

■ ケセラセラ<こころの季刊誌>—

QueSerá, Será

VOL.1
1995
EARLY
SUMMER



春日十志王
『バラ』

創刊にあたつて

なごやメンタルクリニックは開院して三年目を迎えました。わたしは次のような心構えで日々の診療に従事しています。それは、身体の苦しみ

療養上必要なことがら、健康に關する記事などを掲載する予定にしています。もちろん患者さんからの寄稿も歓迎いたします。

分なコミュニケーションをとることが大切だと思います。わたしは一人の患者さんの診察時間を十分にとるように、心がけていますが、物理的な制約があります。患者さんとクリニックのコミュニケーションの向上をはかるため、この度、なごやメンタルクリニックの季刊誌「ケセラセラ」を発刊することにしました。「ケセラセラ」には、医療を提供するものとしてどんなことを考へているのか、また

らないわ、もう、大丈夫です
を開き直ることが出来るよう
になります。私はこれが大き
な治療目標だと思つていま
す。ですから、この機関誌は、
なるようになるわ”という心
境を治療目標にして“ケセラ
ラセラ”と題することにしま
した。どうぞ末永く“ケセ
ラセラ”をご愛読下さい。



貝谷久宣 (かいや ひさのぶ)
(かいわ ひさのぶ)

Call On Us And Lay Open Your Heart

おいでになって心の中をうちあけて下さい

なごやメンタルクリニック

院長 貝谷久宣

私は開院にあたり、クリニックのロゴを作ろうと思いました。当初は、フクロウをクーネル大学に留学中の大リニックのシンボルとして、それを図案化したものにしようとしました。フクロウは物知りの学者として物語にしばしば登場すること、また、眠れない人をやさしく見守る役目を持つ夜行性の動物であることから、神経科医にキャラクター化できると思ったからです。そして、コピーライターにフクロウを図案化したロゴを作つてもらいました(図1)。しかし、マンガチックで何か愛敬がありすぎて、多少、幼なく私のクリニックにはもう一つ何かが不足しているように感じられました。このようなことからこのフクロウのロゴへの採用はとりやめました。しかし、クリニックのマスコットにしてい

ます。

さて、何か別なもので良いものはないかと考えましたところ、思いついたのが、数年前、ニューヨーク病院の玄関に置いてあった"Your Bill of Rights"と題した患者の権利を示したパンフレットのことです。そのパンフレットの表紙には円周に沿つて "Go and do thou Likewise" と上半分に New York Hospital と下半分に書かれ、中央には木の下で傷ついた男性を口巴をひいた古代の商人が助けている場面が描かれています(図2)。確かに、フィラデルフィアで開

催された世界生物学的精神医学会に参加後、ニューヨークのコネル大学に留学中の大学生を訪問した時のことです。その時、そのうちに何かの役に立つだろうと持ち帰りました。その代物です。当初はそのデザインよりもむしろ、患者は病気について充分知らされる権利がある"とか、治療方針を決定する権利がある"などと書かれた内容が将来きっと参考になるだろうと思つてしまつておいたものです。

さて、何を伸べているところを示し、病院のロゴらしいなと思いました。このロゴの意味をよく調べることもせず、私はただこの雰囲気が気に入り、これをベースとして自分のクリニックのロゴを作ることにしました。しかし、盗作だと



(図1)

学会に参加後、ニューヨークのコネル大学に留学中の大学生を訪問した時のことでした。このロゴの意味をよく調べることもせず、私はただこの雰囲気が気に入り、これをベースとして自分のクリニックのロゴを作ることにしました。しかし、盗作だと



(図2)

言われないよう大幅に内容を変更しました。右側の木の下に横たわる男性を左側の木の下に腰掛ける女性にしました。そして商人が持つ口巴をなくし、治療者らしき男性になりました。そして意氣消沈した婦人を元気づけているというムードを醸し出すようつとめました。見方によれば催眠療法を施しているともとれる場面です。西洋美術全集の中のそれらしき女性をモデルにして多少絵心のある賢妻?(実は愚妻)が作画してくれました(図3)。周囲の文句は上

◆ミニギャラリー◆



大分県 福村耕二君作品

側が Call on and lay open your heart 下が Nagoya Mental Clinic にしました。英語が正しいかどうか米人に検討してもらいました。そうしたら Call on の次に usを入れないと言葉としておかしいと指摘されそのようにしました。簡単な英語ではありますが、意外に正確に訳せる人は多くありません。この英語は “おいでになつて心の中をうちあけて下さい”といつた程の意味です。

