

# Que Será, Será

VOL.22  
2000 AUTUMN



「Christmas」 深津千鶴

両剣士青眼に構え、互いに間合いをはかり牽制しながら相手の隙をうかがう。自己の英気を搔き立て相手を威嚇する掛け声を腹の底から出しあう。精神の高揚は最高潮に達する。一足一刀の間合いに入つては退き、入つては退き、その狭間に相手の剣先を殺し合う。相手がひるんだとみた瞬間、「おめーん！」と打ち込む。先先の先をとる。一本が決まった時の心持ちは剣士冥利に尽きる。この一本は、体力、技術はもちろん充実した氣力がなければ得られない。まさに「剣心一如」である。

大学時代の剣道の恩師 小川正亮先生が剣道功労賞を受賞され、米寿の祝いを兼ねた祝賀会が催された。剣道功労賞は剣道の文化勲章のようなもので、この道を究めさらに広く社会貢献をした人に送られ



剣

道

医療法人和楽会 理事長 貝谷久宣



る貴重な賞である。筆者が稽古を付けてもらっていた当時の恩師は現在の筆者より数歳若く、先生の稽古は大変激しかった。先生と竹刀をとつて向き合つたらもう一瞬の心の空白も許されなかつた。常に積極的に攻撃の体勢で攻め込んでこられる先生に対しても、こちらから先に打ち込まざるを得ない状況がつくられていた。絶えず「いくぞ！懸かるぞ！」といふ心意気をもつていることが要求された。わたしは小川先生からこのようないい稽古をつけていただきている中で、『いつも自ら積極的に出る』といふ人生の根本姿勢を教えられたような気がしている。先生は當時我々に次のような精神の集中の仕方を教えて下さつた。試合前のイメージトレーニングである。部屋の真ん中に静かに座り、

## 劍道

天井の隅をじつと見る。2つの梁と柱が交差する部を凝視すると心が落ち着いてくる。そうしたら、相手と構い合う自分の姿を想像し、イメージの中で剣道をするのである。このようにして次の試合に備えるというものである。また、小川先生には剣道のこと以外にも社会人としての有り様を教えていただいた。掃除婦のおばさんに親切にしなさい。彼女の君についての一言が君の人生を変える可能性があるという内容の言葉であつた。

わたしの青春時代は剣道そのものであつたと言つても過言ではない。高校3年生の夏休みまでは学校ではなく、剣道部に行つているような生活であつた。小さい頃父を失い一人っ子であつたわたし

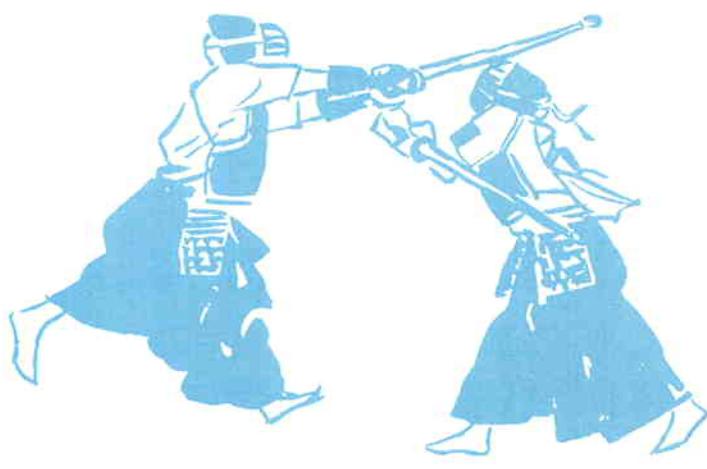
は、男だけの剣道部に大きな魅力を感じた。単調な基本稽古の繰り返しも強くなりたい一心で全く厭うことはなかつた。足の裏と手の皮がべるんべろんに擦りむけても毎日の稽古は楽しかつた。立派な剣を使う尊敬する先輩を同輩と一緒に競つて取り合つてお願いする係り稽古も試合稽古も身体的に苦しくはあつたが、精神的には刻苦の快感があつた。稽古前後の正座瞑想は、こわから始めゆるぞと言う準備的心と、激しい稽古の後の穏やかな心を与えてくれた。先輩後輩間の礼儀作法も、道場掃除も、禅宗の坊さんが厳しい戒律のもとに精進するような心で対応できた。剣道部員同士の連帯意識は純粹な若い心とつては非常に快い精神作

