

Que Será, Será

VOL.30
2002
AUTUMN



ブナの紅葉 裏磐梯 写真撮影：及部十寸保

精神科医が不要になった話

医療法人和楽会 理事長 貝谷久宣



筆者は昭和34年の春、尾張藩の藩校を前身とする愛知県立明和高校に入学した。周囲の者がすべて秀才に見える劣等感で毎日が緊張の連続であった。そのなかで部活動だけがストレスと青春のエネルギーの発散ができる場であった。学内でも最も厳しいクラブのひとつである剣道部に筆者は入部した。来る日も来る日も日暮れまで和楽館で稽古に励んだ。稽古はとて苦しかったが、同級生や先輩との交わりはその苦しみを十分に打ち消すほど楽しいものであった。夏休みの合宿が終わる頃には、部員同士の心もお互いに通い合い、チームとしての団結心も固まってきていた。

この団結心は剣道の稽古の苦しみを共有することによるのはもちろんであるが、合宿中に飯炊きにやってきた同級生の女子生徒を話題にし、お互いに心の内を暴露するほのかな興奮の間に間にも培われていった。結局、この団結心は、高校総合体育大会愛知県大会で優勝戦にまで勝ち進み、私立の強豪中京商業高校に相対するところまで盛り上がった。青春の3年間、苦楽を共にした剣道部の同級生は他の友人とはまた別格の存在である。今から5年程前、昭和37年度卒業の明和高校剣士が6人も東京で活躍していることがわかった。それ以来、われわれは夏と冬に毎年2回、新

精神科医が不要になった話

宿、渋谷、赤坂と場所を変え、集い語り合うようになった。

口数が乏しく、少し変わり者で、秀才であったE剣士は、光学メーカーの特許の仕事を長年している。童顔のまま髪が薄くなったH剣士は、大手建設会社の技術系の部長で

電気関係に詳しい。細かい配りを常に絶やさないと剣士はパルプ会社の営業部長で全国を股にかけて活躍している。潔く、さりげなく、奥ゆかしくをモットーにし、熱意・誠意・根気で妻に対処している

と豪語するゼネコンの土木部長をするのは謹厳実直のY副将。U大將は、一時、自動車部品メーカーのケンタッキー工場長を勤め、最近は関連会社の更生に助っ人として活躍する熱血漢である。筆者は威勢の良い先鋒(剣道は5人のチームの場合、先鋒、次

峰、中堅、副将、大將の順で戦う)であった。3年前から夏の集いは、蓼科にある医療法人のセミナーハウスで行なっている。土曜日の夕方、各自がアルコールやつまみを持ち合い

集まった。2日目はゴルフである。先日の集いは、名古屋で機械部品メーカーの社長をして

いる話題豊富な粹人A剣士も参加した。今日のテーマはそのときの、酒の肴となった話である。

先日、U大將がA剣士の工場を見学の名古屋へ行った。彼らは高校だけでなく、中学も同級であった。その折、酒の酔いに任せたのか、今まで

艶っぽい話を聞いたことのないU大將の口から彼ら二人と中学・高校と同級生であったT子さんの事がもれた。T子

さんは小柄で、控えめで、やさしい女性であった。男子生徒の間で話題に上るような派手なところが全くない目立たない女子生徒であったと筆者は記憶している。U大將は中学・高校時代ずっとT子さんに

思いを寄せていたというところをA剣士に告白した。今の時代と異なって、当時は、女子生徒に馴れ馴れしく話すことのできる同級生はほんの一部に過ぎなかった。U大將もその例外にもれることはない

硬派の剣道部主将であった。二人は中学時代同じクラスの

学級委員をやったこともあり、お互いになんとなく好意を持ち合っていたことはうすうす気がついてはいたが、それ以上のことは何もなかった。高校に入ってから挨拶をする程度だけであったという。

T子さんが最近どうしているのか知りたいたとU大將はA剣士に打ち明けた。端唄・三味線を趣味にする粹人であるA

剣士は主将Uの命令、いや懇願に対し即座に反応した。同窓会名簿で見つけたT子

さんにA剣士はある日の昼下がりに電話を入れた。電話口の向こうに、生気のない声で返事が戻ってきた。近況を聞いて

いるうちにA剣士まで少しづつ元気を失っていった。T子さんは2歳年上の銀行マンと結婚し、一男一女をもうけ、幸せな生活を送ってきた。ところが更年期を過ぎる頃から体調が思わしくなく、疲れ易く、家事に精が出ず、不眠の日々が続いてきた。テレビを見ても昔のように感動する