さて、ロゴが出来上がりました。使っているうちに、一体オリジナルのロゴはどういう意味を持っているのか知りたくなりました。多分、キリスト教国の病院のものであるから聖書に関係しているのであろうと想像はしていました。しかし、聖書に関して全く無知の私は膨大な聖書の中からあの一行の言葉を探し出すのは広大な砂浜の中から一粒の砂金をみつけようとするに等しい作業です。そのようなことから全く検討違いのものを元にしてロゴを作つていたのではないかというかすか

な不安を持ち続けていました。しかし、この私の疑問に答えることのできるかつこうを尽くしたという話で、そして頂いていたサンフランシスコ近郊の教会の牧師さんでたまま長男の母校の神学部の教授として帰国されたのです。この神学部の教授は即座に私の疑問に答えて下さいました。私のクリニックのロゴのプロトタイプは、ルカによる福音書 10:30-37 にあります。有名な良きサマリヤ人のたとえの場面であるということでした。ユダヤ人に人種的偏見を持つたことにはつとし、わたしは満足してこのロゴを使っています。



(図3)



フクロウ博士の智恵袋

「目覚めのよい睡眠時間は90分の倍数がよい！」

睡眠はノンレム睡眠とレム睡眠という2種類の睡眠から成り立っている。ノンレム睡眠は脳波の波の形と早さによって4段階に分けられる。深い眠りの第3、4段階の脳波では大きくゆっくりした波(徐波)が見られる。これを徐波睡眠と呼んでいる。ノンレム睡眠は「脳の眠り」であると言われ、一方、レム睡眠は「身体の眠り」と考えられている。レム(REM)とは、君も既にご存知のように、Rapid Eye Movement の頭文字を取ってできた言葉であり、このレム睡眠の最中には目玉がギョロギョロと早く動くのだ。そのうえ、レム睡眠中には呼吸や脈拍が乱れ荒々しくなったり、ペニスが勃起するのですぞ！また、レム睡眠中に

夢を見ていることが夢発見器でわかった。君の眠りは、まず、ノンレム睡眠で始まり次第に深い眠りになって行く。徐波睡眠が長いほどぐっすり眠ったということになる。そして、深い眠りが20-30分続いた後に浅い眠りに引き戻され、レム睡眠になる。これが睡眠の1つの周期で約90分といわれている。だから、もし、君が徐波睡眠中に起こされたりすると、怒り出すかも知れない。それは深い眠りの最中だから、なかなか頭がはっきりせず、眠さの余りもうろうとして腹を立てるということもあるかもね。いちばん爽快に目覚めるには、レム睡眠が終わった直後に起きることだ。それは、90分の倍数時間眠ったところで起きるといい

よ。7時間眠るより6時間のほうが短い睡眠時間でも、目覚めはずっと良い。その後は7時間半か9時間の睡眠時間になるように目覚まし時計をセットするといいよ。もちろん、これはベットにいる時間ではなく、実質的な睡眠時間のことは君もわかっているね。睡眠の科学を頭にいれておくと能率的な生活が送れるというものだ。



「ピアノの弾き語りによるパニック障害体験記」

シンガーソングライター 山口すがね

平成七年一月二八日に名古屋市中区役所ホールで「不安の医学 市民講演会」が行われました。その中でお話して頂いた演者の一人である、シンガーソングライター・山口さんがねさんの「ピアノの弾き語りによるパニック障害体験記」を紹介します。



今日は「ピアノの弾き語りによるパニック体験記」ということで、一五分程度お時間を頂きました。いたらない歌や話だと思いますが、皆さんの中にいる不安な部分、何か共感して頂ける部分があれば、と思いますのでお付き合いください。

私は三歳の頃からピアノを始め、高校・短大と音楽科に進みました。家は、ごく平凡などどこにでもある家なんですねけれども。短大に入つて、ある日まではごく普通の生活を送つていたと思います。そのある日というのが、パニック障害の始まりだつたんですね。

今日は「ピアノの弾き語りによるパニック体験記」ということで、一五分程お時間を頂きました。いたらない歌や話だと思いますが、皆さんの中にある不安な部分、何か共感して頂ける部分があれば、と思いますのでお付き合いください。