用であった。初めての夏休みの合宿での出来事はまさにまさに青春まったく中の思い出を彷彿とさせてくれる。朝のラジオ体操に始まる駆け足会、真夜中の肝試し、枕投げなど、どれもが生涯忘れられない楽しい思い出である。当時の剣道部顧問は東京高師出身の中根親純先生であつた。戦争中、野戦の部隊長で実際に真剣で戦かわれた経験談を何度も聞かせて下さった。中根先生の講話は実に魅力的でわかれら高校生の心を捕らえて離さなかつた。人情、心の器量プレゼンテーションの大切さを習つた。剣道部にのめり込んだわたしは一年生の秋には初段に、二年生には一段に合格していた。二年生の夏過ぎからはレギュラーとして対抗試合に出場した。当時団体戦は五人でチームを組むことになつていた。わたしは高校時代ずっと先峰を務めた。わたしの在籍した高校剣道部は当時県内の公立高校の中では上位の戦績をあげていた。我々五人は先輩の築いた栄誉をくずすまいと必死になつて稽古に励んだ。その結果、何とか伝統を保つて卒業した。最近、年二回、この剣道部同期5人6人が東京で集うようになつた

四国 関西 中  
部と六年間順次 場所を変え大会  
が開かれた。五年生の時、山 口大学医学部主管でなされた 大会では、団体戦では早々に 敗れ、個人戦に出場したわた しは、どういう風の吹き回し か、次々に勝ち抜き、ついに 決勝戦に及ぶことになった。 当時の医学生の剣道界は九州 势に四段、五段という猛者が そろつており、わたしなどが とっても優勝戦にまでいける などと想像さえできない状況 であった。それが、団体戦で 精魂使い果たした九州勢が個 人戦ではほとんど勝ち残って おらず、地元の山口大学の選

手とわたしのが優勝を争うことになつた。結果は準優勝に終わつたが、これがわたしの剣道の頂点であつたのだろう。

鑠とした恩師の、三十数年前と比べ風格とやしさがさらり加わった笑顔に触れ、何とも心楽しくすごした。そして髪の白くなつたり薄くなつた剣友と談笑しつつ、光陰矢の如しを身をもつて感じ、自分の人生航路に少なからず影響を与えてくれた剣道に思いを寄せた。



# 患者さん達のメール交換

\* 1月・会員のYさんへ  
はじめまして、Aと言います。  
現在、東京まで通勤しているサラリーマン。34歳。妻と一人暮  
しです。今はAクリニックに月  
1回通院中です。3年前に高速  
道路を運転中にパニック発作に  
襲われ、車の運転が出来なくな  
りましたが、現在は90%位大丈  
夫です。もう薬なんて飲みたくない！  
と思っています。

\* YさんよりAさんへ  
メールいただきました。Y子で  
す。私は派遣社員として働いて  
いますが、会社には健康と言つ  
てあります。週に1回通院し、  
診察とカウンセリングを受けて薬  
も飲んでいます。Aさんのよう  
に、薬なんて飲みたくない！と言  
える人がうらやましいです。大丈  
夫！そういう時もあつたけど良く  
なったよ！なんて励ましの言葉  
が、同じ病気を体験した人から聞  
きたいです。なんか、とりとめも  
なくなつてしましましたが、よろ  
しくお願ひいたします。

\* 1月・AよりYさんへ  
こんにちはAです。その後体調  
の方はいかがですか？S県在住の  
二人の方から返事がありました。  
これからメールアドレスを教えま  
すので、良かつたら返事を書いて  
あげてください。A市にお住まい  
のHさん男性と、同じくA市にお  
住まいのKさん女性です。この交  
流について不安や疑問があれば氣  
軽に相談してください。

