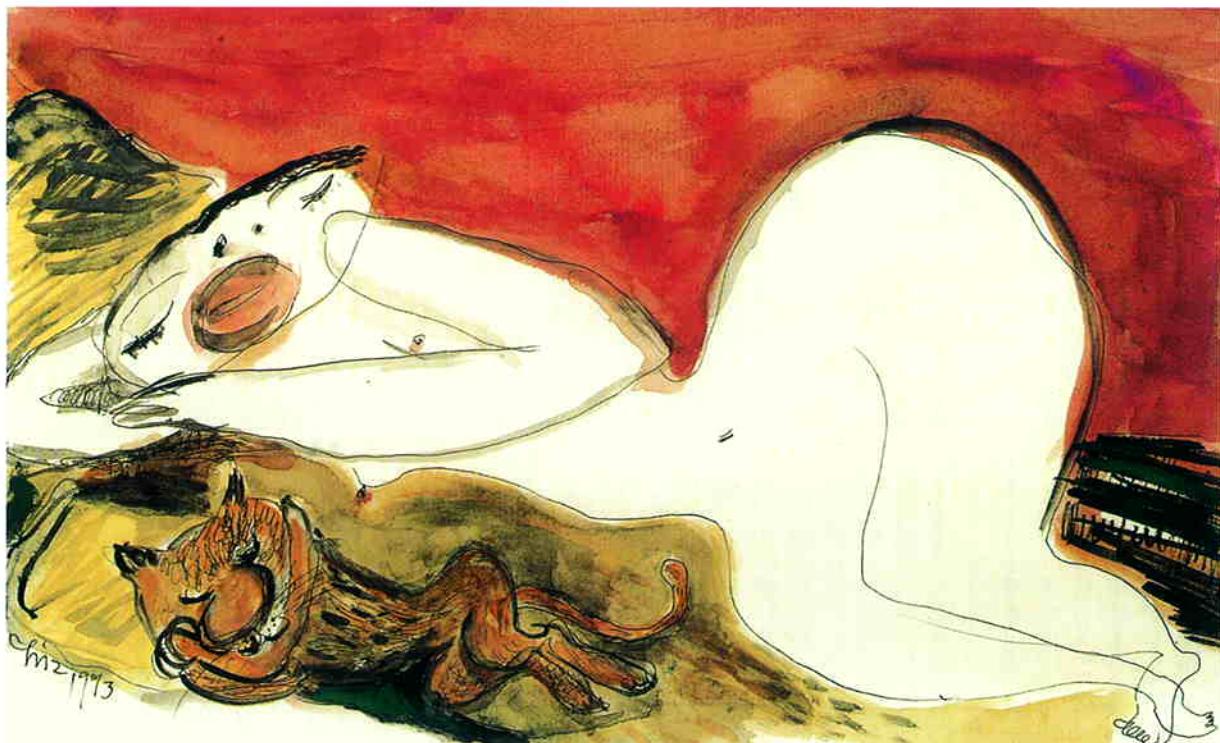


Que Será, Será

VOL.19
2000
WINTER



同じ夢を見る方法 深津千鶴

「先生、大変！大変！パニック障害の治療はまず薬物療法でしょ？それが精神分析で治るという映画をやっています。日本パニック障害の会から異議申し立てをしなければなりませんかしら？」といって古参の患者Aさんが、ロバート・デ・ニーロ主演の映画『アナライズ・ミー』のパンフレットを持つて診察室に現れました。わたしは、「まず、映画を見てから考えましょう」と答え、早速、有楽町の映画館に出かけました。

