

『パニック障害』を克服するための 実践的セルフリサーチ①

— ネット・コミュニティにおけるセラピー効果の考察 —

成城大学大学院文学研究科博士課程
コミュニケーション学専攻前期1年

坂田正樹

1. 研究者が被験者である、という幸運

個人的な“悩み”が、偶然、研究の対象になってしまうということは往々にしてあるのだろうか。今から4年前、筆者は不安障害の一種である「パニック障害」を患った。突然の呼吸困難、動悸、めまい、発汗などがこの病気を象徴する症状であるが、とりわけ呼吸困難は想像を絶する恐怖を伴い、その苦しさは、やはり患った者にしかわからない。

1980年、この病名がアメリカに初めて登場してから20数年、様々な専門薬や心理療法の効果をあらわしながらも完治は非常に難しいとされ、筆者自身も呼吸困難の恐怖に脅えながら治療方法を模索していた。

そして2003年4月、当大学院に入学した筆者は、いきなり運命的な局面を迎える。横浜市立大学から出講されている川浦教授のゼミ＝CMC研究（川浦，1997）を履修した際、そこでパニック障害と講義内容が大きな接点を持ったのである。講義に入る前の予習を兼ねて、川浦氏の論文「メディアと自己表現」（2001）に目を通した。そこでは鬱病を例にとられていたが、こうした社会的マイノリティとされる人々は、電子掲示板などで“カミングアウト（自己開示）”し、同じ境遇の仲間と交流が始まる可能性があるとは指摘していた。家族以外の人間には一切、病気をカミングアウトしていなかった筆者は、これはトライしてみる価値がある、と思ったのと同時に、研究者としてこのチャンスを逃すまいと本能的に野心が働いた。つまり、研究者である自分が被験者となり、ゼミ内容に即したテーマを掘り下げていける機会など、そう頻繁にあるものではない、これほど有意義で、効率的で、幸運なことは望んでも手に入るものではない。

いと思ったのだ。

予期せぬ出逢いによって、筆者の病気は、ひとつの大きな研究テーマへと一気に昇格した。そして、同年6月頃から、電子掲示板、メーリングリスト、ウェブ日記と、順々にネット・コミュニティに参加し、一人のパニック障害患者として心のままに反応し、それを観察するという作業を地道に始めた。またこの時期、筆者はプライベートで大手製薬メーカーの「治験プロジェクト」にも参加していたのだが、その険しい道のりも含めた詳細は第2章で報告しているので参照していただきたい。

2. 個人調査から共同プロジェクトへ

当初はゼミの課題として、CMCに関する調査レポートを提出することが義務づけられていたため、今回のパニック障害を巡るネット・コミュニティの研究は、個人領域として実施しようと計画していた。だが、日を追うごとにカミングアウトというテーマから、ソーシャルサポートとしての可能性にテーマが膨らみ始め、いつの間にか川浦ゼミにおける共同プロジェクトへと発展していった。

その一つのきっかけとなったのが、McKenna & Bargh (1998) の研究論文である。彼らはインターネット上（ここではニュースグループ⁽⁴⁾）のマイノリティ集団に着目し、実際のネット上の集団を参加者たちは重要視しているか否か、また、そこからどのような恩恵を享受しているのかを検討している。なお、この McKenna らの研究を小林 (2000) が簡潔にまとめているので一部引用してみた。

McKenna らはニュースグループを ①目に見える顕在的な特徴を持つマイノリティ（肥満、どもり、脳性麻痺、脱毛症など）、②目に見えない非顕在的な特徴を持つマイノリティ（薬物使用者、ホモセクシャル、サド、マゾなど）、③メジャー（政治経済、親子関係、メロドラマなど）、の3つの群に分けている。そのうち顕在的な特徴を持つマイノリティは、その特徴が周囲に認められやすく、身近な仲間を得ることが比較的容易と考えられるため、非顕在的な特徴を持つマイノリティのみに焦点をあて、ネット上で形成されるグループに参加することでどのような恩恵を受けているかを検討している。

