

QueSerá,Será

VOL.38
2004
AUTUMN



紅葉 札幌 写真撮影：石原 傳幸

孤独についての考察 —不安障害患者の孤独感—



医療法人 和楽会
理事長
貝谷 久宣

パニック障害を診ていると、「先生！この病気になつてから寂しいと感することが良くあります」と言う患者さんにしばしば遭遇します。このようなことから、今回は「孤独」について考えてみました。

「人はだれしも、自分自身の生涯を一人で生き、自分自身の死を一人で死ぬのです」(ヤコブセン)。だから、「生き物は全て孤独である。そして人間は自らが孤独であることを最も良く知る者である。」(E・アラン)。孤独を感じたことのない人はいないと思います。孤独は人間に与えられた正常な心理の一つだと考えられます。孤独にに対する行動——群れると言う行動は動物本能の一つです。ところが、人々の中には、孤独に親しんだり、孤独を望んだりする人がいます。たとえば、「孤独とは、港を離れ、海を漂うような寂しさではない。本当の自己を知り、この美しい地球上に存在している間に、自分が何をしようとしているのか、どこに向かおうとしているのかを知るためによい機会なのだ」(アン・

孤独についての考察

一 不安障害患者の孤独感

シャノン・モンロー）。モンローに従えば、孤独は自己をよりよく見つめさせ、人生をより深めさせるということになるのでしょうか。「寂しい」という語を辞書で調べてみると、「人の気配がなく、ひつそり」、「しづか」、「荒れ果てて」、「何もすることができない」、「奥深く物静か」、という意味が広がっていきます。この「奥深く物静か」は「幽玄」につながり、「奥深く深遠ではかりしないこと」、「あじわいが深いこと」、「情趣に富んで、おもむきがあること」などに通じ、さらには日本固有の「わび、さび」にも連なります。このように「寂しい」とは、文化の担い手となる心的状況であると考えることができます。「孤独の生活の目的とは、もつとゆうゆうと、もつと気によくに連なります。この

「寂しい」とは、文化的の担い手となる心的状況であると考えることができます。「孤独の生活の目的とは、もつとゆうゆうと、もつと気によくに連なります。この

孤独が忌み嫌われた心的状況といつになるのでしょうか。「寂しい」という語を辞書で調べてみると、「人の気配がなく、ひつそり」、「しづか」、「荒れ果てて」、「何もすることができない」、「奥深く物静か」、という意味が広がっていきます。この「奥深く物静か」は「幽玄」につながり、「奥深く深遠ではかりしないこと」、「あじわいが深いこと」、「情趣に富んで、おもむきがあること」などに通じ、さらには日本固有の「わび、さび」にも連なります。この

（ゲオルギウ）という言葉からは、孤独が忌み嫌われた心的状況といつることができます。「孤独が恐ろしい」という意味が広がっていきます。この「奥深く物静か」は「幽玄」につながり、「奥深く深遠ではかりしないこと」、「あじわいが深いこと」、「情趣に富んで、おもむきがあること」などに通じ、さらには日本固有の「わび、さび」にも連なります。この

（ゲオルギウ）という意味が広がっていきます。この「奥深く物静か」は「幽玄」につながり、「奥深く深遠ではかりしないこと」、「あじわいが深いこと」、「情趣に富んで、おもむきがあること」などに通じ、さらには日本固有の「わび、さび」にも連なります。この