ロバート・デ・ニーロ主演の『レナードの朝』を観て大変感激したことがあったので、それは胸をはずませての映画行きでした。

ニューヨークのマフィアの2代目ボス、ポール・ヴィッティはある日突然パニック発作を起こします。それは、マフィアの総会

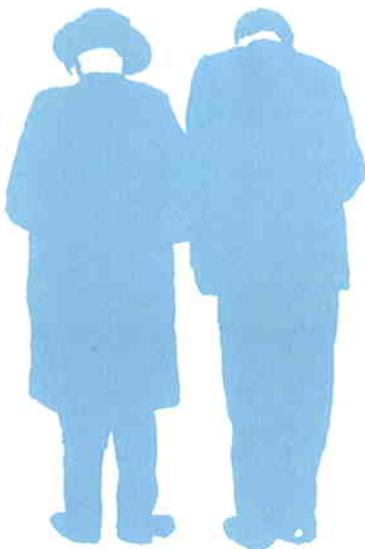
マフィアのボスがパニックになつた映画
「アナライズ・ミー」を観て

医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣



を間近に控えていることと、ライバル、シンドーに命を狙われる危険な日々を送つているという二重のストレスの状況下での発症でした。パニック障害患者がたどるお決まりのコース、すなわち、どこで医学的検査を受けても異常なしという経験を経てポールは精神分析を専門とする精神科医ビル・クリスタル扮するベン・ソボルのもとに診察を求めていきました。ベンも、有名な精神分析医の父を持つファザーコンプレックスの地味で冴えない二代目でした。彼はポールの哀願と脅しの狭間で治療を引き受けざるをえませんでした。私は医師として、患者を選ぶ権利のない医者の悲哀に同感しました。

ベンはパニックの治療はまませんでした。私は医師として、患者を選ぶ権利のない医者の悲哀に同感しました。



マフィアのボスがパニックになった映画 「アナライズ・ミー」を観て

ますが「"ドラッグ"はやらない」とマフィアのボスにカウンセリングを迫られたのでした。薬に頼りたくないということ以外に、ポールがベンにカウンセリングを依頼する大きな理由は、自分の同業者には決して見せられない、気が弱くなってしまった自分を支えてほしいという願いがありました。このような精神的なものは決して薬では救われないという専門家以外の一般的な観念がこのくだりの底にありました。恐ろしいパニック発作を経験したからこのように弱気になるということも勿論ありますが、不安の病、パニック障害そのものがこのような精神変化を引き起こす病気であると考えられます。ですから、専門家の立場から言えば、このような精神的な弱さに対しても薬は十分に効果をもつてているのです。

マフィアの親玉として貫禄十分なポールがパニック発作により180度転回してひとりの氣弱で惨めな患者にシーンは、デ・

ニーロの役者としての本領を見せてくれました。ベンが美しいテレビリポーターと再婚薬を頼りたくないということ以外に、ポールがベンにカウンセリングを依頼する大きな理由は、自分の同業者には決して見せられない、気が弱くなってしまった自分を支えてほしいという願いがありました。このような精神的なものは決して薬では救われないという専門家以外の一般的な観念がこのくだりの底にありました。恐ろしいパニック発作を経験したからこのように弱気になるということも勿論ありますが、不安の病、パニック障害そのものがこのような精神変化を引き起こす病気であると考えられます。ですから、専門家の立場から言えば、このような精神的な弱さに対しても薬は十分に効果をもつてているのです。

ベンはFBIに強制的に協力させられ体に隠しマイクをとりつけられ、ポールと面会します。マフィアのグループはこれに気づき、ポールにベンを消すよう命じます。しかし、ベンは医者の良心に従いマイクをはずしてしまいます。これにより、ポールの信頼を一層強固なものにしたベンは、それまでは打ち明けることに抵抗を示していたポールの心的外傷体験を聞き出すことに成功します。それは、ポールが子供のころに、父がマフィア間の争いで銃撃死する場面で襲撃を受け、病気の重症化を招くものだと考えています。

ポールがマフィアの総会でヤクザから足を洗うと衝撃の告白をした直後にFBIにギャングは一網打尽にされてしまします。分析医ベンは、逮捕され刑務所暮らしのポールに

二iroの役者としての本領を見せてくれました。ベンが美しいテレビリポーターと再婚をするために休暇を過ごしている最中でさえも、ポールはパニックの再発でニューヨークからマイアミまで押しかけて治療を強要します。マフィアのボスだからこそこのような我が侶を通してみえますが、実は、パニック障害はポール以外の患者でもこのような行動を起こさせるほど恐ろしい病気なのです。この意味でこの映画はパニック障害の本質の一端を描き出していると言えましょう。

