

Que Será, Será



ギフチョウとキイチゴ 浜野栄次

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・ブ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「どもが生まれた。それがパンの神である。



パンの神

医療法人和楽会理事長 貝谷久宣



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。髪の生えた異常な子供に乳母もつかなかつた。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つた。このようにこの不思議な子供は「すべて」の神をなくさめたので、パン(すべて)と呼ばれるようになつた。

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つたので、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す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つた。

パンックという言葉は、パンのたゞかの皮を来て山のニンフに対す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つた。

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、享樂的、そして機知に富む天性をもち合っていた。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つたが、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つた話もいくつかあつたようである。ニンフのエコを慕つたが、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、羊飼いよ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つてしまつた。

パンは、月の女神セレーネに

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ふ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。

パンが機知に富むことをアシレンクスはアシになつてしまつた。パンはたくさんのアシの中からシユリンクスを見分けることができず、その中の1本を取つてシェリレンクスといふアシ笛を作つた。

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スサオオノミコトの乱暴に腹を立て、天の岩屋に立てこもつてしまつた。すると世の中は夜が続き、悪鬼の被害が起きるようになつた。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つた。何事が起こっているのかとアマテラスオオミカミが岩屋の戸を少し開いて

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つたという。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。ピュースは神に祈つて松の木に変身してしまつたし、シェリレンクスはアシになつてしまつた。パンはたくさんのアシの中からシユリンクスを見分けることができず、その中の1本を取つてシェリレンクスといふアシ笛を作つた。

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スサオオノミコトの乱暴に腹を立て、天の岩屋に立てこもつてしまつた。すると世の中は夜が続き、悪鬼の被害が起きるようになつた。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つた。何事が起こっているのかとアマテラスオオミカミが岩屋の戸を少し開いて

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。ボ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。そのため、人間も飢えのために戯に瀕した。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つた。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、パンの神もパンック障害患者も昼寝を好みである。

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つたんだです!」そう言つて、泣きながら皮膚科を訪れた日から丸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。その後に『帯状疱疹』という病気につかりました。いつか治ると思っていましたが、日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で、この病気が死に至るものだと知りませんでした。痛みを半周したところでおさまり、ぼつとしました。しかし、それからはもうとっくに大きな病気にならぬければなりませんでした。

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で狼狽し、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、真剣に向き合つ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でした。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もうとしましたが、進めば進むほど状態は悪くなってしまった。それが頂点に達したとき

動悸・息切れがおこり、体中が震え、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ましたため、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、何とかこの状態を抜け出したいくて、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、藁にもすがる思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いけませんでした。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、私にとつて最もつらい道のりです。

最初はホームに座り続ける事が始まりました。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すたびに、今の自分に対する呪い、恨み、悲しみ…さまざまなものがあります。大勢の人前で歌ったり、司会をしていた私がどうしてこうなってしまったのか…。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、電車の扉が閉まると同時に飛び乗ることができたの

勇気を振り絞つてそと目を開け、かのよくな覚悟でした。車内です。まるでビルから飛び降りる周りを見渡すと、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。私は大事な一步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りますたけれど、焦らずゆっくりと、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に通うようになつてから、みるみる症状は良くなつていきました。しかしこの病気は頑固で、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つたなら、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やられるだけのことはやりました。今が私の召されるときならば、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先生に处方して頂いた薬も手伝つて、いろいろやつ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いきました。潮の香りに包まれながら『私、今、海にいるんだ』そう思つた途端、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つたからです。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つたこと、見えなかつたことが、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」とさえ思つ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す。そんな時は、苦しいことがあります。そこで、辛いことをノートに吐き出し、「幸せ探し」をしながら一步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。この歳になつ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いますのです。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訳もわからず苦しんでいた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】(ゆっくりと)。これはP.D.という病を発病した人々が自分を癒し、励まし、救つてくれた音楽を集めたものです。

全てP.D.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。発作を起こしながらの人や、入院中に一時退院してスタイルに入り録音した人、本当に

