

嘘について

みなさんは嘘についてどう思われますか？大体の方は嘘をつかれるとイヤだなあと思うでしょう。嘘をつくのはどうですか？大体の方は罪悪感を感じるでしょう。しかし嘘にはさまざまな嘘があり、それは病的なものの場合もあるかもしれないのです。

嘘の中でも代表的なものに「仮病」などがあります。しかし似たような言葉として「詐病」というものもあるのをご存知ですか？そこで、Wikipediaによる仮病と詐病の違いを見てみましょう。

仮病とは「欠席の理由付けなど、その場しのぎに行うものをいうことが多い。」それに対し、詐病とは「経済的または社会的な利益の享受などを目的として病気であるかのように偽る詐偽行為。」であり、「どちらかというと虚偽性障害（きょぎせいしょうがい）に近い。」とある。
(引用：Wikipedia「詐病」)

詐病と仮病の差にはこのような点があげられています。病気のふりをして騙す仮病と、自分の利益を目的として病気のふりをし周囲を騙す詐病とは大きな差があるようですね。

人はなぜ詐病になってしまうのでしょうか？

これに関してはDoctors meのサイトにてこのように詳しく述べられる。

「詐病の多くは本人に人格的な問題があり、反社会性人格障害である場合が多く見られます。
この反社会性人格障害を持つ方は凶悪犯罪を犯すことで知られていますが、反社会性人格障害の方が必ずしも犯罪を起こすという訳ではありません。」
(引用：Doctors me「詐病」)

「詐病」は本人が病気を偽っているわけですから、医師でも見抜くのは困難だといわれています。治したくてもこればかりは本人の意志ですから難しい問題のように思えます。

「嘘」というものにも様々な嘘がありますよね。
人を傷つけたくなくてつく嘘や、嫌われたくないという心理からつく嘘。虚栄心や言い訳のためなど。実際に様々な嘘が存在します。

嘘も方便といいますし、良い嘘もあれば、悪い嘘もあります。
ですがあまりにもひどい嘘や、頻繁につく嘘には、その人の人格のせいだけではなさそうな気がしてきます。こうした嘘をつくような方は少なからず、心の病気を患っているように私は思いました。

嘘つきって心の病気なのでしょうか？

その心理と特徴について考えてみました。

まず先ほどの詐病に近いものとしてあげられたのが「虚偽性障害（ICD-10 F68.1）」です。違う点としてWikipediaにてあげられていたのが、

「詐病（刑罰の軽減や保険金をもらうのが目的）と違い、経済利得、法的責任の回避などの動機でない。」という部分です。

（引用：[Wikipedia「虚偽性障害」](#)）

虚偽性障害とは、

「身体的あるいは精神的な障害、疾病あるいは機能不全がないのに患者は繰り返し、一貫して症状を偽装する。（中略）この行動の動機はほとんどいつも不明瞭で、おそらくは内的なものであるが、その状態は病気による行動と病人の役割の障害として最も適切に解釈される。」

（引用：融道男ら:ICD-10精神および行動の障害-臨床記述と診断ガイドライン-,新訂版第9刷,医学書院,2013)

とされている。

一体こういった理由でこのような行為を繰り返すのか、Doctor meのコラムによると

「人から心配や同情されたり関心を集めたいために、実際に身体に害のあるものを摂取したり、（中略）自分で起こしたにも関わらず病気であるように装います。」（引用：

Doctor me「女性に多い！？「虚偽性障害」と「境界性パーソナリティ障害」とは？」）

と述べられている。

不安や寂しさを紛らわすために病気を装い、周りに優しくされたくて（身の回りの世話をしてほしい）病気になりたがる人。そうすることによって心が安定するのでしょうか。

人から優しくしてもらえたらな…というのは誰にでもあることだと思います。子供が親に心配をして欲しくて大げさに痛がったりして大声で泣くケースはよく見られます。しかしわざと自分の身体を痛めつけてまで病気を装うのには心に問題があるように思えました。