\* 1月・Y子よりAさんへ  
ちよつと情緒不安定でメールで  
きませんでした。仕事するのがや  
つとだったの…。二人の方にもメ  
ールしようと思ひます。ありがと  
うございます。一人でいるからか、  
体調が崩れると余計に人恋しくて  
友人・家族・知人に電話しまく

A 元気ですよ。P.D.もいまは、  
ずっと眠つていてくれると良いで  
すか？  
Y 部屋の片づけをしていたら、  
Aさんのインタビューが掲載され  
た記事が出てきました。Hさんが  
らメールをいただきました。他の  
地区の人ともアクセスしたいです  
ね。出来れば一個所に「不安で落  
ち込んでいます。誰か、励ましの  
メッセージください」なんてアケ  
セスしたら、いろんな人が見ること  
ができる、アドバイスもらえた  
らうれしいなー！でも、いたずら  
に書かれても困るけど、同じパニ  
ックの患者でも、症状も悩みもそ  
れぞれただけど、一般的に理解され  
にくい部分での悩みとか共通項も  
多いはず。私は、いろんな人と交  
流したい。それと今通院している  
クリニックのカウンセラーの先生  
が、いつか行動療法もやろう！つ  
て言つてくれました。

A それは良い事ですね。良い  
先生に巡り会いましたね。  
Y まだまだ、他の人を頼りに  
しがちな私ですが、元気になつ  
たあかつきには、私がしてほし  
かったことを、してあげられる  
ようになりたいと思います。

\* 2月末日・AからY子さんへ  
お元気ですか。もう、2月も  
終わりですね。3月は桃の節句、  
これから色々な花が咲きますね。  
桃、梅、そして桜。私は明日、  
水戸の偕楽園に行こうと思いま  
す。今、梅祭りをしているんで  
すよ。いつかP.D.の会の方々と

つていました。  
\* 2月・Y子とAのメールでの会話  
Y : 寒いですよね。お元気で  
すか？  
A 元気ですよ。P.D.もいまは、  
ずっと眠つていてくれると良いで  
すけど。  
Y 部屋の片づけをしていたら、  
Aさんのインタビューが掲載され  
た記事が出てきました。Hさんが  
らメールをいただきました。他の  
地区の人ともアクセスしたいです  
ね。出来れば一個所に「不安で落  
ち込んでいます。誰か、励ましの  
メッセージください」なんてアケ  
セスしたら、いろんな人が見ること  
ができる、アドバイスもらえた  
らうれしいなー！でも、いたずら  
に書かれても困るけど、同じパニ  
ックの患者でも、症状も悩みもそ  
れぞれただけど、一般的に理解され  
にくい部分での悩みとか共通項も  
多いはず。私は、いろんな人と交  
流したい。それと今通院している  
クリニックのカウンセラーの先生  
が、いつか行動療法もやろう！つ  
て言つてくれました。

A それは良い事ですね。良い  
先生に巡り会いましたね。  
Y まだまだ、他の人を頼りに  
しがちな私ですが、元気になつ  
たあかつきには、私がしてほし  
かったことを、してあげられる  
ようになりたいと思います。

\* AからY子さんへ（返事）  
梅は3分咲きでした。でも  
人・人・人ですごかっただですよ。  
そうですか：発作がありました  
か。我慢するのも良くないです  
ね。自分の体と会話をしながら、  
リラックスしましようね。それ  
にしても、とても優しい友達を  
いないとダメですね。パニックな  
ことが減らせるようになります。

\* 2月末日・AからY子さんへ  
ぜひ、がんばってください。  
心から声援を贈ります。

\* 1月・Y子よりAさんへ  
お元気ですか。もう、2月も  
終わりですね。3月は桃の節句、  
これから色々な花が咲きますね。  
桃、梅、そして桜。私は明日、  
水戸の偕楽園に行こうと思いま  
す。今、梅祭りをしているんで  
すよ。いつかP.D.の会の方々と