私は三歳の頃からピアノを始め、高校・短大と音楽科に進みました。家は、ごく平凡などここにでもある家なんですけれども…。短大に入つて、ある日まではごく普通の生活を送つていたと思います。そのある日というのが、パニック障害の始まりだったんです。
真っ白な壁の部屋にいたのですが、突然、「ちょっと不安だな」という普通のものではないような、もう本当に言葉では形容しがたい程の病的な不安を感じてしまったんですね。その時のことは生涯忘れることはないとおもいます。今でもはっきり覚えていますが、自分でもどうしてよいのかわからぬくらい心臓がどんどんと高鳴つてしまつて、なんとか抑えようとすればするほど胸の鼓動は高鳴り、手がガタガタと震え冷汗がどんどん出てくるんですね。私どうしてしまったのかな、このまま死んでしまうのではないのか、気が狂つてしまうのではないか。

真っ白な壁の部屋にいたのですが、突然、「ちょっと不安だな」という普通のものではないような、もう本当に言葉では形容しがたい程の病的な不安を感じてしまったんですね。その時のことは生涯忘れることはないと私は思います。今でもはっきり覚えていて、自分が、自分でもどうしてよいのかわからないくらい心臓がどんどんと高鳴ってきました。なんとか抑えようとすればするほど胸の鼓動は高鳴り、手がガタガタと震え冷汗がどんどん出てくるんですね。私ども死んでしまうのではない、気が狂ってしまうのではないかという不安におののき、もう即刻その場を走つて立ち去り、家に戻つてしましました。

明らかに症状が出ているからああこれは病気なんだろうなつて自分で理解していくんですねが、沢山病院へ行つても「異常ありません」とか「不安神経症」「心臓神経症」などと言われて、実際のところいまいちよく判らないんですよ、病名が。そのことが一番苦難しましたね。先生に一生懸命話をするんですが、言っていることがちゃんと伝わ

その日を境に私の人生は一八〇度変わり、自分の性格が変わってしまったというほど落ち込みましたね。その時の症状を思い浮べて、またいつ何時あの症状に襲われるかもしないと、いつもびくびくしている毎日を送ることになりました。もう大好きな音楽をやっているどころではなくなりつて、電車にも乗れず、だ

んから返つてくる言葉も自分が思つてゐることと全然違つて、「氣のせいだからそのことはもう忘れなさい」つて。それが忘れられるようなものじゃないんですけど。数えきれないほど病院をまわりましたが、それでもこの「パニック障害」という病名は下されませんでした。パニック

障害が究極にひどかった時期に、とある病院で「ストレスがたまってるんですよ、気を休めるつもりで一・三日入院してみなさい」と言われました。理由がわかつてないのに入院しても気は休まなくて、最上階の部屋から窓の外を見ると本当に暗い気持ちになつてくるんですね。きれいな夜景がきれいと感じられない何といいますかとても心細くて、何とも言えないと不安な気持ちで夜景眺めました。歌わせて頂く「願い」という曲です。私が一番歌、今から歌わせて頂く「願い」という曲です。私が一番歌、今から歌わせて頂く「願い」という曲です。では、ここで一曲聞いて頂きたいと思います。「願い」という曲です。

静かな夜 心細くて窓の外な
がめるの 誰かおきていて
ボクが死んでも生きていいく強
さ もつていてほしいなんて
あたしどうすればいいの?
流星たちよ なぜそんなには
かなく輝くの
今、ここでこうして手を合わ

願い

いたらない歌を聞いて頂きまして、どうもありがとうございました。先程もお話ししましたがこの曲を作った時は、人前でも自分を保つていていぐら精神状態がボロボロでした。そんな時に母の友人が一枚の新聞記事を私に届けて下さいました。それが、なごやメンタルクリニックの貝

谷先生の記事だつたんです。そこにパニック障害のお

障害が究極にひどかった時期に、とある病院で「ストレスがたまってるんですよ、気を休めるつもりで一・三日入院してみなさい」と言われました。理由がわかつてないのに

心臓(むね)の 鼓動が さびしく高鳴り この広い地球でひとりきり 悪いよ
外のあかりに問い合わせてみるいつでも 自分に 声かけていきたいよ
美しい街よ なぜそんなにつめたく ほほえむの?
今、きっとどこかで誰かが泣いている耳をすませば
もしさたしの夢を ひとつ叶えてくれるというならば
この世の誰にも伝わる歌声を ラララ…

