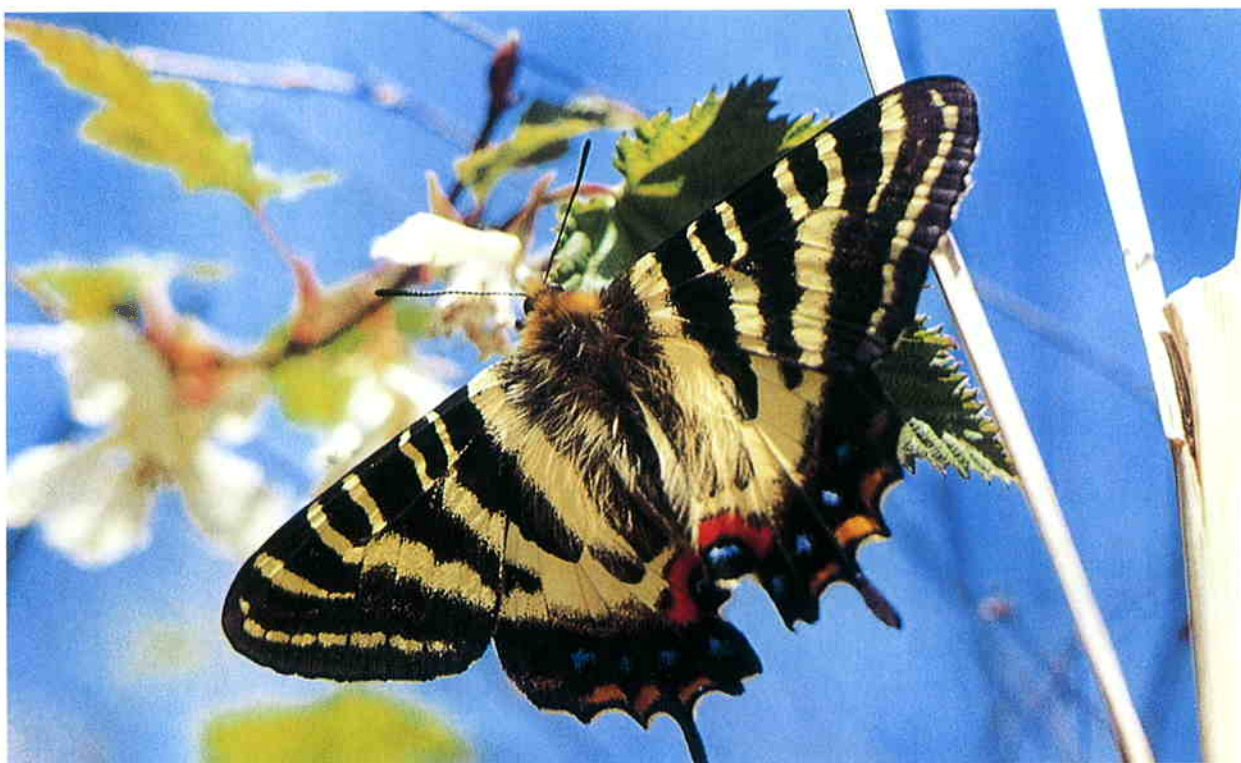


Que Será, Será

VOL.24
2001
SPRING



ギフチヨウとキイチゴ 浜野栄次

パンの神

医療法人和楽会 理事長 貝谷久宣



この季刊誌の読者にはパニック障害を患う人が多いので、今回「パニック」という言葉の起源について考えてみたい。

パニックはギリシャ神話に登場するパンの神に由来する。ギリシャ神話は複雑でいろいろな話が入り混ざり、パンの神についての記載も種々様々であるが、ここでは筆者がパンの神について興味を持った部分を記す。

パンはアルカディア地方に住む神である。パンの父、ヘルメスはドリオプスというギリシャ先住民の王が所有する羊飼いをしていた。そのとき、ヘルメスは1人のニンフ(山、川、森などに住む少女姿の各種の精、転じて乙女、美少女)に恋をし、それが充たされて子どもが生まれた。それがパンの神である。

