

# Que Será, Será

VOL.7  
1997  
WINTER



廣江 武 撮影

## 不安神経症とパニック障害

貝谷久宣

パニック発作はパニック障害の中核症状です。めまい、心悸亢進、呼吸困難、吐き気などの種々な身体症状と共に強い不安感が不意に襲ってきます。この発作を経験する大部分の人はこのまま死んでしまうという恐怖感を持ちます。ですから、ひとたびこの発作に襲われると次の発作のことが気にかかり、常にオドオドした状態になって、仕事どころではなくなってしまいます。

この様なパニック障害を持つ患者に治療者はどのように対応すべきかが、「パニック障害研究最前線」という専門誌に最近載っていました。この著者は、「この病気はくせのようなものであるから、その本態を心得て、そのつどやり過ごすならば、程度も軽くなり、いつか忘れたように治るであろう」などと説得するのが

よいと」と三〇年近く昔の不安神経症の精神療法を引用し、さらに「患者が『病気』として恐れている症状を、『くせ』のようなものと扱い、治療によって取り除くべき異物とはみなさず、患者自身の責任において立ち向かい、乗り越えて行くべきものであると説得するのである」と述べています。パニック障害の患者さんはこの様な精神療法を受け入れることが出来るでしょうか。

この様な精神療法をしようとする専門医は、この病気をなお旧態依然として不安神経症とらえています。不安神経症と呼ばれていた頃のこの病気の「本態」は身体の疾患ではなく心の持ち方で生じる病気と理解されていたのでしよう。「不安神経症」の症状は薬物療法によりたいへんよくコント

(なごやメンタルクリニック院長、  
心療内科・神経科 赤坂クリニック理事長)



ロールされることから「パニック障害」という病名が新しく与えられたのです。パニック発作を静める薬の脳内での効果発現機序がわかってきたことと、脳の画像診断技術により、パニック障害の本態は脳内の不安に関与する神経系の機能異常であることがはっきりしてきたのです。ですから、このようにパニック障害を理解して治療しようとする医師は、パニック発作をあくまでも「病氣」としてとらえ、患者から取り除くべきものとして対応します。日本のこの分野の専門医は、前述の著者と似たり寄ったりの人がまだまだ多いようです。患者の苦しみを理解しない「パニック障害研究最前線」がまかり通っているのは残念です。

## 不安解消法コンテスト

患者さんがそれぞれのどのような不安解消法をお持ちか教えて頂きました。待合い室に投書箱をおき、十月三十一日までに二六通の応募がありました。不安解消についての奇抜な方法、他の患者さんにも利用できる素晴らしい方法が多数提言されました。紙面を借りて御礼申し上げます。なごやメンタルクリニックの職員六名による五点満点評点の合計点の高かった四名の人の不安解消法をご紹介します。

### 一 等

N・Yさん(三九歳主婦)  
(広場恐怖のないパニック障害の患者さん)

手先を使う単純作業——編み物などを目的を持たずただひたすらに無意味に手を動かす。少し不謹慎かもしれないが、見知らぬ人の、できるだけ古いお墓をウオ

ッチングして歩く。「○○童子」××信女 行年二五歳  
なんて刻まれた碑をみると、こんな弱虫なだめな私でもよくこの歳までそれなりに生きてきたなあと、昔も

今も人の命のはかなさは変わらないけれども、この人達にも不安や苦しみがあつたんだなあなんて思われて、不思議に心が落ちつき、症状への不安に立ち向かっていける気力が湧いてきます。

### 二 等

S・Eさん(三七歳会社員)  
(乗り物でパニック発作の患者さん)

不安発作が起こる前兆として手足の冷汗、しびれ感、便意を催すので、そうなたら、深呼吸を繰り返しながら、手のひら、合合(ごうこく) 親指と人差し指の付け根、指先と関節と爪を根気よく採みほぐす。段々手が暖まってくると呼吸がゆ

っくり出来、温まった手で両耳を採みほぐし暖めます。耳がホカホカする頃には不安は解消し、眠ってしまう。注意点として、暖めることに集中し不安なことをできるだけ考えない。心地よいツボを探しながら採む。目を閉じ周囲の視線を気にしない。

### 三 等

S・Hさん(二六歳社長)  
(広場恐怖を伴うパニック障害)

