

Que Será, Será

VOL.64
2011
SPRING



「ホホアカ」 撮影 長谷川克正

クリニクの今

医療法人和楽会 理事長 貝谷久宣



未曾有の東日本大震災により亡くなられた方とそのご遺族に心よりお悔やみを申し上げます。また、被災された方々には深くお見舞い申し上げます。

4月から、赤坂クリニクの松園医師がホリスティック外来を始めます。科学的エビデンスのある治療法を種々とりいれて全人的な治療を行います。「くすりいらずのメンタルケア」という本を主婦の友社から筆者の監修で間もなく出版されます。また、昨年春より蓼科のセミナーハウスにて不安・うつを持つ若い女性患者を対象に2泊3日のリトリートを行っていきます。短い期間ですが、このリトリートに出席されて治療のきっかけをつかんだ患者さんは数少なくありません。心理療法にお

いては、認知行動療法が専門の大学教授3名が中心となり、多くの常勤・非常勤の臨床心理士が日夜カウンセリングに携わっています。わたしの本来の専門は臨床精神薬理学ですが、今年度からは薬物以外による治療をさらに充実したいと思っています。なごやメンタルクリニックと横浜クリニクには東京大学大学院から河村代志也先生が赴任されます。なごやメンタルクリニックは従来通りの診療とともに強迫性障害の専門医療機関としても貢献しています。

今年度から3つのクリニクで全く新しい抗うつ薬の治験も始まります。医療法人和楽会は今後ともますますの患者サービスに励んでいきます。

新任医師・新治療のご案内

乗物恐怖への取り組み

なごやメンタルクリニック・横浜クリニック・鎌倉山クリニック
河村代志也

研修医になって初めて受け持った患者さんは、若いパニック障害の患者さんでした。周りの入院患者さんと違い、幻覚や妄想があるわけでもなく、ふつうに見える方でした。もともと勝ち気な質でしたが、パニック発作のため外出が恐ろしくなつて家から出られなくなり、そのうちトイレにも一人で入れなくなつて、どうとう入院することになりました。

入院生活で安心感を取り戻すと、私と少しずつ外出する練習を始めました。一緒に電車に乗れるようになる、次は私と別の車両に乗るようになりまし。しかし、一区間を一人で乗車する練習の段階になって、患者さんは急に練習できなくなつてしまいました。

少しずつ努力を積み重ねてきたのに、どうして急に進まなくなつてしまったのか、私にはどうにも理解できませんでした。いやそれ以前に、患者さんご自身が、これまでと違って急に身がすくんで、ホームの白線から足を踏み出せなくなった事態を理解できず、とても戸惑つていました。その瞬間、私はハッとしました。ごくふつうに見えたパニック障害の患者さんが、自分にも周りにも理解できない大きな不安に苦しんでいることを理解しました。患者さんは、自

分理解できない症状に苦しめられ、周りに理解されないことに苦しみ、自分が不甲斐ないと思つて自分自身を苦しめてきたのです。

待ち受けている恐怖もつらいですが、わからない「何か」はもつと恐ろしいものです。ですから予期不安の症状は、よくわからない不安を、少しでも想定できる恐怖に軽減しようと、患者さんが一人で工夫してきたことなのかもしれません。

現在、クリニックでは、患者さんが実際に一人で電車に乗れるように、熟練カウンセラー（臨床心理士）が同行して、段階的な集団カウンセリングを行っています。かつて研修医だった私が成せなかった、乗物恐怖の改善をもたらしています。このような症状にお困りの方は、どうぞクリニックにご相談下さい。

（河村代志也 略歴）
名古屋生まれ、名古屋育ち
学歴：東京大学工学部物理工学科卒業
大阪大学医学部医学科編入学卒業、ジョンスホプキンス大学精神医学部門留學
東京大学大学院医学系研究科脳神経医学専攻修了
職歴：東京大学医学部附属病院分院研修医および本院助教、根岸病院、横須賀共済病院精神科部長など
資格等：精神保健指定医、精神保健判定医、精神科専門医、臨床研修指導医、日本医師会認定産業医、一般病院連携精神医学専門医および同指導医、医学博士