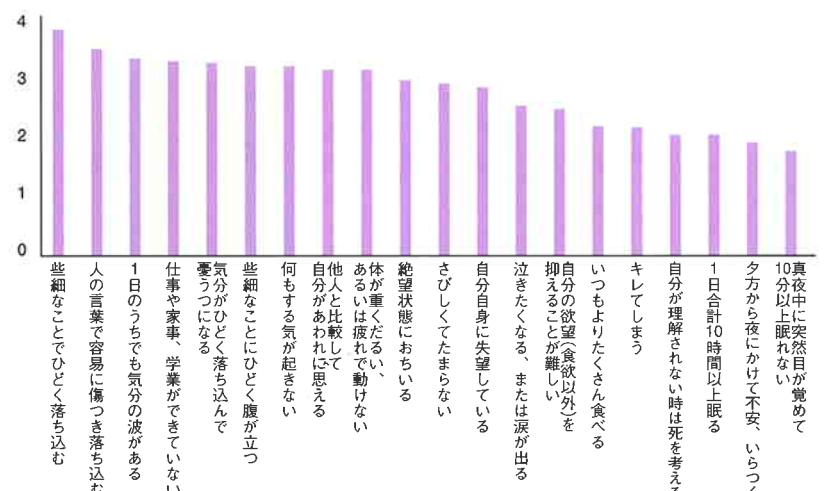
全体で感じました。Aさんは長い間夫婦生活はありませんでしたが、その女性に性的な情を感じてこのような行為をしたわけではないと断言しました。彼女を抱擁することで寂しい気持ちが氷解していくのだと言明しました。Aさんはそれから足繁くそのクラブに通いました。そして、酒をたくさん飲むわけではなく、毎度同じようにその女性を静かに抱擁するだけでした。そのクラブで、どうしても癒されなかつたAさんの孤独感が解消できたのです。しかし、ある日の訪問で、彼女が休んでいることがわかりました。Aさんのところは絶望の淵に落とされました。不安になりました。いても立つもおられないほど動搖しました。店長にやつとのことでその女性の本名だけは聞くことができました。Aさんはその足で興信所へ出向きました。うろたえたAさんは、身元調査の経費100万円の契約書に簡単にサインしてしまいました。そして、消費者金融で奥さんに内緒で借金をしてしまったというのです。

Aさんの孤独感は明らかに病的なものです。パニック障害の患者さんはこのような孤独感を癒すためにいろいろな逸脱行動を引き起こすことがあります。パチンコの玉が出るときの音が孤独感を救つてくれるといって、月に数十万円パチンコをしてしまう女性患者がいます。自分の好きな人形に囲まれているのが一番幸せだといつて

うことにうつつを抜かす人もいます。自宅に飾っている女性もいます。着もしない華やかな服を次々に買いました。Aさんはそれから足繁くそのクラブに通いました。そして、酒をたくさん飲むわけではなく、毎度同じようにその女性を静かに抱擁するだけでした。そのクラブで、どうしても癒されなかつたAさんの孤独感が解消できたのです。しかし、ある日の訪問で、彼女が休んでいることがわかりました。Aさんのところは絶望の淵に落とされました。不安になりました。いても立つもおられないほど動搖しました。店長にやつとのことでその女性の本名だけは聞くことができました。Aさんはその足で興信所へ出向きました。うろたえたAさんは、身元調査の経費100万円の契約書に簡単にサインしてしまいました。そして、消費者金融で奥さんに内緒で借金をしてしまったというのです。

回復して頂くのが私の夢です。
10分以上眠れない
夕方から夜にかけて不安、いらっしゃ
1日合計10時間以上眠る
自分が理解されない時は死を考え
キレてしまう
いつもよりたくさん食べる
自分の欲望(食欲以外)を
抑えることが難しい
泣きたくなる、または涙が出来る
自分自身に失望している
さびしくてたまらない
絶望状態におちいる
体が重くならない、
あるいは疲れで動けない
他人と比較して
自分があわれに思える
何もする気が起きない
些細なことにひとくち腹が立つ
憂うつになる
仕事や家事、学業ができないない
1日のうちでも気分の波がある
人の言葉で容易に傷つき落ち込む
些細なことでひどく落ち込む