せる あたしの味方して
もしあたしの願いを ひとつ叶えてくれるというならば
この世のすべてに負けない強
い心をあたしに…

話を記事にされていて、それを読んだ時「私はまかり間違いないこれだ」と思つたんです。この先生のところに行つてみようと、すぐに駆けつけました。処方してもらつた薬

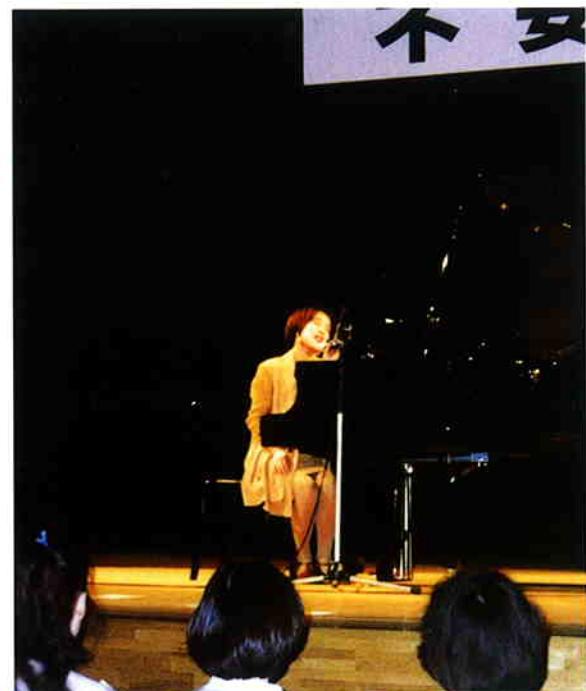
を頂いて、今も飲んでいるんですけど、あつという間にと
いうか、それを境に発作が起
こらなくなつて、同時に発作への不安も全然なくなりました。自分でも驚くほどの回復

ぶりで、貝谷先生にはもうどうだけ頭を下げてよいか、性格も明るくなつてきて今の状態まで回復した訳です。パンフレットに少し私のことを書いてくださつていると思うんで

は何か知らないで一人でくよ悩んでいる人とか、心の病を抱えている人が本当に沢山いると思うんです。そういう人に、一人でも多くのパニック障害のことを知つてほしいと思いますし、歌を歌つていくと同時にこの話をさせて頂きたいと思っています。

けれども、一五分間お付き合

いくくださいましてどうもありがとうございました。
がとうございました。



1969年福岡生まれ。

3歳からクラシック・ピアノを始め、高校・短大は音楽科に在籍。1987年バンド「コットン・クラブ」を結成し、ライブハウスを中心に活動し多くのファンを集め。1994年ソロ活動を名古屋のライブハウス「ベッカー」で開始。今秋CATVスター・キャットテレビの音楽番組に出演。この間、19歳時にパニック障害にかかり5年間悩まされた。

Chinese Medicine

なごやメンタルクリニック
漢方外来担当（火曜日）

医学博士 松井 亮（まつい あきら）
S63.3月 岐阜大学医学部卒業
H5.3月 岐阜大学医学部大学院卒業
H5.4月よりなごやメンタルクリニック漢方外来担当。専門は内科。

薬 を飲むのは患者さんですが、どのような薬を飲めばよいかという処方を決めるのは医者です。薬により病気がよくなるか、悪い結果に終るか、その責任は医者にあります。ですから責任感が強ければ強いほど、医者は効果の現れる機序の解らない様な薬は使えません。医者が納得してはじめて、薬が使われるのです。

昭 和五一年に健康保険に適応されはや二〇年たち、最近では、医者の約八割が、頻度の差はあれ、漢方薬を使用するようになります。これは医者の大部分が、漢方薬について納得できる説明がある程度なされるようになったと認識されたからこそ生まれた現象で、単に宣伝や販売促進が効果的に成功した結果ではありません。もちろん、これは医者の大半が、漢方薬について納得できる説明がある程度なされるようになったと認識されたからこそ生まれた現象で、単に宣伝や販売促進が効果的に成功した結果ではありません。もちろん、これは医者の大半が、漢方薬について納得できる説明がある程度なされるようになったと認識されたからこそ生まれた現象で、単に宣伝や販売促進が効果的に成功した結果ではありません。もちろん、

