

QueSerá,Será

VOL.21
2000
SUMMER



貝の声 深津千鶴

最近、自分のことをPTSD、正式には(心的)外傷後ストレス障害だと自己診断する患者さんが多くなっています。これは先日、NHKテレビで放映された番組の影響でしょう。これら患者さんの多くは、筆者からみればとてもPTSDと診断できるようないい人達ではあります。せん。小学生の頃、母親にひどくしかられた思い出があるとか、父親にぶん殴られたことがあると訴えます。しかし、そのような出来事のとき以外は大部分の患者さんはごく普通にかわいがられて育てられているのです。PTSDの原因となるストレスは、日常的に体験するようななものではなく、戦争で捕虜になって拷問を受けるとか、突然大災害に見舞われて瀕死の重傷を負うとか、持続的な激しい虐待を受けて育てられるとか、といった筆舌に尽く

せない恐怖と苦しみを味わった人にみられるものです。現在日本で通常にみられるPTSDの原因となる事件としては男性では交通事故、女性では性的虐待がもつとも多いようです。

現代精神医学がPTSDと診断する状態についてもうすこしく述べましょう。まず、生命の危険に迫るような重大な事件を自分が体験するか、他人が体験するのを目撃し、激しい恐怖感と無力感または戦慄におそれるのはこの病気の出発点です。そして多くの場合半年以内(6ヶ月を越すと発症遅延)に次のような症状が出現するのです。ストレス源となつた重大な事件に関連するおそろしい思い出が自分の意志に背いて繰り返し出現したり、その事件についてのいやな夢を重ねたり、さながらそのいや

パニック障害とPTSD

医療法人和楽会 理事長 貝谷久宣



パニック障害とPTSD

な事件の中にいるように行動したり、その事件を象徴するような事柄にふれると激しく心が痛んで不安の身体症状(手が震える、息苦しい、冷や汗、胸が痛い、心悸亢進など)時にパニック発作となつてみられる)が出現する、といったことが何度もみられます。さらにまた、その重大な事件と関連する事柄を避けようとしたり、その事件を思い出すことができなくなつたりします。そして、好奇心や社交性が豊かで、人を愛し、人生に希望をもつて生きるといった情緒豊かな人間味が失われていきます。また、睡眠障害、いろいろ、集中ができぬ、おどおど、小さなことに経衰弱状態を伴います。このようないくつかの診断が下され、本人にとって非常に強い苦しみが続き、多くの場合この病気のために社会生活に大きな支障を来しています。

映画ランボーの主人公を思いだしておかれればならないことは、激しい恐怖体験をした人がすべてPTSDを呈するわけではなくこのようにPTSDの具体的な理解にはもつとも適切でしょう。ここで一つ注意をしておかなければならぬことは、激しい恐怖体験をした人がPTSDを呈するわけではありません。

さて、パニック障害とPTSDの関係はどうなつているのでしょうか? PTSDの患者さんでも時にパニック発作が見られます。とくに、そのストレス源となるたおそれしい出来事と関連する事柄に出くわした場合に、不安の身体症状が激しいとパニック発作として出現します。しかし、PTSDでみられるパニック発作はこの病気において重要な症状ではなく、その主症状は外傷的事件の繰り返しの再体験と精神衰弱様状態および性格の変化です。PTSDでみられるパニック発作は、パニック障害にみられるような理由のない不意の発作ではなく、関連する誘発状況のみで発作が起き、パニック発作に対する予期不安はほとんどないか全くありません。このような状態をパニック障害とは診断しません。パニック発作があるPTSDとするのが適切

はないことです。PTSDにおいても与えられたストレスの強さと与えられた人の感受性の度の間に相互作用が存在します。阪神・淡路大震災のときにはPTSDは有名になりましたが、実際にPTSDの診断が正確につく人はさほど多くはないのです。マスクの騒ぎにPTSDは有名になりましたが、実際にPTSDの診断が正確につく人はさほど多くはないのです。阪神・淡路大震災のときにはPTSDは有名になりましたが、実際にPTSDの診断が正確につく人はさほど多くはありません。