うことにうつつを抜かす人もいます。自宅に飾っている女性もいます。着もしない華やかな服を次々に買いました。Aさんはそれから足繁くそのクラブに通いました。そして、酒をたくさん飲むわけではなく、毎度同じようにその女性を静かに抱擁するだけでした。そのクラブで、どうしても癒されなかつたAさんの孤独感が解消できたのです。しかし、ある日の訪問で、彼女が休んでいることがわかりました。Aさんのところは絶望の淵に落とされました。不安になりました。いても立つもおられないほど動搖しました。店長にやつとのことでその女性の本名だけは聞くことができました。Aさんはその足で興信所へ出向きました。うろたえたAさんは、身元調査の経費100万円の契約書に簡単にサインしてしまいました。そして、消費者金融で奥さんに内緒で借金をしてしまったというのです。



清水谷・浅草寺大僧正講演録

『浅草寺史話』

(前号からつづく)
いよいよ徳川の開府に及ぶわけです。元和4年、1618年、「江戸城内紅葉山」というところに神社がつくられたのです。家康公のほうは駿府で亡くなりなりました。その後東照宮というお宮が江戸城内の紅葉山に葬られている。大変な雨降りのときに、60人の使者を連れて、久能山に納めました。

なぜこんなことをしたかといいますと、徳川幕府としては家康公は神様である。東照神君と後で言われますが、神様だ。神様というのがいつまでも死骸のまま、亡くなつたお姿のままあってはいけない。すぐ天に昇られたということを考えておられましたので、亡くなつた大太の晩に久能山に葬られているのです。そして2年後にはじめて日光のほうにご遷座して東照宮が建てられたのです。

日光の東照宮をお建てになりましたけれども、あそこまでお参りするることは大変です。今は「けごん」という特急で行けばいいんですが、大変なことです。あるいは江戸に詰めておりますいろいろな大名も徳川家康公の御廟にお参りするといふことは非常な責任でもありますし、自分の存在を認めてもらう絶好の機会ですから、なんとかならないかといふことを考えておりましたとき、「この江戸の紅葉山城内に東照宮ができました」。

秀忠公がそのときにつくりましたお社と同じお社を観音様の境内につくつてあります。重要文化財。これは浅野家の殿様が奉納したもので、その浅野家の殿様の奥様は家康公の娘さんですから、あの橋をそのまま東照宮に奉納された。東照宮にお参りするのにどこから入つてきたかと申しますと、「二天門」という門があります。あれは浅草寺にお参りの門ではありません。東照宮にお参りする門です。そしてそこから入つてきて、あの石の橋を渡つて、東照宮のお参りをする。これは江戸に在住している大名がかなりお参りをしていたのです。やがて、寛永寺に御廟ができ、上野の山に東照宮ができるようになりますとまた事情が変わつてきますけれども、まずははじめに徳川家康公をお祭りする東照宮を浅草寺の境内に建ててもよろしいという許可を得たということは、浅草寺がいかに徳川家から認められたお寺かということは私が自慢するわけではありませんが大変なことなのです。

そのとき、「先ほど家康公から5000石をいただいていたのですが、その江戸城の紅葉山」というところに東照宮ができました。毎日家康公にお経を上げなくてはいけないというので、浅草寺から6人の坊さんが毎日2人ずつ交代で江戸城へお参りに行つてます。そのためには200石が別当住職に与えられているのです。けれども、江戸城内に入ることはなかなか簡単にできません。そこで2代将軍

香道

文学散歩(三)

御家流桂雪会理事長

熊坂久美子

月見香(平家物語より)

熊坂久美子組

証詞
ふるき都を来てみれば、浅茅が原とぞ荒れにける。
月の光は隈なくて、秋風のみぞ身にはしむ。

月
大宮御所
明石浦

試一包内
二包内
一包

本番三包と
月の巻空一包

(前) 最中
羅国

明月
伽羅

芭舟
真南蠻

試一包内
二包内
一包

各一包
三包より
一包除き

(後)
二包

おとづれ
しのめ
佐曾羅
鐘の音
真那賀
鳥の音ぞうき

開の名目
琵琶の音
大宮と月
明石と月
月と月
中秋
待宵とウ
待宵と帰る朝
下付
皆
夜もすがら他
ふけゆく鐘

平清盛によつて權盛を誇つて、
た平家一門も「おこれる者久しか
らず」の例のように最盛期を過ぎ
て、世の中が騒然として来ていま
した。そして清盛が突然都を福原
(現在の神戸)に遷す事に決めた
為、京の都は大騒ぎとなり帝を始
め平家一門はあわただしく福原
を荒れにける月の光は隈なくて、
ものですが名残のつきぬ別れの鳥