赤坂クリニックホリスティックルーム開設にあたって

松園 理英子

今の私を知る人には大抵驚かれるのですが、かつては社会不安障害といつてもおかしくない状態でした。人見知り、内気、人前でアガる、思いを伝えられない。SSRIを飲んでみたこともありましたが、今ではときにずうずうしくもある私です。今振り返ると、不思議なことに次々と必要な知識や情報や経験にめぐりあうことができました。私に必要だったのは本来あるがままの自分でのいる勇気だったので。今ではかつての状態がうそのように、気楽な気持ちで居心地よく生きられています。まさに自分自身もホリスティックな健康を手に入れたのでしよう。

ホリスティックという言葉は「全的」「関連」「つながり」



（松園理英子 略歴）
北海道生まれ
1992年東京女子医大卒
国立国際医療センター精神科を経て、逸見病院へ勤務。ター精神科を経て、認知療法外来を担当した。2009年4月より赤坂クリニックへ勤務。日本ホメオパシー医学会認定医。



などと約され、人間を身体・精神・霊的なものを含めたトータルな存在としてとらえます。医学的には「病気がない状態」という健康感にとどまらず、すべての面でバランスがとれ調和し、環境になじみ幸せを感じられる状態をめざします。高めるべきは本来備わっている自然治癒力です。従来の薬物療法や心理療法の他にも自然療法や統合医療を含めたオーダーメイドの治療を提供したいと考えております。どうぞよろしくお願いたします。

病(やまい)と詩(うた)【18】 — 犀の角 —

東京大学名誉教授

大井 玄

千九百九十年代、私は東大医学部に勤めていた。また、社会学部に臨床経験が役立つという理由で、虎の門病院で週一回内科外来の患者さんを診ていた。加藤さんは高血圧の治療にみえたのだが、彼の兄が東大駒場の教養学部で私の同級生で、陰では弟のアルコール中毒を見張ってくれ、と頼まれていた。

実はアル中の人は身近にもいて、私の兄がそうだった。そもそも飲酒癖は家系的なもので、母は私たちの学生時代から酔っぱらうのを許していてくれていた。そのせいもあり、私も酒による失敗は数えきれないほどやってきていた。アル中にならなかったのは奇跡である。

加藤さんは穏やかにいつも微笑んでいる人で、大企業の課長だったから、私は勤めの仕事はきちんと果たしているのだろうと想像し、アルコールの問題について詳しく尋ねることをしなかった。ただ彼は左手首にその日が断酒してから何日目であるのかを記入した腕輪をはめていて、私は「へえもう一年以上飲んでおられないのですね」などと感心した覚えがある。

そのうちに彼は僧侶のように丸坊主になって外来に現れた。座禅をしているのだそうである。私とて煩惱具足の凡夫であり、己のだらしなさに愛想が尽きているところだったから、参

禅したい意を伝えた。彼が連れて行ってくれたのが、霞町の近くの曹洞宗永平寺別院だった。仏門では、一日でも早く入門したものが先輩になり、社会的地位や年齢は一切問わない。かくて加藤さんは、年齢が七歳若いとはいえ私の兄弟子になった。彼は私の質問には親切に答えてくれたが、問われること以外は干渉しなかった。その温厚さ、優しさは素面のときの私の兄を思わせた。

兄は気の弱い性質だった。昭和十九年、秋田市に一家が疎開してその名門中学に編入したが、一年経たずに県南の、しかも一時間も汽車に乗って通学する農業学校に、父によって転校させられた。敗戦直後、食糧事情が窮迫し疎開者に農家は冷たかった。私たちはいつも飢えていた。空腹のあまり父は早とちりしたのだ、これからは農業立国でなければならぬのだと。東京にいたころの兄は、「あのどん百姓」などと農家出身の同級生を馬鹿にしていたから、この進路変更は、さぞ嫌だったろう。しかし親父の意向に逆らうことはできなかった。

朝五時半には家を出て秋田駅から通学列車に乗る兄のため、毎朝母は四時には起きて弁当と朝食を用意した。しかし兄は辛抱できなくなった。不思議なことに、まるで磁石が鉄片を吸い

よせるように、そういう子供を、やくざっぽい不良が誘惑する。警察沙汰になり、教育者の面目を失った父は工業学校校長の職を辞め、長姉と兄を連れて東京にもどっていった。兄のことを思いだすごとに、中原中也の詩が念頭に浮かぶ。

