

# Que Será Será

VOL.22  
2000  
AUTUMN



「Christmas」 深津千鶴

## 剣道

医療法人和楽会理事長 貝谷久宣



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。自己の英気を掻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、入っては退き、入っては退き、その狭間に相手の剣先を殺しあう。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気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。先生と竹刀をとって向き合ったらもう一瞬の心の空白も許されなかった。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、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！ 懸かるといふ心意気をもっているぞ！」と要求された。わたしは小川先生からこのような稽古をつけていただいている中で、「いつも自ら積極的になる」という人生の根本姿勢を教えられたような気がしている。先生は当時我々に次のような精神の集中の仕方を教えて下さった。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、



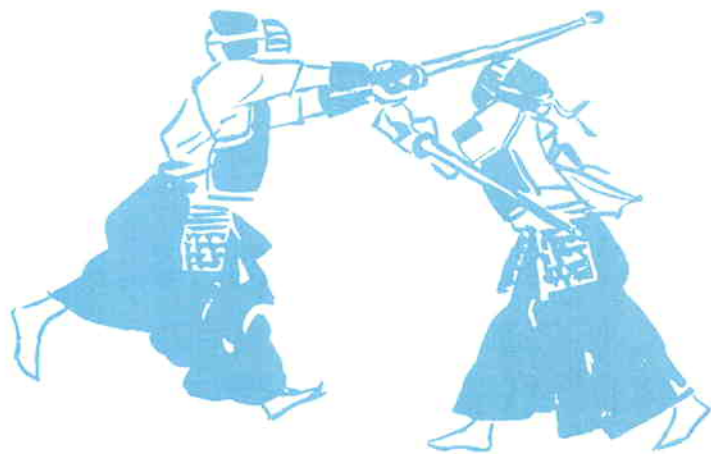
## 剣 道

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

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たの一心で全く厭うことはなかった。足の裏と手の皮がべろんべろんに擦りむけても毎日の稽古は楽しかった。立派な剣を使う尊敬する先輩を同輩と競って取り合ってお願ひする係り稽古も試合稽古も身体的に苦しくはあったが、精神的には刻苦の快感があった。稽古前後の正座黙想は、これから始めるぞと言う準備の心と、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、禪宗の坊さんが厳しい戒律のもとに精進するような心境で対応できた。剣道部員同士の間には純粋な若い心にとっ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つただ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、昼間の激しい稽古、同級の女子学生が作ってくれる食事、猥雑な歌を教わる夜の演芸大会、真夜中の肝試し、枕投げと、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った。戦争中、野戦の部隊長で実際に真剣で戦かか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れら高校生を心を捕らえて離さなかった。人情、心の器量、プレゼンテーションの大切さを習った。剣道部にのめり込んだわたしは一年生の秋には初段に、二年生には二段に合格していた。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っていった。わたしは高校時代は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榮譽をくずすまいと必死になって稽古に励んだ。その結果、何とか伝統を保って卒業した。最近、二年二回、この剣道部同期5、6人が東京で集うようになっ

た。気のおけない連中ばかりで、このときばかりは青春時代に帰ることができる。大学の剣道部では、経験者は大変少なく、わたしは三年生から四年間大将を務める羽目になった。大学時代の一番の思い出は、医学生だけが集まって催される西日本医科学生総合体育大会であった。九州、中国、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勢に四段、五段という猛者がそろっており、わたしなどがとても優勝戦にまでいけない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



手とわたしが優勝を争うことになった。結果は準優勝に終わったが、これがわたしの剣道の頂点であったのだろう。前述の祝賀会は、今なお矍鑠とした恩師の、三十数年前と比べ風格とやさしさがさらに加わった笑顔に触れ、何とも心榮しくすごした。そして髪の毛の白くなったり薄くなった剣友と談笑しつつ、光陰矢の如しを身をもって感じ、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。妻と二人暮らしです。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。

\*1月・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、会社には健康と云ってあります。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きます。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!そういう時もあっ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、とりとめもなくなくなってしまいました。よろしくお願いします。

\*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気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。仕事するのがやっとならぬ。二人の方にもメールしようと思えます。ありがたうございます。一人でいるからか、体調が崩れると余計に人恋しくして友人・家族・知人に電話しまく

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。お元気ですか?