パンは山羊の足と2本の角を持ち騒々しく笑う不思議な子供だった。母親はこの異形の子を見て、飛び上がるほどに驚き、逃げてしまった。鬚の生えた異常な子供に乳母もつかなかった。父、ヘルメスは困りはて、その子供をウサギの皮にくるみ、オリンポスの山に連れて行き、不死なる神々の仲間に紹介した。パンを見たすべての神々はパンに興味を示し、喜んだ。とりわけ、ディオニソスの神はパンを強く可愛がった。このようにこの不思議な子供は「すべて」の神をなぐさめたので、パン(すべて)と呼ばれるようになった。

パンは食べるパン(Bread)と同義であり、「養育するもの、牧するもの」という意味を持ち、パンの神が家畜とりわけ山羊



パンの神

の神とされるようになったとの別説もある。

パンの神は岩かげに横たわって昼寝することが好きであった。しかし、この午睡中に誰かが物音を立てたり、笛を吹いたりして安眠を妨げると、パンの機嫌は著しく悪くなり、山々に響く大きなうなり声をあげ、石つぶてを投げた。この怒りがあまりにも激しく恐ろしいものであったので、羊が狂乱して大騒ぎが起きた。そのため、羊をなによりも大切にしている羊飼いたちはパンの機嫌を損なわないようにつねにおどおどするようになった。パニックという言葉は、パンのた

めに羊が荒れ狂い、ひいては牧者も大いに怖れおののくという話にその起源を持つている。

このようなことから、暗いもの、恐怖を起こさせるもの、陽根的なものがパンの神の特性とされている。

パンがこのようにネガティブな特性を持つ反面、この神は歌舞音曲に秀で、陽気で、享乐的、そして機知に富む天性をも持ち合わせていた。パンは山猫の皮を来て山のニンフを集め、笛を吹き、輪舞することが好きであった。アポロンにはかなわなかったが、彼の演奏は素晴らしく、その笛の音は快く、春のどんな小鳥の声よりも美しく聞こえたと言われる。また、パンは好色でニンフを追い回した。多くの場合、アポロンと同じように成功をおさめたが、それでもうまくことが進まなかった話もいくつもあったようである。ニンフのエコを慕ったが、エコはパンの異様な外形を怖れ、彼の望みから逃れた。そのため、パンの怒りにより、羊飼いやつてエコは声だけにされ、それも他人の言葉を繰り返すことしかできない山彦になってしまった。パンは、月の女神セレーネに

強く心を奪われた時には、これにこりたのか、白い羊の皮

を身にまとい恋人を誘ったという。パンの求愛から逃れようとしたニンフがその他にもいた。ピデュスは神に祈って松の木に変身してしまったし、シェ

リンクスはアシになってしまった。パンはたぐさんのアシの中からシェリンクスを見分けることができず、その中の一本を取ってシェリンクスというアシ笛を作った。

パンが機知に富むことを示す話は、日本神話の中の話と類似した点があり興味深い。

まず古事記に記されている天の岩屋の話の概略を示そう。

アマテラスオオミカミがサオオノミコトの乱暴に腹を立て、天の岩屋に立てこもってしまつた。すると世の中は夜が続き、悪鬼の被害が起きるようになった。困り果てた八百万の神は集会を開き対策を練つた。アメノウズメノミコトが神懸かりの状態で天の岩屋の前で、胸もあらわに踊り回つた。これに八百万の神が笑い転げ、高天の原が大騒ぎになった。何事が起つているのかとアマテラスオオミカミが岩屋の石の戸を少し開いて

伺い見たところで、待ち伏せていたアメノタジカラノカミがアマテラスオオミカミの御手をとつて外に引き出した。それによつてまた地上に陽光が戻つたと言う。

ギリシャ神話の中でアマテラスオオミカミを演ずるのはデメテル・メライナである。ポセイドンが女神を強姦してしまつたことにデメテルが憤怒のあまり身を隠してしまつた。すると、大地から生じるすべての生が枯れ死す前になつた。そのため、人間も飢えのために死に瀕した。しかし、どの神もデメテルの居場所を知ることができなかった。そのような窮状に、アルカディアの神パンがデメテルのひそんでいる洞窟を探し当て、ゼウスに報告した。ゼウスは、運命の女神モイライをやり、デメテルの怒りを静め、再び大地に実りがよみがえつたという。