わが生は、下手な植木師らにあまりに早く、手を入れられた悲しさよ！
由來わが血の大方は
頭にのぼり、煮え返り、
滾り泡だつ。

落ち着かせようと、兄は早く結婚させられたが、素面のときはなにも主張できない性格のため、結局、酒に逃げ道を探すより手はなかった。学歴もないまま彼はタクシーの運転手になる。友人たちはその気の弱さ、優しさを愛したが、酔っぱらうと喧嘩っ早くなるのには辟易もした。心配するばかりの両親は中年でカトリックに改宗する。私がボストンに二度目の留學生活を送っている間に兄は自殺した。母は死後すぐ彼に洗礼を授けてもらい、天国の門をかりうじて開けるのに成功した。

私に加藤さんを感じたのも、兄と同様な優しさと気の弱さだったのだろう。しかし加藤さんは、職場のストレスにも、アルコールの誘惑にも耐えていた。毎週月曜夕には参禅し、そ

のあと息子さんと食事するのが楽しみだと口元を緩めた。

あまり真面目に座禅に加わらない私を励ますためだろう、奥さんと二人で座扶(座禅用座布団)を作ってくれた(それは市販の座扶よりも柔らかく、今でも時々使っている)。彼の精進は、一歩足を踏み外すと奈落に転落しかねない道を黙々と歩む一人の修行僧を思わせた。

彼が私の外来に来るのはひと月に一回だったが、四年近くきちんと受診していたので私は安心し始めた。ある時三か月はかり姿を見せず、私は胸騒ぎがしたが、次に彼が訪れて来たとき、その予感が当たっていたのが判った。彼はその間久里浜のアルコール中毒者の治療センターにいたのだ。実は奥さんのお父さんが亡くなり、通夜の席で勧められて一口酒を飲んだら止まらなくなった。崖を転げ落ちたのだった。

その後、一年もしないで私は東大を定年退職しつくばの国立環境研究所に移ったため、彼の消息をその兄から聞かされたのは十年近く経ってからだった。彼はすでに鬼籍に入っていた。そのアルコールに魅入られる傾向は、彼が会社を定年退職するまで残っていた。退職して一週間後、友人同僚が退職祝いをしてくれたが、彼はそこで痛飲し、帰宅した晩に急死したという。

釈尊の言葉を集めたとされるスッタニパーダ(六八)を佐々木閑氏は次のように訳している。

究極の真理へと到達するために
精励努力し、
心、怯むことなく、行い、怠ることなく、
足取り堅固に、体力、智力を身につけて、
犀の角のごとくただ独り歩め

加藤さんは努力したが失敗した。アル中の誹りはまぬかれまい。私がアル中にならなかったのは、兄や加藤さんの姿を見て、かううじて自制できたからである。

とすれば、彼らは私の中に生きているのだ。釈尊の言葉を目標に生きる努力を続けることは、彼らも私と歩むことである。



〈大井 玄略歴〉

一九三五年生まれ。
一九六三年東京大学医学部卒。
東京大学名誉教授。
元国立環境研究所所長。
臨床医の立場を維持しながら国際保健、地域医療、終末期医療にかかわってきた。

◆ドクターヨシダの一口コラム(29)◆ 2011年3月11日

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

3月11日14時46分、東北関東大震災が起きました。私は、午後の診療を開始する少し前で、6階のクリニックの診察室で待機していました。非常に大きな揺れが続き、これはちよつとやばいと感じ、診察室を出て、入り口のドアの確保に当たりました。既に事務の者が非常口のドアの鍵を開け、閉まらないようにつつかえがしてありました(日ごろから地震の際はまずは避難路の確保をするように申し合せてありました)。ちよつと昼休みの時間帯だったため、患者さんは多くありませんでしたが、三、四名の方が待合室で待っておられました。あれほど揺れる地震を経験したのは初めてでした。揺れている最中にビルの外の非常階段で退避する事はたいへん危険に思われましたので、地震がおさまるのを待っていました。延々と揺れは続きましたが、後から5分ほどの時間だったことを知りました。小物が倒れ、書類が散乱したくらいで、幸い怪我人もなく、まずはホッとしました。患者さん方もすぐに落ち着かれました。