A 元気でですよ。PDもいまは、息をひそめています。このままずっと眠っていてくれると良いです。

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さんか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」なんてアクセスしたら、いろんな人が見ることでできて、アドバイスもらえたらうれしいな!でも、いたづらに書かれて困るけど。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!って言うてくれました。

A それが良い事ですね。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、元気になったあかつきには、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 ぜひ、がんばってください。心から声援を贈ります。

\*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っています。今、梅祭りを行っているんですよ。いつかPDの会の方々と

お花見でも出来たら良いですね。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

梅はいいか?私はこのところ、ちよつ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てしまいました。会社にはめまいと吐き気したことにして。次の月曜日、出社して門をくぐって駐車場ついたら、ドキドキしてきて恐くなって、クリニックに電話して、でも:頑張つて仕事しました。でも、ついに、昨夜、発作をおこしました。半年ぶりの発作で、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って、落ち着いてきました。そのあとも、何人も友人に2時間くらい電話して、やつと本当に落ち着いたかな。とりあえず、今は普通です。発作後だから、通常よりはナーバスだけど:3月4日6日に、2泊3日で伊香保温泉に行く予定です。ちよつ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。かかったですよ。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。自分の体と会話しながら、リラクセスしましょうね。それにして、とても優しい友達をお持ちですね。どうしてパニックが再発したのでしょうか。薬が再発したのでしょうか。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

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か、心配でしょうけど、無理をしないで楽しんでください。リラクセスしましょう。

\*AからY子さんへ(続き)

伊香保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。今まではイミドル、メイラックスとアピリットの3種類を飲んでいましたが、アピリットは飲まなくて良いそうです。ヤッター!って感じですよ。

(4月 前回のメールの続き)

Y子さん、こんにちは、お便りがなくて心配しています。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で、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ったです。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てしまいました。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のことに決めました。それで4月に入り、急に24時間自由になったのはいいのですが、体がうまく順応できずに、情緒不安定な状況です。一人暮らしなので、寂しさも感じてしまつたり:とにかく、ドクターに、2週間は何も考えずに充分な睡眠をとって休みなさい!!!と言われ

ボーっとしています。うららかな陽気で、桜はなびらが風に舞っています。やつと、心がのんびりしはじめたようです。また、メールします。

\*5月・AからY子さんへ

おはようございます。今日は5月5日「子供の日」。連休中ほどのように過ごされたのでしょうか?近所の「マラソン大会」に出場しました。約5000人の市民ランナーが集まる、結構大きな大会なんです。私は10kmにエントリーしました。45人中、156位でゴールすることが出来ました。目標の50分を切れたので、まあまあ出来かな?雨と風で、最悪のコンディションでしたが、大会スタッフの暖かいサポートもあり、よい結果を残すことが出来ました。連休も残すところ後1日。今日はのんびりと過ごします。

\*6月・Y子さんからAさんへ

梅雨入り宣言されましたが、雨が降らずちよつと安心かな。今年の梅雨は蒸し暑いとのこと、Aさんも体調に気をつけてください。先日、高校時代の同級生と8人で集まりました。懐かしかった!話をはじめると教室にいるように変わらないうらやましく、考えると、もう、14年以上前なんだよね。私がPDだと知っているメンバーもいたし。けつこうPDのこと知つていてくれていてびっくり。雑誌などでも、とりあげてくれたせいかな名前だけは知名度がでてきている様子ですね。T子さんとメールしあっています。頻繁にはいきませんが、また、メールします。

\*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

文学散歩(十六)

