

Que Será, Será

VOL.2
1995
EARLY
AUTUMN



伊藤 恒撮影 「フォンテンブローの女」

第一四八回米国精神医学会参加記

なごやメンタルクリニック院長 貝谷久宣

この五月二〇日より五日間患者さんには迷惑をかけてしまいましたが、クリニックを代診の先生にお願いして米国精神医学会に出席しました。私は一九八八年からこの学会の海外特別会員になりましたが、この学会は入会資格がたいへん厳しく、三年に一回は出席しないと会員の資格を失ってしまうのです。今まで、ニューヨーク、サン・フランシスコの会に参加し、今回はフロリダ州マイアミです。

現地について翌日の夕方、マイアミ・ビーチ沿いのホテルで不安障害のシンポジウムがありました。パニック障害が生みの親であるニューヨーク精神医学研究所所長のクライン教授がメイン・スピーカーの一人であるので予定通り出席しました。少し遅れて会場に到着すると五〇〇人以上の人が押しかけて超満員で席もプログラムも既にありませんでした。途中で一つだけ空いた席をなんとかみつけると、偶然とは奇なもので、こんな

に多くの人の中で、それも日本からの出席者は一〇人にもみたないというのに、空席のとなりに座っている人は帝京大学神経精神科の竹内龍雄教授でありました。挨拶もそこそこ、クライン博士の講演を聴きました。今まで文献で読んで一応は知っていたつもりの、彼のパニック障害の成因に関する仮説を直接聞いてみるとたいてん新鮮に感じるのです。やはり学会に出席してよかつたと思いました。

私の米国精神医学会の参加も今回は三回目になるので、ポスター・セッションで演題を発表しました。今まで国際学会では何度も演題を出し発表したり座長も務めましたがが、海外の国内学会での発表ははじめてです。ポスター・セッションというのは、研究内容をわかりやすく図表で示したポスターを一×一・五mほどのボードに張り半日間展示しその前に立つのです。ポスター・セッションのよいところは、その研究に興味をも

第148回 米国精神医学会参加記

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 148TH ANNUAL MEETING

反響は上々でした。睡眠時パニック研究の第一人者であり、米国精神衛生研究所不安・感情障害研究部門チーフのユーデ博士や、彼の下で睡眠時パニック障害の脳波研究をしたドクター・メルマンを始め多くの人がやってきて、熱心に質問をしてくれました。ユーデ博士には彼が編集長をしている「感情障害研究」というジャーナルに私の発表



筆者の発表ポスターの前で、左から帝京大学精神科教授竹内先生、院長、ドクター・メルマン

A photograph showing several people in a room, likely a hallway or exhibition area. In the foreground, a man wearing a white polo shirt with red and blue stripes on the sleeves is looking down at something in his hands. Behind him, another man in a dark shirt and light pants is gesturing towards a poster on a wall. Other people are visible in the background, some looking at the poster and others engaged in conversation.

ポスター発表風景、ポスターを前にしてユーデ博士と討論する院長

つくつており、それを私が口本語に訳し、現在、私のクリニックで使っています。彼は私のパニック障害患者の多さに驚き羨みました。彼の評論

いたからないとトイツ精神医学の保守性を嘆いていました。ドクトル・バンデローは、学会がすむと奥さんと一緒に子供を連れてフロリダ半島で一〇日間のバカンスを過ごす計画をうれしそうに話しました。日本からの数少ない出席者の一人である竹内教授に来ていただきました。パニック障害の研究者である竹内教授は不安病の専門医としてうつてつけのやさしい人柄です。パニック障害の第一人者

尺度を使用して、日独のパニック障害の違いをぜひ調査したいと申し出がありました。ゲッチンゲンでは旧来の精神医学に拘泥する人が多くて、パニック障害という診断をつけ

れる私の著書「不安・恐怖障害の直訴」に載せるクライン博士のポートレートを頃いているので、出版が間近いことを記し返事をかきました。こうして学会に参加するいろいろな人々とお会いでき知り合いになれるのがやはりいちばん素晴らしいことだと感じます。

のクライン教授の顔が私のスターの前ではみられませ
でしたが、帰国後二週間ほど
したら彼から発表内容を知りたいという手紙が届きま
た。この秋講談社から出版される私の著書「不安・恐怖症」

A photograph taken from the driver's seat of a car, showing a long, straight asphalt road stretching into the distance. The road is bordered by a yellow dashed line on the left and a white solid line on the right. In the background, a calm body of water meets a clear blue sky at a distant horizon. On the right side of the road, there are utility poles and power lines. The foreground shows the dark red hood and windshield wipers of the car.