診察室の窓から外を見ると、近くのビルの社員さんたちがヘルメットをかぶり非常用物品のリュックを背負って歩道に集まりだしていました。地上に退避するべきかどうか迷いました。が、壁にひびが入るなどの損傷はなく、ビルの管理会社からの退避勧告などの連絡もありませんでしたので、患者さんの診察を早々に行うことにしました。余震がずっと続いている中、普段よりは手短かに診察を進めていきました。そうしたところ、15時16分ごろ二度目の大きな揺れが来ました。再度、入り口の確保に向かいました。2回目の大きな揺れは、1回目ほどではなく、その後、すぐに診療を再開しました。とにかく待つておられる患者さんの診察を早々に済ませ、患者さんが一刻も早く帰ることができるようにと考えました。これがたとえば東京直下型の地震で、建物に被害が生じているようであれば、診療はすぐに切り上げて、避難すべきところだったのだらうと思いません。結局、4時半まで診療を行いました。その後は、電車も止まっており、患者さんが来られる様子もなく、診療は終了しました。

大地震の際などは、無理に帰宅しようと思わず、まずは情報収集というのを聞いていましたから、勤務員とどうするか検討しました。クリニックにはテレビがなく詳しい被害状況がわからず、インターネットとラジオから、宮城県沖が震源で一部が震度7、津波の被害も出ているらしいくらいのことしかわかりませんでした。家族の安否も心配でしたが、電話も携帯メールも全くつながりませんでした。宿泊するのであれば、すぐにもホテルに何部屋か確保したほうがいいのではないかなど迷いましたが、まだ、この時点で、夜遅くには電車も動き出すだろうと考えていました。幸い赤坂近辺の飲食店はやっている様子でしたので、まずは、皆で夕食をとつてという意見も出ていました。近くに勤めている知人の車で、千葉方面と一緒に連れて帰つてもらうという事務員もおりました。

一人、板橋方面に歩いて帰るという事務員がおりました。私は、電車が動かなかった場合は、クリニックに泊まろうかと思つていたので、帰る方向が同じで、一人で帰すことも心配でしたので、私も一緒に帰ることにしました。私自身は日ごろから、いざという時に歩いて帰ることになつても困らないよう文庫サイズの地図を持ち歩いており、道順も一応確認していました。3、4時間かかるかもしれないけれども途中で電車が動き出せばそこから乗ればいざらう、あるいはタクシードラッグが途中でつかまつたらそれで帰ればよいと考えて、午後6時20分ごろに赤坂を出発しました。道路は大渋滞で車はほとんど動いていない状態でした。タクシーなどつかまる気配は全くありません。たとえつかまつても大渋滞でほとんど動かないような状況でした。徒歩で帰宅しようとしていた人はたくさんいました。途中コンビニでトイレを借り、ドーナツのおやつを事務の子からわけてもらつて(おにぎり、サンドイッチのたぐいは売り切れてありませんでしたが、幸いおやつはたぐいはまだ残っていました)、家路を急ぎました。結局、2時間半ほどで家に着きました。午後8時50分ごろでした。結果的には、普段の帰宅時間とほとんど同じでした。家族には、どうやって帰ってきたの?と驚かれました。徒歩で帰ろうとした事務の子のおかげで、私もその日のうちに家に帰ることができました。

家に帰り、テレビのニュースで被害の甚大さを知り驚かされました。日ごとに被害者の数が増えていき、今や亡くなられた方と行方不明者の数は2万人を超えます。ニュースを見るたびに胸が痛み、涙も出てきます。赤坂クリニックに来る前の4年間、勤務していたのが自衛隊仙台病院でした。今、防衛医大の同期や後輩たちが自分たちも被災者でありながら、災害にあわれた人々の診療にあたつていようです。知り合いの安否も心配ですが、仙台、福島あたりから通院されている患者さんもおられます。東北に実家のある患者さん何人かおられます。皆さんの無事を祈るばかりです。東京においても、福島原発の問題、計画停電の問題、物流の滞りの問題など、不安なことはたくさんあり、これからいつた日本はどうなつてしまうのだろうかかと心配になりますが、東京にいる私たちに今できることは、日本の社会が停滞してしまわないよう、どんな些細なことでもいので、自分にできることをしっかりとやつていくことではないでしょうか。亡くなられた方々のご冥福を祈りつつ、1日も早い東北の復興、日本の復興を祈りましょう。