筆者はパンの神についての調べで、2種類の類似点に興味をそそられた。ひとつは最後に述べたように、ギリシャ神話と日本神話の類似点である。もうひとつは、パンの神もパニック障害患者も昼寝を好むことである。

PDがくれたもの ~幾度も突き落とされながら~

ケイミ

「先生、私、自分自身がおかしくなっちゃったんです！」そう言うから丸3年が過ぎようとしています。当時の私は、海外旅行先で数々のトラブルに見舞われ、心身共に疲れ果てて帰国。その直後に「帯状疱疹」という病気がかかりました。いつか治ると思っ

たが、目を追うごとに悪化したため、あわてて皮膚科へ。「すぐ入院して下さい」と先生に言われるまで、この病気が死に至るものだと知りませんでした。あまりの激痛に眠ることもままならない日々が続く中、とにかく治りたい一心で治療を続けました。疱疹は私の体を半周したところでおさまり、ほっとしました。しかし、それからほっと大きな病気に立ち向かわなければなりません。

疱疹の薬をやめたその夜、突然体中に倦怠感・虚脱感・絶望感・恐怖感：今ままで経験したことのない感覚が一度に襲ってきました。言葉では到底言い尽せない症状に狼狽し、再度皮膚科の扉を叩きました。

先生からは処方した薬のなかに「うつ併発」という副作用があるものが入っていたことを告げられ、すぐ精神科に移動しました。先生に自分の症状を一生懸命話しましたが、真剣に向き合ってはくれませんでした。

それらの症状を抱えたまま、毎日仕事をこなさなければなりません。いつもどおりに家を出たその時です。車や工場の騒音、行き交う人が一瞬にして恐怖の対象となりました。なんとか振り切つて前に進むようにしましたが、進めば進むほど状態は悪くなつてきました。それが頂点に達したとき、

動悸・息切れがおこり、体が震え、視界も狭くなりました。「このままでは、私、死んでしまおう……」そう思うほどでした。

このような発作は時と場所を選ばず私に襲いかかり、風邪や腎臓結石なども併発していったため、症状はさらに悪化していききました。結局外にも出られなくなり、外界からシャットアウトされた状態になりました。発作と同時に襲ってくる孤独感にも耐えねばなりません。周囲の無責任な言葉にも傷つけられ、焦りがつのります。現在の自分の状態を知り、何とかこの状態から抜け出したくて、図書館へ通い続けました。自分に近い症状の本を見付けては、薬にもすがらないで紹介されている病院へ通っていました。

その中でK先生が書かれた本に出会ったのです。その本に書かれている症状はまさしく私と同じ。最後の頼みの綱として、K先生の診察を受けることを決心しました。赤坂の病院に向かうために、私は大きな壁を越えなくてはなりません。それは電車に乗ること。病院へ行くには地下鉄にも乗らなければならず、私にとつてもつらい道のりです。

最初はホームに座り続ける事から始めました。それでも、電車到着のアナウンスだけで心臓が破れそうになります。過去の自分を思い出したときに、今の自分に対して呪い、恨み、悲しみ、さまざまな思いがわきあがります。大勢の人の前で歌ったり、司会をしていた私がどうしてこうなつてしまったのか……。そんな気持ちを抱えながらも、毎日ホームに座り続けました。そしてある日、電車の扉が閉まる瞬間に飛び乗ることができた

です。まるでビルから飛び降りるかのような覚悟でした。車内で、勇気を振り絞つてそつと目を開け、周りを見渡すと、そこには以前の私が体験していた懐かしい空間が広がっていました。私の目から涙が溢れ、止まりませんでした。私は大事な一歩を踏み出せたのです。

その後もホームでの訓練は続けました。電車に乗れないこともあつたけれど、焦らずゆつくりと、心をなだめ、焦らないうつらさ、を心がけました。「どんなに頑張っても駄目じゃないか」と何度も落ち込みましたが、今やっていることは無駄ではない、今の自分はそんな昨日の自分の訓練や悔しさの上に積み重ねられたもの。突き落とされても、その分だけ大きくなっている……と信じました。