小島と小島を結ぶキイ・ウェストへの道

つ人がそのボードの前に集まり、一
り時間に制約されずに討議が
出来ることです。私が発表し
たのは、睡眠中に起きるパニ
ック発作についてです。三〇人
〇人近いパニック障害患者さ
んのデーターをもとに、この
睡眠時パニック発作の臨床的

した研究を寄稿するよう依頼されました。日本に帰つてからは語論文にまとめる時間が出てからそうしようとあてにならない約束をして別れました。ゲッチンゲン大学講師のド・トル・バンデローもきました。彼は一年前モナコであ



ドクトル・バンデローと討論する院長

上をつぎつぎに走るのです。シーヴン・オフのせいか車の数は少なく快適なドライブでした。両わきは海しかない全長五km以上の橋の上をいくつか運転しながら、パニック障害の患者さんならさぞかし恐ろしく感じる人がたくさんいるだろうなど考えました。フロリダの浜はどこもさらさらの真っ白な砂で遠浅のエメラルド色の海です。波静かなさんさんと太陽のふりそそぐ海辺をペリカンがゆつたりと飛び立つのを見るとさすがに遠いところにきているのだなと感じました。

島先端のキイ・ウエストまでドライブしました。半島の先に飛び石のような島があり、そこに架けた延々と続く橋の

Chinese Medicine

と 〇年前は、アトピー性皮膚炎は現在のアトピー性皮膚炎とは全然異なっていました。そもそもアトピー性皮膚炎、小児喘息、アトピー性鼻炎の三つの病気はアトピー性体质の家系に発症するといわれていて、同一の患者さんにはこの三つの病気が同時に現れたり交差に出現することはまれではありませんでした。

昔 はアトピー性皮膚炎は、患者さんが小学校へ入学する頃には必ず治り、その時その時、急場をしめたがって、治療も対症療法で、そのいでのいればなんとかなり、医者にとつては非常に”治しやすい”病気でした。

ところが、二〇年前から、 そのアトピー性皮膚炎の病状が少しづつ変化し始め、この一五年前からは、アトピー性皮膚炎がすっかりさまざま変わりしてしまったのです。一つは患者さんの数の増加。また、二つ目としては症

状の悪化、三つ目は罹患あるいは増悪年齢の高齢化、四つ目は大都市、工業都市に居住する患者さんの增加などの変化がみられます。

三 治療としては、西洋医学ではステロイド療法が主体になりますが、長期に使い続けると、副作用として皮膚の萎縮が起きることもあります。ステロイドを塗つてい

る間は、皮膚の状態もよくなることが多いのですが、ステロイドを使うことで体の根本の状態を改善しているわけではありません。長期の使用を

アトピー性皮膚炎

その場所には現れないこともあります。

東 洋医学では、対症療法ではなく根本療法として体の状態を良くする目的で、消風散（しょうふうさん）、十味敗毒湯（じゅうみはいどくとう）、当帰飲子（とうきいんし）、温清飲（うんせい）、白虎加入參湯（びやっこかにんじんとう）、治頭瘡一方（ぢずそういつぽう）、柴胡清肝湯（さいこせいかんとう）などの漢方薬が証に応じて使われています。



