

Que Será, Será

VOL.25
2001
SUMMER



オオムラサキの求愛行動 浜野栄次

パニック障害患者の中に際
だった行動パターンを示す人
が時にいます。筆者はこのよ
うな患者をすべて性格障害と
片づけるつもりは毛頭ありま
せん。「性格障害」とはつきり診
断するためには、その人の属
する社会の一般的常識から著
しく偏った行動パターンを持
続的に示し、それが本人また
は周囲の人にとって非常に大
きな苦痛を引き起こし、社会
生活をしていく上で大きな支
障となる状態が示される必要
があります。性格障害とはつき
りと診断できる人々がパニック
障害患者の中に際だって多い
とすることはないと考えます。
ただ、パニック障害患者の中
にはある性格特性を示す患者が
多い可能性があります。この
ような問題に大阪市立大学精
神医学教室は真つ正面から取
り組んでおり、そのうちに詳
細なデータが発表される予
定だと聞いています。ここでは、

現在の筆者の考えを少し述べ
たいと思います。
パニック障害と性格障害の関
係を考えてみたとき、ある特
定の性格であったからパニック
障害にかかったと言ふことは多
くはなさそうです。パニック障
害にみられる性格障害は元來
の性格とそれを取り巻く環
境を基盤としてパニック障害と
いう慢性疾患が大きく影響し
て成立してくるものだと考え
られます。ですから、パニック
障害という病気にかかり長い
間その病気に苦しんでいる間
に性格が変化していくと考え
ることが出来ます。ではどのよ
うに変化していくのでしょうか。
パニック障害でしばしば
見られる性格について述べま
しょう。
パニック発作に対する対処法
の違いから人の性格を眺めて
みると大変興味深いことがわ
かります。パニック発作を経験
する患者が示す行動特性は大

パニック障害患者の性格特性

医療法人和楽会 理事長 貝谷久宣



「私という人間」

KEI

私の書く支離滅裂で、子供っぽい文に目を留めてくださって、どうもありがとうございます。

自己紹介します。私はPeopleです。この自己紹介で十分だと思えます。なぜかって、年令や、性別や、趣味や、体型…など、「生きている」という究極の共通点がある限り、必要ではない気がしたからです。あと、Peopleって英語で書いたのは、なんだか、私は人間です、って書く宇宙人と比べてしまいそうな気がしたからです。(私だけかな)。余談ですが、英語っていいと思いませんか？敬語とかないし、人に伝えたい言葉が必要最小限しかない。だから、相手に伝えたい事を、ダイレクトに伝えられる。

私は、そんな英語が好きだけど、話せません。だから、話せる様になる。これ、私の、数ある目標の一つです。

私が、初めて自分の「目標」というのを考える事ができる様になったのは、二十代になってからです。それまで、はつきり言って、「生きている」のが一杯でした。今は、実は、この時の事については記憶にないの、次回(はたしてあるのか!)にさせて頂きたいと思えます。話は変わって、親から子供が生まれるというサイクル、これは永遠です。人類が減びない限り。前に何かで頭に残った言

葉で、「私は親によって、勝手に生まれてきたんだから、親に何でもしてもらおうのは当然!!!」と、言った感じのフレーズで、確かに、親が勝手に自分を生んで、自分は生まれてきたくはなかった、と言ってしまうは、それまで。でも、現実的に生まれてきちゃったから、しょうがない。生まれてきた時点で、親は、「自分以外のPeople」になるのでは?だって、親だって、「自分はこの子供に育てた覚えはなかった」と、思ってしまうは、平行線だから。

私は、前は、自分しか愛せない人間でした。でも、今は(自分の事って、自分でもよく分からないけれど)、人類を愛せる気がしています。もちろん、好き嫌いは誰にでもあるわけで、好きな人、嫌いな人を筆頭に、好きな物、嫌いな物、好きな仕事、嫌いな仕事などがあるわけですが、それを超越して、人類があると思っています。人生って、自分以外の人と比べて、何ら意味のある事ではなくて、要は、自分がどれだけ快適でいられるか、とか、自分にどれだけ優しくしてあげられるか、とか、自分とどれだけ戦えたか、が問題になってくるのでは?と思っています。