いろいろなことがあります。でも、みんな心は一つでした、同じように苦しんでいたみんなに対し「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ことができれば」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います。私自身、自分は強いと思っていたので、こんな病にかかるてしまったなんて今でも信じられず、周囲も未だ訳が分か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。その反響は大きくなり、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れたり、本を出版するお話を頂きました。私たちはこういった活動を通し、一日も早く偏見が無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ことが大切です。不理解からおきる心無い言葉に傷つき苦しみ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くたいと思います。失ったものは多いけど、その代わり手に入れられた、かけがえのないものもあります。自分が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、これからも歩んでいきたいと思っています。

京鹿子娘道成寺
自拍子花子



香道

御家流桂雪会理事長

文学散步(十八)

熊坂久美子

安珍	三包内	安珍清姫を一包づつ	野雲	羅国
清姫	一包	取り前段炷き終つて	想の竹	寸門多羅
鐘	一包	後鐘と共に炷く	無明	真南蛮
下付	皆中	一包 安珍 一包 清姫 一包 後段 星の光	櫻川	伽羅
		真那賀		
		入相桜 二中 鐘供養		

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

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

不中執念

しょう。しかしこれは道成寺
縁起物語の后日談の部分でこ
の組香もそのイメージを取り
れ構成されていますが、そ
前にはこの様な物語があるの
です。

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

すかこわねを元に「元亨釋書」
（虎闘師鍊著「三三三成立」）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〕 熊野二參ル一人ノ僧有
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。

「今昔 熊野三参ル一人ノ僧有ケリ 一人ハ八年老タリ 一人ハ若クシテク形兎美麗ナリ」という語り出しで「一人の僧はある若い未亡人の家に一夜の宿を借ります。

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ぶように走つて来ると、いう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寺僧達は協議して鐘を引き降して中に若僧をかくまい、堂の戸を閉め切りました。ま

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は聞きいられません。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。

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つた事を知り、大変に怒り狂い一室に籠りやがて死んでしまいます。

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にと頼みましたので、高僧は夢が覚めてから早速に如來寿量品を書きし多くの僧と共に供養を行いました所、又夢に二人の僧と一人の女が現われ

シ不残(骨すら残らない)といふ有様。連れの老僧は泣き悲しみながら立ち去ります。

うよりも只ひたむきな情念を
写しています。

せる古代の恋ではあります。
今年は巳の年、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など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がから世の男性方どうぞ御安心下さいませ。

もなく「大蛇此ノ寺ニ追来リ
テ門ヲ閉ジタリト云ヘドモ招

「お陰でようやく苦しみを逃
れ成佛出来ました」と喜しげ

自 律 訓 練 法

野村 忍

これは、手足が何となく重たくなったような感覚です。つぎに、筋肉の弛緩により抹消血管が拡張し、血流の増加に従って、手足の皮膚温が上がりります。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、心身のリラックスをはがることができます。

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

・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、ゆっ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、気持ちがだんだん落ち着いてきます。

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、静かな場所で練習した方が精神集中がしやすいと思います。

に横になる。あるいは安樂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、「どうこらしよ」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つこうです。両足は、くつつけない

さつそく練習をはじめてみましよう！

・重感の練習：つぎに、重たい感覚の練習をやってみましょ。

これを、右手→左手→右足→左足という順につづけていきます。

これが私の右手なんだな」といつたものです。あるいは、頭の中に右手を思い浮かべるという方法でもよいと思ひます。

「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、だいぶ気持ちのほうも落ち着いてくると思いますが、その

・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うくらいに考えて下さい。前段階までで、

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

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

普をふんで、重感、温感が感じとれるようになつたら、「気持ちが落ち着いている」を2～3回くりかえし、このリラックスした感じをしばらく味わつて下さい。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寝つてもけつこう

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。

が重たい」という自己暗示を
ゆつくり3回くらいくりかえ
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

（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。

A formal portrait of Wang Qishan, a middle-aged man with dark hair and glasses, wearing a dark suit and tie.