医学博士 松井 嘉明 あきら

S 63 3月 岐阜大学医学部卒業
H 5・3月 岐阜大学医学部大学院卒業
H 5・4月よりなごやメンタルクリニック
ク漢方外来担当。専門は内科。

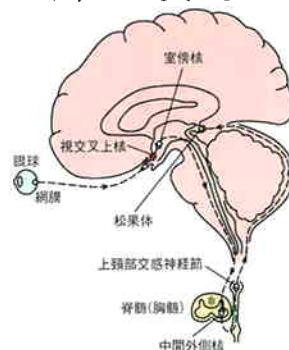
フクロウ博士の智恵袋

「寝起きをすっきりさせる方法」

私たち1日昼と夜24時間は1つの単位として活動している。ところが、脳内視床下部の視交叉上核に体内(生物)時計があり、これは約25時間の周期で活動しているのジャ。しかし、私たちは毎日ほぼ同じ時刻にお腹が減ったり眠くなったりする。これはこの約1時間のズレを体内時計がリセット(修正)しているためであるソウナ。体内時計をリセットするものは3つあるといわれている。まず第1は、光や温度によるリセットである。朝日が網膜にはいるとその刺激が視神経を通り、松果体や視交叉上核にはいり脳を覚醒させる。第2は毎日繰り返される習慣である。小鳥の鳴き声とか目覚まし時計の音といったものである。第3は、食事である。脳内の空腹中枢と満腹中枢の刺激が日内リズムを作る大きな要因である。こ

のようなことから、起床後すぐすっきりと覚醒するには、体内時計のリセットを上手にしたらよいのジャ。そのためには、起床後すぐ窓を全部開け部屋を明るくし、新鮮な空気をいれなされ。また、毎朝、自分の好きな音楽が決まった時間にかかるようにしておくのもよいかもね。それと、寝る前にはお腹にたくさん詰め込まず、アーベンツーといつて起きるといいよ。また、最近、ビタミンB12が体内時計のリセットをスムーズにさせることができたので、このビタミンをたくさん含んでいる肉、卵、魚、牛乳などをモリモリたべるのも一つの手だね。もちろん、朝の目覚めをよくする基本はぐっすり眠ることだ。熟睡は昼間のヨコヨイライラを床に持ち込みます、体内時計にあわせて午前0時以前に寝付くことジャ。

■図 光の刺激は脳内の生物時計をコントロールしている



眼から入った光は網膜から体内時計のある視交叉上核を通って矢印のように神経刺激として伝わり、松果体に達しメラトニン合成のリズムを調節している。メラトニンは睡眠中に分泌され、光が当たると分泌が抑制される。米国では睡眠薬として使用されている。



◆ミニギャラリー◆

田中留美子撮影
「母と子」
ケニア、マサイマラで

トイレが心配で外出恐怖症のある患者さんが 集まって悩みを語り合いました

尿意・便意恐怖の集団精神療法

平成七年七月二九日(土曜日)
午後から、トイレがない外出先でお腹が痛くなり緊張の余りパニック発作をおこしたり。それが心配で外出が出来ないといった悩みをもつた患者さんがクリニックに集まつて悩みを語り合いました。

頃より下痢をしやすく、高校一年の時に授業中に便意をもよおし、それから排便にこだわるようになりました。しかし日常生活にはさほど困ることはませんでした。ところが、二六歳のとき、仕事の帰途、上司の運転する車の中へ大便に行きたくなりました。上司に遠慮しこらえていましたが、吐き気、のぼせ、ふらつき、腹部不快感がでてきて、今にも大変なことをしてしまったような恐怖感にとらわれパニックになりました。その感

会の始めに、まず、わたしがこのような状態の医学的な解説をしました。そして、患者さん全員に一人約一〇分間自分の状態を発表してもらいました。次の事例は八人の串者さんの状態を平均化したフイクションです。

瘤が殆ど連日ありました。家を出る前は念入りに排便をして、家をでるときの不安はとても、乗ったことがありませんでした。自分で車を運転したときの渋滞がいやなので、オートバイで外出していました。A