自分を大切に思う事で、相手、それは、ただすれ違っていくだけの人だったり、家族だつ

たり、つまり、人間の、長い様で、実は短い人生で出会う人々への見方も違ってくるかも知れません。

そうすると、意識しなくても、タフになれるし、超が何個かつくほど、ポジティブになれる。それが一番。おまけとして、思いやる心がついてきたりするから、不思議。

終わりに、この文章を書き始める時から、ずっと思っていて、今一番私個人が言いたい事を言います。

「私が、こんな文章を書ける様になったのは、先生、H・K先生のおかげです!」

主治医からの一言…KEIさんはうら若き女性です。20代になって生きる目標が出来る前”の悩み多き青春時代のKEIさんについて少し記しておきましょう。KEIさんはひとりっ子です。幼稚園の頃より人と接することが苦手で、中学生の頃は自分に親切にしてくれる友人はいましたが、グループに入れない状態でした。中学1年生のときに電車の中でいたずらをされてから電車が恐くなりました。来院の理由は、視線恐怖、会話が持続できない、争いごとが嫌い、ストーリーカーが怖い、という事で引きこもりになってしまったことです。治療によ

り現在はまた大学に通うようになりました。KEIさんのような人は、専門的には「社会不安障害」と診断されます。要するに対人恐怖症です。社会不安障害は、人からじろじろ見られる場面が恐怖の対象になります。それは、人前で恥をかくのではないとか、自分の評価を低く見積もられるのではないかという恐怖が根底にあるからです。赤面恐怖症、書癡、スピーチ恐怖、対人緊張、などはすべて社会不安障害の症状です。最近までは、対人恐怖は性格だという考え方がありましたが、最近の研究が進み、対人恐怖を病氣として捉え、積極的な治療ができるようになりました。新しいよい薬が登場し、薬物療法と認知行動療法が効果を発揮します。



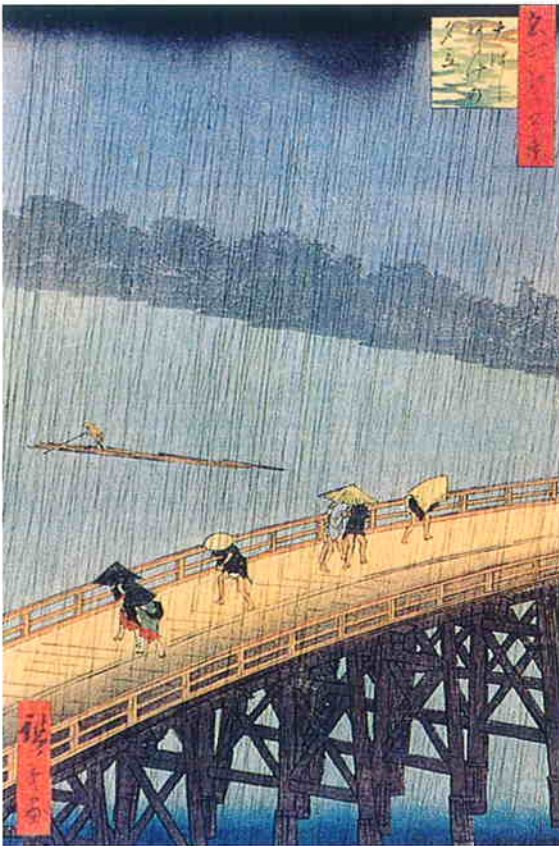
香道

文学散歩(十九)