腹式呼吸をする。ブランドイীরのポケット瓶を携行する。アンビエント系の静かな音楽を聞く。自分の部屋の写真家の写真を二〇枚持って歩いた(自分の部屋の雰囲気を持ち歩く)。移動電話を持って不安になったら家族と話をして紛らわす。カー・ナビで常に自分の位置を確かめると安心できる。

### 三 等

H・Hさん(二九歳女性)  
(パニック障害)

長くても一時間ぐらいの

パニック発作を恐れての不安に対して…岩館先生の声を思い出して自律訓練をする。好きな香(ルームフレグランス、お香、アロマポット)を部屋に置く、香水(フローラル系、パウダー系)をつける。

将来のことをクヨクヨ考えての不安に対して…部屋を柑橘系とハーブをミックスさせた香で充滿させ、大声でその歌手をつくりに歌うかダンスをする。念入りに化粧して(その間に気分がそっちに集中してしまう)喫茶店へいく。勉強するか習字か花を生ける。中島みゆき、梶芽衣子(恨み節)を聞いてどん底の自分に酔う。

どんな不安の時も…貝谷先生の声と顔を思い出し「大丈夫」と唱える。

パッティングセンターかオートテニスで、私はイチロー、わたしはセレシユと買いにい。バリ島へいく。お菓子を作る。身近な人に私のどが好きか一〇カ所言ってもらう、などなど。

# うつ病の時代を生きるために

「うつ病の時代」と言われるように、昨今うつ病が増えています。WHOの調査によると、人口の四〜六%がうつ病に罹患していると言われます。特に目立つのは軽症のうつ病です。社会構造が複雑になり、ストレスの多い世の中です。うつ病が増えても当然かも知れませんが、しかし、だからといって手をこまねいてはいられません。うつ病は基本的には治る病気ですし、予防もある程度可能なのです。うつ病を克服するには、まずうつ病をよく知ることが必要です。

うつ病は「気分障害」とも呼ばれますが、その名の通り確かに「気分の落ち込み」「憂鬱」「気分が晴々しない」など気分の障害が基本の症状です。しかし、必ずしも、これら気分の障害がはじめから自覚されるとは限りません。むしろ、病初期には目立たないことすらあるのです。うつ病の初期に多く自覚される症状には「不眠」「食欲低下」「性欲減退」「億劫」「テキパキできない」などがあります。不眠のタイプには①寝つきがわるい、②途中で目が醒める、③早朝に目が醒めて眠れないなどがありますが、うつ病の不眠は特に②、

③で特徴づけられます。これに加えて、目が醒めたあとと床の中であれこれ心配事が浮かんで悶々とする、起きたときに「また一日が始まるのか」と気が重くなるといった症状が伴います。食欲低下も必発ですが、食べる量の変化もさることながら、味わえない、おいしくたべられないと表現されることも多いのです。「億劫さ」はそれまでの日常生活で何の抵抗もなくできていたことが億劫になります。朝、出社前に必ず新聞を読んでいたサラリーマンが新聞の活字を見るのが億劫になる、家庭の主婦がそれまで午前中に掃除洗濯をさっさとすませていたのが、億劫になってなかなか終わらなくなるなど、また、趣味をもっていたひとが趣味に熱が入らなくなるのも危険信号のひとつです。以上のような初期症状に気付いたら早めに専門医に相談することが大切です。うつ病もまた、早期診断、早期治療が原則なのです。

軽症のうつ病は短期間の休息と少量の抗うつ薬の服用で軽快することが多く、長期の通院を続ける必要はありません。ただ、うつ病という病気は再発することが多いので、

再発を繰り返す場合には再発防止の手立てが必要になります。再発を繰り返す例では多くの場合誘因になるストレスが存在します。誘因あるいはその患者さんの生活状況、ストレスなどを細かく点検してうつ病の再発に絡んでいるストレスを除去する(可能な場合)ことも必要です。

以上はうつ病になった場合の話ですが、これからの時代はうつ病にならないための工夫も必要です。うつ病の原因は残念ながら、まだ明らかではありません。したがって、予防の手立ても完璧なものはありません。しかし、これまでの多くの研究のおかげで、うつ病になりやすい性格、脳の機能の脆弱性、うつ病の誘因、初期症状などが明らかにされてきました。これらを頭において生活の仕方を工夫することで、ある程度うつ病を予防することは可能と思われると思います。性格に関しては、凡帳面、完璧性、徹底性、強い責任感などを持った方が多く、手抜きができません。一方で、うつの病がはじまることも多いので、このような性格の方には手抜きすることの大切さを知っていたら