ベンはFBIに強制的に協力させられ体に隠しマイクをとりつけられ、ポールと面会します。マフィアのグループはこれに気づき、ポールにベンを消すよう命じます。しかし、ベンは医者の良心に従いマイクをはずしてしまいます。これにより、ポールの信頼を一層強固なものにしたベンは、それまでは打ち明けることに抵抗を示していたポールの心的外傷体験を聞き出すことに成功します。それは、ポールが子供のころに、父がマフィア間の争いで銃撃死する場面で襲撃を受け、病気の重症化を招くものだと考えています。

マフィアの親玉として貫禄十分なポールがパニック発作により180度転回してひとりの氣弱で惨めな患者にシーンは、デ・

なテーマ、すなわち、エディ・ス・コンプレックスと言われるものです。それはギリシャ神話の中からフロイドが作った言葉です。エディ・スが父とは知らずに父を殺し、母を妻とした話にちなんで、男の子が無意識のうちに同性である父を憎み、母を性的に思慕する傾向をこのように名づけています。このようにしてポールの心がアナライズ(分析)され、ポールの無意識の葛藤が露わになります。このようにしてポールは、自分がアナルイズ(分析)され、葛藤が自覚され、それを意識的に自分の中に咀嚼し自分を見つめなおし新しい自分を見出します。このようにして、パニック障害が出現すると、それが精神分析の仮説です。しかし、私はこの心の奥底に潜むコンプレックスが露わになり解決されたとしても、パニック障害のような病気はそんなにやすく治つてしまうとはまったく考えていません。それどころか、このような作業(精神分析)はお金と時間の浪費であります。だからではなく、パニック障害の早期発見早期治療を遅らせるばかりではなく、パニック障害の早期発見早期治療を遅らせる、病気の重症化を招くものだと考えています。

映画は、患者の立場を離れているので、パニック障害患者の悩みの深刻さが十分に受けとめられない危険性が大きいようです。以上の2点から、この「アナライズ・ミー」という映画は、患者の立場を離れれば、燃焼性があり楽しい映画ですが、パニック障害患者の立場に立つとこの病気について好ましくないメッセージを世間に送っているのではないかという危惧が感じられました。

最後に、字幕の超一流翻訳者戸田奈津子さんの翻訳、panic(パニック発作またはパニック障害)に対する「パニック症候群」とOCD(強迫性障害)に対する「偏執狂」は専門医の立場からはいただけないものでした。

香道

新春の宮廷行事 男踏歌



春は曙香 桂の雪 沖田武子組

春はあけぼの やうやうしろくなりゆく山ぎは
すこしあかりて紫だちたる雲のはそくたなびきたる
(枕草子より)

御家流桂雪会理事長

文学散歩(十三)

熊坂久美子

			春
冬	夏	秋	春
あけぼの	二包内	試一包	
月	夕暮		
雪			
八包			

本香八包を春夏秋冬四包の香とあけぼの
月夕暮雪の四包を任意に組合せ四組と
し季節の香を先にして二包一组として炷出す

白梅 青葉 佐曾羅
曙 烏羽玉 落葉 真那賀
月の桂 真南蛮 寸門多羅
聴雪 羅國 伽羅
佐曾羅

千年に一度の新春、うららかに明け初めてもの皆あらためる心地が致します。

長い長い年の流れの中で人は皆どの様に生きて来たのでしょうか、とふと考えました。

丁度千年前の西暦一千年は日本では長保二年という年に当ります。天皇は一條帝、藤原道長の姫彰子が中宮として立后された年で、摂関政治の華やかな時代でした。

そして有名な枕草子がこの頃書かれています。作者清少納言は正確には九九三年頃から定子皇后に仕えていたらしくこの時期に枕草子、引き続き一千年前後からの

藤原道長全盛期に源氏物語が紫式部によつて書かれ、文學史上特筆すべき時代でした。枕草子の冒頭、「春はあけぼのやうやうしろくなりゆく山ぎはすこしあかりて」という部分は日本人なら誰でも知つています。この作品は、私の姉故沖田武子の手になるもので、私事で恐縮ですが姉沖田は、このよなく香を愛し桂雪会初代理事長として会員の指導に努め数々の新しい作品を創作しましたが中でもこの作は本人も気に入つて居りました。この作品の面白さは、香の組合せ順により必ずしも「春はあけぼの」「夏は月」という清少納言の原作のようにはゆかず、