野村忍略歴

人によつては1～2ヶ月かかることがあります。しかし、毎日1～3回の練習を根気よく続けることが大切です。

習（重感練習）温感練習は練習です。他にもあります。この重感・温感練習が習得できればリラッ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、

曲げたりのはしたりします。言つてみれば、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。

●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う、あくまでボランタリー、つまり自分が義務化するの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ウ人間を育ててしまっている最近の親たちには、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って人間作りに本腰を入れて取り組まなければならぬ時

(AERA・13・2・12)。日本人

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。人のため皆のため役立とうと、労を厭わず働くといふのはこの時代では流行らなからぬかもしません。いじめにあつている仲間を、たやすく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(生)が、危険を顧みず線路に飛び下りて電車に跳ねられ、命を失っ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っています」という、在日外国人の問題に多く関わってきた梓澤和幸弁護士のコメントが紹介されていましたが、同感であります

かなどと思われるのです。
子育ては親の思いどおりに

が許されたり、人を思いやる心を育ててもらえたかっ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。人のため皆のため役立とうと、労を厭わず働くといふのはこの時代では流行らなからぬかもしません。いじめにあつている仲間を、たやすく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。

前書きが長くなってしまいまして、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でも、その人を助けようと手を差しのべることのできる人間は、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、その前提条件として、人のために働くことが当たり前のと感じる心の基本が備わっていることが求められるのではないかと考えるので。

A・13・2・19)



フクロウ博士の智恵袋

パニック障害は“死にたくない”病

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！”と言うことになるようだ。実際は、決して死にたくない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、間違っ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。

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搔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

シリーズ 家族20
お手伝いの効用



娘とは、将来の自立的な社会生活に欠かせない、挨拶や他人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。

幼少時の娘は、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であります。それも身近なところで日常的にやってほしい。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。

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、それは子どもが乳幼児期における親の娘であると、これまでこのシリーズで私が言い続けてきたことであります。

娘とは、将来の自立的な社会生活に欠かせない、挨拶や他人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。

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。夫婦が家庭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、探せば何かが必ず見つかる筈です。少なくとも自分の着物、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よう、家族皆で協力し合うことの大切さを、自ら身をもつて示すのです。

残念なことに、わが国の子ども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、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であります。

家族一緒に働き、各人分担

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つてやり遂げる、そこには親子共々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、探せば何かが必ず見つかる筈です。少なくとも自分の着物、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よう、家族皆で協力し合うことの大切さを、自ら身をもつて示すのです。

残念なことに、わが国の子ども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、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であります。

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
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●



【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と、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

INFORMATIONS

●「パニック障害の理解と看護」第7回市民講演会のご案内

●テーマ「パニック障害の理解と看護」

日 時：平成13年4月21日(土) PM1:00~4:00(開場12:30) 場 所：名古屋市中区役所ホール

入場料：無料(先着500名)

プログラム：

◆講演「パニック障害の理解と看護—患者と家族のために—」

医療法人 和楽会 なごやメンタルクリニック理事長 貝谷 久宣

◆歌 PDの患者である歌手ケイミさん

◆パネルディスカッション 「患者」の気持ちと「家族」の気持ち



名古屋市中区役所ホール

名古屋市中区栄4-1-8

中区役所・朝日生命共同ビル地下2階

地下鉄東山線「栄」駅 徒歩5分

■ホール専用の駐車場の用意はありません。

●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

●「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

Que Será, Será 「ケセラセラ」

発行日 平成13年4月1日

【診療時間】

日	9	10	11	12	13	14	15	17	19	20
月	休 診									
火	休診	診 療 (貝谷)						診 療 (貝谷)		
水		休 診			診 療 (安田)			休 診		
木		休 診			診 療 (土田)			休診		
金		休 診			診 療 (北山)	診 療 (当番医)				
土		診 療 (岡崎・原田)			休			診		

※予約診療

なごや
メンタルクリニック

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.mmr.or.jp/~nmc/>

E-Mail nmc@gld.mmr.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