さて、パニック障害とPTSDの関係はどうなつっているのでしょうか? PTSDの患者さんでも時にパニック発作が見られます。とくに、そのストレス源となるたおそれしい出来事と関連する事柄に出くわした場合に、不安の身体症状が激しいとパニック発作として出現します。しかし、PTSDでみられるパニック発作はこの病気において重要な症状ではなく、その主症状は外傷的事件

の経過とともにいろいろな状態を呈します。パニック発作を起こす神経の過敏性がパニック発作症状としてではなく、過敏なところとしてでてくることがあります。また、パニック発作を起こすことにより神経全体が過敏になり、その過敏症状が精神的に現れ、感受性が異常に高まることがあります。発作がおさまつくると腹が立つて仕方がなくなったり、急に涙もろくなったり、今まで何とも思わなかつた音楽に深く感動したり、購買欲が急に高まつたり、パチンコなどのギャンブルに魅了されるなど、人により様々あります。発作がおさまつくると自分流に解釈しておこしたと自分流に解釈して周囲の人々に怨念を持つことは避けてほしいと思っています。

反対に、パニック障害患者でPTSD的な患者さんが稀にみられます。これは、パニック発作が非常に激しく死を覚悟させれるほどで、元来ストレスに弱い体质の患者さんにみられます。パニック発作 자체が心的外傷となるのです。このような感受性の高まりが記憶の分野で賦活されることがあります。ある若い女性は、5年前、つきあつていた男性にお金を貸し、返却の要求に

どうな状況は、けれども、ほとんど急性期のみにみられるにすぎず、治療が進みパニック发作が起きないようになり、ある月日がたつと自然に消失していきます。パニック障害の患者さんのほとんどは、パニック発作の記憶そのものは簡単に脳裏から去らないといいます。しかし、このおそれしい体験がPTSDのパニック発作を示す患者さんの中の1%にも達しません。

パニック障害はその病気の経過とともにいろいろな状態を呈します。パニック発作を起こす神経の過敏性がパニック発作症状としてではなく、過敏なところとしてでてくることがあります。また、パニック発作を起こすことにより神経全体が過敏になり、その過敏症状が精神的に現れ、感受性が異常に高まることがあります。発作がおさまつくると腹が立つて仕方がなくなったり、急に涙もろくなったり、今まで何とも思わなかつた音楽に深く感動したり、購買欲が急に高まつたり、パチンコなどのギャンブルに魅了されるなど、人により様々あります。発作がおさまつくると自分流に解釈しておこしたと自分流に解釈して周囲の人々に怨念を持つことは避けてほしいと思っています。

以上述べましたように、パニック障害とPTSDにおいては臨床的な類似点が多くみられます。また、最近の脳研究において、PTSDでもパニック障害でも海馬の変化が指摘されています。しかし、それでもパニック障害とPTSDは異なる病気であることは間違ひありません。原因も治療法も予後も異なっています。筆者は、パニック障害の患者さんが自分はPTSDだと自己診断をし、原因ストレスを引き起こしたと自分流に解釈して周囲の人々に怨念を持つことは避けてほしいと思っています。

鎌倉行動療法体験記

中井ゆかり

ストレスで診察室に行き、診断名は過呼吸症候群でした。帰りに出入口まで、付き添つて下さった看護婦さんから、不安神経症かもしれない言葉を頂きました。この日から、乗り物や外出等が困難になり、新しく出発した楽しい生活に、暗い霧が立ち込め、あの恐怖に対し恐怖の毎日でした。見知らぬ土地に越して来て数週間だった私は、電話帳で近くのKクリーナーを見付け、通院してみる事にしました。初診の日の診断名は、心的外傷後ストレス障害によるパニック障害、及び、アダルトチルドレン(AC)でした。ACは病気では無いに