検討したプロセスは図1を参照していただくとして、彼らは、性に関するト

ピックを扱う 3 つのグループ（ホモセクシャル、サド、マゾ）を対象に、「自己受容」「社会からの疎外感」「家族や友達へのカミングアウト」「孤立感の減少」の 4 つの恩恵を取り上げ、これらがネット上のマイノリティ集団に参加することによって得られているのかを検討した。また、ニュースグループやメンバーとのやりとりが自分にとっていかに大切かを示す「ニュースグループの重要性」が、以上の恩恵を享受する際に影響するか否かも併せて検討している。その結果、4 つの恩恵すべてをもたらししており、「ニュースグループへ参加するほど、そのグループのメンバーが重要であることを認識する。そしてそのことがさらに自己受容を高め、社会からの疎外感を低め、孤立感が軽減される」という結果を得た。

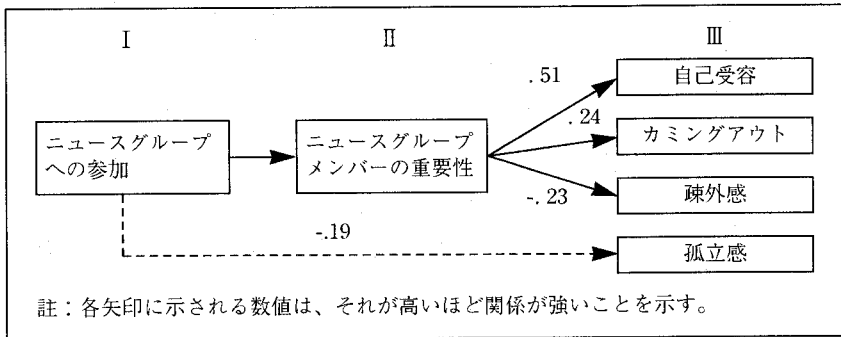


図1 McKenna らが検討したプロセス (小林, 2000 より)

だが、ネット・コミュニケーションは恩恵ばかりではない。Wallace (1999) は、自分の行動が直接自分の側に帰属されないとき、社会慣習や制約による抑制が弱まる、と指摘している。とりわけ安全と感じている環境で、対処の難しい個人的問題を話し合う機会を与えられたとき、このことは極めて明白になる。つまり、オンライン支援グループの活動は盛んだが、この一因は、身近な対面による支援グループよりも、比較的匿名性の高いインターネットのほうが悩みを気軽に語り合える、というところにある。しかし、匿名性は環境次第で攻撃行動を引き起こす可能性がある、とも指摘している。また、Kiesler ら (1983) の別の研究によれば、匿名性は利用者の行動を左右することが示されている。彼らは、オンライン上の集団形成実験で、コンピュータ上のメッセージに実名を公表してやりとりする群と、匿名でやりとりする群を設け、敵対発言の数を

比較したところ、匿名群における敵対発言の数は実名群の6倍以上を示した。

パニック障害も、まさに非顕在的な特徴を持つマイノリティの典型であり、現実世界ではなかなか共感できる仲間を見つけにくくネガティブな意見にさらされやすいが、ネット上での集団からはどのような恩恵（あるいは中傷）を受けるのだろうか。また、外見でわかる顕在的な特徴を持つマイノリティは、仲間を見つけやすくネガティブな感情を持ちにくいとされているが、例えばパニック障害と対照的な「アトピー性皮膚炎」などでは、どのような結果をもたらすのか…。講義を進めるうちに様々な好奇心が増幅していった。

“ネット・コミュニティでパニック障害をカミングアウト（＝自己開示）したらどうなるのか”…。一人のパニック障害患者の小さな希望の種が、いつの間にか、オンラインの新たな可能性を模索する共同研究として船出した。McKenna & Barghの研究をはじめ様々な先行研究をステップ台に、川浦ゼミの共同プロジェクトは、現在、産みの苦しさをかみしめている真っ只中である。

3. 先行研究に見るネット・コミュニティへの期待

今回の研究は、川浦氏、そして共にゼミを受講している松田氏（成城大学大学院）との共同プロジェクトであり、本稿はその一部である。しかし、冒頭のタイトルでも示したように「[パニック障害]を克服するための実践的セルフリサーチ」という点に視座を置いて、一つの小論文として成立させたいと考えている。つまり、本稿のテーマは、McKennaらの論文も含め様々な先行研究が報告されているが、それを実際に研究者であり被験者である筆者が体験し、心理的効果をリサーチしようというものである。

ではここで、先行研究にはどのようなものがあるのか、ひとまず概観してみよう。

丸山・今川(2001)は、対人関係の悩みについての自己開示がストレス低減に及ぼす影響について調査を行っている。結果、自己開示がカタルシス機能を持つことを確認し、心理的資源のフィードバックにも低減効果が認められた。また個人差が自己開示のストレス低減効果に影響を与えていることも確かめられたと報告している。さらに、和田(1995)も自己開示の一つの機能として“鬱積したことを浄化する”ことを挙げているが、そもそも「自己開示」とは、人が自分の考えや気持ちを他者に伝える行動を指す。安藤(1986)によれば