ようにしています。誘因の研究からは、昇進、退職、転勤など仕事に関係したもの、新築、転居、子供の結婚などの家庭環境の変化に関するもの、出産、身体疾患などからだに関するもの、離別、死別などの喪失体験などが明らかにされており、特に上記の性格をもつ人がこのような状況におかれた場合には周囲のサポートが大切であり、うつ病を避けて通ることも可能になるわけです。

うつ病の時代を生きるためにはうつ病をよく知ることが大切です。そして、兆候があればできるだけ早く専門医に相談してください。



樋口輝彦(ひぐちてるひろ)

一九四五年生まれ。  
一九七二年東京大学医学部卒業。  
同年東京大学医学部附属病院精神神経科医員。  
埼玉医科大学精神科助手。  
カナダマニトバ大学医学部留学。  
群馬大学医学部精神神経科助教授。  
一九九四年昭和大学藤ヶ丘病院精神神経科教授。  
専門領域…感情障害の薬理生化学、イメージング、および臨床研究。

# 香道

文学散歩(一)

お家流桂雪会理事 熊坂久美子

熊坂久美子



十種香箱蒔絵(江戸中期)熊坂久美子蔵



毎号カラフルで楽しいケセラセラを気楽に愛読して居りましたら、或日突然院長より原稿をとのお話、青天の霹靂とは正にこの事で途方にくれました。私は香道という現代では少数派に属する伝統芸能に十代からとりこになり、只々好きで今日まで続けて来ましたので、本を読んでも音楽を聞いても、みな香と結びつけて考えてしまうという厄介な習性を持って居ります。それでこんなタイトルを頂いたのでありますが……

香道については「三号」で院長が説明なさいましたので、改めて申し上げる必要もございませんが、その形式の一つに「組香」があります。

組香では一定の主題を元に、数種の香木を焼き、その趣きをイメージし乍ら香を聞き当てる遊びで、その主題の多くが文学(和歌、詩、物語等)や四季の風景行事等から選ばれますので香と文学は不即不離の関係にあります。

今日は新しい年のはじめによく行われる「立春香」のお話を致しましょう。

## 立春香

年の内に春は来にけりひととせを

去年とや云はむ今年とや云はむ

在原元方

年の内	二包内	聴雪	佐曾羅
春は来にけり	試一包	福寿草	真那賀
一年を		春の山ふみ	伽羅
去年一包	本香四包	春の山ふみ	伽羅
今年一包		春の山ふみ	伽羅

昔は太陰暦(旧暦)が使われて居り、例えば今年の立春は新暦では二月四日ですが、旧暦ではまだ十二月二十七日なので、前年の内に立春つまり冬が終わり春になるのです。これを「年内立春」といい当時はよくあつたようです。

十二月の内に春が来てしまつては、大晦日までの間を去年と云おうか、今年と云おうか、というときどきを歌に詠んだのが、元方という歌人です。そしてそれを組香に移して香りで表現したものが、この立春香でこの趣きを写し出す為、一年、去年、今年を同じ香木を用い、去年は過ぎた年という事で試香で一年に使ったものを又本香で焼きます。

つまり同じ香木でも匂の薄れたものを去年とし、新しい方を今年として、それを聞き当てるのです。新しいものと二度目のものではすぐわかるとお考えかもしれませんが、

そう簡単には行かない所が香木の不思議さで、連衆(参加者)が迷いつつ、去年今年を決めかねる所がこの組香の眼目と申しましようか。元方の和歌の持つウイットを上手にとらえていると申せましよう。ほんの少しユーモアのある、しかも春を迎える人々の喜びが感じられる作として、新年にはしばしば行われる組香です。

在原元方は平安前期、西暦一、〇〇〇年頃の歌人で、美男で名高い業平の孫にあたり、中古三十六歌仙の一人です。この歌は、古今和歌集卷一春の歌の筆頭にのせられているもので巻頭歌と呼ばれ、歌人としては非常な栄誉とされてきました。

このようにいくら文章で説明しても、実際に香りを伴ったのどかさ、とても言葉では云いつくせず、皆様にお聞かせ出来ない事を、残念にも、もどかしくも思います。

# 音楽とリラクゼーション

心身がリラックスしにくつろいでいる時、アルファ波とよばれる脳波が優勢になっていることは、御存知の方も多いと思います。では、一日の仕事を終えて帰宅し、夕食をすませ、テレビを見ながらごろりと横になっている時の脳波はどんな波になっているのでしょうか。また、左手に電話の受話器を、右手にペンをとりながら、忙しい仕事の渦の中にいる時の脳波はどうなっているのでしょうか。