吐き出せた事は、当時の私には良い機会だったのかもしれませ
ん。しかし、肝心なP.D.に関する情報が少なく、個人的に専門書を読みあさっていたため、先生からあまり読まない様にと
注意を受け、そして、婚約者との別居や生き甲斐として来た音楽の仕事を変える様に勧められました。仕事は以前から春
退職する予定でしたが、とても複雑な気持ちで一杯でした。通

薬が増えて行き、またACの問題に戻ってしまうという状況で、心身共に疲れ果て、この先どうなつてしまふのか、悪い方へ考えが浮かんで来る様になり、死と背中合わせの毎日でした。それでも、前向きに頑張っていましたが、その矢先に、今度は解離性多重人格障害の疑いがある様だと診断され、魂が抜けて行きそうで言葉が出ませんでした。またAC作業のやり直しと、幼い頃の嫌な記憶をもつと想い出し、ノート一冊分書いて来る様にと宿題を出されました。が、先生に「もう催眠術でも架けて頂がないと想い出せません」と

クリニックのある駅に辿り着いた時は、涙が止まりませんでし
た。外出する時は友人から教
わった「コモエスタ赤坂」と「36
5歩のマーチ」の詩で励まされ
自ら、PDの本に目を通し理解
してくれる友人や、パソコンで
情報を調べてくれた友人に出
会いました。PDの事を告白し
て、辛い思いをした事もありま
したが、逆に素敵な友人達や世
界が広がり、K先生や、婚約者
に支えられ色々な方々から励
ましを頂き、今年4月7日の鍼
倉に行く、行動療法に参加す
る勇気を持てるまでになりました
た。そして、いよいよ当日、少し

K先生やカウンセラーの先生も、私達と同じ日の高さで接して下さいました。私は心中に花が咲いた様な気持ちになりました。帰りも無事に帰宅する事が出来ました。後日「POCO」のCDを聴き、感動とともに、心が切なくなるほど暖かいものを感じました。自分を信じ人を愛し、許し合い支え合い、感謝し、ゆつくりと、自然体で生きる事の大切さを、パニック障害が教えてくれました。

今から1年半程前の平成10年10月16日、私はいつもの様に仕事場へ向う為に車を走らせていました。そして渋滞にはまつて、内に突然体と心と頭の中に竜巻の様なものが襲つて来て、何が自分の中に起きたのか、心と行動が一致せず、気が狂つて死んでしまいそうな不安と恐怖で、事故でも起こし兼ねない状態の中、必死の思いでなんとか安全な場所に車を止めて、婚約者に携帯電話で連絡する事が精一杯でした。何度も救急車を呼ぼうと思い、携帯電話を冷たく汗ばんだ手で握り締めひょきら直つ口ひも布二戻つて、

「でも、2週間の間に病名がいつも付き混乱しましたが、「PDTは2週間で良くなります。」という先生の言葉に安心していました。

院して3ヵ月経った頃に、前々から勧められていた、その「ACミーティング」に数回参加し、5回目位の時には、先生から卒業の言葉を頂きました。私は家族に対して恨んでいた訳では無かつたので、憤りは癒しつつありました。しかし、そこではいくつかの約束事があり、「AC同志仲良くしない」「話したくない事はパスしていく」「ここでの事は家族や誰にも話してはならない」等でしたが、話せない人を責めたがり、親に対し理解を示す発言をすると反論されたりと、先生の言動に矛盾もあり、普段の診察内容も、話しては、ナヨ、ナヨ、