「特定の他者に対して、言語を介して意図的に伝達される自分自身に関する情報、およびその伝達手段」と定義しているが、これらは対面コミュニケーションのケースであり、パニック障害というマイノリティに属する筆者が“特定の他者を含む不特定の他者”に向けた非対面のネット・コミュニケーションを活用した場合、どのような心理的影響を受けるのであろうか。

Davison ら (2000) が報告した“オフラインとオンラインでは、それぞれどんな病気の人たちが自助グループを求めるか”というアメリカの研究を、安藤 (2001) が紹介している。結果、オフラインでは、長い歴史と実績を持つ「断酒会」の存在が圧倒的な“アルコール依存症”が1位、続いてエイズ、乳癌、前立腺癌などが上位を占めた。オンラインでは、慢性疲労症候群⁽²⁾、多発性硬化症⁽³⁾、鬱病、糖尿病などが上位を占め、人前に出るのが困難な病気を患った人にとって、ネットの利用が有効であることを示した。視点を変えれば、オフラインに比べオンラインの自助グループは、高額な医療費や死の脅威が比較的少ないことを示しているといえる。パニック障害を例にとっても、エイズや癌ほどシリアスな状況ではないだけに、ある意味、ほんの少しの“ゆとり”がオンラインに活路を見出そうとするエネルギーを生んでいるようにも思える。

Muncer ら (2000) は、インターネットの普及に伴い、ソーシャルサポートの場面でネットが利用される機会が増え、実践的活用をめぐり議論されるようになってきた現状を指摘し、ニュースグループの「糖尿病グループ」と「抑鬱グループ」の電子掲示板 (BBS) を調査した。内容分析の結果、投稿内容が「情動的」「自尊心」「道具的」「交際」「その他」の5つのカテゴリーに分けられ、「糖尿病グループ」は情動的サポートが多く、やりとりする相手が限られているのに対し、「抑鬱グループ」は情報ではなく「交際」を重視しており、活気に満ちた強い結びつきが明らかになった。身体的な病気と精神的な病気の差が歴然とあらわれたようだが、こうした研究報告はネット・コミュニティへの期待感をよりいっそうかき立ててくれる。

4. パニック障害の定義と実情

パニック障害、という病名がどの程度、市民権を得ているかは定かではないが、一度整理する意味で、定義、症状、歴史などをひも解いてみたいと思う。

まず、パニック障害の定義として、1980年にできたアメリカの診断基準で

は、表1の13項目のうち4つ以上の症状を伴う発作が10分以内に起きる、4週間に4回以上同じような発作が起きる、あるいは1度パニック発作が起きて、また発作が起きるのではないかという不安状態が1ヶ月以上続く、そのいずれかが発現すればパニック障害と診断される。

表1 パニック障害の診断基準（貝谷、1998より一部抜粋）

以下の症状のうち、少なくとも4項目が発現する。

- ①呼吸促進（呼吸困難）または息苦しい感じ
- ②めまい感、頭が軽くなる感じ、ふらつきの感じ
- ③心悸亢進、心拍数の増加（頻脈）
- ④身震い、または振戦 ⑤発汗
- ⑥窒息感 ⑦嘔気、または腹部の不調
- ⑧隣人感 ⑨しびれ感、うずき感（知覚異常）
- ⑩紅潮（突発性の熱感）、ないし冷感
- ⑪胸部痛、ないし胸部不快感 ⑫死への恐怖
- ⑬気が狂ったり、何か制御できないことをしてしまうという恐怖