月見香(平家物語より)



大宮に對面する実定

秋風のみぞ身にはしむ」と今様を
くり返し「三返歌われました
ので多子皇后はじめ皆涙で袖を
ぬらしました。

この待宵の女房は以前宮中で
された朝いづれか哀れはま
される(恋人が來るのを待つい
る宵と恋人が別れて帰る朝とど
ちらがせつないものか)と尋ねら
れた時、

「まつよひのふけゆく鐘の声きけ
ば帰るあしたの鳥はものかは」
(今かくと恋人を待ついる宵
に時を告げる鐘の音を聞くやる
せなさにくらべれば別れの朝の鳥
の声などもの數でもない)と詠
んだ事で待宵と呼ばれた人です。

やがて夜明となり大將は別れ
を告げて福原へ帰つてゆきます
が、お供の藏人を呼び、待宵があ
まり名残を惜しんでいる様子だ
から引返して何か一言云葉をか
けて来るようとに申付けます。

結果た旧都の月が恋いしく福原
から上つて来て、帝や平家一門か
り給ふ「大將は浅茅が原と荒れ
忘れられたように都に残つて、
る姉君の大皇太后藤原多子が住
む近衛河原の大宮御所を尋ねま
すと、多子皇后はつれへに琵
琶を彈きながら源氏物語の宇治
巻の件りを思い浮かべ秋の名残
を惜しんで、「られる所でした。

大將は待宵」という女房やそば
に仕える人々と一緒に更けゆく
月を見ながら昔をなつかしみ「ふ
るき都を来てみれば浅茅が原と
あらふけてゆく鐘の音もやるせない
ものですが名残のつきぬ別れの鳥