ことはなく無味乾燥な毎日が

続いていると訴えたのである。銀行から出向していた会社が倒産してしまい夫が失職し、双子の娘が相前後して出産に

里帰りし、疲れがどつと出てしまい精神的にどうにもならなくなり、2ヶ月前から精神科

クリニックにかかっているということをA剣士は知った。A剣士は、T子さんに慰みの言葉をかけ、最後にU大將のこ

とを話した。U大將はその青春時代T子さんのことを常に想っており、それが彼の活動の源泉となっていたこと、そして最近T子さんに会いたいとしきりに思うようになっていくことをA剣士は告げた。

その1ヶ月後、A剣士は再びT子さんに電話を入れた。電話口に出たT子さんは先日とはうって変わって、元気な声で応答してきた。それは、一瞬、電話をかけた直後かど錯覚させるほどであった。彼女はA剣士から電話をもらい、高校時代のことを振り返っている間に少しずつ元気を回復したという。T子さんは

A剣士から電話をもらった後、高校の卒業アルバムを取り出し繰り返しながめた。そして、昔の出来事を思い出しているうちに憂鬱な気分がす

っかり吹っ飛んでしまったという。最近また夫婦でゴルフコースをラウンドしていると

いう。もちろん、あの電話以来、精神科クリニックの薬も

飲まなくなったし、医者通いもぶつりとやめてしまったということだった。T子さん

は今も自分を想っていてくれる人がいると思ったら、心の底から力が湧き出てきたとA剣士に語った。そして、U大將

に会うことはやめ、このまま青春の思い出を大切にとっておきたいと述べ、受話器を置いたということだった。あなたの心から鬱々とした青春時代を思い出し、想っていた人を思い出して、みましよう。はつらつとした明るい気分が蘇ってくることでしよう。

渚を歩いて考えた。

「私」はいったいどんな人？

真面目さと、アホな部分が同居していて、時によって

両方のどちらかが出てくる二重人格?!

趣味？ エアロビクスに絵画、音楽、まだまだいっぱいあるみたいだけど

どの分野においても「美」を追求すること。

最愛の人？ もちろん my darling。

宝物は二人の子どもたちと、その小さい時の写真。

でも、「永遠の恋人」もいる。ビリー・ジョエル。

若い時は若い時で、50代になってからはそれなりに

彼のメッセージ性のある曲が大好き。

夫がサングラスをかけ、無精髭を生やすとビリーに似てるよ。

映画も好き。今の自分と違う体験ができるから。

シルベスター・スタローン、マット・デイモン、トム・ハンクス、

アネット・ベニング、キャサリン・ヘップバーン、メグ・ライアン。

好きな花…バラ。

私のお別れの時には、式場をバラでいっぱい飾ってビデオに撮り、

「あなたの葬式はこんなにきれいだったよ。」と、

生まれ変わった時に見せてね。

心の故郷…小学校時代を過ごした仙台。

特技………なんだろう、どの人の良い点も必ず見つけられること？

「ユダヤ人にはユダヤ人」になれるし、

「異邦人には異邦人」にもなれる。

八方美人と言われようが構わない。でも誤解もされやすい。

このごろよく考えている事…「私の存在価値は何？」

おぼろげに輪郭は浮かんできてはいるんだけど

目に見えない一人の友人はそれを教えてくれようとしていると思う。

誰にも知られずに、失望している人を助ける事や、

さり気なく必要なことを教えてあげる事。

感謝はされず、忍耐も必要、でもその人を見放してはいけない。

相手が男性だと、うまくやらないとこじれて大変なことになる。

それでも与える幸福を教えてくれようとしていると思う。

そして、愛とは希望すること、信頼すること。

期待したり、信用すると傷つくことも教わった。

結局その友人によって、私は生かされているのだ。

弓ヶ浜にて。 Y・M

「長く離人症で苦しんだ患者さんの日記より」

香道

文学散歩(二四)

御家流桂雪会理事長

熊坂久美子

白露香

「桂に雪」 熊坂久美子組

玉階	二包内	本香	九重 羅國
白露	試一包	五包	白光 佐曾羅
冷			北斗 眞南蛮
月			管 眞奈賀
ウ	各一包		單思 伽羅

(深く思うの意)