り込んで来てほとんど身動きできなくなりました。これは困ったなど心配になつてゐるところ、やつぱり、お腹がグルグルといいだし、大便をもよおしてしまいました。大急ぎで人をかき分け出で口近くに立ち停車するのをじりじりと待ちました。停車するやいなや待ちにかけ込みました。そして、次の列車に乗ると、また同じように便意を感じました。そのようなことをくりかえし結局、名古屋に着くまで各駅で下車をしてしまいました。

覚はいつもの便意とは全く別
のもので緊張感がつよく、つ
いに耐えられなくなり、車を
止めてもらつて便所に行きました。
した。しかし、排便はほとん
どありませんでした。その二
ヶ月後、近郊から名古屋に出
張のためJRに乗りました

練をはじめて、リラックス感を呼び起こすそうです。Dさんは朝と昼の二食分の弁当をもつて早朝に家をでて、会社について朝食をとり、それからゆつくりとトイレに行つて

鎮静させる掌のツボを人知れず指圧するといつていきました。また、電車に乗ったときは、寝たふりをするか、不安感がでてくると「トマレトマレ」と呟き文を唱えるそうです。また、耳たぶを引っ張り暖かくして気分を鎮静させるそうです。(さんほところかまわづ自転車)

自分の体験発表の後、自由討論を行いました。ここで大変貴重な話を聞きました。Aさんは三〇分の通勤時間の道程で四カ所の便所の所在が確認してあるといいます。便所のある場所を知つており、いつもでも行けると思うだけですぐぶん気が樂になると云うことを

さんはなごやメンタルクリニックに一年前から受診し、薬と一緒に一年間で下痢がなくなりました。

この会の三つ目のメリットは
お互いに自分の病気にどのと
うに対処しているか情報交換
できることです。私はこのト
うな会で患者さんの悩みがす
こしでも軽くなればと思つて
います。時期を見はからつて
次の会をまた催す予定です。

ここにあけたような悩みは、ざ他人に話すとなると大変いににくいものです。他の人の話を聞いて、”ああ、あの人も自分と同じ思いをしたのだ同じ苦しみを味わったのだ”と共感し、同じ悩みをもつ人がいることを知つてもらうことは大変大切です。それにより患者さんは大いに孤独感から救われるのです。そして、自分の状態を口に出して他人に語り、さらに、他の人の病状を聞き自分と比較します。これにより、自分の悩みを客観的にみる癖ができ、理性的な行動に結びついてしまいます。

から仕事をはじめるそうですが、こんな内容の話し合いが始まると会は盛り上がりがってきます。第一回の集団精神療法は予定の時間を少しオーバーして無事終了しました。



清水敦子(しみずあつこ)

なごやメンタルクリニック

音楽療法担当

愛知県立明和高等学校音

楽科を経て京都市立芸術

大学音楽学部ピアノ科卒業

ピアノを園田高弘氏に師事

ナゴヤシティフィル合唱

団および名古屋オペラ協

会ピアニスト

名古屋短期大学付属高等

学校非常勤講師

音楽とリラクセーション

なごやメンタルクリニックでは毎週木曜日の午後、光ファーレッドバック装置(1/f-B)を使って音楽療法を行なっています。この装置は光と振動によつて、心と身体がいちばんリラックスした状態の時に出るアルファ波とよばれる脳波をたくさん出させるように開発された装置です。何度か体験していただくことにより、ふだんの生活の中でもそのリラクセーションの感覚を自らつくりだすことができるようになります。いわば自律訓練とお考えいただければ結構です。この装置は音楽を組み合わせることによりとても高い効果をあげることができます。

最近はやりのバイオテクノロジーでは、植物にも音楽を聴かせることが試みられています。音楽を聴くと植物は成育が速くなり野菜などの収穫

量が増えることがわかつてきました。葉の裏側にある気孔の細胞が音楽に反応して成長が速まるのだそうです。心を持たない植物も細胞のレベルで音楽に反応しているというわけです。ですから音楽が人間に及ぼす作用にも二種類あると考えていいでしょう。ひ