註：4つ以上の症状を持つものが恐慌発作、3つ以下は症状限定性発作

パニック障害は、パニック発作（＝いわゆる呼吸促進または息苦しさから、このまま死んでしまうのでは？という激しい発作）から始まるが、100人中1～3人が経験するだろうという疫学的研究がある。つまり、学校でいえば1クラスに1人は存在する計算になるが、その発作の度合いは個人差がある。さらに、一度パニック発作を経験すると、また起きるのではないかという予期不安の状態に陥る。あの恐ろしい発作がまた来るのではないかと思うだけで動悸がしたり、胸が苦しくなったり、汗をかいたり、手足が震えたり…。だが、発作はだいたい30分から1時間で治まるので、苦しさのあまり救急車を呼んで病院へ行っても、医者の前に座る頃にはだいたい平常に戻っているケースが多い。とはいえ、こんな生活を毎日繰り返していると、誰かがいないと外出できなくなり、例えば渋滞や満員電車など身動きのとれない状況、助けを求められない状況を非常に恐れるようになる。これを広場恐怖、外出恐怖、乗り物恐怖などと呼んでいるが、こうした状況になると、社会性が無くなり、会社へ行けない、学校へ行けないという問題を引き起こす。その時点で適切な治療を受け

ていないと、おそらく次に来るのは“二次的鬱”であろうといわれている（図2）。まさに悪の連鎖である（貝谷，1998）。

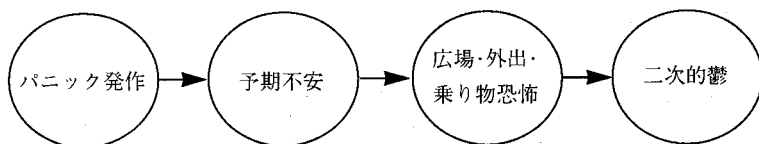


図2 パニック障害の進展

5. パニック障害の歴史

パニック障害という病名が最初に使われたのは、1980年アメリカにおいてだといわれている。そして、国際疾病分類⁽¹⁾(ICD-10)にパニック障害という病名が登場したのは、1992年。それから、わずかに10年あまりしか歴史を刻んでいないだけに、非常に新しい病名であるといえる。なお、パニック障害はエイズ(HIV)とほぼ同時期に注目され始めたが、新しさという点では、この2つの病気には大きな違いがある。エイズは、近年になって初めて出現した名実ともに新しい病気であるが、パニック障害は病気自体、大昔からあり、病名だけが新しいといえる。その証拠に日本の医学の古い文献を調べてみると、1686年、江戸前期の頃、桂州甫という漢方医が「病名彙解」という書を出しており、その中に“驚悸”という病名が載っている。つまり、驚悸という病名でパニック発作のことが詳しく記されていたのである。また、西洋医学の方では、ヨーロッパの医学文献の中にも非常に古くからパニック発作のことや、それを中心とした病気のことが数多く記されているが、その中で現代のパニック障害の概念と非常に関係が深いものとしては、世紀末ウィーンの神経科医ジグムント・フロイトが記載した“不安神経症”という病気がある。（貝谷，1998）

6. 新聞報道に見るパニック障害の社会的浸透度

パニック障害が病名として登場してから10余年、社会的にはどの程度、認知度があり、その過酷な症状が理解されているのだろうか。一つの目安として、新聞報道の各年毎の記事数と内容の動向を調査し、まとめてみた。なお、新聞

記事のデータ収集は、当大学情報センターの「朝日新聞オンライン記事データベース『聞蔵』」を有効活用し、朝刊、夕刊、全国紙、地方版のすべての記事を対象に、“パニック障害”をキーワードに検索した。実際には1994年より3件、記事に登場しているが、同一読者コラムの1フレーズに過ぎないため、割愛した。図3では、1996年が事実上、初登場となっている。

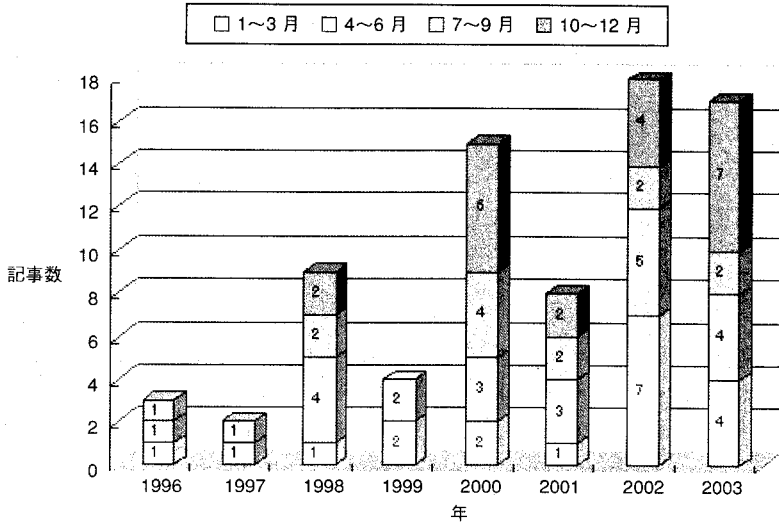


図3 パニック障害に関する各年の新聞記事数

朝日オンライン記事データベース「聞蔵」より

(1996~2003年 朝日新聞全国版・地方版を含めた朝夕刊の総合計)