赤坂CLに通うようになってから、みるみる症状は良くなつていきました。しかしこの病気が頑固で、うまく付き合っていく事は容易ではありませんでした。調子が良い日というのは、なかなかありませんでしたが、ほんの少しでもそんな時間があったなら、一つでも多くの「幸せや感謝できる事」を掴んでやろうと思いました。死にも等しい発作が起きるたび、「もうやれるだけのことはやりましょう。今が私の召されるときなら、どうぞ連れて行って下さい」と願いました。すると、苦しかった発作がほんの少し和らいでいることに気がつきました。

そしてK先生に処方して頂いた薬も手伝つてか、いろいろやってみようという意欲も湧いてきました。そんなある日、思い切つて夜の鎌倉へ海を見に行きました。潮の香りに包まれながら「私、今、海にいるんだ」そう思った途端、涙が溢れて止まりませんでした。あの

地獄のような日々を考えると、こんな時がくるとは思えなかったからです。海水に足を浸したとき、幸せな気持ちと感謝の気持ちで胸が一杯でした。昔の私なら何とも思わなかったこと、見えなかったことが、今の私には見える、幸せだと感じられる……。これは決してお金では買えないもの、私はそう確信しました。

それからも「死んでしまいたい」とさえ思った辛い時期が何度もありました。上手く行かないときもありました。そんな時は、苦しいこと・辛いことをノートに吐き出し、「幸せ探し」をしながらいっ歩ずつ歩いていきました。

お金では買えないもの、かけがえの無いものがもう一つあります。それは痛みがわかる「心友」の存在。打算も距離もなく、喧嘩さえできる存在なのです。この歳になってからそういう大切な存在が得られたことは奇跡に近いことだと思ふのです。赤坂CL主催のクリスマスコンサートを通じて心強い同士達と巡り合うことができました。

私は音楽活動や同士達に支えられて、「独りではないんだ」という気持ちになり、困難も乗り越えられました。そして、私たちと同じように涙もわからず苦しんでいる全国の仲間のために、CD音楽制作を行いました。そして出来上がったのが「POCO A POCO」(ゆつくりと)。これはPDという病を発病した人々が自分を癒し、励まし、救ってくれた音楽を集めたものです。

全てPD患者の手によるCD制作は、順風満帆だったわけではありませんが、発作を起こしながらの人や、入院中一時退院してスタジオに入り録音した人、本当にい

ろいろなことがありました。でも、みんな心は一つでした、同じように苦しんでいるみんなに対し「決して独りじゃないよ、このCDにより、少しでも癒され安らぎを感じる事ができれば」と切に祈りながら作り上げました。

まだまだ認知度が低いこの病は、気のせいだと片付けられて適切な治療が遅れたり、心ない言葉に傷つくことも多いのが現状だと思ひます。私自身、自分は強いと思つていたので、こんな病にかつてしまったなんて今でも信じられず、周囲も未だ誤りが分らず受け入れられないようです。しかし、この病はいつ、誰が、どんな状況で発病するのかわからない病気なのです。

昨年の12月に、TV局がクリスマスコンサートについての特集を組んでくれました。その反響は大きく、その番組を偶然見ていた書店の社長さんが、深く興味を示してくださり、本を出版するお話も頂きました。私たちはこういつた活動を通して、一日も早く偏見がなくなることを望んでいます。また、医療に携わる方々にこの病が浸透し、適切な治療がなされる事が大切ですが、不理解からおきる心無い言葉に傷つき苦しむ、悔しい思いをせずにすむよう、できる限りの力をもつて活動していきたいと思ひます。失つたものは多いけど、その代わりに手に入れた、かけがえのないものもあります。自分自身が壊れてしまわないように、そういう心の財産を大切に持つて、これからは歩んでいきたいと思ひます。

香道

文学散歩(十八)

御家流桂雪会理事長

熊坂久美子



京鹿子娘道成寺
白拍子花子

證歌の「花のほかには松ばかり」と聞きますと多くの方は舞台正面の浅黄幕が切つて落され烏帽子をつけ緋色にだけ桜のあでやかな衣裳をつけた娘道成寺の白拍子「花子」の姿を思い浮かべられます。