とつは音楽をふだん聞く時に働く心に対する作用、つまり心理的作用です。好きな音楽はジャンルに関係なく心をひらき安らぎを与えてくれます。いくら良いと勧められても心が受け入れられなければかえつて有害です。そしてもうひとつは私達の身体の細胞のレベルに働く作用、つまり生理的作用です。この細胞のレベルに作用する音楽が最近様々な領域から研究されてきました。そのひとつに、「1/f

(フブンの一) ゆらぎ理論」といいます。この「ゆらぎ」は音楽療法担当の清水敦子によると、音楽を聴く時に心地よいと感じるときの状態であります。この状態は、心地よい音楽によって生じる心地よい感覚であり、これが心地よい音楽を聴くときに生じる心地よい感覚であると言えます。

音楽療法担当の清水敦子によると、音楽を聴く時に心地よいと感じるときの状態であります。この状態は、心地よい音楽によって生じる心地よい感覚であり、これが心地よい音楽を聴くときに生じる心地よい感覚であると言えます。

に言うと、心地良いと感じるそよ風や海の波の音のように何となく大きくなったり小さくなったりして規則性がなく適度なばらつきがあり強すぎても弱すぎもしない刺激のことです。この刺激は身体の側から最も歓迎され奥深い部分にまで浸透し、しかも生体にとって無理を強いられたり恐怖を覚えさせられるものでないで防衛反応は弛み、覚醒状態でありながら落ち着いた心身の状態を実現させることができます。このような心身の状態が作られている時私達の脳波はアルファ波となっているのです。

種類	現在の負担額		申請後の本人負担額	
	社会保険	個人	家族	個人
国民健康保険 (名古屋市以外)	本人	一割→〇・五割(〇・五割)	三割→〇・五割(〇割)	二割→〇・五割(一・五割)
国民健康保険 (名古屋市)	本人	二割→〇・五割(一・五割)	三割→〇・五割(一・五割)	一割→〇・五割(〇・五割)
家族	本人	二割→〇・五割(一・五割)	三割→〇・五割(一・五割)	一割→〇・五割(〇・五割)

*負担額の変更

ケセラセラ第一号にてご案内しましたこの制度が七月一日付けて改正されました。そ

れに伴い窓口での自己負担額および有効期間が次のように変更されました。

通院医療費公費負担制度法律改正のお知らせ

最後に余談ですが、ヒトラーの演説の話のリズムや抑揚は見事な1/fゆらぎ特性を持つているそうです。聴衆は、はとても大きな力がありそうです。

ぎのリズムによって心地良く酔わされ操作られてしまつたのでしょうか。この「ゆらぎ」にはとても大きな力がありそうです。

二年間に延長されました。尚、以前に発行し、七月一日時点でお有効期間が残っている方(平成七年一月以降に初回申請または継続申請が承認された方)は、今回は書き換えを

しなくとも自動的に発行日より二年間有効として延長されます。この場合、書類作成料(自費二千円)は必要ありません。現在申請中の方で有効期間の分からぬ方は、窓口にておたずねください。

私のパニック障害体験記

伊庭次郎 仮名 (35歳)

私は十年前、バリバリのセールスエンジニアでした。

中部五県、愛知、三重、岐阜、静岡、長野を一人で担当し、コンピューター制御のロボットカーを販売していました。

一応エリート扱いされ、順風満帆の人生でした。

そのエリートさんが身体の変調に気付いたのは、浜松へ出張の帰りです。

午後八時に浜松支店を出て、東名高速に乗った瞬間です。恐いのです。高速道路を走るのが恐いのです。

六十キロ出すのが精一杯、インター、サービスエリアごとに休憩して、やつと家に辿り着いた安堵感は忘れる事が出来ません。

それからは急坂を転がり落ちるように、手足の痺れ、めまい、頻尿と、まるで自分の身体ではないように、症状が多く出てきました。

一番困ったのは頻尿です。商談するにもまず、トイレの位置を確認してから……。なんどもトイレに行く為、相手に逆に大丈夫かと、声をかけられる始末、本当に参りました。

行きつけの医者に行つても、

過労だろうとアリナミン注射を射たれるだけで、いつこうに良くならず、身体を騙し騙し仕事を続けましたが、丁度半年経った夏の暑い日、お客様と一緒に麻雀中、急に息苦しくなり、手足は痺れて硬直したまま、椅子から転がり落ちました。まるでカエルが逆様になつた形で動けず、身体は硬直しました。