御家流桂雪会理事長

熊坂久美子



伊東深水 聞香

玄猪香

白 四包間  
赤 試一包 二包より  
黄 二包取り  
玄猪三包 後段で短く

聞の名目 後段二包

後段で白であれば  
後段で赤であれば  
後段で黄であれば

むらしぐれ 眞那賀

前段 后錦木

十包 典侍 眞南蛮 寸門多羅

玄 伽羅

忍草

菊 と記す

楓

十月近くなると和菓子屋さんに茶色のコロシとした地味なお菓子を見かけるようになりますが、目立たないながらもこのお菓子一寸おいしいものです。

これは「亥の子餅」といっ平安朝の昔から伝えられている行事の名残なのです。

「十月亥の日餅を食べば万病を除く」といういい伝えがあり、宇多帝の頃から陰暦十月初の亥の日に宮中では大豆、小豆、大角豆、胡麻、栗、柿、糖の七種類を殿上人達が二本の杵を持ち小白の中でコトコトとついたさうです。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(つくつくく)」と口の中で三回唱える式があったとか：このお餅を亥(猪)の形に切って食べると無病息災、子孫繁栄すると信じられていたようです。

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依り「公郷たるまでは黒、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、つまらない事で差別したものですね。

武家時代になっても猪が多産系である事、猪は麻利支天の使者とされていたので武運長久、無病息災、子孫繁栄を得られるという事で「玄猪(玄は黒の意)」「嚴重」などと呼ばれ継承された行事でした。

この風習を香で表したのが玄猪香で「聞の名目」という答方の所で忍草、菊、楓、とあるのは、第一亥日、餅に菊忍草、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す。

又亥という字は水の意味も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、茶道ではこの日を炉開きとしています。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楽しみの一つだったのでしょう。

猪について、

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い大勢

の人が聴聞に集まって来た中に、髪に猪油をつけた貧しい女人が居りました。行基はその女人に向い「我甚だ臭い哉、彼頭に血を蒙りたる女(血なまぐさい髪をした)遠く引棄てよ」と退場させたという事です。尊い説法を聞く為にせめても髪をなでつけて、と貧しいながら身だしなみを調べて来た女性の心はどれ程傷ついたことでしょうか。行基は当時あ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ったとも察しされ、さすがの生仏様も堪えられなかったのでしょう。

その後時代が下るにつれ髪油は段々に改良され、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「伽羅の君」とか「伽羅人」等です。

猪突猛進、猪武者のほか可愛い瓜んぼなど色々イメーヂのある猪は、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 — その1 —

# ストレスと健康

野村 忍



21世紀は「このころの時代」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いるからでしょう。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つていますが、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のでしょうか？健康のありがたさを実感するのは、何か病气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

くことが多いでしょう。その時に、「ああしておけばよかった」「こういうことに気をつけていればよかった」と後悔するかもしれません。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のが大切なのです。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ということが重要なのです。

健康については、古くから「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っきりと起きられる、毎日気持ちよく便が出る。実に、簡潔に、健康について表現している言葉だと思えます。不健康な状態になると、まず食事が不規則になる、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

と、寝つきが悪い、ぐっすり眠れない、寝起ぎが悪いなどの睡眠障害や、下痢をしたり、便秘をしたりという体調不良な状態になるというわけですね。

ちなみに、健康という言葉の語源をたどってみますと、中国の古典「易经」にある「健康心」ということです。すなわち、体が健やかで心が安らかな状態を意味します。また、WHO(世界保健機構)の健康についての定義は、「単に体が病気ではないということだけでなく、精神的にも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重要なことです。自分なりの目標を持つて生活すること、もしそうでなかったら目標とする生活になるように努力するというよ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

ストレスは、さまざまな形で人間に影響しています。若くて健康なときは、あまり健康には注意せずに無理が重なったりしても何とかやっていけますが、中高年になって成人病の心配をしたり、不規則な生活習慣を何とかしようと思つてもいかんともしようがないということが多いようです。また、自分にはまったくストレスがないという人でも、自分で気づいていないだけで実は多くのストレスを抱えているかも知れません。そこで、自分のストレス状態をチェックすることを考えてみましょう。