お花見でも出来たら良いですよ  
ね。偕楽園の様子をまた便りし  
たいと思います。  
\* Y子さんからAさんへ（返事）  
梅はいかがでしたか？私はこの  
ところ、ちょっとした不安が続い  
ていて、先々週金曜日にはじめて  
不安が原因で早退しました。会社  
にはめまいと吐き気つてことにし  
ました。でも、ついに、昨夕、  
発作をおこしました。半年ぶりの  
発作で、あせりました。頬股薬飲  
んで、友人に電話して「大丈夫、  
落ち着いてゆっくり呼吸して力ぬ  
いて、大丈夫だから、大丈夫、  
何にも考えずにゆっくりリラッ  
クスして、大丈夫だよ」と、30分  
以上誘導してもらつて、落ち着い  
てきました。そのあと、何人も  
の友人に2時間くらい電話して、  
やつと本当に落ち着いたかな。と  
思いました。そのあと、何人も  
の友人に2時間くらい電話して、  
やつと本当に落ち着いたかな。と  
思いました。その後、発作後  
だから、通常よりはナーバスだけ  
ど：3月4～6日に、2泊3日で  
伊香保温泉に行く予定です。ちょ  
うと今は自信ないけど、でも行き  
ます。

\* AからY子さんへ（返事）  
梅は3分咲きでした。でも  
人・人・人ですごかっただですよ。  
そうですか：発作がありました  
か。我慢するのも良くないです  
ね。自分の体と会話をしながら、  
リラックスしましようね。それ  
にしても、とても優しい友達を

いないとダメですね。パニックな  
ことが減らせるようになります。

\* 2月末日・AからY子さんへ  
ぜひ、がんばってください。  
心から声援を贈ります。

\* 1月・Y子よりAさんへ  
ちよつと情緒不安定でメールで  
きませんでした。仕事するのがや  
つとだったの…。二人の方にもメ  
ールしようと思ひます。ありがと  
うございます。一人でいるからか、  
体調が崩れると余計に人恋しくて  
友人・家族・知人に電話しまく

いと言つてました。季節の変わ  
り目だから注意しないとね。伊  
香保温泉に行かれるのですね、  
心配でしようけど、無理をしな  
いで楽しんできてください。リ  
ラックスしましょう。

\* 5月・AからY子さんへ（続き）  
伊香保温泉への旅行はどうでした  
か。パニックは起こりませんで  
したか？先日Aクリニックに行  
つて来ました。また薬を減らし  
てもらいました。今までにはイミ  
ドル、メイラックストアビリット  
の3種類を飲んでいましたが、  
アビリットは飲まなくて良いそ  
うです。ヤツタリーで感じです。  
（4月、前回のメールの続き）  
Y子さん、こんにちは、お便り  
がいいので心配しています。やつ  
と桜の咲く季節になりました。お  
花見にいかれましたか？先日仕  
事の付き合い、隅田川の川岸  
で夜桜を楽しみましたよ。先月  
は寒暖の差が激しく、体調をコ  
ントロールするのが難しかつた  
です。この2年間、順調に減り  
続けた薬ですが、ここに来て増  
やされました。少しショ  
ックですが、また減らせるよう  
に頑張ります。来月は近所のマラソ  
ン大会に参加する予定です。練習  
しないとダメですね。パニックな  
んかに負けてられません。

\* Y子さんからAへ（返事）  
ご心配をおかけしてごめんな  
さい。3月末で派遣での仕事を  
終了することに決めました。そ  
れで4月に入り、急に24時間自  
由になつたのはいいのですが、  
お持ちですね。どうしてパニッ  
クが再発したのでしょうか。薬  
ですけど、最近減らしました  
か？私の主治医の先生は薬を減  
らしたら、最低3ヶ月は様子を  
見ないと次のステップに移れな  
いとから、ドクターに、  
2週間は何も考えずに充分な睡眠  
をとつて休みなさい！！と言われ  
ています。