本香五炉目のみ聞の名目で答える。
 玉階なれば「幽影」
 白露「羅衣」 冷「怨」
 月「珠簾」 ウ「孤愁」
 下付、皆中 秋夜長
 一中二中は、初更二更と四更まで記す。

証詩

玉階怨 李白
 玉階生白露
 夜久侵羅襪
 却下水靜簾
 聆臆望秋月

玉階に白露生じ
 夜久くして羅襪を侵す
 水靜の簾を却下して
 聆臆秋月を望む



宮殿の庭も秋に入り白露がおり始めました。月光が隈なく庭面を照らす夜、玉階(大理石の階段に一人佇む美しい人の羅襪(うす絹の靴下)もしつとりと露にぬれそれにも気がつかぬ程深いもの思いにその人はふけつているのでしようか。人を待つでもなく、只月を眺めながら還らぬ想出の中にさまよっているのでしょうか。中天にかかる月は一層冴え渡り、あまりにも明るい月光はもの思う人にはあざやか過ぎ、さらさらと水靜の簾をまき下すと月光はさざ波のように流れたゆたいます。連衆(香を聞いている人)は佳人と共に本香五炉を聞きつつ刻々と更けゆく夜(夜の刻は初更二更三更四更五更と五つに分れそのあと夜明けとなる)を過し露の冷やかさにふと我に返った時、本香五炉目のみを聞の名目で答えるのはその為です。



証詩の作者李白は、日本でもよく知られている世に李杜韓白(李白、杜甫、韓愈、白居易)と並び稱せられる中國唐朝の代表的詩人の一人です。唐の則天武后の長安元年(70)頃西域で生れたと云われますが、その素性についてはあまり明らかではなく25才頃大志を抱いて故郷蜀(現在の四川省)を出て各地を遍歴します。40才前後で玄宗皇帝によってそのすぐれた詩才をみとめられ長安の都に招かれて皇帝や楊貴妃の催す宴に侍して得意の時代を過しますが、それは李白自身が望んでいた國政に参与するという形ではなく、玄宗は華やかな宴に興を添える宮廷詩人として侍せておきたかっただけのようです。詩仙、酒仙と呼ばれる李白の才は、宮廷に於ても常に酒に

酔いつつ楊貴妃と牡丹の美しさを、雲想衣裳花想容 春風拂檻露華濃(やわらかな雲は貴妃の衣裳の美しさに似て下に咲く牡丹は貴妃の容のあでやかさ 春風は沈香亭の欄檻を吹きすぎ夜露は月光をうけてきらきら輝く)と一氣に書き上げ、又一方では出征した兵士を思う妻の心情を「長安一片月 萬戸搗衣聲(中略)何日平胡慮 良人罷遠征」(長安の夜空に冴えて輝く一片の月どの家からも聞こえる砧を打つ声、いつの日か異民族を平げてわが良人は遠征を終えて帰ってくるであろうか)とその淋しき心細さを歌い広く愛誦されました。生涯詩と酒と旅を愛した李白の作品の中で一番ポピュラーなものは、山中で世捨人と酒を汲む。詩作の対象が変わっても李白の緩急自在な表現力は留まる所を知らぬように見えますが、私が一番ひきつけられたのはこの証詩「玉階怨」でした。まるで透明な水底の世界の様に静寂精緻なこの感覚は佳人の怨をも水精の涙に替えてしまいうような、李白の画像からは凡そ想像もつかないような繊細なひかりと影の輪舞を描き、これぞ詩神の魔力、李白の醍醐味と思わせます。あたりは深いしじまに閉ざされていると思いますが、もし音を添えたとすればそれは笛以外に考えられなかつたので、月に「管」(笛のこと)を使ってみました。

兩人對酌山花開 兩人對酌して山花開く
 一杯一杯復一杯 一杯一杯復一杯
 我醉欲眠卿且去 我酔うて眠らんと欲す卿且去れ
 明朝有意抱琴來 明朝意有らば琴を抱いて來れ