の音の方が今朝は辛く思います
と答えました。このエピソードによ
りそれ以来「ものかはの藏人」と
呼ばれる事になりました。大皇

太后多子は右大臣藤原公能の娘
で始めは近衛帝の后でしたが、近
衛帝が17才の若さで亡くなつた為
宮中を退き大宮御所に静かに暮
していました。当時23才位でした

が天下第一の美女と呼ばれる程
の美人だった為「一條帝」(近衛帝
の甥)が即位すると再び宮中へ上
るよう命じました。多子は勿

論思ひもよらぬ事と断り、又周囲
も前例がない事と止めたのです
が、強引に宣下され止むを得ず
泣く入内したという事で、こ

れを「二代の后」とい世間の非難
の的となりました。その後「一條帝
も23才の若さで亡くなり多子は

再び宮中を退出し、近衛河原の
御所に入りひつそりと暮していま
した。多子の弟実定は学識にす
ぐれ風雅な人で姉弟ですから彼

も美男であつたらしく安田鞠彦画
伯の画く実定の姿絵は目

許涼しく美しい男振りで
すし彼の詠んだ「ほとと
ぎす鳴きつる方を眺むれ
ばただ有明の月ぞ残れ
る」という歌は百人一首

に撰ばれています。

一人の人間とその一族
がたつた20年程の間にこ
の世の最上の位にまで昇
りつめ、そして一族もろ

秋風のみぞ身にはしむ」と今様を
くり返し「三返歌われました
ので多子皇后はじめ皆涙で袖を
ぬらしました。

この卷五に「月見香」という組
香の創意となつた章があります。
私はこの短かいさゝやかな章が何
となく好きでした。

平家物語は戦記物という性格
の音の方が今朝は辛く思います
と答えました。このエピソードによ
りそれ以来「ものかはの藏人」と
呼ばれる事になりました。大皇

太后多子は右大臣藤原公能の娘
で始めは近衛帝の后でしたが、近
衛帝が17才の若さで亡くなつた為
宮中を退き大宮御所に静かに暮
していました。当時23才位でした

が天下第一の美女と呼ばれる程
の美人だった為「一條帝」(近衛帝
の甥)が即位すると再び宮中へ上
るよう命じました。多子は勿

論思ひもよらぬ事と断り、又周囲
も前例がない事と止めたのです
が、強引に宣下され止むを得ず
泣く入内したという事で、こ
れを「二代の后」とい世間の非難
の的となりました。その後「一條帝
も23才の若さで亡くなり多子は