これは、1999年1月から  
半年間のメール記録です。

このメール交換は現在も続い  
ています。

香道



伊東深水 聞香

街家流桂雪會理事長

文学散步(十六)

熊坂久美子

後段で赤であれば

楓 菊

玄 猪 香  
赤 黄 白  
四 包 間  
試 一 包  
二包取り  
後段で炷く

むらしぐれ  
眞那賀  
眞南蛮  
寸門多羅  
伽羅  
玄  
典侍  
后錦木  
段包

又この餅は黒赤白黄などそれぞれ色の違うものを作り、殿上人の官位身分に応じ「公郷シカウ」たるまでは黒、四品の殿上人は赤、五位の殿上人以下は白と決められて賜わったようで、つまらない事で差別したものですね。

十月近くなると和菓子屋さんで茶色のコロンとした地味なお菓子を見かけるようになりますが、目立たないながらこのお菓子一寸おいしいのです。

これは「亥の子餅」といい平

得られるということまで「玄猪(ケンジウ)」(玄は黒の意)「嚴重(ケンシヨウ)」などと呼ばれ継承された行事でした。

の奈良の大佛殿の建立にも功績があり、一般大衆にも隔なく接し菩薩ボサツとあがめられたと云われますが、その人とも思えぬ言動で人間性に疑問を持つてしまいますが、同時に猪油はよほど強烈な悪臭だつたと

草、第二亥日、楓忍草、第三亥日、銀杏忍草を添えて下賜した形式を現したもので、又亥といふ字は水の意味を

又亥といふ字は水の意味を表していることからこの日に炬燵を開けると火災を免れるといい、茶道ではこの日を炬燵開きとしています。現代では他愛ない事のように思える風習や行事も、昔の人達にとつては生活のけじめであり樂

油は既々改良され、江戸時代には上等な品は「伽羅油」と呼ばれて珍重されました。本物の伽羅で匂をつけたわけではなく他の香料を使ったのですが、良い物美しいものは何でも伽羅と呼ばれたようです。例えば素敵な人の事を「伽羅の

安朝の昔から伝えられている行事の名残なのです。

「十月亥の日餅を食へば万病を除く」といういい伝えがあり、宇多天皇の頃から陰暦十月初の亥の日に宮中では大豆アズキ、小豆マメ、大角豆カサハグ、胡麻、栗、柿、糖の七種類を殿上人達が一本の杵を持ち臼キヌの中でコトコトとついたそうです。この時「神無月しぐれの雨のふるごとにわが思ふことかな（つくづく）」と口の中で三回唱える式があつたとか：このお餅を亥イノの形に切つて食べると無病息災、子孫繁栄すると信じられていました。

日本靈異記の中の逸話で、  
奈良朝時代に行基という高  
僧が居りました。或時、元興  
寺で七日間の説法を行ない大勢

愛い瓜んばなど色々イメージのある猪は、今日は「玄」という少し強目の味の伽羅を用いて登場させました。

## ストレス講座ーその1ー

## ストレスと健康

野村 忍



21世紀は「こころの時代」あるいは「ストレスの時代」とも言われています。高度に発達した文明の中でのいろいろな弊害が噴出しており、誰しも「人間らしく生きる」ことの重要性を、そして「心を科学する」ことの必要性を感じておられるからでしょう。このシリーズでは、「ストレスと健康」をメインテーマに話をすすめていきたいと思います。

## (1) 健康目標と健康努力

「健康でありたい」という希望はだれしも持っていますが、えてして日頃はあまり頓着せずに意外と不健康な生活を送っているのではないかと思うか? 健康のありがたさを実感するのは、何か病気やけがをして思うように活動できなくなったり、痛みに悩まされたりしたときに初めて気がついてしまう、アルコールを飲みすぎる、食べ過ぎる、刺激物を好む、あるいは逆に食べられなくなるという食行動の変化としてあらわれます。また、心配事があつたり、ストレスがたまる