1996年は、年間でわずか3件の登場であったが、内容的には“ストレス”“ギャンブル依存症”などにスポットが当てられ、パニック障害に関しては、そのような症状もある、といった程度の扱いである。社会的認知度は不明だが、関心はまだ薄いようだ。

1997年は記事数こそ2件と少ないが、“パニック障害”という病気にスポットを当て特集を組んでいる。1つは、パニック障害を現代病として重要視し、「不安・抑うつ臨床研究会」発足の記事を特集し、もう1つは大学の講演会でパニック障害の歴史や症状、治療法などについて専門家が対談している。

1998年になると、記事数も9件に増え、内容もバラエティ豊かになってきた。書籍やパニック障害に関する会のお知らせなども増え、社会的関心が増し

ているのが感じられる。

1999年は記事数4件と少ないが、“人に理解されない病気”として、あるいは“思春期のストレス”として、精力的な特集を組んでいる。パニック障害の核心に迫る濃い内容の記事が目をつけた。間違いなく社会的関心度は上がってきている。

2000年は記事数を15件に伸ばし、内容の充実度も目を見張るものがある。例えば、病気のルーツ、原因、症状、治療法、薬、豆知識などの情報発信、悩み相談、Q & A、紙上クリニックなど…様々なスタイルでパニック障害にスポットを当てている。テレビでの特集も、この頃から見られるようになり、認知度、関心度は相当な勢いで高まっている。

2001年になると、リストラの猛威のせいか、男性サラリーマンのストレスに焦点を当てている。とりわけ、会社にパニック障害をカミングアウトしても、理解されない、偏見の目で見られるなど、苦悩する記事が目立つ。半面、パニック障害の会設立のための勧誘記事なども紙面上を賑わす機会が増えた。

2002年は、2001年の不遇の年を乗り越えて、明るい兆しが見える記事が増えた。映画（「阿弥陀堂だより」⁶⁴）や雑誌、本、テレビ（ドキュメント）など、各メディアもパニック障害を取り上げるケースが一段と増え、理解が難しい病気である分、カミングアウトや様々な情報公開など、開かれた方向へ推し進める風潮が見られ始めた。

そして2003年、記事数も2002年同様に年間20件近く露出するようになったが、内容的には、2002年の盛り上がりを受けて、やや小康状態の感があつた。認知度的には、ストレス、エイズ、リストラ、ドメスティック・バイオレンスなどと肩を並べるほど浸透してきたといえるだろう。また、医学的にも新しい成果や見解も出始めている。

各年毎、春夏秋冬に分けて数字を見てみたが、総体的に見れば、さほど季節や月によって記事数が左右するという傾向はなかった。しいて言うならば、夏場の7～9月にかけて安定的に記事数が低いように思える。例えば8月の新聞記事をリサーチしてみると、少年少女の性行動やダイエット法、アウトドア・ライフ、夏休みの課題特集など、開放的なサマーシーズンにふさわしい記事が数多く採り上げられていたことが原因と見られる。

*なお、書籍や映画、講演会などの告知など、記事とみなせないものは予め割愛した。

7. ネット・コミュニティの紹介

ここまで、様々な先行研究、パニック障害の定義・歴史、新聞報道などを概観し、パニック障害に関連する周辺を整理してみた。そしていよいよ“オンラインでカミングアウト（自己開示）する”という筆者自らを実験台にした研究へとコマを進めるわけだが、その前に今回の舞台となる電子掲示板、メーリングリスト、ウェブログのカテゴリーの中から主なサイトを紹介しておきたい。

【電子掲示板 (BBS)】

電子掲示板 (=Bulletin Board System) とは、参加者すべてが読み書きできる電子的な掲示板サービスのことを指し、インターネット上に Web サイトの形態で提供されている。(IT用語辞典 e-Words)