AllAbout 健康・医療のページによる、メンタルヘルスガイド 中嶋 泰憲さんの記事にいくつか嘘と心の病気に関係する心理と特徴についてあげられていました。

いくつか引用させていただきます。（項目も参考させていただいております。）

嘘をつくことが平気になっている。

まず嘘をつくことに何の違和感も感じなくなるというのはどういう心理なのでしょう。演技をするまでもなく、自然と出てしまうものなのでしょう。もしかしたら自身の中では嘘が本当になってしまっている可能性もあります。

そこで、中嶋さんの記事にはこのように書かれている。

「もしも自己の何らかの利益や都合のために平気で嘘をつくようになっている場合、反社会性パーソナリティ障害の可能性があることにも注意してください。」

（引用：AllAbout 健康・医療

「嘘つきは心の病気の症状かも……その心理と特徴」）

さらに「その人の人格を疑うのではなく、パーソナリティ障害の可能性を疑うことが必要」と中嶋さんは言う。

嘘を重ねられることによってその人自身の人格を疑いそうになってしまいきます。この人は嘘ばかりついて信用出来ないと思うでしょう。見抜くのは難しいことだと思いますが、ただその人の人格を疑うより先にもしかしたら何かしらの障害があるのかもしれない、と考えることも大切のようです。

そこで、もう1つ「自己愛性パーソナリティ障害」というものにも着目してみたので、後ほど詳しくご紹介します。

ついた記憶の無い嘘

アルツハイマーやアルコール依存などが原因で記憶が曖昧なときについてしまう嘘もあるそうです。

アルツハイマー型認知症については、

「短期記憶が障害されやすく、昨日のことだけでなく、数時間前のことも、全く覚えていないといったことがあります。」

(引用：AllAbout 健康・医療

「嘘つきは心の病気の症状かも……その心理と特徴」)

と述べられている。

また、慢性アルコール依存症では、記憶障害が起こることがあり、

「記憶障害はコルサコフ症候群の特徴的な症状の一つ。コルサコフ症候群では、失われた記憶を埋め合わせる作話がよく現われます。」

(引用：AllAbout 健康・医療

「嘘つきは心の病気の症状かも……その心理と特徴」)

とある。

本人に悪気がなくても、知らずのうちに無意識に嘘をついたり、失った記憶に不安を感じ、作り話で埋めてしまうケースがあるようです。

さらに、読んでいくと「記憶のない時間が現れやすい心の病気として、解離性障害が挙げられます。」とも書かれている。

解離性障害の一つである解離性同一性障害は二重人格とも言われます。記憶の無い間にもう一人の自分が現れてしまう場合もあり、これは心の解離が進んだことにより起こる稀な症状だそうです。

自己愛性パーソナリティ障害 (ICD-10 F60.8)

自己愛性パーソナリティについては、パーソナリティ障害について具体的に研究されている「パーソナリティ障害のすべて」というサイトを参考、引用させていただきました。

自己愛性パーソナリティ障害とは、

「ありのままの自分を愛することができず、自分は優れていて素晴らしく特別で偉大な存在でなければならないと思い込むパーソナリティ障害の一類型である」

(引用： [パーソナリティ障害の全て](#))

とされている。

ありのままの自分を愛せず、誇大自己を持つことにより理想的な自分であるために嘘をついてしまうのを特徴としているようです。

「自己愛性」という名前とは逆なんですね。ありのままの自己を愛せていないのです。

管理人のEさんの記事には自己愛性パーソナリティ障害の人の特徴として以下のことが述べられている。

「自分を守り、相手を意のままにコントロールするために、嘘と真実をごちゃごちゃにして、人前で過ごす。」

「周りが自分に抱くイメージと、本当の自分には、大きな隔たりが出来てしまいます。その隔たりに疲れ切った時に、一気に理性を失うことも考えられます。」

「嘘つきの果てに、別の精神疾患（抑うつなど）を発症させる危険性もあるのです。」

(引用： [パーソナリティ障害の全て](#))