虫の声で訴えました。実父は幼い頃の私に対しても優しかった想い出が多く、両親がいなく寂しい思いはして来ましたが、亡き祖母や祖父に大切に育てられ、幸せだったと感謝して生きてきました。自分なりに悲しみは浄化しつつありました。作業を10カ月間続けて来ましたが、もうボロボロで死んでしまいました。本で調べて、アゴラ会のHさんに、相談に乗って頂き、熱くAクリニックを勧められて、昨年のクリニックを勧められて、今年の1月0日に初めて、Aクリニックへ、思ひ切ったよな、これ

香道

楊貴妃画像(著者所蔵)



文学散步(十五)

御家流桂雪会理事長

熊坂久美子

霓裳香	桂の雪	吉田京子組
銀の橋	桂の枝	帝
月霞	月	月
鈿	桂の枝	桂の枝
皆中	試一包間	二包間
環	一包	一包
お城にて	一包	一包
羽衣	三包	四包
萬歳樂	月待宵	前段
白妙	宋女	宋女
伽羅	紫雲	月待宵
新伽羅	伽羅	真那賀
	伽羅	真那賀
	伽羅	真那賀

霓裳羽衣とは虹のよう美
しいうす絹の裳裾(ロングス
カート)と鳥の羽で作った仙
女や天人の着る衣裳の事で
す。(霞帔は透明なスカーフ)
今夜は暑さ凌ぎに涼しい夜空
を唐の玄宗皇帝と一緒に眺め
ることに致しましよう。

ある年の八月十五夜、玄宗

皇帝は夜空を眺めておりまし
たが、侍者の道士のすすめに
従い手に持っていた桂の枝を
空にかけると忽ちそれが銀の
橋となり帝は月宮殿へと導か
れます。そこでは美しい仙女
達がきらびやかな細瓔(かん
ざし)をゆらめかせ、虹のよ
うなうす絹の衣裳をひるがえ
しながらゆるやかに舞つてお

玄宗(六八五—七六二)は悪
名高い則天武后的孫として洛
陽で生まれましたが、惡政を
改め(クーデターなど一寸荒つ
ぽい事もしましたが)七世紀
から八世紀にかけて唐朝第六
代皇帝として中国に治世を行
い、数十年間の天下太平の世
を築いた名君でした。

晩年は楊貴妃に溺れ「安禄
山の変」が起りその為苦難の
時を送りますがその壯年期は
盛唐と呼ばれて繁榮し、この
頃日本からも山上憶良、阿部
仲磨呂、吉備眞備等が渡唐し
ています。玄宗は多能多才な
帝で騎射にもすぐれ又音律や
天文學にも通じていました。
殊に音樂を好みよく理解した

この天上的音樂を皆さんも
心をひそめて聞いて(嘆いで)
ほしい、というのがこの作者
の願いでありましょう。天上
界の美を表現する為に後段は
全部「伽羅」を用いています。
遠い遠い世の人達が語り継
いだこの華麗なエピソードを
香りはどのようにうつし出し
てくれるでしょう。

この天上的音樂を皆さんも
心をひそめて聞いて(嘆いで)
ほしい、というのがこの作者
の願いでありましょう。天上
界の美を表現する為に後段は
全部「伽羅」を用いています。
遠い遠い世の人達が語り継
いだこの華麗なエピソードを
香りはどのようにうつし出し
てくれるでしょう。

りました。この幻想的な美し
い曲の調べに帝は深く魅せら
れ、地上に戻つてから樂士達
に記憶するままをうつし教え
て出来上がつたのが、霓裳羽
衣曲と云われております。

中国五千年の歴史の中には
数えきれぬ程沢山の皇帝が
現れます、その中で日本で
最も知名度の高い皇帝が三人
あります。一人は万里の長城
を築いた秦の始皇帝、一人は
清朝のラストエンペラー、そ
してもう一人がこの唐の玄宗
皇帝で、白樂天の詩「長恨歌」
によつて楊貴妃とのロマンス
を詠られた帝です。