● 「YAHOO! JAPAN MESSAGE BOARDS」

<http://messages.yahoo.co.jp/index.html>

YAHOO! の電子掲示板は、エンターテイメント、スポーツ、レジャーから健康と医学、政治、科学まで実に 1,000 以上のカテゴリーから構成され、毎日大勢のユーザーが全国から訪れる巨大なコミュニティ。この電子掲示板へ参加すれば、同じ趣味や興味を持つユーザー同士が、気軽に出会い、交流し、アイデアを分かち合うことができる。また、メッセージのタイトルをスレッド表示できる機能を持ち、メッセージの親子関係を視覚的にわかりやすく捉えることができる。ちなみにパニック障害のトピックは、“健康と医学”のカテゴリー内だけでも 5 件を数え、いずれも活発な書き込みが見られた。なお、パニック障害のトピック総数は、YAHOO! サイドにトピックのみの検索機能がないため割り出すことができなかった。

<主な「パニック障害」トピック>

■ 「パニック障害の方いますか？」

開設日/1999.9.17、メッセージ数/10,254 (2004.3.1 現在)

■ 「パニック障害の方の憩いの場」

開設日/2003.1.1、メッセージ数/1,909 (2004.3.1 現在)

■ 「パニック障害でも働きたい！」

開設日／2003. 3. 26、メッセージ数／2,825 (2004. 3. 1 現在)

■ 「パニックだけど幸せになろうよ」

開設日／2003. 8. 2、メッセージ数／5,933 (2004. 3. 1 現在)

■ 「パニック障害の方、家族の方お話ししましょう」

開設日／2003. 9. 1、メッセージ数／634 (2004. 3. 1 現在)

【メーリングリスト (ML)】

電子メールを使って、特定のテーマについての情報を特定のユーザーの間で交換するシステム。複数のユーザーを1つのグループとしてメールサーバーに登録し、情報を同時配信することで実現している。(IT用語辞典 e-Words)

● 「YAHOO! JAPAN Groups」

<http://groups.yahoo.co.jp/>

「Yahoo! JAPAN Groups」は、前述の掲示板同様、多彩なグループ・カテゴリーを擁する巨大コミュニティ。インターネット上で仲間と積極的にコミュニケーションをとりたい人のために“グループ活動の場”を提供するサービスである。友人とおしゃべりしたり、一緒に行った旅行の写真を見せあったり、あるいは共通の悩み事を話し合ったり、様々なグループ活動がインターネット上で簡単に実現することができる。なお、パニック障害に関するグループは、検索の結果、9件あった。いずれも、なかなか理解されないこの病気を、ともに悩み、ともに励まし、ともに生きていこうといった主旨のものであった。

<主な「パニック障害」グループ>

■ pd-kokufuku

開設日／2001. 12. 6、会員数／40名、メッセージ数／1,340 (2004. 3. 1 現在)

■ oneisone

開設日／1999. 10. 9、会員数／189名、メッセージ数／2,519 (2004. 3. 1 現在)

■ mental-vacation

開設日／2002. 10. 28、会員数／61名、メッセージ数／4,104 (2004. 3. 1 現在)

■ Room-of-Heart

開設日／2002. 1. 10、会員数／31名、メッセージ数／692 (2004. 3. 1 現在)

● Free ML

<http://www.freeml.com/>

YAHOO! 同様に多彩なグループ・カテゴリーを抱えた大きな ML コミュニティ。ランキング特集や新着一覧、プレゼント情報など、メンバーへのサービス企画を満載し、1997 年スタート以来、安定した支持を得ている。パニック障害のグループは“メンタルヘルス”のカテゴリーの中で 6 件検索できた。

<主な「パニック障害」グループ>

■ panic-disorder.net

開設日/2003.4.5、会員数/25 名、メッセージ数/5,232 (2004.3.1 現在)

■ パニック障害

開設日/2003.9.27、会員数/108 名、メッセージ数/3,960 (2004.3.1 現在)

■ パニうつ 2

開設日/2001.3.13、会員数/54 名、メッセージ数/470 (2004.3.1 現在)

【ウェブログ (Weblog)】

個人運営で日々更新される日記的な Web サイトの総称。一般的には、単なる日記サイト (著者の行動記録) ではなく、ネットで見つけた面白いニュース記事や Web サイトへのリンクを張り、そこに自分の評論を書き加えた記事が時系列に配置されている Web サイトのこととされているが、厳密な定義はない。「blog (ブログ)」と省略して呼ばれることも多い。(IT 用語辞典 e-Words)