その時始めて、死の恐怖を感じ「俺はこんなところで死んでしまうのか。こんな事ならもつと女遊びをしてけば良かつた」脳裏を横切りました。

動けないまま、生まれて始めて救急車に乗り、救急病院に運ばれ、医者は一目見ただけ

で「これは過呼吸症候群だな……」と鼻と口に袋を被られ、それで治療は終わり、不思議と呼吸も安定して、手足の痺れも取れました。

「これは若い女の子に多いんだよ」一言言うと、心電図を取り終わり「はい、異常なし」あれだけ苦しかったのが嘘のようでした。

せんでした。相変わらず、手足の痺れ、めまい、不安感、頻尿、頭重

感、動悸は無くならず、一年経つて会社も辞めてしましました。

大病院を数件診察に参りましたが、いくらこちらの症状を訴えても、「病気と仲良く症状と友達になりなさい」と判断されたみたいに、診断は不安神経症、精神安定剤をドッサリくれるだけでした。

病気なんかと友達になりました。

くないです。

不安神経症を克服する為、なんでもすがりつきました。

個人指導の自律訓練法、指

圧、針、灸、十字健康法、催眠療法、漢方薬など試しまし

たがあまり効果は無く、焦る

に運ばれ、医者は一目見ただけ

で「これは過呼吸症候群だな……」と鼻と口に袋を被

られ、それで治療は終わり、不思議と呼吸も安定して、手

足の痺れも取れました。

治療費だけで二百万以上は使つたでしよう。

発病から七年経つたある日、父から今日の新聞を見てみろ

と連絡があり、早速開いて見ると、パニック・デス・オーダーと聞き慣れない言葉が載っていました。

パニック・デス・オーダー、読みで行く私にピッタリの症

状ではないですか。

私の病名はこれだと直感しました。

唯一車の運転は出来ましたが、矢印信号が恐い。

私は知多市から母と家内と一緒に、タクシーを飛ばして行きました。

診察室に入るとお香の芳しい匂いがし、まるで病院でない落ち着いた雰囲気に、安心感を抱いたのを覚えています。

貝谷先生の第一声は「君はパニックの大ベテランだね」でしたね。

『そうです。私が大ベテラン選手の伊庭次郎です!』と誇れる事ならいいんですが……。

詳しく投薬を説明して下さり、「これで症状は無くなりますが」と力強いお言葉に母と家内と安心してなごや蔓タルクリニックをあとにしました。

ピルブックで頂いた薬を調べて見ましたら、精神安定剤など一種類もありませんでした。

服み始めて数日、まるで薄紙を剥がすように、体調が軽くなつて行くのが分かるのです。不安感も無く、頭重感も無くなり、七年前の自分に戻つたよう。

贝谷先生、本当にありがとうございました。

私は甦りました。明るくなりました。

どうか私みたいなベテランが、アッと言ふ間に無くなつたのです。

選手を治してやってください。

心からお礼を申し上げます。



◆ミニギャラリー◆

田中留美子撮影

「母と子」
ケニア、アンボセリで

ストレスの原因となるものをおとずれました



医学博士
八尋華那雄(やひろかなお)

なごやメンタルクリニック
臨床心理担当
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科教授。研究分野はロールシャッハとストレス。

ストレスの原因となるものをストレッサーといいます。ストレッサーには物理的な暑さ、寒さ、高所での酸素の欠乏、紫外線(強い日差し)と言ったものから、感情をかきたてる(心理的な)出来事まで幅広くあります。一般的には、不快な気分にさせられる出来事と受け取られているようです。しかし欧米のストレス学者は「今までの慣れ親しんだ状況から変化した状態は全てストレス状況である」と考えています。だから結婚・昇進・進学・出産などの喜ばしい出来事も実はストレスをもたらすストレスサーンなのです。それらの変化に馴染み落ち着いた生活に戻るには多大なエネルギーが必要になるのです。けれども私達日本人はこれらの喜ばしい出来事を決してストレスとは考えない傾向があります。