再び宮中を退出し、近衛河原の
御所に入りひつそりと暮していま
した。多子の弟実定は学識にす
ぐれ風雅な人で姉弟ですから彼

も美男であつたらしく安田鞠彦画
伯の画く実定の姿絵は目

許涼しく美しい男振りで
すし彼の詠んだ「ほとと
ぎす鳴きつる方を眺むれ
ばただ有明の月ぞ残れ
る」という歌は百人一首

に撰ばれています。

一人の人間とその一族
がたつた20年程の間にこ
の世の最上の位にまで昇
りつめ、そして一族もろ

とも壇浦で滅ぼするというこの
劇的な歴史は「祇園精舎の鐘の
声」という有名な語出しによつて
平家物語を永く世に伝えました。

この卷五に「月見香」という組
香の創意となつた章があります。
私はこの短かいさゝやかな章が何
となく好きでした。

平家物語は戦記物という性格
の音の方が今朝は辛く思います
と答えました。このエピソードによ
りそれ以来「ものかはの藏人」と
呼ばれる事になりました。大皇

太后多子は右大臣藤原公能の娘
で始めは近衛帝の后でしたが、近
衛帝が17才の若さで亡くなつた為
宮中を退き大宮御所に静かに暮
していました。当時23才位でした

が天下第一の美女と呼ばれる程
の美人だった為「一條帝」(近衛帝
の甥)が即位すると再び宮中へ上
るよう命じました。多子は勿

論思ひもよらぬ事と断り、又周囲
も前例がない事と止めたのです
が、強引に宣下され止むを得ず
泣く入内したという事で、こ

れを「二代の后」とい世間の非難
の的となりました。その後「一條帝
も23才の若さで亡くなり多子は

再び宮中を退出し、近衛河原の
御所に入りひつそりと暮していま
した。多子の弟実定は学識にす
ぐれ風雅な人で姉弟ですから彼

も美男であつたらしく安田鞠彦画
伯の画く実定の姿絵は目

許涼しく美しい男振りで
すし彼の詠んだ「ほとと
ぎす鳴きつる方を眺むれ
ばただ有明の月ぞ残れ
る」という歌は百人一首

に撰ばれています。

一人の人間とその一族
がたつた20年程の間にこ
の世の最上の位にまで昇
りつめ、そして一族もろ

とも壇浦で滅ぼするというこの
劇的な歴史は「祇園精舎の鐘の
声」という有名な語出しによつて
平家物語を永く世に伝えました。

この卷五に「月見香」という組
香の創意となつた章があります。
私はこの短かいさゝやかな章が何
となく好きでした。

平家物語は戦記物という性格
の音の方が今朝は辛く思います
と答えました。このエピソードによ
りそれ以来「ものかはの藏人」と
呼ばれる事になりました。大皇

太后多子は右大臣藤原公能の娘
で始めは近衛帝の后でしたが、近
衛帝が17才の若さで亡くなつた為
宮中を退き大宮御所に静かに暮
ていました。当時23才位でした

が天下第一の美女と呼ばれる程
の美人だった為「一條帝」(近衛帝
の甥)が即位すると再び宮中へ上
るよう命じました。多子は勿

論思ひもよらぬ事と断り、又周囲
も前例がない事と止めたのです
が、強引に宣下され止むを得ず
泣く入内したという事で、こ

れを「二代の后」とい世間の非難
の的となりました。その後「一條帝
も23才の若さで亡くなり多子は

再び宮中を退出し、近衛河原の
御所に入りひつそりと暮していま
した。多子の弟実定は学識にす
ぐれ風雅な人で姉弟ですから彼

も美男であつたらしく安田鞠彦画
伯の画く実定の姿絵は目

許涼しく美しい男振りで
すし彼の詠んだ「ほとと
ぎす鳴きつる方を眺むれ
ばただ有明の月ぞ残れ
る」という歌は百人一首

に撰ばれています。

一人の人間とその一族
がたつた20年程の間にこ
の世の最上の位にまで昇
りつめ、そして一族もろ

「うつ」に陥らないために

野村 忍 早稲田大学人間科学部教授

現代ストレス社会では、急速の技術革新や情報過多、国際紛争、深刻な不景気やリストラン、青少年犯罪や悲惨な事件の多発など数多くの問題が氾濫し、こうした社会環境の中で生活している現代人は毎日多種多様のストレスショックをあびています。当然、精神的にまいったり、落ち込んだり、意欲・気力が低下したりといわゆる「うつ」になることも珍しくありません。最近

①自分に対する否定的な見方、
②周囲に対する否定的な見方、つまり「私はOKでない」などとて、自分もだめだし、相手も社会もだめだという悲観的

「うつ」に特徴的な性格としては、几帳面、こり性、完璧主義、責任感が強い、生真面目などが言われています。これは、仕事をする上ではむしろ望ましい性格で、頼まれたことはきちんととこなしますが、やや度がすぎてしまうと必要以上に責任を感じたり、仕事に熱中しすぎて、無理をして心身の不調をきたします。

また、「うつ」になる人はは特徴的な考え方があります。

えたりする「うつ病」で、何らかの治療を必要とするわけです。今回は、「うつ」にならないための予防法を考えます。

の欧米の大規模な調査では、全人口の17%が「うつ」であると報告しています。もちろん、その中の一部の人が社会生活する上で支障をきたしたり、精神的・身体的不調を訴えたりする「うつ病」で、何らかの治療を必要とするわけです。今回は、「うつ」にならないための予防法を考えます。

全人口の17%が「うつ」であると報告しています。もちろん、その中の一部の人が社会生活する上で支障をきたしたり、精神的・身体的不調を訴えたりする「うつ病」で、何らかの治療を必要とするわけです。今回は、「うつ」にならないための予防法を考えます。

絶望的な考え方です。

③さらには将来に対する否定的な見方(このままでは八方

ふさがりで見通しが真っ暗だ、トンネルの出口が見えない)まであります。

こういった性格を直すのは難しいので、まず考え方を変える工夫をしてみましょう。

ついで暗い側面ばかり考えることと、100%できなければ全くだめだという完璧主義を変えるには表に示すようだ。「行動日記」をつけてみます。1日の行動、その時に感じた気分、不快度(10点満点)、満足度(10点満点)を表にしてみます。そうすると、「不快な気分ばかりだった」という考え方

が、「5点くらいの不快度」という

ように客観的にみれること、「満足のいくところも3点くらいあった」というように暗い面ばかりではなく、よい面もあつたという見方ができるようになります。

また、毎日つけた日記をふりかえって、「調子のよくない日もあつた」というように、自分の気分の波を客観的にみることができます。

「うつ」になると、人と話すのもおっくうになり、一人でくよくよ考へるようになります。ついで暗い方面へ考へてみて、ますます「うつ」にはまってしまいます。そんな時には、「行動日記」をつけてみること、そしてそれを誰か信頼できる先生やカウンセラーあるいは友人に話してみると、「うつ」というトンネルから脱出することができます。ぜひ、お試し下さい。