「春は雪」とか「冬はあけぼの」などと、どう様に思ひがけぬ組合せになつてしまふことで、その場合参加者は例えば「春は雪」名残の淡雪紅梅にかかるもをかし策、という風に自分で短文を作らなければなりませんので、大いに創作意欲をそそられるわけです。現代人は中々自然にふれる事が難しくなつてますのでイメージをかき立てます。一方では日本人が遠い時代から心に抱き続けて来た雪月花の有様を又現代

人の美意識で表現出来るチャーンスもあるわけです。

枕草子の頃の香りは、今私が用いてる香木ではなく、種々の香料を調合して作った薰物全盛の時代で、清少納言と同年令の藤原公任は、和漢朗詠集の編者であり、三船の誉という逸話(詩和歌管絃の三つの才にすぐれていた人物)でも名高い人ですが、薰物を調合する事でも名手であつたと伝えられています。

枕草子の中にはこの薰物に関する段が二つあります。

二九段「心ときめきするもの」よき薰物たきて一人臥したる、頭洗ひて化粧して香にしみたる衣きたる。

二〇七段「よく薰きしめたる薰物の」

よくたきしめたる薰物の、昨日一昨日今日などはうち過ぎたるに、衣をひきかづきたる中に煙(余香)の残りたるはたじいまのよりもめでたし。

この二〇七段は殊に私の大好きな所でこの文の感覚が手にとるようにわかり千年経つた今でも人の心は深く共感出来る部分があるのですね。千年後の人間も香りの美しさを感じてくれますようにと願うのみです。

パニックの認知療法

— 危機管理 平時と有事の作法 —

井上和臣

少し前のことになります。

深夜のトーク番組で、著名な評論家が「平時と有事」の対応について興味深いことを話していました。

国家の危機管理に関連した内容だったので、認知療法とは何の関係もないと思われるかもしれません。必ずしもそうではありません。

話題を要約すると、平時と有事には別の「ものの見方」をする必要があるというのです。

評論家が重要人物の身辺警護の任についていた当時の出来事です。十分な人員を配置してもらうことができず、手薄な警護を余儀なくされるという状況下で、あろうことか、当の要人が襲われるという事件が起こりました。

上司がとった対応は、被害者の無事を最初に確認した後、評論家を慰労するものでした。ところが、内閣の中枢にあつた人物が最初に発した言葉は、何と彼を難詰するもので評論家は、人の上に立つものが有事にるべき態度の例として、直属の上司の対応を高く評価する一方で、部下を非難する愚を犯すような対応を否定していました。

有事において、被害者が無事であることを確認し、最悪の事態が回避できたとして、事態のプラスの側面をすればやる必要があります。

切な対応をもたらしたのです。そして、批判的であった別の人物は、襲撃そのものが阻止できなかつたことを指摘し、事

態のマイナス面にこだわることによって、部下の反感を買うことになつたのです。

評論家は、コップの水を見るとき、残っている水に注目するか、空になつた部分に着目するかの違いであると話していました。

ところで、国家の危機管理と共通したことが、こちらの病気とその治療を語るときに也要になります。

たとえば、あなたがうつ病になつて、職場復帰が順調にいかず、先行きの不安に悩んでいるという場面を想像してください。あなたは朝も晩も自宅で横になつてテレビを見ながら、実はうわの空の状態で、どんなことが放送されていたのかな記憶でいていません。しかし、頭のなかに何もないか、どうなるだろうか? という認知はあなたを追いかけてきて、あなたを不安にさせ続けるのではありませんか?

「もう一度仕事ができるようになるだろうか?」という認知はあなたを追いかけてきて、あなたを不安にさせ続けるのではありませんか?

「もう一度仕事ができるようになるだろうか?」という思

い(認知)がよぎるのです。

「もう一度仕事ができるようになるだろうか?」という認知は、あなたに苦痛をもたらします。

試しに「もう一度仕事ができるようになるだろうか?」と同じじっくり考えてみてください。

それだけでも、胸苦しくなつて、落ち着かなく、不安になることが、あなたにも想像できるでしょう。

そこで、あなたは苦痛などにわざわざしないようにします。「考えないことにしよう」と懸命になつて、「もう一度仕事ができるようになるだろうか?」という認知を脳裏から追い払おうとします。考えることをやめさえすれば、不安にならずにすむと思われるからです。

パニック障害の場合にも同じことが言えます。

「パニック発作が起ころのではいか?」と心配になると、あなたは何とか不安が強くならないように、プラス思考で対応しようとしてはいませんか? 呪文を繰り返すようになつてはいませんか?