「ストレスだと思える出来事とは?」と大学生二三五名、成人十五〇名に尋ねてみました。

ストレスの原因となるものをストレッサーといいます。ストレッサーには物理的な暑さ、

寒さ、高所での酸素の欠乏、

紫外線(強い日差し)と言った

ものから、感情をかきたてる

(心理的な)出来事まで幅広くあります。一般的には、不

快な気分にさせられる出来事と受け取られているようです。

大学生の場合

一、学生生活および学業に関するもの

授業がつまらない時、レポート、成績が上がらない、テスト、クラブの運営など

五、生活・通学、アルバイト、金銭

お金が足りない、アルバイトが辛い、一人暮らしの家事、騒音、部屋が狭い、満員電車での通学、忙しくて時間がない、単調な毎日など

四、自分自身の健康(病気、事

病気になつたり怪我をした時、睡眠不足・食欲不振の時、過労だと感じる時、疲れが抜けない時など

七、自分(将来、容姿、結婚)

自分に能力・力量がない、認めてももらえない、年をとつて行く、老後を考える時、何の生きがいもない、まだ結婚できないなど

三、家族・家庭(家族内対人関係、養育、健康)

子供の問題、夫婦間に問題がある時、死別した時、病氣であるなど

六、金銭(口一ノ)

お金がない、借金がある、収入が少ない、ギャンブルで負けた、税金など

二、将来に関するもの(進学、就職)

どうなるのだろうかといふ不安、見通しが立たない時、進路が決まらない時、自分が何があつていいのか迷う時など

社会人の場合

一、対人関係(職場、友人、恋愛上の)

会社での上司や部下との関係がうまくいっていない、仕事上の付き合い、友人に裏切られた、若い人に相手にされない、恋人とうまくいっていない

、仕事(忙しさ、仕事の内容、地位、サラリーやきとし)

三、恋愛問題

失恋した時、喧嘩などしてうまくいっていない時、恋人がいない・出来ない、相手に自分の気持ちを伝えられない時など

四、対人関係(クラブ活動、家族内)

仕事が忙しい、休みが無い、雑用が多い、仕事が自分に合わない、仕事が

友人がいない、嫌いな人と付き合い、先輩・後輩関係、周りの人と考えが合わない、親からの干渉、期待され過ぎている

重い、ノルマが多い、転勤や単身赴任など

うまくいかない、責任が間、住宅事情)