御家流桂雪会理事長

熊坂久美子

名所江戸百景
大はし あたけの夕立
歌川広重



雨音を聞きながら一人静かに香を聞く。

これは香人に許されたとてもぜいたくなひとときです。

今回は雨の香さまざまです。今回は雨の香さまでずす。

五月雨香

さみだれはしぐれむらさめ夕立の

景色を空にまじえてぞふる

五月雨 四包内 紫水 伽羅

時雨 三包 傘の内 羅国

春雨 二包 本香 花の幸 真那賀

夕立 一包 飛天 真南蛮

この組香は東福門院(後水尾帝
中宮・徳川秀忠女)又は、中和
門院(後陽成帝女御・後水尾帝

生母)の作と伝えられています。

奥深い御所の庭の緑滴るよう
な樹々の雫、時には激しく時

には音無く降る雨の姿をじつ
と眺めつつこの歌のイメージを

香りで表現されたものなので
しようか。素直に心にしみ入

る様な歌の調をそのままリズ
ムにのせ、雨の量(香包の數)の

変化で構成されています。
梅雨が明けると酷暑の季節、

日照りが續くと地上の人々は
何とか雨が降らぬものかと空

を見上げ祈るような気分にな
ります。

ここで雨乞香の登場です。

雨乞香

小町 二包内 紫雲 佐曾羅

能因 試一包 本香 すじかけ 佐曾羅

ウ 三包 神路山 和木

全当 小町歌 三中 能因歌

二中 其角句 一中 小雨

ことわりや日のもとをれば照りもせめ

天の川苗代水にせきくだけせ

あまくだります神ならば神

ゆふだちや田をみめぐりの神ならば

能因法師

其角

この三つはみな雨乞の歌で、小

町の歌は「日本の国ならば日照りも尤も
であるが、とはいえ天(雨)が下

と呼ばれるのはどういいうわけ
でしょう」という意で小町らし

いウイットに溢れる歌です。小
野小町といえは美人の代名詞

又哀切な恋や夢の歌で知られ
ていますが、又反面この歌のよ

うな機智に富む歌も度々詠み
大変レパートリーの広い練達の

歌人です。

能因歌、これは伊予国に數ヶ
月雨が降らず、農民が困り果

ていた時、伊予守が能因に
頼み雨乞の歌を詠んで三島神

社(愛媛県大三島)に祈った所
大雨が降り三日三晩降り止ま

なかつたという云い伝えのある
もので、

「天の川の水をせき止めて苗代
に引く水として降らせて下さ

い。三島明神が空から下った誠
の神であるならば」という歌意

です。
其角句、三圓神社あたりの田

の上を凄まじくきらめき二め
ぐり三めぐりする雷を神社の

神(雷)とかけて句作りした江
戸っ子俳人らしいしやれたも

の、日本文学史上名高い三人
が揃って雨乞をすれば忽ち靈
驗現れて、待望の夕立です。

白: 雨: 香

くれかしの遠路の空の夕立に
山の端みせて照らす稲妻

玉葉集 藤原定成

日 二包 前段 朝日 真南蛮

雲 雲の上 真那賀

雷 四包 後段 風天 寸門多羅

雨 遠村 伽羅

二柱組合せて答える

日と日 炎天 雨多く出れば 瀑布

日と雲 雷多く出れば 霹靂

雲と日 虹 雨雷同敷に出れば 涼風生

ぎらぎらと照りつける真夏の

陽をみるみる内に黒雲が覆い

きらめく稲妻、やがて大地に

叩きつける様に降る夕立の爽

快き、このすべてを香りによっ

て感じとるのです。聞き終わ

ると、すつきりして少し涼しく

なつた様な気分になる組香で

す。夜も更けました。

晩唐の詩人「李商隱」の詩の

一節

「残荷を留めて雨聲を聴く」(池

中の蓮の枯葉に落ちる雨音に

耳を傾ける)から採り私が銘を

した「聴雨」という香を今聞い

て居ります。

まだ時折激しくなる雨音の中

で...

人間関係をよくするために

野村 忍



厚生労働省の行った16,000人のアンケート調査では、働く人の約60%が強いストレスを感じており、中でも人間関係によるストレスが最も多いことを報告しています。今回は、人間関係をよくするにはどうしたらよいかを考えてみましょう。何かトラブルがあると、ついつい「あの人が悪い」と他人のせいにしてあげますが、他人を非難していても解決には役立たず、かえってこじれるばかりです。非難するよりも相手を理解する努力をしたほうが実際的です。トラブルは、たいていコミュニケーションの行きがちが原因となっていることが多いので、「悪人をつくらない。関係を改善する」という姿勢が大切です。

人を理解する方法として図に示す「基本的な立場」があります。横軸は、私はOKである(自分はよくやっている、すぐれているというプラスの評価)と、私はOKでない(自分は努力がたりない、人よりも劣っているというマイナスの評価)をあらわします。

縦軸は、同じように他人はOKであると他人はOKでないをあらわします。すると、自分と他人に対する立場から図のように四分割されます。

右上の立場は「私はOKで、他人もOKである」ということで、自分もよくやっているし相手もがんばっている、お互いになかよくやっついているという共存・協調の関係が生まれます。こういう立場の人ばかりですとトラブルは発生しませんし、たとえトラブルが生じてもお互いを許しあつて協力していけるようになります。

右下の立場は、「私はOKである。ところが他人はOKでない」ということで、自分だけががんばっている、相手はバカだというように独善的排他

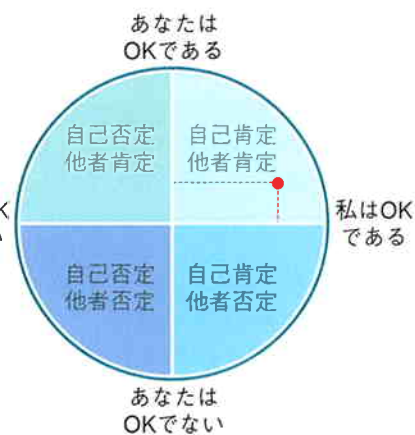
的になります。こういう人は、えてしてトラブルメーカーになりがちで、まわりには寒々とした雰囲気ただよいがちです。しかし、当の本人はそのことを自覚していないで、正論を通して欲しいと思っています。