貴族達と酒宴を開いておりま
したが、この日玄宗は少々不
機嫌であります。ところが
酒に酔つた楊貴妃が立上つて
この霓裳羽衣曲を舞うと忽ち
上機嫌になつたといいます。
これ程愛したこの曲を玄宗
が初めて聞いた「八月の夜」
を香りで表現したのがこの作
品です。暗い夜空にかかる一
筋の銀の橋、目もまばゆい月
宮殿、星とたわむれるような
仙女の舞、夢幻の中に聞いた
メロディを記憶して来たので
すから玄宗はよほど鋭い音感
の持主だったのでしょうか。
一曲の調べは西涼から伝つた
古代インド(婆羅門)の調べと
云われています。

パニックの認知療法

— 安全弁をはずす —

井上和臣

バブルの崩壊から阪神淡路大震災、地下鉄サリン事件、そして最近の十七歳の連續する残虐な犯罪と、残念なことに、「世界は危険に満ちている」ことが実感される時代になつてきました。それに呼応して、「安全」への願いが止まることなく募ります。自分と家族の安全、それは身体的なものはもちろん、精神的にも、経済的にも十分に保障される必要があります。

「危険」を自覚することは不安をもたらします。ですから、安心したければ、「危険」に直面しないように慎重に行動するしかありません。「危険」を回避することが至上命令になります。

パニック障害に限らず、およそ不安に関連する「心のつぶやき(認知)」は「危険」をテーマにしています。

パニック発作に苦しむ人は、通勤電車に乗ることができません。コンビニエンス・ストアで並んで待つことを考えると、気が遠くなりそうですね。助けを求めようのない高速道路は延々と続く地獄です。ですから、電車に乗らなければなりません。レジで並ばなくていいこと、

道路の不便を我慢すること、一般必要に思えてきます。

「回避」という安全弁が常态化します。極端な場合、家を一步も出ることができないまま、毎日が過ぎていきます。安全は保障されたものの、その人の「生活の質」は回復しないままになります。

安全弁がどのくらい緻密に設定されているか、デパートで買い物ができるない暁子という女性に登場してもらいましょう。

もちろん最初の安全弁は、デパートに行かずにつぶせることです。デパートに行かなければ、パニック発作に見舞われることもないからです。

「第一の回避」です。

そして、どうしても行く必要に迫られたとき、暁子は仕方なく人ごみの少ない時間に出かけるでしょう。ところが、そのとき、発作の最初の兆候が彼女を襲います。突然のめまいに彼女は必死にその場を離れようとします。人ごみから遠ざかることができれば、少しは楽になるはずです。

「第二の回避」です。

しかし、もつと厄介な安全

弁があるのです。逃走するこ
とも不可能なとき、暁子は手
近にあるものにつかまつて、
最悪の事態を避けようとしま
す。ごく自然に行われる、彼
女も自覚していないような行
動です。「第三の回避」、もつ
とも微妙な回避です。

パニック障害の認知療法
は、「回避」という安全弁をは
ずしてみることを提案します。
めまいを自覚したとき、暁
子には「倒れてしまふかもし
れない」「そのまま死んでし
まうかもしれない」という
「心のつぶやき(認知)」が見ら
れます。そのために、彼女は
不安にもなり、「倒れないよう
にしよう」と、何かしつかり
したもので身体を支えようと
します。彼女の安全はこれで
確保されたことになります。

しかし、その一方で、彼女
の「心のつぶやき」は検討さ
れないまま残ります。短期的
には安全が保障されたとして
も、長期的にはいつまでも不
安に悩まされることになるの
です。

それでは、「心のつぶやき」
を検討するにはどうすればい
いのでしょうか?