● さるさる日記

<http://www.diary.ne.jp/>

ホームページをもっていない人でも日記を無料で借りることができる“日記レンタル”。ここでは自分の日記を書くだけでなく、メンバーの日記を読むこともできる。テーマ別に日記を探せる“さるさるコミュニティ”や各日記の訪問者ランキングなどサービスも満載。

気になる日記の検索機能もあり、「パニック障害」をキーワードとして入力してみると、54 件のタイトルおよび記事が割り出された。(総アクセス数: 839,000 *2004.3.1 現在)

● はてなダイアリー

<http://d.hatena.ne.jp/>

ブラウザから簡単に更新ができる無料ウェブ日記。日記中の言葉をキーワード化することにより、共有の辞書のように使う事もできる。1日1枚画像を登録できたり、携帯電話から日記を書けたり、豊富な機能を満載した「はてなダイアリー」は誰でも簡単に始められる。なお、有料オプションとして、ヘッダの非表示、キーワード自動リンク機能のオフ、大きい画像（長辺300ピクセルまで）のアップロード、アクセスカウンターなどのサービスが受けられる。「パニック障害」をキーワードに検索すると“パニック発作”“PD (Panic Disorder)”“広場恐怖症”を含め、48件の日記に含まれていることがわかった。

★ 楽天広場（無料日記 & ホームページ作成）

<https://plaza.rakuten.co.jp/id.phtml>

ウェブ日記を中心に、掲示板、友人リンク、プロフィール、アクセスカウンターなど、必要機能を無料で利用できる初心者向けホームページ。数種類の中から好みのウェブ・デザインが選択でき、画像の貼り込みも自由にでき、私書箱で非公開の個人的なメールのやりとりもできる。また、トップページでは、新着、トレンド、ジャンル別ごとに日記を紹介しており、アクセスランキングも50位まで毎日発表している。但し、参加者が多いため、21時～23時までの時間帯はサーバーが落ちやすいのが難点。キーワード検索の機能もないので、パニック障害に関する情報は採取できなかった。

以上、電子掲示板、メーリングリスト、ウェブ日記の主なサイトを紹介したが、この中から「YAHOO! JAPAN MESSAGE BOARDS」（＝電子掲示板）、「FreeML」（＝メーリングリスト）、「楽天広場」（＝ウェブログ）をそれぞれ選択した。選択理由として、参加者が極めて多く、内容の幅が広い大きなコミュニティのほうが、様々な角度からカミングアウト、そしてその後の行方を観察できると判断した。なお、メーリングリストに関しては「YAHOO!」に偏りすぎないように、二番手の「FreeML」を選択し、メール・コミュニケーションという機能上、あまり人数が多すぎないほうが観察しやすいと判断し、「パニうつ2」を選択した。第2章では、これらのネット・コミュニティ体験記をドキュメントで綴っている。

註

- (1) ニュースグループ：世界各国数万人のユーザーを持つ巨大フォーラム。様々なトピックをテーマにした数多くのグループを持っている。
- (2) 慢性疲労症候群 (Chronic Fatigue Syndrome)：原因不明の疾患で、強い全身倦怠感、微熱、頭痛、脱力感、思考力の障害、抑うつ等の精神神経症状などが長期間続く。日本では、1990年に第1例が報告され、1991年に厚生省にCFS調査研究班が発足した。
(参考：<http://www.med.osaka-u.ac.jp/pub/bldon/www/cfshome.html>)
- (3) 多発性硬化症 (Multiple Sclerosis)：中枢神経系 (脳・脊髄) の随所に病巣が現れる原因不明の疾患で、免疫細胞が誤って自分自身を攻撃してしまう自己免疫疾患のひとつと考えられている。視力障害、運動障害、感覚障害、排尿障害、疲労、しびれ、めまい、ふるえなどが散見される症状であるが個人差がある。
(参考：<http://super.win.or.jp/~kyonta/home.html>)
- (4) カルテに記載されている病名をWHOの定める国際疾病分類に従い、コーディング (符号化) すること。日本におけるコーディングの技術の発展を支援するための学術団体「国際疾病分類学会」がある。(NPO 法人日本クリニカルコーディング協会 ホームページより <http://www.jcca.info/index.htm>)
- (5) 映画「阿弥陀堂だより」：医師として東京の大学病院で働いていた女性が、ある時、パニック障害にかかってしまう。東京の生活に疲れた彼女は、夫とともに田舎へ帰り、自分の人生を取り戻す。(2002年製作/日本)

※ なお、引用・参考文献は、第2章の巻末にまとめて掲載している。