白髮三千丈 白髮三千丈
 緣愁似箇長 愁いに緣つて箇の似く長し
 不知明鏡裏 知らず明鏡の裏
 何處得秋霜 何れの處より秋霜を得たるかを
 この二篇でしょう。

不眠症～夜がこわい～

野村 忍 早稲田大学人間科学部教授

昔から、健康の条件として「快食、快眠、快便」という言葉があります。つまり、美味しく食べられて、ぐっすり眠れて、よい便が出るのが健康ということですね。中でも、睡眠は健康の大きな指標で、一日の疲れをとり、次の日の必要なエネルギーを蓄積する重要な時間でもあり、一日の約1/3の時間を占めています。睡眠には個人差が大きく、ナポレオンが3時間しか眠らなかったという逸話が有名ですが、それほどではないにしても、短い睡眠時間でぐっすり眠る人と、8時間以上眠らないとだめな人といういろいろあります。また、加齢とともに眠りが浅くなったり、朝早く目が覚めたりすることはよく知られています。現代の複雑多様なストレス社会にあつて、不眠に悩まされている人は多く、日本では不眠の出現率は一般人口の約20%といわれています。今回は、不眠症の分類、治療、生活上の注意点などについて考えてみましょう。

1 不眠症のタイプ

(1) 入眠障害…寝つきの悪いタイプで、眠ろうとすればするほど眠れなくなりますが、いったん入眠すると朝まで眠れるというもので、不眠症の中では一番多くみられます。不安や心配事などの急性のストレスや逆に旅行やゴルフの前日に興奮して眠れないというのがこのタイプです。

(2) 熟眠障害…眠りが浅く、すぐに目が覚める、夢ばかり見て眠った気がしないと訴えるタイプで、老人の不眠や慢性的なストレス状態で多くみられます。

(3) 早朝覚醒…朝早く目が覚め、その後眠れないというタイプで、高齢者に多い傾向があります。これには就眠が早すぎるだけで全体の睡眠量は足りているということもあります。また、うつ病・うつ状態では朝早く目が覚めて気分が不快というのが特徴的です。

2 治療

(1) 基礎疾患の診断と治療…身体的疾患(発熱、痛み、かゆみなど)や精神障害(不安障害、うつ病など)による不眠は、

まずこれらの基礎疾患の診断と治療が必要です。

(2) 心理療法…現実的に避けられないストレス状況があることは当然です。一人で悩んでいるとは解決つかない問題も誰かに相談することで考えが整理されることも多いので、知人、友人あるいは保健師さんやカウンセラーなどに相談のつてもらうとよいでしょう。不眠の人には、えてして「どうしても寝なければいけない」という「すべし思考」、

「まったく眠れない」「一睡もできなかった」といった「全か無かの思考」のような極端な考え方をする人が多い傾向があります。これでは眠ることと意識過剰になり、かえって緊張状態になって、ますます不眠が強くなるという悪循環をきたすようになります。こういう場合は、実際のところ振り返ってみたり、「完全に眠れなくても大丈夫だ」あるいは「目をつむっているだけでも脳は休まる」というようにこだわりをゆるめることが大切です。

(3) 睡眠薬…不眠に対する薬物療法はあくまでも対症療法ですが、不眠に対するとらわれが強く、悪循環をおこし慢性化している人には、「眠れる」という安心感を持つ意味でも睡眠薬は有用です。ただし、睡眠薬の使用にあたっては、副作用や依存性の問題がありますので、医師の指示を守り、不眠症のタイプにあつた適切な薬剤を服用することが重要です。

3 生活上の注意・予防

多くの人が悩んでいる不眠は、心理社会的ストレスによる反応としてあらわれるものです。自分では処理できない過重な責任や悩み、緊張状態などで眠れなくなる場合と、ストレスによって生活のリズムが乱れたり、就寝前の過剰な飲酒・喫煙あるいは刺激物などの生活習慣(ライフスタイル)の変化によって睡眠障害になる場合があります。これらの場合は、日頃からストレス解消法を身につけておくことや相談相手(ソーシャル・サポート)を確保すること、ライフスタイルに注意して規

則正しい生活リズムをこころがけることが大切です。睡眠薬も有用ですが、必要最小限にして、できれば薬を使用しなくても「快眠」をとれるようにこころがけたいですね。また、心身の過度な緊張がある人には、リラクセスする方法として自律訓練法を練習したり、最近では音楽・映像テープやアロマテラピーなどの快眠グッズが市販されていますので試してみるのもよいでしょう。



〈野村忍略歴〉

一九五一年京都市生まれ。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」「心療内科入門」「不安とストレス」ほか。