〈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校医学部
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・神経科 赤坂クリニック院長。

不安・うつ之力(XXIV) 一文豪・谷崎潤一郎の場合

医療法人 和楽会横浜クリニック院長 山田和夫

岩波明氏は筆の立つ精神科医で、現在、昭和大学医学部精神科の准教授です。その岩波氏が昨年「文豪はみんな、うつ」幻冬舎新書176という興味深い新書を出版しました。直ぐ目に留まって購入はしたのですが、その題名の軽さから、本棚に置きっ放しになっていました。今回この連載を書くに当たって何か参考になる事は無いかと目次を見ました。第一章は予想通り夏目漱石に始まり、第十章は川端康成と全部で10名の文豪が取り上げられていました。「小説家の病跡」は私の一つの専門領域です。で、岩波氏とは認識の違いは多くありましたが、私が一人その病に気付かなかった文豪がいました。それが谷崎潤一郎です。私も何冊か谷崎の小説を読み、アルバム集も見ていましたが、谷崎の本能的欲求の強い強力性は感じるものの、不安・うつというイメージは全くありませんでした。あの北大路廬山人のように食に対し、美に対し、女性に対し、そして芸術に対してデモンのように極めた作家です。その文豪谷崎が小さい頃より晩年まで不安障害があったとは大きな意外でした。今回はこ

の岩波氏の新書に沿って、谷崎の不安障害の系譜を書いてみたいと思います。
 「谷崎潤一郎は、明治19(1886)年東京市日本橋蛸殻町(現中央区日本橋)において生まれた。潤一郎の祖父久右衛門は一代で成功した『わか成金』の商人だった。彼は活版所や洋酒、米の仲買などで新時代に財産を築いた。谷崎というは母方の姓で、戦国時代の武将である蒲生氏郷氏の家臣にその名が見られるという。
 潤一郎の父倉五郎は酒問屋の出身であったが、婿養子として谷崎家に入り、三女せきと結婚した。潤一郎はその次男であるが、長男は出生直後に死亡したため、戸籍上は長男として届けられている。
 母親せきは、錦絵のモデルにもなった美貌の女性であった。母には谷崎と同様の神経症の傾向がみられた。谷崎精二(潤一郎の弟)の記憶によれば、きれいな好きだが度を越しており、家に帰ると必ず塩と軽石で手を30分余り洗っていたのだという(明治の日本橋・潤一郎の手紙)谷崎精二、新潮社。(197頁)
 これは不潔恐怖による洗浄

強迫です。即ち、潤一郎の母には強迫性障害がありました。「またせきには、パニック障害の症状もみられた。深夜に精二は突然、父親に起こされたことがあった。母が苦しがつているから、大至急医者を呼んできてほしいのだという。精二は急いで医者の家まで行き、医者はすぐ往診に来てくれたが、診察しても母親の身体にまったく異常はみられなかった。」(197頁)
 これは、夜間睡眠中に起こったパニック発作と思われる。即ち、母せきにはパニック障害もありました。
 そのような中で、潤一郎は小さい頃から様々な不安症状を示していました。即ち、潤一郎は母せきから典型的な不安体質を引き継いだと言えます。まずは学童期における分離不安です。
 「倉五郎の代になって、谷崎家の家業は急速に衰えた。それでも谷崎の小学校入学当時は、乳母が付き添って登校するなど、経済的余裕はみられていたようである。一緒にいた乳母の姿が見えなくなると、谷崎はたちまち泣き出して学校から帰ってくることもあった。」(198頁)



フクロウ博士のチョット一言

人のあやまちをいうほどのものは、わが身に徳なき折りのことなり(明恵)

明恵は鎌倉初期の密教、華嚴経、禅などを修めた僧です。この言葉の後に、「徳というは得なりとて、徳を好む人にあるなり」と続き、「人の過ちや欠点をあげへつらう人は、自分自身に徳の

ない人だ。徳とは“得”と書き、人間らしさのことです。から、“得”を得るのは、人間らしさを好む人である。」ということだそうです。徳とはよい行いをするのですが、広い意味で「人を助け