うちに健康への努力をすることが大切なことです。ただし、やみくもに「健康のためにジョギングをすればいい」というものではありません。努力する前に目標を明確にする

「快食、快眠、快便」という言葉があります。おいしく快く食べられる、ぐっすり気持ちよく眠れて朝すつきりと起きられる。毎日気持ちよく便が出る。実際に、簡潔に、健康について表現している言葉だと思います。不健康な状態になると、まず食事が不規則になります。不健康への努力をするたまには重要なことです。

ともあれ、自分なりの健康観、健康目標を持つことは、日常の生活の中で具体的に健康への努力をするためには分なりの目標を持つて生活することと、もしそうでなかつたら目標とする生活になるように努力するというふうなメリハリのある毎日を過ごしたいものです。

(2) ストレスのあらわれ方

ストレスの影響は、不快な危機的な心理的変化(不安、緊張、恐怖、怒り、あせり、混乱、落ち込みなど)とそれにより続く身体反応(動悸、冷汗、ふるえ、息苦しさなど)とそれらを解消するための行動変化(せかせか行動する、

くことが多いでしょう。その時に、「ああしておけばよかつた」「こういうことに気をつけなければなりません。そうならないためには、まだ元気な

うちに健康への努力をすることが大切なのです。ただし、やみくもに「健康のためにジョギングをすればいい」というものではありません。努力する前に目標を明確にする

健康についての定義は、「單に体が病気ではないということは、社会的にも良好な状態」となっていることは有名です。このように古今東西をとわず健康についての考え方には共通するところがあるようです。

ともあれ、自分なりの健康観、健康目標を持つことは、日常の生活の中で具体的に健康への努力をするためには分なりの目標を持つて生活することと、もしそうでなかつたら目標とする生活になるように努力するというふうなメリハリのある毎日を過ごしたいものです。



**〔野村忍略歴〕**  
一九五一年京都生まれ。  
神戸大学医学部卒業。東京大学医学部心療内科助教授を経て、現在は早稲田大学医学人間科学部教授。専門は、心身医学、行動医学、臨床心理学。  
編著書は、「ストレス—心と体の処方箋」「ストレスと心臓病」「心と体の内科学入門」「不安とストレス」ほか。



シリーズ 家族18

# 子育ては思いどおりにならない でも……

岩館憲幸



すことができなかつたのです。  
「あの子は大丈夫だろ  
うか、誰にも分かつて  
もられてない」という絶  
望感や、思いどおりに  
ならない『いらだち』な  
どから取り返しのつかないこと  
をしてしまうのではないか「心配  
しだすときりがありません。こ

今は15歳の少年が、日頃親  
しく近所付き合いをしていた家  
族の皆殺しを図った事件でした。  
どうしてそこまでやつてしま  
わなければならなかつたのか、  
少年の動機や事情がある程度見  
えてきたとしても、少年の身勝  
手で残酷極まりない行為には変  
わりないわけで、ここ数ヶ月、  
立て続けに発生した少年の凶悪  
犯罪の時と同じか、それ以上の  
やりきれなさや空しさに襲われ  
てしましました。そしてそんな  
時きまつて気になるのは、自分  
が関わりを持つ少年少女や若者  
たちのことでした。あの子たち  
にこのようなことなどあるはず  
はないと思う一方で、いや、し  
かし絶対に起こり得ない話では  
ないので、という懸念を打ち消

すことができなかつた  
のです。  
以前勤めていたクリニックで治  
療は終結していたはずなのに、  
その後も時々電話相談があり、  
それがきまつて中途半端な対応  
に終わってしまうY君のことが  
心配だったのは、カウンセラ  
ーとしてなかなか本人の期待に  
応えられず、失望感を与え続け  
ているに違いない短大生A子さ  
け心配だったのは、カウンセラ  
ーとしてなかなか本人の期待に  
応えられず、失望感を与えるものだ  
と思うのですが、彼等にとって  
は心外極まりない話に違いあり  
ません。それが十分わかっていない  
ながら、気に掛けずにおれなか  
つたのは、彼等には、いざとい  
う時の自己統制力という点でま  
だまだ心もとないところがある  
と思えたからでした。