Wikipediaによると、**自己愛性パーソナリティ障害には大きくわけて2つのタイプがあるとされている。**

無関心型 (無自覚型) oblivious type

1. 他の人々の反応に気づかない
2. 傲慢で攻撃的
3. 自分に夢中である
4. 注目の的である必要がある
5. 「送話器」はあるが「受話器」がない
6. 見かけ上は、他の人々によって傷つけられたと感じることに鈍感である

過敏型 (過剰警戒型) hypervigilant type

1. 他の人々の反応に過敏である
2. 抑制的、内気、表に立とうとしない
3. 自分よりも他の人々に注意を向ける
4. 注目の的になることを避ける
5. 侮辱や批判の証拠がないかどうか他の人々に耳を傾ける
6. 容易に傷つけられたという感情をもつ。羞恥や屈辱を感じやすい

(引用：[Wikipedia「自己愛性パーソナリティ障害」](#))

上記で説明した嘘をついてしまう方は「無関心型」の方を指すように思えます。

今回は主に「過敏型」の自己愛性パーソナリティ障害について触れさせていただきました。

わたしが感じたこと

どうやら自己愛性パーソナリティ障害の方は、周りの目を気にしすぎるあまり、自分をよく見せないで自分や他人から愛されないのではないかと、と過剰に愛を求めているように思えました。自分のコンプレックスのせいでダメになっている自尊心を、嘘をつくことや、他人を見下すことによって保っているのではないのでしょうか。しかしそれが度を越えてしまうと、嘘と真実がぐちゃぐちゃになって、自分でもどこまでが本当のことなのか分からなくなってしまい、心が壊れてしまうのだと思います。一般で使われる「ナルシスト」とはどこか似ていますが、自己愛性パーソナリティ障害の方は本当の自分に自信がないため、少し違うのかもしれません。

私が特に自己愛性パーソナリティ障害に興味を持ったのは、もちろん私にも自分をよく見せたい気持ちはあるし、自分を誇張している人もみたことがある。そして少なからず人はこういった気持ちを持っているのではないかと考えたからです。自分を悪く見られるよりよく見せたいと思うのは普通の考えだと思います。そのために人は努力するのではないのでしょうか。完璧だった自分が全て「嘘」だなんて悲しいですね。一時期テレビをつければ必ず耳に入ってきた「ありのままがいいの」なんてフレーズもありましたが、実際そういう症状になってしまった方がありのままの自分を愛することは難しいことかもしれません。ですが、少しずつで良いので本当の自分と向き合う時間も大切にしたいものですね。殺してしまった自分はどこにいますのでしょうか？

少し寄り道をしますが、今までの疾患の紹介でも脳についていくつか触れてきました。

そこで、今回の嘘と脳の関連について、嘘をつく脳の仕組みについて、2014年8月6日に京都大学の研究グループが解明したのを見つけました。(http://www.kyoto-u.ac.jp/ja/research/research_results/2014/140806_1.html)

今回の研究で、「**脳の側坐核の働きと、正直さの個人差が密接に関連している**」ということが明らかになったそうです。

側坐核の活動の個人差によって、人間の正直さ・不正直さがある程度決まることを示した、世界的にも初の知見とされているようです。

- ・ fMRIと呼ばれる脳活動を間接的に測定する方法
- ・ 嘘をつく割合を測定する心理的な課題

↓ これらを元に

正直さ不正直さの個人差に関する脳の仕組みについて研究

その結果、

「報酬（今回の研究ではお金）を期待する際の「側坐核（そくざかく）」と呼ばれる脳領域の活動が高い人ほど、嘘をつく割合が高いことがわかりました（図）。さらに、側坐核の活動が高い人ほど、嘘をつかずに正直な振る舞いをする際に、「背外側前頭前野（はいがいそくぜんとうぜんや）」と呼ばれる領域の活動が高いこともわかりました。」