センス・アビリティ

～気づきの力を高めるための～

岩館 憲幸

「センス・アビリティ」……あまり聞き慣れない言葉かもしれませんが、1999年アメリカで、セラピスト、ドリス・ワイルド・ヘルマリングによる「センス・アビリティ」が評判となり、その翻訳が昨年伊藤はるみ氏により「みんなに好かれる人避けられる人」と改題出版(日本教文社)され日本でも話題となりました。伊藤氏の著者紹介によりますと、ドリス・W・ヘルマリングは、セラピストとして約30年間、主に、夫婦や家庭の危機、職場における人間関係のトラブル、抑うつ病などのカウンセリングにあたり、数多くのクライアントの人生を援助してきたのだそうです。

「センス・アビリティ(sense ability)……直訳すると「感覚力」ということとなりますが、著者ヘルマリングは人間関係と日常生活での「気づきの力」(アウェアネス)を十分に働かせる技術(スキル)と意味づけておられます。

家族間、仲間同士、職場の人間関係、近所付き合い、商店やサービス機関の窓口などのパブリックな場所での人との対応などなど、私たちは様々な人との関わりを抜きに

して考えられない社会的存在といえます。人との関わりが良し悪しが私たちの日常生活を大きく左右することになるのです。

自分も含め人の気持ちや特性を捉え理解することを対人認知(対人理解)と呼ぶことがあります。対人認知は自己認知(自己理解)と他者認知(他者理解)に分けることができます。人との関わりが不確かさから、相手の気持ちに添えないまま失望感や不快感を与えてしまっている場合がよくあります。この「気づきの力」(アウェアネス)を働かせるセンス・アビリティがどれだけ発揮されているかで、普段の人との関わりかたが違ってきます。

誰よりもお互いよく分かっている筈の夫婦でさえも、相手の願いや悩みにさっぱり気づいていないことがあります。夫婦や家族間の問題はかかる気づきの力を発揮させる己のSA(センス・アビリティ)を働かせようとしなないコミュニケーション不全の家族に発生し易いと思われまます。

3年前、東京文京区で起きた幼稚園児春奈ちゃん事件

は、園児の母親が自分の子どもと同じ幼稚園児だった被害者の母親への屈折した感情を高めていつて、「あの子さえいなければあの母親と付き合わなくて済む」の思いから短絡的に殺してしまったという悲劇的な事件でした。あの事件の報道でまず気になったのは、あそこまで自分自身を精神的に追い詰めてしまっている彼女の異変に彼女の夫は気付いていなかったのかということでした。

その後の報道記事で、彼女が夫に春奈ちゃんの母親への悪口を語り、「私が犯罪者になつたらどうする」とまで訴え、心の中で起きている異変に、夫の助けを求めるシグナルを送ったのに、夫の答えは「一家離散だよ」の一言、それ以上彼女とは向き合おうとはしなかったのだと知らされました。しかし日頃の二人の関係がどうだったかはともかくとして、必死の思いで救いを求める妻の心がのっぴきならない状態にあると気づかなかった(あるいは気づこうとしなかった)ことで夫はその1か月後、当然のことながら夫としてまた家族として大変な苦境に立たされることにな

フクロウ博士の智恵袋

体脂肪測定計

パニック障害の患者は運動量が少ないのによく食べる人がかなり多い。その結果、肥満の患者さんは結構多い。肥満は、糖尿病、高血圧、痛風、心筋梗塞、脳卒中、睡眠時無呼吸症、脂肪肝、下肢の関節炎などの生活習慣病の元凶ジャ。日本肥満学会の作った肥満係数(BMI)は体重(kg)÷身長(m)の2乗で計算される。成人では22が理想である。21~24であれば正常ジャ。26を越えると生活習慣病の危険性が高まる。体重も健康保持のための重要なパロメー

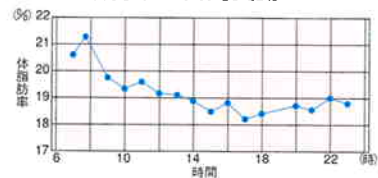
ターであるが、体脂肪率ももっと大切ジャ。最近では家庭用の体脂肪計があるので簡単に計測できる。体脂肪率のめやすを表1で見てください。体脂肪率は毎日同じ時刻に同じ条件で測ることが必要ジャ。図のように測定時刻により3%も変化する。体脂肪率でもう一つ重要なことは身体のどの部分に脂肪が多いかということである。内臓の脂肪が高いと危険性は高い。その大まかな目安として内臓脂肪の多い少ないは腹囲がパラメーターである。腹囲が女性で85cm以上、