ストレスの影響は、不快な危機的な心理的变化(不安、緊張、恐怖、怒り、あせり、混乱、落ち込みなど)とそれに引き続く身体反応(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、八つ当たりする、タバコやアルコールを飲んで気分を紛らすなど)としてあらわれれます。これらの反応のあらわれ方には、個人の体質、性格、ストレスの認知の仕方の差によって一定の傾向があり、心理的にあらわれやすい人、身体的にあらわれやすい人、行動にあらわれやすい人などの特徴があります。大切なことは、自分はその方向にあらわれやすいかを知つておいて、日頃から自己チェックし、ストレスがたまつていくなと感じたら積極的にストレス解消に心がけるようにすることが大切です。



〈野村忍略歴〉

一九五一年 京都生まれ。  
神戸大学医学部卒業。東京大学医学部心臓内科助教授を経て、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。



●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



今度は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凶った事件でした。どうしてあそこまでやってしまったのか、少年の動機や事情がある程度見えてきたとしても、少年の身勝手や残忍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いました。そしてそんなと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はという懸念を打ち消

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え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っているのか」心配しだすとどきどきしてきます。この6月、某高校の相談室最初の面接でうまく受け止められずそのままになってしまっている不登校生が気になりました。また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君のことが気掛かりでした。そしてとりわけ心配だったのは、カウンセラーとしてなかなか本人の期待に答えられず、失望感を与え続けているに違いない短大生A子さんのことでした。かかる心配懸念は私自身の取り越し苦労というもともととどの性分によるものだと思うのですが、彼等にとつ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るながら、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す。

子育てをとつての昔に終えたつもりが、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何か変事があつたら、親としてどこまで対応できるだろ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ってしまうのではと心配になったりもするのです。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『じい』、『ばあ』を演じてしまいがちだからです。

出来栄はともかくとして、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対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統発で、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はよく分かる気がするのです。

前置きが大変長くなってしまいました。今回は子育てについて、日頃私の考えていることなど述べてもらおうつもりでした。

子育てといえは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。

親は子どものためと思いがながら、子どもに対して、子どもの気持ちや願いに気付かぬまま、余計なことをしがちである。それが子どもに自立心を育む上で障害になっている。確かこのようなことを言わせてもらったように記憶しております。

子どもには、たとえわが子でも親の自由にはならない、その子が一番かなった生き方というものがあります。その子の持ち



## 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？

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。

(Breslaw & 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

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の説もある。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

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！

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、思いもかけない人格障害や行動破壊をもたらしかねないのです。

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、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たら、たい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とれるよう躰けてやることであり、その躰とは社会人としてやるべきことはきちんとやり、やってはいけないことはやらないという「けじめ」の付け方を身に付けさせることだと思ふのです。人間として許されないウソや不正は決してしてはいけないと常日頃子どもに教えてやること、それが躰の基本だと思ふのです。フランスの親たちは子どもに、ウソは絶対に行けないことだといつも教えているのに、日本では子どもに対して、ウソは許されないことだといつも教えている親は3割に満たないといふ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して辛口の批判をする作家マックス寿子によれば、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す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っているというのです。わが国ではどうでしょうか。

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う或る有名作家が、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年生ぐらゐの女の子が、自分の前にたまたまお年寄に立たれてもじもじしだした時、隣に座っていた母親が、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」と言つたという目撃シーンを、現代日本の母親の子供への躰の実態を象徴するような出来事として語つていたのを思い出します。ちなみに日本の乗り物における席譲り度は西欧各国と比べかなり低いというデータがあるのです。

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ひの親御さんが少なくないことからこのような特集記事が企画されたのだらうと思ひます。

最後に私の体験から、反省も含めていわせてもらうならば、親としての過剰な期待を子どもに押しつけるなどということ、親

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、そして子育てとして最も大切なことは、事の善し悪しの判断ができて、周りの人に迷惑を掛ける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っ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れ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と思ひます。



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、稲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 大塚之楢