道成寺絵巻香(小林古径筆清姫より)

杉浦理景組

安珍 三包内 安珍清姫を一包づつ 野雲 羅国

清姫 試一包 取り前段炷き終つて 想の竹 寸門多羅

川 一包 無明 真南蛮

白拍子一包 櫻川 伽羅

鐘 一包 安珍一包 清姫一包 後段星の光 真那賀

下付 皆中 入相桜 二中 鐘供養

不中 執念

證歌

花の外には松ばかり松ばかり 暮れそめて鐘やひびくらん

しよう。しかしこれは道成寺縁起物語の后日話の部分でこの組香もそのイメージを取入れ構成されていますが、その前にはこのような物語があるのです。

最初の出典は「法華験記」ですがこれを元に「元亨釈書」(虎関師錬著一三二二成立)や「今昔物語」(一一一〇成立)等に「紀伊國道成寺僧写法花救蛇語」という佛教説話として記されています。

「今昔 熊野ニ参ル二人ノ僧有ケリ 一人ハ年老タリ 一人ハ若クシテク形兒美麗ナリ」という語り出しで二人の僧はある若い未亡人の家に一夜の宿を借ります。

宿の女主人は若い美しい僧に恋心を抱き近づきますが、

若僧は道心堅固で戒律を堅く守りこれを退けますが女主人は聞きいれません。

やむなく僧は参詣をすませて帰途に立ち寄るとなだめ早々に発つて行きます。

その後女主人は約束の日を指折り数えひたすら待ち續けますが僧は難を恐れ別の道を通つて行つてしまった事を知り、大変に怒り狂い一室に籠りやがて死んでしまします。

間もなく五尋もある大蛇が室から出て来て僧を追つて野山を飛ばように走つて来るといふ事を僧達は聞きつけあわてふためき道成寺に逃げこみ事の次第を話し助けを求めますと僧達は協議して鐘を引き降して中に若僧をかくまひ堂の戸を閉め切りました。ま

もなく「大蛇此ノ寺ニ追来リ

テ門ヲ閉ジタリト云ヘドモ超

テ入テ堂ヲ廻ル事二兩度(一・

二回)ニシテ此ノ僧ヲ籠ケル鐘

ノ戸ノ許ニ至リテ尾ヲ以テ屏

ヲ叩クコト百度許ナリ 遂ニ

屏ヲ叩キ破リテ蛇入りヌ。鐘

ヲ巻テ尾ヲ以テ籠頭(鐘のつり

手)ヲ叩クコト二時三時寺ノ僧

此レヲ見ルニ毒蛇兩ノ眼ヨリ

血ノ涙ヲ流シテ頭ヲ持上ゲ舌

賞シテ本ノ方ヘ走り去リヌ。

大キナル鐘蛇ノ熱氣ニ被焼テ

炎盛ナリ 鐘ヲ取去リテ僧ヲ

見レバ僧皆焼キ失セテ骸骨尚

シ不残(骨すら残らない)とい

う有様。連れの老僧は泣き悲

しみながら立ち去ります。

其の後道成寺の高僧の夢枕にさきの大蛇より更に大きな大蛇が現われ「私は鐘の中に隠してもらつた僧ですがどうとうその毒蛇のとりこになり夫にされてしまいました。その為私はむくつけき浅ましき姿に変わりいいようもない苦しみを受けて居ります。どうぞ御聖人様の広大な御恩恵を以て法花経を書写し私共二人の蛇の為に供養してこの苦しみから逃れさせて下さるよう」

と頼みましたので、高僧は夢が覚めてから早速に如来寿量品を書写し多くの僧と共に供養を行いました所、又夢に一人の僧と一人の女が現われ

「お陰でようやく苦しみを逃れ成佛出来ました」と嬉しげに告げて去つたという事です。

又の説に依れば土地の里人達が二人を哀れと思ひ比翼塚を作り供養した所、塚の上に櫻が芽ぶき花を開き後世の人々は「道成寺の人相櫻」と呼び見物に訪れるそうです。

女性の執念の烈しさもの凄さは道成寺までの道を阻む大河「日高川」を泳ぎ渡つたともいわれ長い黒髪を乱してひたすら追い續ける「古徑」の絵巻は佛教説話の女人の悪性というよりも只ひたむきな情念を写しています。