時 間	行 動	気 分	不快度	満足度
8:00	通勤	満員電車でつらい	7	2
9:00	朝礼	話しが長くてうんざり	6	2
10:00	会議・打ち合わせ	意味のない話して退屈	5	3
11:00	仕事	一人でやっていたので気が楽	3	5
12:00	昼食	ランチがおいしかった	1	6
13:00	書類作成	やっとできたのでほっとした	2	7
14:00	得意先まわり	いや味を言われてゆううつ	6	1
17:00	上司に報告	いつどなられるかと緊張した	6	3
18:00	あとかたづけ	もう少しで終りなのでがんばった	3	5
19:00	退社	疲れて寄り道する元気もない	5	8
20:00	帰宅	女房にいや味を言われてがっかり	8	0

表 行動日記の例

ついつい暗い側面ばかり考えることと、100%できなければ全くだめだという完璧主義を変えるには表に示すようだ。「行動日記」をつけてみます。1日の行動、その時に感じた気分、不快度(10点満点)、満足度(10点満点)を表にしてみます。そうすると、「不快な気分ばかりだった」という考え方



〔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、「ストレスと心臓病」「心療處方箋」「ストレスと心臓病」「心療内科入門」「不安とストレス」ほか。

◆ ドクターヨシダの一口コラム (3) ◆

ほつておくとそっとしておく

医療法人和楽会心療内科・神経科 赤坂クリニック院長

吉田 栄治

似ているようで内容が大分違う言葉というものがあります。例えば、今回の題名にあげました「ほつておく」と「そっとしておく」です。

患者さんのご家族から、具合の悪い時はどう対応したらいいのでしょうかと尋ねられことがあります。治療の初期の段階や、症状が重い時期は、あれしろ、これしろとあまり言わないで、そつといつた助言をすることがあります。

そうすると、患者さんとの話を「ほつておけばいいのですか？」とおっしゃるご家族がまれにおられます。

実は、ほつておくとそつとしておくというのでは、大分違います。どこがどう違うのだと叱られそうですが、見守る側の気持ちの持ちようが違うのです。

行動的には、どちらも、あまり本人に干渉せず遠めに見ておくということで、非常に似ているのですが、どうしようもないからほつておくとい

うのと、きっと良くなると信じて今はそつとしておいてあげるというのとでは、見守る側の気持ちの持ちようが否定的なと肯定的なのとで180度違います。

見守る側の気持ちの持ちようが違うと、それが自然と相手に伝わります。相手のことを見つめる視線であるとか、表情であるとか、ちょっとした言葉のニュアンスにその違いが出てくるのでしょう。自分が出てくるのでしょ。自分のことが否定的に見られているか、あるいは肯定的に思われているのかが自然と患者さんにもわかるものなのです。

ご家族も疲れてしまう場合があります。いつたいつになつたらよくなつてくれるのだ、と嘆きたくなつてしまふ時もあるでしょう。しかし、患者さん自身も何とか良くなりたいと一生懸命なのです。



フクロウ博士の智恵袋

睡眠薬は呆けさせるか？

「睡眠薬を飲むと呆ける」と言って睡眠薬は恐れられているが、本当だろうか？ 最近の研究ではこれは誤解ジャ！

睡眠薬を飲んでいた人と飲んでいない人のアルツハイマー病の発症率を比較した研究がある。これによれば、睡眠薬を飲んでいると呆けが多いという結果は得られなかった。睡眠薬により充分な睡眠を取り、

日中の活動性をあげることがむしろ呆けの予防になるという考え方もあるのジャ！

睡眠薬のイメージが悪いのは、睡眠薬により物忘れが出ることが時にあるからだろう。短期作用性の睡眠薬では飲んでからすぐベッドにつかないこと、それまでにしたことを後から覚えていないことがある。タバコを吸った記憶がないの