「大丈夫」と言い聞かせるだけになつてはいませんか?

パニック発作のときが有事であるなら、発作のことを心配しているときは平時なのです。

平時には最悪の事態を想定して、もつともあなたが恐れています。このことに対する準備をす

から逃げ切れずに、受診しました。

私の処方箋はこうでした。

「最悪の事態としてどのようことがありますか?」と自分の

ことがありうるのか、考えてみましょう。そして、それを対する備えをしてみませんか?

健司さんは驚いたようでした。今まで自分の不安を打ち消そうとして、無理やり事態が最良の結果になることだけを考えていたのに、それとは反対のことを要求されたからです。

パニック障害の場合にも同じことが言えます。

「大丈夫」と言い聞かせるだけになつてはいませんか?

井上和臣 心のつぶやきがあなたを変える、認知療法自習マニュアル

星和書店 東京一九九七

文献

井上和臣 心のつぶやきがあなたを変える、認知療法自習マニュアル
星和書店 東京一九九七

井上和臣略歴

一九七七年 京都府立医科大学卒業
一九八〇年 京都府立医科大学精神医学教室助手
一九八六年 京都府立医科大学精神医学教室講師
一九八八年 米国ベンシルベニア大学認知療法センター留学
一九八九年 京都府立精神保健総合センター所長
一九九〇年 鳴門教育大学人間形成基礎講座助教授
一九九八年 鳴門教育大学人間形成基礎講座教授 現在に至る

大切になるのです。

「自分は何をもつとも恐れているのだろうか?」と自分の

ここに問い合わせることが重要なのです。

そして、発作に見舞われた有事には、少しだけ自分が対処できることを見つけだそうとする態度が必要になるのです。

トーキング番組で評論家が指摘していくように、有事にはコップのなかに残っている水に注目し、事態のプラス面を評価してみるのです。

いかがですか? あなたはどう思われますか?

●シリーズ 家族15●

諍(いさか)いの効用

—夫婦間コミュニケーション—

岩館憲幸

前回は、家族の絆はコミュニケーションのかんにかかるといふ。黙つていては分かり合えないと、学生のアンケート調査結果を引用しながら、家族間コミュニケーションの大切さを改めて強調させていただきました。

今日はここ数回取り上げ続けている夫婦問題に関連させて、夫婦間コミュニケーションの在り方について述べてみるつもりです。

先日NHKラジオ深夜便の対談「日本人の『しつけ』はどう行つた」で、テレビのナレーターとしても活躍しているペラン俳優Y氏が、子どもの前では夫婦喧嘩を見せたことはないと語ったのに対し、ジエンダー研究で著名なH教授は、「子どもが前でも平気で夫婦喧嘩をしてきた。親の争う様子を目の当たりにすることでも、子ども達は夫婦の、人と人としての関わり方を学び得たのではないか」とだかとはいえませんが、確かにこのように述べていたように記憶しております。相手を決定的に痛め屈伏させようとする一方的な暴言であつてはいけませんが、相互理解を深めるための真剣な諍いだつたら、むしろ子どもにとって、対等に言い争うことの意味や必要性、そのルールや

今回もここ数回取り上げ続けていた夫婦問題に関連させて、夫婦間コミュニケーションの在り方について述べてみるつもりです。

前回は、家族の絆はコミュニケーションのかんにかかるといふ。黙つていては分かり合えないと、学生のアンケート調査結果を引用しながら、家族間コミュニケーションの大切さを改めて強調させていただきました。