る気持ち」と理解できます。(中野東禅著 人生の問題がずっと解決する名僧の一言 三笠書房 より)

谷崎の学業は順調で、東京府立一中、一高と進み、「明治41(1909)年東京帝国大学国文科に進学した。このときすでに、文学の道に進むことを心に決めていた。この当時谷崎は精神的に不安定になることがみられ、中学からの友人である笹川の家が所有していた茨城県の別荘で静養している。」

「この谷崎の『神経衰弱』は、20歳の頃よりみられた強迫症状と広場恐怖を伴うパニック障害が悪化したものである。当時の谷崎には、ある言葉が浮かんでくると、それがいつまでも頭から離れないという強迫観念がみられた。また地震などに対する『死の恐怖』もひんばんに出現した。」(199頁)

「短編『悪魔』は伯母の家に下宿している佐伯という大学生が従妹の女性に翻弄される話であるが、その中に次のような記述がある。

『名古屋から東京に来る迄の間に彼は何度、駅で下りたり、泊まったりしたか知れない。今度の旅行に限って物の一時間も乗っていると、忽ち汽車が恐ろしくなる。(中略)「あッ、もう堪らん。死ぬ、死ぬ。」』

かう叫びながら、野を越え山を越えて走って行く車室の窓枠にしがみ着くこともあった。いくら心を落ち着かせようと焦ってみても、強迫観念が海嘯のやうに頭の中を暴れ廻り、唯わけもなく五体が戦慄し、動悸が高まって、今にも悶絶するかと危ぶまれた。さうして次の下車駅へ来れば、真っ青な顔をして、命からがら汽車を飛び降り、プラットホームから一目散に戸外へ駆け出して、始めてほんとに我れに復った。」(195頁)

この記述は、谷崎自身が体験したパニック発作に基づいています。流石に文豪だけあって、表現は生き生きとしています。谷崎には、この他にも映画館や床屋での空間恐怖が語られ、典型的なパニック障害である事が判ります。パニック障害は30歳代で消失しますが、強迫性障害は晩年まで続き、いい意味で創作活動に影響しています。

「谷崎はこうした時間に対する強迫観念に加えて、小説と同じ生活をしなければ執筆にとりかかれなれないという習性があった。『春琴抄』の執筆時において、小説のように食事の箱膳を古道具屋で買い求め

てこれを使った。『源氏物語』の現代語訳を執筆している際には、自宅の内装を源氏の舞台のように平安朝に似せた造りに改装している。」(194頁)

その徹底性、こだわりは強迫性障害から来るものですが、しかしそれがためにその時代、物語の中に入り込んでしまうような感情を含めた生き生きとした表現が生み出されて行つたわけです。芸術至上主義と言われる最高の芸術には病を孕んでいる部分があります。正に不安の力です。



〈山田和夫略歴〉
和楽会横浜クリニックス院長、東洋英和女学院大学人間科学部教授。一九五二年東京生まれ。
一九七四年東京大学医学部保健学学科中退。一九八〇年横浜市立大学医学部卒業。二〇〇〇年横浜市立大学医学部市民総合医療センター精神医療センター部長、二〇〇二年東洋英和女学院大学人間科学部教授、二〇〇三年和楽会横浜クリニックス院長。日本うつ病学会監事、多文化間精神医学理事、執行委員、日本病跡学会理事、編集委員長他。主要著書「うつ病は本当に完治するか」「抗うつ薬の選び方と使い方」「新世紀の精神科治療2 気分障害の診療学」「今日の治療指針 二〇〇四…難治性うつ病」他

● 野鳥図鑑 ●



【ヨタカ】

「よだかは実にみにくい鳥です。…」で始まる宮沢賢治の小説、「よだかの星」の主人公であるこの鳥は、夏鳥として山地の森に渡ってきます。夜間、飛びながら大きな口を開け、飛び込んでくる虫を食べています。朝早く「キョキョキョキョ…」と鳴く声に、姑さんがすでに起きて、食事の用意をしていると嫁が勘違いすることから、「嫁起こし」と呼んでいる地方があります。以前は平地の森でも声を聞くことがありましたが、近年は珍しい鳥になりました。