引用：京都大学、研究成果

「**どうして正直者と嘘つきがいるのか？ -脳活動からその原因を解明-**」

と、発表をしている。

心の病気の問題としていくつか考えられましたが、こうした脳の仕組みから報酬の欲しさに嘘をついてしまうことも明らかとなっているようです。

詳しくは上記の出典先をご覧ください。

人生で嘘をついたことのない人はおそらくいないでしょう。嘘には色々な種類があり、優しい嘘もあれば悪い嘘もあります。

しかし今回「頻繁に嘘をついてしまう」「嘘をつくことになんの罪悪感もない」といった、嘘が癖となっている（のにも気づかないような）パターンの嘘をご紹介します。これに関してあまりにも極端すぎると「もしかすると人格の問題ではなく、心の問題が原因なのかもしれない」と考え、調べてみると、解離性障害が関係してる場合が考えられたり、本当の自分を愛することが出来ず自分を誇張してしまうために自然と嘘をついてしまったりなど、心の問題に関係するような症状がいくつか見つかりました。しかし嘘を重ねれば重ねるほど本当の自分を見失ってしまい、最終的には何が真実で何が嘘なのか分からなくなってしまう怖さもありました。

また、脳との関係もとても興味深く、結果的に「欲求が強い人ほど、嘘をつく可能性が高い」ということが分かったそうです。確かに頭の回転がいい人ほど嘘をつくのがうまいですね。下手な人は集中できず目が泳いでしまいますから。。

ここで一つ。面白い診断を見つけました。イギリスのハートフォードシャー大学の心理学者であるリチャード・ワイズマン氏が発表したとても簡単な心理テストです。

**利き手の人差し指で自分の額にローマ字の「Q」と書いてみてください。
そのまま自分が書いた「Q」を覚えていてくださいね。**

結果は次のページです！

さて、どちらに「Q」の尻尾がありますか？

「Q」の尻尾が左側の方

ずばり、嘘が上手な人です！左側にあるということは鏡文字になります。左右に反転した状態であり、自分は読めないが相手からは読めるということ。このタイプは、人にどう見られているか気にする、他人に注目されるのが好きといった傾向があるんだそうです。

「Q」の尻尾が右側の方

こちらは、嘘が下手な人です！相手にとっては鏡文字のため、読めないんですね。

このタイプは内向的で嘘が下手なんだとか・・・
どんな状況であっても「同じ自分」でいるんだそうです。

以上、簡単な心理テストでした！

参照元：Youtube（動画） /

[Are you are a good liar? Find out in 5 seconds](#)

方安院長のちょっと一言

くるみ研究員、よく調べましたね。
あの人うそつき？ わたしうそつき？
仮病はうそつきだよね。
じゃあ、詐病は、どんなうそつきのことかな？

自己愛の人のことがかかかっていたね。自己愛の人はどうして、嘘をつきやすいんだろう。自分の思いに嘘があるかな
いかの自省的な視点はよくかかかっている。じゃあ、人は一体なんで嘘をつくんだろうね。しかも、極限まで追い込まれて解離障害をおこすんだろうね？

→[続・松島レポート,p12「解離性障害」](#)

嘘はヒステリーとも深い関係がある訳だね。

そもそもなんでこのテーマ、詐病と仮病について調査を依頼したと思う？

そう、キーワードはつまるところ、人間関係だよね。人の目からどう見られたいか。うそをつく必要もでる。ひとからどうおもわれる、とかかんがえなければ、うそをつく必要もないわけだ。だって、うそって、人につくのだから。

方庵でした。

引用・文献

大変参考になりました。ありがとうございます。
(クリックでリンク先へいけます。)

Wikipedia 詐病

Doctors me 詐病

Wikipedia 虚偽性障害

Doctor me

女性に多い！？「虚偽性障害」と「境界性パーソナリティ障害」とは？」

AllAbout 健康・医療 メンタルヘルスガイド 中嶋 泰憲さん
嘘つきは心の病気の症状かも……その心理と特徴

パーソナリティ障害の全て

Wikipedia 自己愛性パーソナリティ

京都大学、研究成果,阿部修士 こころの未来研究センター特定准教授ら
「どうして正直者と嘘つきがいるのか？ -脳活動からその原因を解明-」
2014年8月6日