非常に興奮した状態にある時、怒り狂って頭から湯気を出している時、脳波はガンマ波と呼ばれる周波数の高い波が現れています。非常に興奮しているというほどではなくても、一生懸命仕事に励んでいる時、何やかやと考えをめぐらしている時などは、ガンマ波よりも少し低い周波数のベータ波が出現しています。人間が昼間仕事をしたり、勉強に励んだりしている時の脳波は一般にベータ波が優勢になっているといわれます。そして、仕事を終えて帰路につき、電車に乗って運良く空席を見つけて腰掛けるや、ドットと疲れが出てきてうつらうつら：、こんな時の脳波は、浅い睡眠状態を示すシータ波になっているのでしょうか。それが証拠には、降りる駅がくる

とちゃんと目を覚まして電車を降りるので。夜、床についてぐっすり寝入ってしまった時の、非常にゆつくりとした大きな波を示すデルタ波とは、また違った状態になっています。

「あなたは今、どれくらいくつろいでいますか？」と質問されたらどう答えるのでしょうか。アルファ波が出ている状態の時、われわれの心身はやすらぎを得て、無駄な緊張がとれて、

爽やかな気分になります。爽やかな気分になるといいことは、心や身体がもつとも良い状態で活動し得ることを物語っており、その状態の時はひらめきや創造力が高まり、記憶力なども増強されることがわかっています。僧侶が座禅を組んでいる時、ヨガの行者が瞑想状態にある時、このアルファ波になっています。またこれは雑誌で読んだことですが、野球のイチロー選手は、バッターボックスに立つと自然と脳波がアルファ波に集まるのだそうです。あのヒットの秘密はそのあたりにあるのでしょうか。

意識的にアルファ波をつくりだすには自律訓練法など様々な方法がありますが、体得するのに時間を要するのと、その達成具合を自覚するのが難しいといった問題があ

ります。バイオフィードバックという方法に音楽を組み合わせて、脳波を測定しながらアルファ波の状態をつくりだしデータによって客観的にもその状態を体得する、というのが現在クリニックで行っている音楽療法です。好きな音楽を聴きながらリラックスの状態を覚えていただくことができます。

さて、このコーナーも今回が最終回となりました。最も簡単に手近なリラックスセッションの方法として音楽を聴いていただくこと、その聴き方や効果について色々お話ししてきました。拙い文章でしたが、おつきあいいただきありがとうございました。最後に、生の演奏会におでかけになることをお勧めしたいと思います。地元名古屋のオーケストラ、名古屋フィルハーモニー管弦楽団はポップ佐久間氏をミュージックディレクターに迎え、日本では最初のポップスオーケストラとしての活動を二年前



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芸術大学音楽学部ピアノ科卒業  
ピアノを園田高弘に師事  
名古屋短期大学付属高等学校非常勤講師

から始め高く評価を受けています。オーケストラといえはクラシックというイメージですが、映画音楽やミュージカルなど、親しみやすい楽しい音楽をフルオーケストラで聴かせてくれます。もともと音楽にジャンルなどという垣根があること自体おかしいのですが、現在の状況からいっても名フィルのこの活動は画期的なものであると思います。そんな素晴らしい演奏会が身近に聴けるのですから、これを見逃すわけにはいきません。生の演奏はCDやテープを部屋の中で聴くのととは全く別の感動や刺激があります。どうか一度足を運んでみて下さい。

アメリカの音楽教育学者マーセルはこういっています。「音楽は魂の憩いの場であり、人生の砂漠の泉です。恐ろしいとき、困ったとき、わたしたちはそこへおもむくことができるのです。そして音楽はわたしたちの生活をよりよいものにするために存在するのです。」

● シリーズ 家族 3 ●

# 家族のまとめ

私たちがこの世界で心身共に健康で幸せな生活を送っていくために、自分を取り巻く社会への関心や人々との交流が不可欠であるのと同様、家族も家族としての健全な機能を失わないためには、社会に対して開かれた存在であることが欠かせない条件といえます。私たちは周りの多様な情報をいつでも正しく万遍なく捉えることで、自分の考えや行動のバランスをとることが出来るのです。私たちの行動も家族の活動も社会との相互作用的関係性を抜きにしては考えられないわけです。