実験をすることです。リス

クを有する行動を試みるのです。

暁子はめまいを感じたときに、何かにつかまるのをやめて、本当に倒れてしまうのか本当にそのまま死んでしまうのか、自分で確かめてみる必要があります。

この実験が容易でないのはもちろん理解できます。しかし、不安と、その背後にあつて、「心のつぶやき」の呪縛か、解放されるには、たとえ一時間でもいいから、何かにつまらずに、「心のつぶやき」に誤りがあるかどうか、検証してみることです。

実験の結果はそのつど記録してくください。「今にも倒れそうだ」と思つたとき、何時間、物に寄りかからずに入れたか、その結果、倒れて、まったくのかどうかを、用紙書きとめるのです。

「倒れるかもしれない」「

「のまま死んでしまうかも知れない」という曉子の心のつぶやきは、少しづつ修正されいくことでしょう。

できあがつた実験の記録は、あなたが危険に挑戦しながら得たものですから、他のどんな人の激励よりもあなたを納得させてくれるはずです。

「安全弁をはずす」という実験が、回避のために制限されていましたあなたの行動範囲を拡大させ、あなたの「生活の質」の回復に役立つはずです。

井上和臣略歴

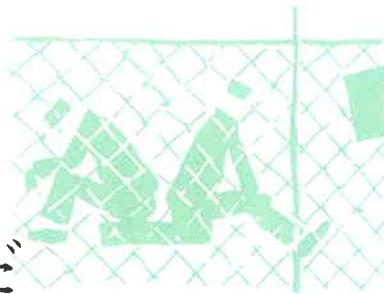
u.ac.jp/~kinoue/jact.html

は、「日本認知療法研究会」のホームページから得ることができます。ぜひ一度お訪ねください。

拡大させ、あなたの「生活の質」の回復に役立つはずです。

「安全弁をはずす」という実験が、回避のために制限されていたあなたの行動範囲を

どんな人の激励よりもあなた



●シリーズ 家族17 ●

少年たちが変だ —父性性について考える—

岩館憲幸

この連休は相次ぐ少年の凶悪犯罪に、日頃心理臨床に携わつていながら何も語れずにいる自分にいささか落ち込んでしまいました。

新聞各紙は連日こぞつて事件の経緯を報道、少年のこれまでの家庭や学校における生活行動について、有識者による分析とコメントを加えた解説記事を掲載しておりました。その中で目立つたのが父親の姿がよく見られないという指摘でした(5月13日付読売新聞朝刊の、争点討論『17歳の暴発』何故相次ぐ』と神科医M氏は、「父親の心理的不在はものすごい現状だ」と述べている)。このシリーズで、前回私も、不登校事例に、父親の姿が一向に見えてこないと申しました。その矢先に続発した想像を絶する少年達の非道極まりない残酷な凶悪犯罪でした。これら加害少年たちには、いずれも己の慾望や攻撃破壊衝動の赴くまま行動化させてしまっている点、人の命を何の感情も交えず平気で奪おうとしたばかりかそのことで全くといつていい程、罪悪感を見せていない点

など、極めて共通したところがありました。

しかし私が一番気になつたのは、やはりこの少年たちの父親のことでした。父親は少年にどのように関わってきたのか、父親と母親の関係性はどうだったのかさっぱり見えてこないということでした。

人は生まれて1~2年、少なくとも乳幼児期は、母親もしくは母親に代わる養育者によって育つてきます。物心がつき、周りへの関心が広がつてきた頃、将来社会でちゃんと自立し生きていくように、善惡の判断基準や社会的ルールの基本が教えられます。それがしつけであります。

乳幼児を生理的心理的に満たし育てていくのが母性性だとするならば、事の善し悪しの判断を誤らせない正義感、日常生活で欠かせないマナーの基本、感情と欲求の統制可能な自制心、社会生活を送る上で決して忘れてはならない社会のルールや公徳心などなど、社会人としての資質を教えるのは父性性ということ

フクロウ博士の智恵袋 エアロビクスがパニック障害に効く!