子育てをとつづく昔に終えた  
つもりの私が、早々と自立を遂  
げそれぞれ家庭を営んでいる娘  
や息子たちのことでもしかつて  
事があつたら、親としてどこま  
で対応できるだらうかと不安に  
なることがあります。そしてまた、一人っ子の孫娘が一人っ子  
故に我が儘に育つてしまうので  
はと心配になつたりもするので  
す。私も家内も、たまに訪れる  
5歳の孫娘に対してどうしても  
大甘の『じじ』『ばば』を演じてし  
まいがちだからです。

出来栄えはともかくとして、  
一応二人の子どもを育て上げた  
私でも、今なお子どもたちに對  
してこのようなつまらぬ心配を  
しているのですから、子育て真  
っ盛りの親御さんが、少年によ  
る凶悪犯罪の続発で、余計にわ  
が子の心理状態が気になり将来  
が案じられるといわれるのによ  
く分かる気がするのです。

前置きが大変長くなつてしま  
いました。今回は子育てについて、  
日頃私の考えていることなどを述べ  
させてもらうつもりでした。  
子育てといえばこのコラムで  
親の子どもへの接し方について、「親の思いと子の願い」と「親のや  
り過ぎ構い過ぎ」というテーマで  
書いたことがあります。

最近、21歳から30歳の若い人で  
毎日たばこを吸っているとパニッ  
ク障害の発症率が13.13倍も増加  
するという研究論文が出た。  
(Breslow & Klein, Arch Gen  
Psychiatry 1999;56:1141)。

この比率を15歳から54歳までの  
幅広い年齢層の集団で調べてみても  
2.93倍は増加しているという。  
また、喫煙者のうつ病の発病率は  
そうでない人の倍だという報告も  
ある。なぜ、たばこを吸うとパニッ  
ク障害が多くなるかは今のところ不明  
ジャ。たばこを吸うと慢性

素の働きを阻止する作用があり、  
一時的には抗うつ薬と同じ様な働  
きをするが、すぐ逆転作用が出てし  
まうという説を唱える学者もいる。  
クリニックに来ている患者さん  
で、禁煙をしたらパニック発作  
が軽くなったとか、パニック障害  
が治ってしまったという人もいる  
のジャ。たばこを吸うことは百害  
あって一利なし。

さあー今日から禁煙ジャア！禁  
煙ジャア！



## フクロウ博士の智恵袋

### パニック障害に喫煙は関係するか？

気管支炎や肺気腫ほどでなくとも  
その軽い状態になりやすい。これ  
が慢性的な呼吸不全を引き起こし  
パニック障害の誘因となるという  
説や、喫煙により一酸化炭素が増え、  
脳内で窒息警報が出てパニッ  
ク発作が起こるという説もある。  
脳の中のニコチン・レセプターが  
喫煙により刺激され、瞬間的には  
抗不安作用が出るが、その後すぐ、  
リバウンドして逆に不安を引き起  
こしパニック発作を起こりやすく  
するという考え方もある。喫煙は  
その他にも脳内のMAOという酵

シリーズ 家族18

## 子育ては思いどおりにならない でも……

味や個性を無視した過剰な期待や干渉は、その子の真の幸せを摘み取ってしまうばかりか、思ひもかけない人格障害や行動破綻をもたらしかねないのであります。子育ては親の思いどおりにはなりません。でも子育ては親として避けることの許されない最大の責務であります。問題はどのような子育てをするかであります。すべて親の思いどおりにしようとするから失敗するのです。子どもにあれこれ望み、期待を掛け過ぎることをやめて、子育ての基本さえ為していったら、たいていの子どもはちゃんと育ってくれるものなのです。

子育ての基本とは、将来わが子がどのような道を歩もうとも、社会人としてふさわしい行動がそれよりはいけないことはやらないというよう軽けてやることであります。その軽とは社会人としてやるべきことはきちんとやり、やつてはいけないことはやらないといふ「けじめ」の付け方を身に付けさせることだと思うのです。人間としては許されないウソや不正は決してはいけないと常日頃子どもに教えてやること、それが軽の基本だと思います。フランスの親たちは子どもにウソは絶対にいけないことだといつも教えているのに、日本では子ども対して、ウソは許されないことだといふことを教える親は3割に満たないという調査結果があります。