ところが家族メンバー間の絆の在り様で、家族と社会との十分な交流がなされず、家族メンバーの社会的発達や行動が阻害されることがあるのです。そのような家族は、社会に対して開かれ、様々な課題に適切に対処できる健康な家族とはおよそかけ離れたものといってしまうでしょう。

「家族」を、子育てという主要機能と、夫婦・親子等の関係構造をもつシステムと捉えた場合、夫婦・親子・兄弟それぞれが、サブシステムとしてどのような関わり方、結び付き方をしているかが、家族の働き

や有り様を大きく左右する重要ポイントになると考えられます。

今回は家族一人一人の社会的自立性や活動性をも決定づけるシステムとしての家族の結びつき方の二つのタイプを取り上げてみたいと思います。

その一つは纏綿(てんめん)状態。二つ目は遊離状態です。

「纏綿状態」とは家族メンバーが一つの塊のように融合し、各人もしくはサブシステム(夫婦・親子・兄弟等)間の境界が曖昧となり、それぞれの自立性が損なわれてしまっている状態であり、このような状態にある家族は、家族全員、もしくは数人のメンバーが、自他の区別がつかないような同い感じ方や考え方をしがちです。家族以外の人たちの考え方や社会の出来事への関心が薄いと、そこから、家族問題は極めて限られた情報に基づき、その家族にだけ通用する考え方で処理され、事態の一層の悪化を招くことがあると考えられます。

纏綿状態で特に問題なのは、あるメンバー間の密着性と特定メンバーに対する依存性にあります。あるメンバー間の密着性は外のメンバーと



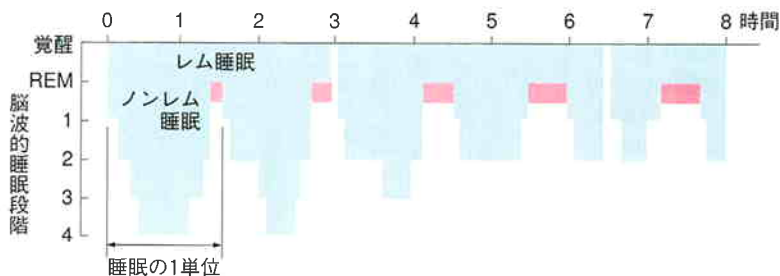
## フクロウ博士の智恵袋

### 「眠りを科学しよう(2)」

今回は夢の話をしてしよう。ヒトの睡眠にはいろいろな段階がある。健康人の睡眠はまずノンレム睡眠で始まる。ノンレム睡眠は大脳皮質の働きを低下させるので、「脳の疲労回復」の眠りであるソウナ。ノンレム睡眠に引き続き約90分後に第1回のレム睡眠が現れる。この時には身体の筋肉の緊張が消失するので、レム睡眠は「身体の疲労回復」の眠りといわれているノジャ。このレム睡眠では身体は眠っており、脳は軽く目覚めている。このレム睡眠時に起こすと、ほとんどの人は夢をみているという。すなわち、我々が夢をみるのはこのレム睡眠期ということになるノー。ノンレム睡眠とレム睡眠は約90分の周期で朝まで繰り返す。レム睡眠は回を重ねるたびに持続時間が長くなり、第1回は10分前後であるが、

朝方の4回目か5回目のレム睡眠は30分以上続くノジャ(下図ヲ見ナサレ)。だから、我々は朝方になると長いこと夢をみていることになる。しかも、レム睡眠の前後のノンレム睡眠は朝方になると浅い眠りになってしまう。そのため、朝方にみた夢をよく覚えているノジャ。もちろん真夜中にも夢はみているのだが覚え

ていないだけである。こんなことから、夢をみることは全く異常な出来事ではない。夢をよく覚えているのは、眠りが浅いのか、非常に強烈な内容の夢であるということジャ。夢をよくみるという人は朝方ウトウト惰眠をむさぼっているのかもしれないナ。



シリーズ 家族3

家族のまとめ



の離反をもたらし、依存性はメンバーの自立を損なわせることとなります。更に忘れてならないことは、纏綿状態が必ずしも文字どおり結びあっているわけではないということです。相互に「見親密な関係を作っているようにみえて、その奥には微妙な食い違いが潜んでいたり、愛情面の不満を内向させていることがあるのです。このような、社会に対して閉鎖的で、いささか家族本位となりやすい纏綿状態の家族は、もう一つの、次に述べる遊離状態を内包し、解体してしまうことにもなるのです。