またその一方で、分かり合おうとする気持ちを欠いて激しくやり合う言い争いの空しさ悲しさを教えてくれることにもなるのです。

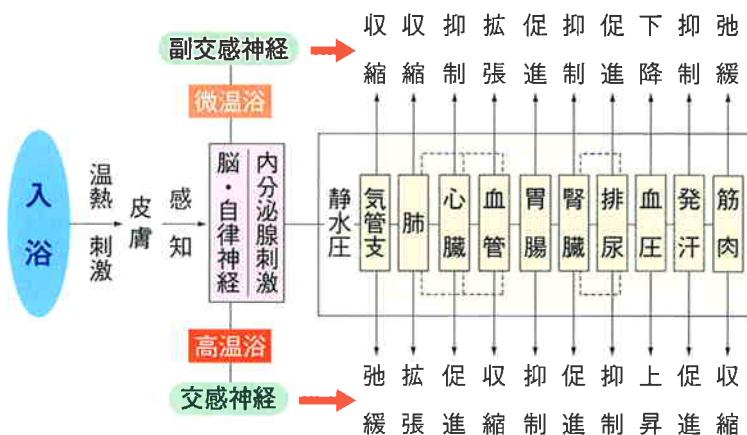
自分のことで恥ずかしいのですが、小学校時代の或る日、深夜いつもの両親の罵り合いを見ていたら、彼等が哀れに思えてたまらなくなり涙をこらえることができなかったことを今でも鮮明に思い出します。普段は口数が少ないのに、酔うと理屈っぽい話を相手からわず執拗に繰り返す父でした。物事をとかく情で促されがちな母とはしばしば意見の食い違いがあり、諍うことの多い夫婦でした。道理を優先するあまり相手の気持ちに添うことの苦手な父に対しても、ただひたすら情に訴えるだけの母に対しても、かなり覚めた見方をしていた自分だったように思います。そのような二人でしたから、一度争いが始まると、いつまでたっても平行線、かみあうことなどめつた



フクロウ博士の智恵袋

風呂の入り方—熱い湯とぬるい湯

(図) 入浴の自律神経系への作用



入浴はからだの血液循環をよくし、気分をリフレッシュさせてくれる。だから、パニック患者には手軽にできる良い療養法の一つじゃ。熱い湯(42℃)は交感神経を緊張させ気分を引き締めてくれるので、これから活動しようとする朝のシャワーによい。ぬるい湯は副交感神経を刺激し、リラックスさせる作用があるから仕事が終わって休養をとる夜によい。熱い湯とぬるい湯は図に示したように、体には相反する作用をするから、上手に使い分けるといいのじゃ。

シリーズ 家族15
諍(いさか)いの効用
—夫婦間コミュニケーション—



夫婦間の相互理解は口で言う程たやすいものではあります。いつでも対等に伝え合える「諍い」も相手を親密そうに見える夫婦が、実しなことか。「諍い」も夫婦を大切に思う気持ちや誠実さを失うことさえなければ、夫婦にとって効果的なコミュニケーション手段となり得るのです。

夫婦間コミュニケーションについて興味深い報告があります。その一部を紹介してこの文を閉じたいと思います。

にありませんでした。子ども前でも言いたい放題、激しく争う夫婦でした。それでいてお互いに相手を決定的に痛め付けるような暴言暴力を見ることは殆どありませんでした。こんな二人の諍いから、徹底して話し合うことの大切さと難しさや、たとえ争いの相手であつても決して最後まで追い詰めることがあつてはならないと思う気持ちを、知らず知らずのうちに学び得ていたのかもしれません。

夫婦間の相互理解は口で言いう程たやすいものではあります。いつも一緒に、いかにも親密そうに見える夫婦が、実はそれは見せかけに過ぎず、子ども達や周りの人達に仲良し夫婦を演じて見せてはいるだけ、本当は心のあまり通わぬ夫婦だつたりするのです。

それよりも、言うべきこと、言わなければならないことを、いつでも対等に伝え合える「諍い」夫婦」のほうがどれだけましなことか。「諍い」も夫婦を大切に思う気持ちや誠実さを失うことさえなければ、夫婦にとって効果的なコミュニケーション手段となり得るのです。