英国を拠点に日本の文化や家族

に対する辛口の批判をする作家マ

ーケス寿子によれば、伝統的な英

国の家庭では、盗みやウソ、いじ

めなど人道上の違反は理屈抜きにしかられる。ゴミのポイ捨てやトイレ汚しは、親が正しい処理のお手本を見せる。これを10歳までに終えているから、電車などで大股で席を占拠してゐるような身勝手なルール違反の若者がおれば、周りの人達がそのルール違反を正すのは自然な行為になつてゐるというのです。わが国ではどうでしようか。

数年前のラジオ深夜便で、斜視があつて小さい頃よくいじめられたといふ或る有名作家が、正確には覚えておりませんが、電車の中で腰掛けていた小学6年生ぐらいの女の子が、自分の前にたまたまお年寄に立たれていた母親が、その子に「ここは優先席ではないのだから譲らなくつてもいいのよ」と言つたというデーティーがあるのです。

最近ある週刊誌が子育ての損得について読者の意見を求めております。子育てが親の期待や意図どおりにならないという思いの親御さんが少くないことがからこのような特集記事が企画されたのだろうと思います。

として為すべきは、子供が将来社会人として様々な人と関わる時に欠かせない事柄について、直接間接に身に付けさせることで、周りの人迷惑を掛けなくて、周囲の人に迷惑を掛け事だけは絶対にしない社会人に仕上げることであります。もつともわが子たちはどうだつたのかと改めて考えてみると、とてもそのように育つているとは思えません。共働きの私どもには親として子供に関わる時間は限られておりました。その代わり本は自由に読ませました。友達関係を何よりも大切にさせました。特に人間関係については親としての私どもがよい意味でも悪い意味でも手本になつていたのではないかでしょうか。



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。  
岐阜県立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●



## 【アメリカウズラサギ】

バードウォッチングの楽しみの一つは、めったに見られない珍しい鳥に出会うことです。この鳥もそんな珍鳥の一つで、稻刈り後の水田に現れました。1ヶ月ほど滞留し、旅立っていきました。無事、越冬地にたどり着いたでしょうか。

撮影 (財)日本野鳥の会  
岐阜県支部長 大塚之祐

## INFORMATIONS

●冬期休業日のお知らせ  
12月31日(日)～1月4日(木)

## ●クリニック関係図書出版案内

## ●「人はなぜ人を恐れるか」

編著者：坂野雄二／不安・抑うつ臨床研究会編  
出版社：日本評論社

## ●「パニック障害に負けない～不安恐怖症の体験・克服記～」

編著者：貝谷久宣／不安・抑うつ臨床研究会  
出版社：日本評論社

●「強迫性障害～わかっちゃいるけど  
やめられない症候群～」

編著者：久保木富房／不安・抑うつ臨床研究会  
出版社：日本評論社

## ●「うつ病／私の出会った患者さん」

編著者：樋口輝彦／不安・抑うつ臨床研究会  
出版社：日本評論社

## ●「不安とストレス」

編著者：野村忍／不安・抑うつ臨床研究会  
出版社：日本評論社

## ●「パニック障害」

編著者：貝谷久宣／不安・抑うつ臨床研究会  
出版社：日本評論社



## ●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、精神保険法第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10月1日

## 【診療時間】

	9	10	11	12	13	14	15	17	19	20
日	休 診									
月	休診	診 療（貝谷）					診 療（貝谷）			
							心理カウンセリング（八尋）			
火	休診	診 療（貝谷）					診 療（貝谷）			
							心理カウンセリング（八木）			
水		休 診					診 療（高橋）			
木		休 診					診 療（青木）			
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

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.mmr.or.jp/~nmc/>  
E-Mail nmc@gld.mmr.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