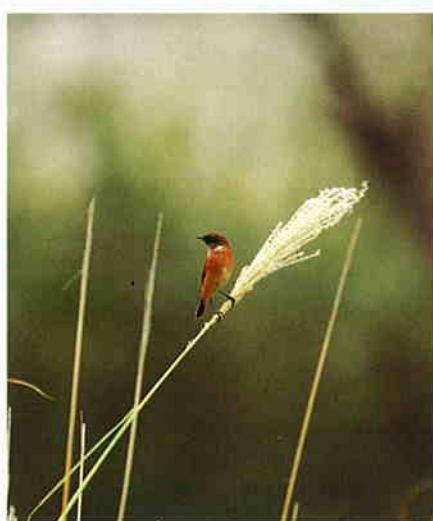
通勤ラッシュ、通勤時間の長さ、自由な時間がない、家が狭い、一人暮らしであるなど

の長さ、自由な時間がない、家が狭い、一人暮らしであるなど

●野鳥図鑑●

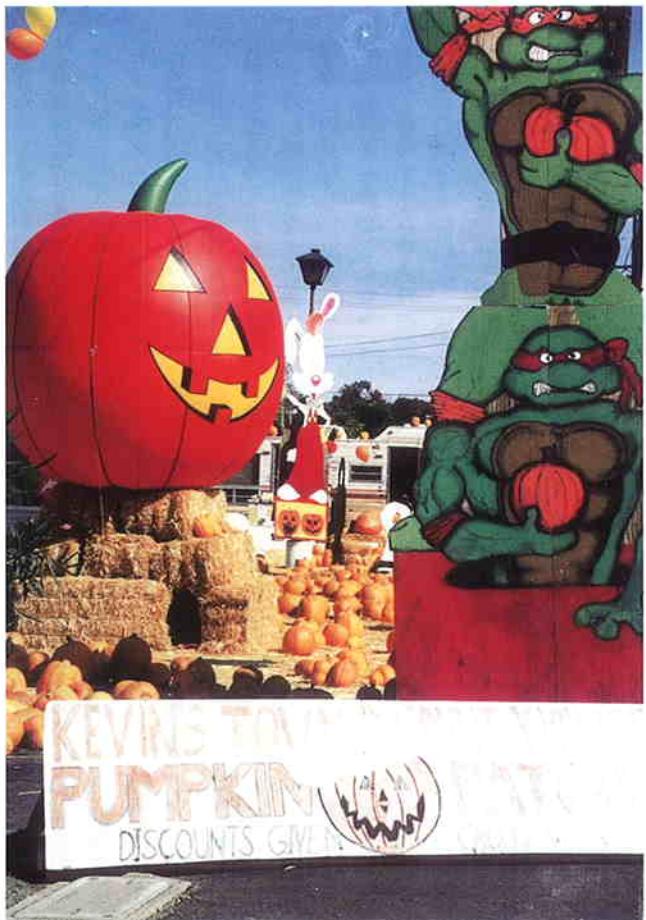
【ノビタキ】

本州の高原や北海道の草原で繁殖し、冬は南の暖かい地方で過ごします。東海地方では、春と秋、渡りの途中のものを見ることがあります。稲穂の上や河原のススキなどによくとまっています。春、美しかった雄も、秋には雌のような羽色になっています。



撮影 (財)日本野鳥の会 岐阜県支部長 大塚之穂

季節の話題 ハロウイン (Halloween)



日本でも十月にはいるとデパートなどでは、カボチャのグッズやお菓子など出回り、若い人々の間では遊びの感覚で楽しまれるようになつてきましたが、本来は古代ケルト人のSamhain祭が起源といわれ、死の神サムハインをたたえ、新しい年と冬を迎えるお祭りです。十月三一日の夜に行なわれる西洋の年中行事で、この日の夜には死者の魂が家に帰ると信じられていました。この祭りはキリスト教文化にとりこまれ、万聖節(十一月一日)の前夜として位置づけられました。英語口サクソヘ語でhallowとは聖徒(saint)を意味し、All Hallows Even(万聖節前夜祭)がつづまつてHalloweenとなりました。現在ではアメリカの子供のお祭りとして有名で、アメリカではこちらこちらでみられます。(田中留美子)



久保田圭子 (くぼたけいこ)

私は平成6年3月に名古屋総合ビジネス専門学校を卒業後なごやメンタルクリニックの受付で仕事をしています。この1年間、いろいろな患者さんにお目にかかるてたいへん勉強になりました。また、元気になられる患者さんの顔を見ると自分の励みになります。次に私のプロフィールを記します。

血液型：O型

家族構成：父、母、妹

趣味：ファミコン、買い物

好きな食べ物：マックシェイク（バニラ）

嫌いな食べ物：レーズン

好きな色：水色

好きなTV：トレンディードラマ

好きな芸能人：宅麻伸、松田聖子

スタッフ紹介

日	9 AM	12 AM	1 PM	7 PM
月	休		診 療 (院長) 心理カウンセリング(八尋)	
火	休 診 療 (松井)		診 療 (院長)	
水	休		診 療 (院長)	
木	休 診 療 (清水)		診 療 (院長) 音楽療法 (清水)	
金	休 診 療		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」

発行日 平成7年9月1日

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

ヨツハシ株式会社

〒501-11 岐阜市黒野南1-90

Tel 058-239-1128

なごや
メンタルクリニック