先月、米国精神医学会に出席した折、ドイツはゲッティンゲン大学からきていた友人の精神科医から興味深い話を聞かされた。クロミ・プラミンという薬を与えられた患者15名、偽薬を与えられた患者15名、薬なしでエアロビクスをした患者16名のパニック障害の病状を10週間にわたって比較したのじゃ。エアロビクスの方法は、はじめの1週間は6.4Kmの道のりを3~4回は歩くだけ、次の1週間は数分ずつランニングをしては歩くといったやり方、次の4週間は

ランニングの時間を徐々に増やしていく、最後の4週間は休みなくランニングだけで完走するという方法をとったそうじゃ。1週間に3回以上はこの運動をすることにした。その結果は!?なんと驚く事なれ! ジョギングを最後までやり通した患者さんは偽薬を飲んでいた患者さんよりも明らかにパニック障害が改善したのじゃ。ただし、エアロビクス群は本当の治療薬(アナフラニール)を飲んだ人より改善率は多少低めであったということじゃ。この研究では、

エアロビクスを本格的にやったのは4週間にすぎず、もっと長く続けるとエアロビクスは薬より副作用のない良い治療法となる可能性が強いことが推定されますぞ。みなさんも心機一転明日からジョギングをしたらいかがであろうか? 前回のこの欄で、酢を飲むとパニックによいことを示したが、酢もエアロビクスも要するに好気性解糖を促すということじゃ。



シリーズ 家族17
少年たちが変だ
—父性性について考える—

先日、朝の人気ドラマ「私の青空」で、息子“太陽”が、父親“健人”的家での夕食時、母親“なずな”に見放されたと思い込んで、「僕はお母さんは嫌いだ」と口走ったのに対して、お母さんに謝るまでは食べてはいけないと、母親の方角に向かつて頭を下げ、ごめんなさいをいうまで食事をとらせなかつた父親健人の断固とした厳しい姿勢が印象的でした。それは太陽にとっては、それまで母親との強いつながりで育まってきた彼が、初めて父親の厳しさを全身で受け止めようとした場面でもあつたのです。

実際私は身近に、母子家庭で息子さんを大学に入れ、早々と自立させた“なずな”を思わせるようななしつかり者の母親を知っています。この方は子育てに関しては母性と父性性を巧みに使い分けていたように思います。あるいは息子さん自身が、自分のために頑張り続ける母親を、少しでも早く支えられるような男性性を身に付け自立しなければと、自然に動機づけられ

ています。

でもそのことを可能にさせたのは母親が息子さんに対しても、自ら父親的母子分離の作業をきちんと果たし得たからに違いないのです。

最近の少年達の凶悪犯罪か ら、今家族にとって最も早急に求められている感じさせられたのは父親が子供に対し

ていったのかもしれません。でもそのことを可能にさせたつもりはありません。教育や地域環境等社会心理的側面に併せ、ストレスや栄養の偏りが身体に及ぼす影響性など生理的側面も含めた多角的な究明と対策が必要なことはいうまでもない 것입니다。

になります。

うべきなのです。



しつけの要件としての父性は、夫婦の話し合いと協力無しには有り得ないと私は確信しております。



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児童教育学科心理コース教授。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●



【オオヨシキリ】

夏鳥として渡来し、主にアシ(ヨシ)原に生息する。雄は、一日中「ギョギョ ギョギョシ ギョギョシ キキキ…」とやかましく鳴く。古くは「行々子」(ぎょうぎよし)と呼ばれたが、騒がしいことを「ぎょうぎょうしい」というのは、この鳥の名に由来している。

撮影 (財)日本野鳥の会
岐阜県支部長 大塚之穂

INFORMATIONS

●夏期休業日のお知らせ
8月11日(金)～8月13日(日)

●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7月1日

【診療時間】

日	9	10	11	12	13	14	15	17	19	20	診
月	休診	診療（貝谷）						診療（貝谷）			
火	休診	診療（貝谷）						診療（貝谷）			
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）		
土		診療（岡崎・原田）						心理カウンセリング（岩館）			

※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



なごや
メンタルクリニック