怖ろしい程の情念という例では万葉集の「かくばかり恋ひつつあらずば高山の岩根し巻て死なましもの」(磐姫皇后)「君がゆく道の長手(長い道のり)を練りたたね焼き滅ぼさむ天の火もがも」(狭野弟上娘女)等ありますがどの例も病んでいない執念変な表現ですが「みたいなものを感じさせる古代の恋ではあります。

今年巳の年、蛇は賢い動物といわれる反面アダムとイブ以来、クレオパトラや八頭の大蛇等どうも印象が悪く人に好かれませんが現代の蛇にはこれ程のパワーは無さそうです。心下さいませ。

自律訓練法

野村 忍



ストレス解消の方法には、睡眠をとる、休息をする、酒を飲む、音楽を聴く、風呂に入つてくつろぐなどいろいろあります。今回は、代表的なリラククス法である自律訓練法を紹介し、自律訓練法というとなにか難しそうに思えますが、心身のリラククスをはかる練習法と考えて下さい。リラククスした状態とは、

- ・まず手足の筋肉の弛緩です。これは、手足が何となく重たくなつたような感覚です。
- ・つぎに、筋肉の弛緩により抹梢血管が拡張し、血流の増加に従つて、手足の皮膚温が上がり、すると、ほんのりとした温かさを感じるようになります。そこで、手足が重たい、温かいという自己暗示の練習を続けることによつて、心身のリラククスをはかることができます。

さつそく練習をはじめてみましょう！

・姿勢：心身のリラククスが目的ですから、なるべく体の力がぬけて楽な姿勢をとることが大切です。ベッドや布団の上に横になる、あるいは安楽椅子を使うのが最適ですが、普通の椅子でも十分可能です。椅子の姿勢の場合は、「どっこらしよ」という感じで座り、自然に肩の力がぬけ、首がすこし前に垂れるくらいでけっこうです。両足は、くつつけないで少し開く程度で、両手は軽くひざの上において下さい。そして、軽く目を閉じて下さい。

最初は、静かな場所での練習した方が精神集中がしやすいと思います。

- ・呼吸：つぎに深呼吸を行います。あまり胸いっぱい吸わないで、少し吸って、ゆつくり長く深く息を吐きます。3回くらい深呼吸をしますと、気持ちいだんだん落ち着いてきます。

・自己暗示の練習：そこで、「気持ち落ち着いている」という言葉を頭の中でゆつくりと2〜3回くりかえします。

「すこし気持ちが落ち着いたかな、すこし楽になつたかな」と

いうことでもけっこうです。むりに気持ちを落ち着けようとするのは、かえつて逆効果です。



・受動的注意集中：むずかしい言葉ですが、なんとなく注意をむけるといふくらいに考えて下さい。前段階までで、だいたい気持ちのほうも落ち着いてくると思いますが、その「落ち着いた気持ち」を自分の右手に向けていきます。このときの感じとしては、「ああ、これが私の右手なんだな」といったものです。あるいは、頭の中に右手を思い浮かべるといふ方法でもよいと思います。

これを、右手↓左手↓右足↓左足という順につづけていきます。

・重感の練習：つぎに、重たい感覚の練習をやってみましょう。右手に軽く注意をむけ、「右手

が重たい」という自己暗示をゆつくり3回くりかえします。「重たくしよう」というのではなく、なんとなく重たいようなだるいような感じをつかむことが大切です。これを、右手↓左手↓右足↓左足という順にすすめていきます。

・温感の練習：今度は、温かい感覚の練習です。同じように、「右手が温かい」という練習をすすめていきます。手のひらが、なんとなくほかほかした感じがでてくれば成功です。これを、右手↓左手↓右足↓左足という順にすすめていきます。

・取り消しの動作：以上のステップをふんで、重感、温感が感じとれるようになったら、「気持ちが落ち着いている」を2〜3回くりかえし、このリラククスした感じをしばらく味わって下さい。すこし眠くなることがあります。就寝前の場合はそのまま眠つてもけっこうです。しかし、それ以外のときは、だるさが残ることがありますから、取り消しの動作を行います。まず、両手を強く握つてこぶしをつくり、それをぱつと開きます。これを2〜3回くりかえし、つぎに両手を

