・フリーマン 著
高橋祥友 訳

金剛出版、四六判300頁、3,520円、2024年11月刊

（西ヶ原病院）林 直樹

ここに取り上げるダニエル・フリーマンの著作『パラノイア』は、パラノイア（妄想症）についての新しい見方と現代社会における対応策を提示するために著されたものである。彼は、Feeling Safe Programme (FSP) というパラノイアに対する認知行動療法のプログラムを開発し、2000年頃からFSPの臨床・研究を積み重ねて、その成果をまとめた数冊のモノグラフを刊行している研究者である。その治療者としての姿勢は、パラノイアを接近可能であると見なして誠実に努力を続けるというスタイルである。本書の冒頭には多くの高名な研究者から本書への推薦の辞が寄せられており、彼の業績が専門家から高く評価されていることがうかがわれる。

パラノイアは単なる妄想や疑念ではなく、強い猜疑心を抱き、周囲に対して過度の警戒心を示す心理状態を指す。精神医学におけるパラノイアの定義は、19世紀には被害妄想を特徴とする精神疾患の一つとして捉えられていたが、現代では広いスペクトラムの中で理解されるようになっている。その心理学的基盤としては、認知バイアス（例えば、意図の帰属バイアスや陰謀論的思考）があり、敵対的環境においてそのような認知が採用されやすいことが指摘される。しかし他方で、過剰な警戒心は個人の社会的活動を阻害し、対人関係の悪化、職場や家庭での