漢方ブーム

んまだまだ、全部の漢方薬について、十分成功しているわけではありませんが、大部分の漢方薬については、西洋医学にかたよつた医者にも十分理解できる程度の説明ができるようになりました。

ま た近年、現代医学の発想から、漢方薬を使用する試みが行われています。すなわち、提唱されています。すなわち、努力が望まれる現状であります。

さらに、最近になつて、漢方薬のまったく新しい使用法も提唱されています。すなわち、高プロラクチン血症（内分泌異常の一疾患）を伴う不妊症に本来、筋肉痛に使われる芍薬甘草湯（しゃくやくかんどうと）が有効という報告は、その一例であります。

これらがいわゆる漢方ブームの生じてきた根本原因であります。

国民健康保険 (名古屋市以外の方)	社会保険			種類
	本人	家族	本人	
三割 ↓	三割 ↓	三割 ↓	二割 ↓ ○割	現在の負担額 一割 ↓ ○・五割
↓ 一・五割	↓ 一・五割	↓ ○割	↓ ○割	申請後の本人負担額

有効期間は6ヶ月間、期間終了前に継続の手続きをしていただければ、さらに期間は6ヶ月ごとに延長できます。

この制度では精神保健法第三十二条の規定により通院医療費を、地方自治体が一部または全額を補助してくれます。これは私どものクリニックに六ヵ月以上通つていらっしゃる方、もしくは以前から同じ病気で半年以上通院をしていらっしゃり引き続いだなごやメンタルクリニックで治療を受けようとされている方に適用されます。公費負担の対象となる病名は法三条に規定する病気です。詳しくは担当医にご相談ください。具体的には、

この条件に該当される方が希望された場合に「通院医療費公費負担申請書」をなごやメンタルクリニックで作成します。（書類作成料 自費二千円）そしてこの書類に捺印し保健所に提出していただきます。これでOK。通常、申請をした月から二ヵ月目よりこの制度の恩典が受けられます。公費の補助額は加入されている保険の種類により違つてきますので、分かりやすく、一覧表に示します。

通院医療費公費負担制度についてご存知ですか？

この条件に該当される方が希望された場合に「通院医療費公費負担申請書」をなごやメンタルクリニックで作成します。（書類作成料 自費二千円）そしてこの書類に捺印し保健所に提出していただきます。これでOK。通常、申請をした月から二ヵ月目よりこの制度の恩典が受けられます。公費の補助額は加入されている保険の種類により違つてきますので、分かりやすく、一覧表に示します。

「発想の 転換」 はたしてストレスは悪玉か？

はじめに
私はなごやメンタルクリニックでカウンセラーをやつています。院長の貝谷先生と私が名古屋に移り住んですぐからのお付き合いだから、もう十五年にもなるでしょう。ここで仕事をし始めてからはまだ数カ月にしかならぬから、まだ落ち着かない日々を送っている段階です。私は臆病なので新しい場面にかかるのです。慣れ親しんだ場所だと冗談を云ったり軽い人間だと周囲の人達から思われているのですが、ここではまだ用心して若い職員の方達にも失礼な奴などと思われないようにややしゃちこばつてセーブして話をしている自分に気付くことが多々あります。私は心理学者という仕事をしていて、世間からは「人の気持ちを見抜くのではない」「さぞ自分のことがよく判っていて、自分をコントロール出来るのではないか」「良い夫婦関係をつくり、良い子を育てられるのではないか」とおっしゃるのです。会社で猛烈に働くサラリーマンを想像してみて下

が、事実は全くその逆で白髪や白い髪が目立つこの年になつても自分を持て余してうんざりしています。私の研究の専門は人間関係やストレスに関するのですが、このテーマも—多くの思春期の子供がそうであるように—神経質で敏感な思春期・青年期で私が最も苦手とした事柄だからこそ頭から離れなかつた結果だと云えます。だいたい人間関係が良くストレスに強い人はそんなことは当たり前のこととして問題にしないのではないでしようか？

さて、前置きが長くなつてしましましたが、この季刊誌「ケセラセラ」でストレスに関するシリーズを書くことになりました。第一回は人々から嫌われるストレスとははたして本当に悪玉なのでしょうか？ 我々日本人はストレスという言葉を用いる時、なにかしら“こころの負担になつて”いること“を指してストレスと云っています。このこころの負担は苦しみでもあります。会社で猛烈に働くサ