曲げたりのはしたりします。言ってみれば、一種のウォーミングアップです。ついで、2〜3回深呼吸をして目を開きます。

これで、自律訓練法の標準練習(重感練習、温感練習)は終了です。他にもありますが、この重感・温感練習が習得できればリラククスには十分な効果があります。1回の所要時間は5分くらいが適当です。これらの感覚をつかむまでには、ある程度の練習が必要で、人によっては1〜2ヶ月かかることもあります。毎日1〜3回の練習を根気よく続けることが大切です。



〈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。

● シリーズ 家族20 ●

お手伝いの効用

岩館憲幸

首相の私的諮問機関「教育改革国民会議」17の提言の中に「奉仕活動の義務化」があります。奉仕活動は義務とか強制によって為されるものとは違つ、あくまでもボランティア、つまり自発的に為されるもの、それを国が義務化するのとは矛盾していると批判の声も聞かれます。しかし自分さえ良ければいい、人のことなどどうでもいい自己チューウ人間を育ててしまつて、最近の親たちには、もうあまり期待できないのだから、国もしくは学校がそのような親に代わつて人間作りに本腰を入れて取り組まなければならない時

代なのかもしれません。でも、人と共に在る人として、その最も人間らしい心の基礎作りが為される幼少時代に、好き勝手が許されたり、人を思いやる心を育ててもらえなかつた子どもや若者たちが、学校で俄かに奉仕活動をさせられて、それが果たして本当に身につくのでしょうか、いささか疑問を禁じえないのです。人のため皆のため役立つと、労を厭わず働くというのはこの時代では流行らないからなのかもしれません。いじめにあつては仲間を、ただ手をこまぬいて見殺しにしてしまふ人達の多い時代なのですから。

しかしホームから転落した人を助けようと、二人の勇気ある男性(41歳の働き盛りのサラリーマンと26歳の韓国留学生)が、危険を顧みず線路に飛び下りて電車に跳ねられ、命を失つた痛ましくも貴い出来事はついこの間の話であります。この悲しい救出劇を取り上げた週刊誌AERAの記事の中に、「人が人を助ける、という美しい行動を見て素直に感動する感性は日本人にも残つていた」という、在日外国人の問題に多く関わつてきた、梓澤和幸弁護士のコメントが紹介されています(AERA・13・2・12)。日本人

まだまだ見捨てたものじゃないと思うのです。しかしその一方で、この記事に対する感想として、「今の日本の同じ26歳ぐらいの若者には絶対できないことだ」という同年代の若者の投書も寄せられていたのです(AERA・13・2・19)。

前置きが長くなつてしまいましたが、目の前に、助けを求めている人がおれば、自分のことは後回しにしても、その人を助けようと手を差し伸べることでできる人間は、一朝一夕で出来上がるものではありません。学校で教え込まれる前に家庭でその基礎作りが為されていることが最も大切な要件の一つであると私は考えます。学校教育の中に組み込まれた奉仕活動が十分に効果を上げるためには、その前提条件として、人のために働くことが当たり前と感ずる心の基本が備わっていることが求められるのではと考えるのです。

ところが最近の子どもや若者には、そのような、心の最も大切な部分が欠落しているとか捉えることができないう程、勝手放題の振る舞いが目立ち過ぎます。「26歳ぐらいの若者には絶対できないことだ」という同じ年代の声があるのもうべなるかなと思われるのです。子育ては親の思いどおりに



フクロウ博士の智恵袋

パニック障害は“死にたくない”病

パニック障害はある日突然、心悸亢進、呼吸困難、めまいなど心臓麻痺、呼吸停止、脳卒中といった死に直結する病気ではないかと不安を掻き立てる症状で発症する。それゆえ、死の恐怖感を体験する患者が多い。そして、この発作の再来を怖れおののき、医者巡りを開始するなど、生活の仕方が変わっていく。パニック障害の患者は死の恐怖の前に、右往左往すると言っても良い。いわば、パニック患者は、“死にたくない”病である。一方、うつ病は、深い憂うつ感と無気力