夫婦間コミュニケーションについて興味深い報告があります。その一部を紹介してこの文を閉じたいと思います。

「夫の意見に合わせ、肯定的な言語表現の多い妻は、その時の夫婦関係においては満足しているように見えても、3年後には不満を増やしている。また妻は従順であればある程、夫婦関係は悪くなっている。一方、葛藤場面で意見が対立することの多い夫婦は、現在の夫婦関係は不満であると捉えていても、3年後には、そのような夫婦のほうがお互いの関係をより満足に思っている。逆に妻からのコミュニケーション意見交換の求めに応じないような夫の撤退行動(相手に返答しない、そっぽを向く、いい加減なことを言ってごまかすなど)の目立つ夫婦関係は、将来「層悪化する」

(Gottman&Krokoff 1989)



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●



【オナガガモ】

尾が長いのが特徴で他のカモと区別することができます。冬鳥として池や川に渡来しますが、最近、各地の池で餌付けが行なわれ、とりわけこのカモは人馴れするようです。

撮影 (財)日本野鳥の会
岐阜県支部長 大塚之穂

INFORMATIONS

● なごやメンタルクリニック関係図書出版案内

● 「パニック障害に負けない
～不安恐怖症の体験・克服記～」

出版日：平成11年12月上旬

編著者：貝谷久宣／不安・抑うつ臨床研究会
内 容：パニック障害を患う患者さんの体験談
が中心。世界中の人々にパニック障害
の大変さを分かってもらうための本。● 「強迫性障害～わかっちゃいるけど
やめられない症候群～」

出版日：平成11年2月初旬

出版社：日本評論社
編著者：久保木富房／不安・抑うつ臨床研究会
執筆者：貝谷久宣 他
内 容：専門医による病気の解説とケーススタ
ディで強迫性障害の治療の基本を明ら
かにする。

● 「うつ病／私の出会った患者さん」

出版日：平成10年7月下旬

出版社：日本評論社
編著者：樋口輝彦／不安・抑うつ臨床研究会
執筆者：20名数のベテラン臨床家
内 容：患者・家族・医療関係者向き。各臨床
家が印象に残った症例、教訓的な症例
を紹介する。

● 「不安とストレス」

出版日：平成10年5月下旬

出版社：日本評論社
編著者：野村忍／不安・抑うつ臨床研究会
執筆者：八尋華那雄（なごやメンタルクリニック
カウンセラー）他
内 容：不安の医学第1回都民講演会の講演内
容に加えて、ストレスと上手くつきあ
う方法・ストレス解消法を紹介する。

● 「パニック障害」

出版日：平成10年3月下旬

出版社：日本評論社
編著者：貝谷久宣／不安・抑うつ臨床研究会
内 容：不安の医学第2回都民講演会の講演内
容に、療養上必要な記事を数編追加し、
さらに、パニック障害患者の体験記を
紹介する。

● CD発売のお知らせ

全行程がパニック障害患者さんによって作成されたいやしの
音楽のCDが発売されます。詳しくは受付まで。

● 医療費の負担について

定期的に通院治療を行っている患者さんは、精神保健法第32条の「通院医療費公費負担制度」により、医療
費を軽減することができます。御希望の方は、受付までお問い合わせ下さい。

Que Será, Será
「ケ セラ セラ」

発行日 平成12年1月1日

【診療時間】

日	9	10	11	12	13	14	15	17	19	20	休 診
月	休 診	診 療 (院長)					診 療 (院長)				
火	休 診	診 療 (院長)					心理カウンセリング(八尋)	診 療 (院長)			
		(心理カウンセリング) (八木)						心理カウンセリング(八木)			
水		休 診					診 療 (石田)				
木		休 診					診 療 (安田)				
金		休 診					診 療 (北山) 診療(当番医)				
							心理カウンセリング(岩館)				
土	診療(岡崎・原田)						休 診				

※予約診療



なごや
メンタルクリニック

発行者 貝谷久宣
発行所 医療法人 和楽会
なごやメンタルクリニック
〒453-0015 名古屋市中村区椿町1-16
井門名古屋ビル 6F
Tel 052-453-5251 Fax 052-453-6741
ホームページアドレス
<http://www.gld.mmtr.or.jp/~nmc/>
E-Mail nmc@gld.mmtr.or.jp
印 刷 ヨツハシ株式会社
〒501-1136 岐阜市黒野南1-90
Tel 058-293-1010 Fax 058-293-1007
定 價 ¥500