に、枕元に吸い殻があった。このような記憶障害はアルコールと一緒に飲むとより著明になるのジャ！

また、睡眠薬をたくさん飲むとお年よりでは筋力が弱り、転んで骨折という危険性も心配しなければならない。

睡眠薬は上手に使えば怖くないのジャ！

ドクターヨシダの一口コラム(3)

「ほっておく」と「そっとしておく」



気持ちをこめるということは、一般的な人間関係でも言えることです。同じような言動でも、そこにどういった気持ちをこめるかで、相手に与える印象が全く違つてきます。

しばらく前に、本屋をぶらぶらしておりましたら、「すごいやり方」(大橋禪太郎、倉園桂三共著、扶桑社)という真っ赤な表紙の書籍が目にとまりまして購入したのですが、その中に、自分の言葉、相手の言葉の後ろに「Fuck you(この野郎!)」か「Love(親愛の情)」のどちらがついていたかに注意してみようという提言がありました。

相手に苦言を呈する時にも、その裏に「親愛の情」がこめられておれば、こちらの気持ちは伝わるものですね。ところが、人間というものは感情の生き物ですから、時には、言葉の裏に「この野郎!」が付いてしまう場合があります。そうすると相手は反発します。

相手に少し言いすぎてし

しばらく前に、本屋をぶらぶらしておりましたら、「すごいやり方」(大橋禪太郎、倉園桂三共著、扶桑社)という真っ赤な表紙の書籍が目にとまりまして購入したのですが、その中に、自分の言葉、相手の言葉の後ろに「Fuck you(この野郎!)」か「Love(親愛の情)」のどちらがついていたかに注意してみようという提言があ

りました。

まつたかなと思った時は、今の言葉の裏にちゃんと「Love(親愛の情)」が付いていたかどうかを振り返つてみてください。これを繰り返していくけば、人間関係というものは、より一層暖かいものになつていくと思います。



<吉田栄治略歴>

一九五九年生まれ。
一九八四年防衛医科大学医学部医学科卒業。自衛隊中央病院第一精神科、自衛隊岐阜病院精神科、
自衛隊仙台病院初代精神科部長を経て、二〇〇三年九月より心療内科・精神科、赤坂クリニック院長。

●野鳥図鑑●

【タマシギ】

卵を温めることやヒナの世話をなど、通常は雌がする行動を雄が行うという珍しい鳥です。

なわばりを守るのは雌で、「コーコー」と鳴いて雄を誘います。休耕田の草の中に雌が巣を作り始め、雄が完成させます。写真是ヒナに付きそう雄です。

撮影 (財)日本野鳥の会
岐阜県支部長 大塚之穂



INFORMATIONS

●冬期休業のお知らせ

12月29日(水)～1月4日(火)休診致します。

●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～わかつっちゃいるけど

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

●「強迫性障害」

著者：Padmal de Silva・Stanley Rachman
訳者：貝谷久宣
出版社：ライフ・サイエンス

●「脳内不安物質」

著者：貝谷久宣
出版社：講談社ブルーバックス

●「パニック障害の理解と看護

～患者とその家族のために～」

著者：貝谷久宣
出版社：医薬ジャーナル社

●「日々是好日 エッセイ集20th-21st」

著者：貝谷久宣
発行日：2003年12月8日
出版社：日本評論社

●医療費公費負担制度について

精神保健法第32条「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。

詳しくは、受付までお問い合わせください。

Que Será, Será 「ケ セラ セラ」
発行日 平成16年10月1日

【診療時間】

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月	休診	診療（安田）		休 診		診 療（安田）		休 診				
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）			休 診								
金	休診	診療（井上）			診 療（福原）							
土		診療（岡崎・定松）			休 診							
	集団行動療法（横山）											

※予約診療(日曜休診)

発行者 NPO法人
不安・抑うつ臨床研究会理事長 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.fuanclinic.com>
E-Mail office@fuanclinic.com
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