を前にして絶望の淵に立たされる“死にたい”病ジャ。

最近、パニック障害患者498名を5年間追跡し、自殺行動を調査した研究が発表された。読者の方々が心配するから、まず結論から話そう。

パニック障害患者の自殺は多くない。その割合は一般人口の約半分であった。ただし、うつ病、摂食障害、アルコール中毒などを合併していた患者の自殺企図の割合は一挙に10倍近く増加したのジャ。ただし、このような人たちも自殺企図をするだけで、全部未遂だった。

ワシの経験でも、自殺企図をした患者の心境を聞いてみると、“こんな苦しい思いをしても誰もわかってくれない...”と嘆き悲しみ、その結果、“死んでやる!”とすることになるようダ。実際は、決して死にたくて仕方がないわけではないのジャ。パニック障害患者の自殺企図は、多くの場合、“ヘルプー!”のサインと考えることが適当のようジャ。ただ、間違つて本当に亡くなる人もいるから、家族は常に注意することが肝要デスゾ。



お手伝いの効用



はならない、でも親として子どもに絶対手抜きをしてはいけないことがある、それは子どもの乳幼児期における親の躰である、これまでこのシリーズで私が言い続けてきたことでもあります。

躰とは、将来の自立的な社会生活に欠かせない、挨拶や他者への思いやりの行動化、善悪の判断やけじめのつけ方など、社会的スキルの基本を体得させることであり、日常生活の正しい習慣を身に付けさせることであります。

幼少時の躰は、親や養育者の強制指示が伴うことが多いのは当然ですが、同時に、親や身近な人達の日頃の言動も子どもたちのモデルとして、子どもの性格や行動様式の形成に大きな影響を与えていることを決して忘れてはなりません。

子どもを人に役立つ人間に育てたいなら、家族皆で働く機会を出来るだけ多くつくることとあります。それも身近なところで日常的に行ってほしい。たとえば食事のあと片付け、父親も子供と一緒にやるのです。

これから夫婦共働きがますます増えていくに違いありません。夫婦が家事面で協力し合うのは当然の時代であります。その中に子どもも加わって、仕事の役割分担を決めるのです。ほんの僅かなことでもよい。洗濯、布団しき、掃除、買い物、新聞雑誌の片付け等々、探せば何か必ず見つかる筈です。少なくとも自分の着た物、使った物の後始末や部屋の片付けは必ず本人にやらせること。父親も、やりつ放し、放りっぱなしのないうよう、家族皆で協力し合うことの大切さを、自ら身をもって示すのです。

残念なことに、わが国の子どもの一日当たりの手伝い所用時間は、年々減少しております。各国と比べても最低に近い。また食事のあと片付けを家族全員で行うとする割合の各国比較調査でも、西欧欧諸国と比べると、スウェーデンが約40%、アメリカ、イギリスが20%台、ドイツが17・5%なのに対して、日本は3・5%と格段に低かったのであります(1982、総理府)。かかる現状からも、わが国の家庭では、社会人として自立し、人のため社会のために役立つために必要な社会力の育成が十分に為されていないのはと懸念されるのです。

家族一緒に働き、各人分担

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。



された仕事は家族間で決められた約束事として責任をもってやり遂げる、そこには親子共々一緒に働く喜びがあり、親子間の自然で生き生きとしたコミュニケーションが期待できます。分担された仕事を、一緒に暮らす家族メンバー同士の、言わば義務としてやり遂げること、家族のために役立ったという満足感と達成感を味わうことができます。その上、子どもたちが健全に育っていくために失ってはならない自己肯定感を高めてくれるに違いありません。そしてまた更には、最近の子どもはいうに及ばず、大人にも欠落しがちな自己責任感の育成にもつながると思うのであります。

● 野鳥図鑑 ●



【ウソ】

早春の林の中から「フィーフィー」と口笛のような声が聞こえてきます。口笛の古語を「うそ」とか「おそ」と言い、これから名が付きました。桜の芽を好んで食べるので、場所によっては害鳥扱いされてしまいます。

撮影 (財)日本野鳥の会
岐阜県支部長 大塚之穂