さい。仕事は人間関係やノルマや責任などプレッシャーとなるストレスの源でもあります。甲斐にもなつていています。ストレスを考えいく上で難しいのは「苦しみと生き甲斐」が背中合わせになつたのがストレスだからなのです。だからストレスは避けるのではなく乗り越えていく対象なのではないでしょうか。ストレスを一つ一つ乗り越えることが人間の課題であり発達な

です。ストレスの源には生き甲斐という側面があります。ただ生き甲斐だけではなく生活がかかつていると云つてもよいでしよう。私達はやもすると物事の暗い側面ばかりを見がちですが、ストレスが私達を自分らしい人間にしてくれる材料もあるというう発想の転換はストレスを考えていく上でとても大事な事だと思えるのですが、如何でしょ

八尋 華那雄（やひろ かなお）
早稲田大学大学院文学研究科卒業。現在は、中京大学文学部心理学教授。研究分野はロールシャッハとストレス。



●野鳥図鑑●



【オオルリ】

雄の上面がコバルトブルーをした熱帯的な感じのする鳥である。「ピィピィ ピールリ ジジッ」と、よく通る美しい囁りが新緑の森にひびき渡る。夏鳥の代表格である。

撮影（財）日本野鳥の会 岐阜県支部長 大塚 ゆきとし 稔

賢く選びたい、外食メニュー その1



（つづく）
幕の内弁当や鍋料理は、外食の優等生です。外食の優等生は、なんといっても鍋料理。何が入っているか一目瞭然の上、自分の適量に応じて食べる量や食べ方をコントロールできるからです。具だくさんの鍋なら、一食に必要な栄養素はほとんどとることができます。特に野菜は火を通すとカサが減るので、「一日の自安量三百㌘も楽に食べられます。

2 幕の内弁当や鍋料理は、外食の優等生

さてお弁当を栄養バランスで選ぶなら、幕の内のようにおかげの品数が多いのがいちばん。なるべく野菜が多く入ったものを選びましょう。外食の優等生は、なんといっても鍋料理。揚げ物が入らない和定食のエネルギーは、約七百キロカロリーになります。さらに減らしたいときは、ご飯でコントロールするようにしましょう。



洋食より、和食がおすすめ



スタッフ紹介



Profile
田中 留美子(たなか るみこ)院長秘書

花と緑が大好き。留学中は趣味で知人に生け花を教えたり、また西洋式フラワーアレンジメントとガーデンデザインの楽しみ方も体得した。アメリカでは精神科医をホームドクターとして、とても自然に日常的につながりをもっている。日本ではまだこの辺りの認識が不足しており、神経科のドアをたたくことにこだわりを持つ人が少なくない。アメリカの医療の学ぶべき点をとりいれて、医師とクライアント(患者)とのソフトなパイプ役になるよう努力している。

中学より大学まで名古屋の金城学院で学ぶ。研究教育機関にて学長秘書、教授秘書。米国留学1年。現在はアメリカ精神医学を基に研究、治療をすすめる院長のもとでMedical Secretaryとして修行中。



以前は室内で花をいけて飾ることを楽しんでいましたが、アメリカ留学中に、カリフォルニアの太陽のもと、家々の庭があまりにも愛らしく花達で飾られていたのに感激して、家の外にも目がむけられるようになりました。植物は自分で育てて、季節感から、色、香りなど全体的なコーディネートを楽しめます。写真是自宅の庭で撮影。(田中留美子)

	9 AM	12 AM	1 PM	7 PM
日	休		診	
月	休 診		診 療 (院長) 心理カウンセリング(八尋)	
火	漢方診療 (松井)		診 療 (院長)	
水	休		診	
木	休 診		診 療 (院長) 音楽療法(清水)	
金	休 診		診 療 (院長) 心理カウンセリング(岩館)	
土	診 療 (院長)		生活技能訓練(第4土曜日) 行動療法(随時)	

Que Será, Será

「ケ セラ セラ」

発行者
発行所

貝谷久宣
なごやメンタルクリニック
〒455 名古屋市中村区椿町1-16
リクルート名古屋ビル 3F
Tel 052-453-5251 Fax 052-453-6741
印 刷
ヨツハシ株式会社
〒501-11 岐阜市黒野南1-90
Tel 058-234-4477



なごや
メンタルクリニック