「遊離状態」とは家族メンバー間やサブシステム間に、相互理解をもたらずコミュニケーションが働いておらず、それぞれ厚い壁を作ってしまった状態で、家族としてのまとまりがみられない状態であります。遊離状態にある家族メンバーは、お互いにまったく関わりがないように動いたり、特定のメンバー同士が強く結び付き他のメンバーを除外したり、ある一〜二のメンバーを除く者にして、家族内緊張や不安を高めてしまします。たとえば夫婦仲が悪く、そ

のかわり母子密着を一層強めているとか、親の不仲に不安を抱いた子供が学校に行けなくなるとか、様々な家族問題を引き起こすことになるわけです。かかる家族も、家族全員の相互理解と結束を図らない限り、家族外からもたらされる情報やアドバイスを、自らの家族問題解決に役立たせることは極めて困難だと考えられます。

纏綿状態も遊離状態も家族のまとめり具合の両極を示したものであります。このような状態に陥らないよう家族同士の日頃のコミュニケーションを絶やすことなく、相互理解に努めるとともに、社会に対して開かれた家族であってほしいものであります。



岩館憲幸 (いわだて のりゆき)

一九三五年秋田生まれ。  
早稲田大学文学部哲学科卒業。  
心理学専修。  
自衛隊中央病院精神科、航空自衛隊岐阜病院などを経て、現在は東海女子短期大学児童教育学科心理学コース教授。なごやメンタルクリニック心理カウンセリング担当

● 野鳥図鑑 ●



【ツグミ】

スズメより一回り大きく、シベリアなどから渡ってくる冬の鳥です。低い山の林や河原・田んぼなどで見られ、飛び立つとき「クィッ クィッ」とするどく鳴くのが特徴です。岐阜県東濃地方では、カスミ網によって多くのツグミが犠牲となりました。今でも密猟されるのは、悲しいことです。

撮影 (財)日本野鳥の会  
岐阜県支部長 大塚之穂

## INFORMATION

● **なごやメンタルクリニックはインターネットにホームページを開いたしました。**

アドレス <http://www.gld.mmtr.or.jp/~nmc/>

E-Mail [nmc@gld.mmtr.or.jp](mailto:nmc@gld.mmtr.or.jp)

是非、ご覧になって下さい。

● **「不安の医学」第3回市民講演会の案内**

この講演会ではリラクゼーション音楽を交えて不安やうつに対する理解を深め、その対処法や予防について考えます。

日 時：平成9年1月18日(土)14:30~17:10

場 所：名古屋市中区役所ホール(500席)

入場料：無料

● **プログラム**

■ 14:30~14:50

司会とリラクゼーションミュージック シンガーソングライター(Yoshiko)

■ 14:50~15:20

講演「不安解消の達人たち」 なごやメンタルクリニック院長(貝谷久宣)

■ 15:20~15:40

環境音楽「古代への幻想 — ベースによる即興」 ミュージシャン(中橋 均)

■ 15:40~15:55

休憩

■ 15:55~17:15

講演「不安とうつの対処法と予防法」 昭和大学医学部藤ヶ丘病院神経精神科教授(樋口輝彦)

● **アゴラ会のお知らせ**

この会は、広場恐怖症(外出恐怖症、乗り物恐怖症、閉所恐怖症、人混み恐怖症)の患者さんたちが集まり、自分たちの悩みを話し合い、良くなった人からその秘訣を聞いたりします。また、自分たちの悩みを社会に認知してもらう、患者さんのための患者さんによる自助会です。みなさんふるってご参加下さい。

日 時：平成9年2月16日(日)13:30より

場 所：丸栄カーネーションセンター第1集会室

名古屋市中区錦3丁目23番31号 栄町ビル11階

TEL.(052)264-5441

	9 AM	12 AM	1 PM	8 PM
日	休			診
月	休	診		診 療 (院長) 心理カウンセリング(八尋)
火	心理カウンセリング(八木)			診 療 (院長)
水	休	診		診 療 (石田)
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」

発行日 平成9年1月1日

発行者 貝谷久宣

発行所 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 6F

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 058-293-1010

定 価 ¥500



なごや  
メンタルクリニック