男性で98cm以上ある場合は要注意ジャ。

表1: 体脂肪率判定基準

	女性	男性
低い	20未満	15未満
適度	20~25未満	15~20未満
やや高い	25~30未満	20~25未満
高い	30以上	25以上

図: 体脂肪率の日内変動



センス・アビリティ～気づきの力を高めるための～

るのです。もし夫が妻の訴えに対して、妻の苦悩を感じ取り、しっかりと受け止め対応することのできる「SA」(センス・アビリティ)を働かせていたなら少なくとも、この一家にこのような形での破局はやってこなかったのではないのでしょうか。

次は、私の友人A君夫妻の場合です。夫婦喧嘩などめつたにしないというお二人にも、時々感情の行き違いがあるのだそうです。A君からの一方的な話ですから、必ずしも事実と一致しない点もあるかもしれません。奥さんからお叱りを受けることも承知の上で書きます。A君は昨年暮れ、同期会の席上で私にこうぼやくのでした。「うちのかみさん、食器棚の開けっ放しを、こちらが注意したり、勝手に閉めでもしようものなら、今閉めようとしていたのになんで余計なことを……と逆に文句を言われるんだよ。」そして続けて彼はこうも言うのでした。「俺が『あれ』から注意や指摘を受けた時は、ちゃんと返事をし、納得のいくことであれば、できるだけそのようにしているつもりなのに、『むこう』はかえって

黙り込んでしまう。俺の言うことをちゃんと聞いてくれないと思うから、つい言いたくもない文句を繰り返してしまっただ。」——ここで一言私の尊敬するA君の奥さんの名譽のため申し上げておかなければならないのは、彼等がこれまで共働きを続けてこれたのは、いくら忙しくても家事の手抜きはしない働き者の奥さんのお陰があるということとです。私は彼のぼやきにこう応じてやりました。「奥さんの嫌がることにお前は無神経過ぎるのではないか、戸棚の開け閉めまで指摘されるなんてたまらんと違うか、そういう奥さんの気持ちにもっと気づいてあげる必要があると思うよ。」

気づきの力はまず己に対して及ぼせる必要があります。自分は今相手に対してどんな感情どんな考えで接しているのか、そして相手に対するそんな自分の言動、態度、表情が相手にどう捉えられているのかに気づく必要があるのです。

初めに紹介したドリス・W・ヘルマリングは上記著書で、「SA(センス・アビリティ)

とは、あなたの人生や人間関係における「気づきの力」(アウェアネス)を十分に働かせる技術である。SAは自分の思考、感情、行動をより高いレベルから眺める能力である。SAを働かせれば、自分の思いがいかん様に様々な感情を生み、その思考と感情がいかに行動を左右するかがわかってくる。更に身近な人々への気づきも深まり、自分の感情や行動が他者にどんな影響を及ぼしているかをその場で感じとることができる。」と語っているのです。

あなたも是非SAを高め「気づきの力」を発揮して頂きたいのであります。



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人間福祉学科教授。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



【カワウ】

潜水して上手に魚を捕りますが、近年数が増え、あちこちの河川で見られるようになりました。放流した魚を食べて困るという話も聞かれます。

長良川の鵜飼は有名ですが、ウミウという別の種類が使われています。

撮影 (財)日本野鳥の会
岐阜県支部長 大塚之穂

INFORMATIONS

● 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
- 「PTSD～人は傷つくとどうなるか～」
編著者：加藤進昌・樋口輝彦／不安・抑うつ臨床研究会
出版社：日本評論社
- 「対人恐怖—社会不安障害」
編著者：貝谷久宣
出版社：講談社健康
ライブラリーシリーズ
- 「摂食障害—食べられない、やめられない」
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
- 「社会不安障害」
編著者：樋口輝彦・久保木富房／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14年10月1日

● 7月より診療時間、担当医師変更となりました

【診療時間】

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
日	休 診											
月	休 診			心理カウンセリング(八尋)								
火	休診	診療(貝谷)		休診	診療(貝谷)							休診
水	休診	診療(貝谷)		休診	診療(貝谷)							休診
木	診療(土田)			診療(安田)(第2・4のみ)								
金	休診			診療(福原) 心理カウンセリング(岩館)								
土	岡崎・金井			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.mmtr.or.jp/~nmc/>
 E-Mail nmc@gld.mmtr.or.jp
 印刷 ヨツハン株式会社
 〒501-1136 岐阜市黒野南1-90
 Tel 058-293-1010 Fax 058-293-1007
 定価 ￥500

 **なごや
メンタルクリニック**