撮影 日本野鳥の会
岐阜代表 大塚之稔

INFORMATIONS

赤坂クリニックで実施中のカウンセリング

赤坂クリニックでは、臨床心理士による心理療法を実施しています。
個人カウンセリング以外にも、グループカウンセリングなどのプログラムをご用意しています。
ご興味のある方は、受付スタッフもしくは主治医にまでお伝えください。

グループカウンセリング

4人前後のグループメンバーと一緒に、決まったプログラムに沿って実施するカウンセリングです。

広場恐怖を克服するためのセミナー

- ・全4回：土曜日13:00~14:30
- ・対象者：(パニック発作への)不安のために、行けない場所や乗ることができない物があり、お困りの方(特に電車や地下鉄)

スピーチ恐怖症を克服するためのセミナー

- ・全7回：土曜日14:30~16:30
- ・対象者：不安のためにスピーチができず、もしくは苦手なお困りの方

うつ病のための集団認知行動療法+復職支援プログラム

- ・うつ病のための集団認知行動療法 全8回：火曜日10:00~11:30
- ・復職支援プログラム 全4回：火曜日17:30~19:00
- ・対象者：うつ病のために休職している、復職を目指している方

その他、非定型うつ病、パニック障害、社交不安障害について、障害の性質や治療法を心理士が説明する「ガイドランス」も毎週土曜日(各1回)非定型うつ病15:30~17:00
パニック障害11:30~12:30、社交不安障害:10:00~11:00に行っています。
ご家族やご友人とも一緒にご参加いただけます！

NEW!

非定型うつ病の治療
ガイドランスが新しく
始まりまして！

個人カウンセリング

1対1で、じっくり話を聞き、問題を解決していく、オーダーメイドのカウンセリングです。

ヴァーチャルリアリティ暴露療法

- ・回数は面談内でカウンセラーと相談の上、決めていきます
- ・対象者：飛行機恐怖症、雷恐怖症、高所恐怖症、スピーチ恐怖症

リラクゼーション・トレーニング

- ・全3回
- ・対象者：不安の身体症状(動悸、息切れ、発汗など)を沈めリラックス法を学びたい方

個人カウンセリング

- ・回数は面談内でカウンセラーと相談の上、決めていきます
- ・赤坂クリニックでは、認知行動療法(アクセプタンス&コミットメントセラピー含む)、TFT療法などを用いた個人カウンセリングを実施しております。ご希望の心理療法がある場合には、受付までお申し付けください。

興味のあるカウンセリングの詳細な内容、料金やスタッフなどの説明については受付までお気軽にご質問ください。
カウンセリングは主治医の指示のもと行いますので、カウンセリング開始をご希望の場合は主治医までお申し付けください。

カウンセリング以外の取り組み

薬物療法・心理療法以外にも、不安や抑うつにより効果が見られる活動を行っています。
お気軽にご参加ください！

- ① 皇居1周ウォーキング：月曜日19:30~
- ② ヨガ教室：金曜日11:30~12:30 パニック障害、社交不安障害、非定型うつ病の方対象
- ③ セルフモニタリングシステム：①パニック発作、②広場恐怖、③不安抑うつ発作、④抑うつ症状で起きられない方を対象とした、携帯電話を利用するサービスです。



●ホリスティックルームを5月より金曜午後に新設致します。(担当・松園医師)



発行日 平成23年4月1日

【医師の受付時間】

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月			吉田				高橋		吉田			
火		松園	吉田	松園				松園	吉田			
水		松園	吉田	松園			山中	吉田				
木		松園	吉田	松園			山中	吉田				
金		松園	吉田	松園			山中	吉田				
土		高橋	佐々木	松園			山中	吉田				

※予約診療(日曜・祝日休診)

【認知行動療法の受付時間】

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月												
火												
水												
木												
金												
土												
日												

制作 医療法人 和楽会
発行所 医療法人 和楽会 心療内科・神経科 赤坂クリニック
〒107-0052 東京都港区赤坂3-9-18 BIC赤坂ビル6F Tel 03-5575-8198 Fax 03-3584-3433
ホームページアドレス <http://www.fuanclinik.com> E-Mail waraku@fuanclinik.com
協力 NPO法人 不安・抑うつ臨床研究会
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
定価 ¥500



心療内科・神経科
赤坂クリニック