左上の立場は、「私はOKでない。ところが他人はOKである」ということで、相手のことがよく見えて自分だけが劣っているという劣等感が強く、人との接触を回避するようになります。一見すると内向的でおとなしそうにみえますが、うちにはだれもわかってくれないという不満をどんどんためて、ある時突然爆発して周囲を驚かすということにもなりかねません。

左下の立場は、「私はOKでない。他人もOKでない」ということで、自分もだめだし、相手も社会もだめだということ

で悲観的絶望的になります。単純な図式ですが、人となりを非常にわかりやすく表現したものです。図の四分割のうち、自分はどこにいるかをふりかえてみる、できれば「私

〈例〉基本的な立場



もOKで、あなたもOK」という立場になるように努力することが良好な社会生活を送る上では大切です。同時に、手がどこにいるかがわかると、その人の言動の意味を理解することが可能になります。お互いに悪気をもっていない関係が気まづくなってしまう原因は、自分と相手の基本的な立場の違いを理解していないことから生じると言っても過言ではありません。

それでは、自分がどこにいるかを作図してみましょう。まず、図の横軸の上に「私はOKである」「私はOKでない」の間のどこにいるかをチェックします。次に、縦軸の上に



〈野村忍略歴〉

一九五一年京生まれ。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「ストレスと心と体の処方箋」「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21 ●

食事と家族

岩館憲幸

手となってしまおう。また仮に揃ったとしても会話が弾まない……というのです。

10年程前のデータではあります。日本体育・学校健康センターの「家庭における食生活実態調査」によりますと、一週間のうち家族揃って朝食をとる小学六年は、4回以上は54%、2〜3回が15%、1回程度が16%、全く揃わない子どもが14%もおりました。中学2年になると、4回以上揃っての朝食は42%、1回程度が24%、全くしないという子ども18%で、小学生より全体的に家族揃っての朝食を取る回数が減っていました。夕食は朝食に比べ、家族が揃いやすいと思うのですが、それでも小学生の28%が2〜3回以下しか家族は揃わず、中学生だと39%が殆ど揃って食事をしていないのです。

クリニックや相談室を訪れる子どもたちの、家族への不満の一つに、家庭の食事のつまらなさがあります。楽しんでくれないからせつかくの料理もおいしくない。同じ食事をしながら考えていることはみんなバラバラ。ダイイチ家族が全員揃うなどめったにないことなのだから。父親が仕事で帰りが遅い。母親にも仕事があり残業で夕食時に間に合わないことだってある。子どもたちには塾通いがある。それで普通なら比較的みんな揃いやすい筈の夕食もそれぞれ勝

家族にとつて食事ときは一日の中で、疲れを癒し、身も心も満たされる最も楽しい時間であるとともに、お互いの様子うかがいや平穩無事の確認をし合う大切な時間帯でもあります。それも手作りの料理が演出する家族団欒ムードの中でこそ各人それぞれその日の出来事を伝え合ったり、

いつもの様子と違う家族にいち早く気づき、それとなく「どうしたの」と尋ねることもできるのです。

ところが近頃ではこの食事の支度に時間をかけず、インスタント物や出来上がりの惣菜で間に合わせる家族が増えてきました。休日の朝には、喫茶店のモーニングサービスで済ませてしまう家族まで見かけるようになりました。

ここで、「今は両親の共働きが多くなってきたから、母親が食事の支度に十分時間をかけられず、多少の手抜きがあつたとしてもやむをえない」とおっしゃる方がきつとおられると思います。

でも私にはとてもそうは考えられないのです。家族機能の低下や、子育て不安の増大を危惧する言葉が至る所で見られます。家族の在り方が日を増して深刻に問い直されております。私どもの女子短大生を対象に行った家族アンケートでも、「今の日本、家族の絆が壊れやすいと思うか」の問いに、70%が壊れやすいと答えていました。また同じアンケートで27%の者が、家族は互いに黙っていたのでは分かり合えないとしておりました。



フクロウ博士の智恵袋

パニック障害患者の脳機能障害

ワシが中学生の頃、ギャバという脳内物質は頭をよくすると言われていた。ワシはクラスで一番の成績を取りたいために勉強しないで、その前駆物質のギャボブという市販薬をこっそり飲んでいたので、その試みは結局失敗に終わったのだが、ギャバが最近注目されている。パニック障害の治療薬である抗不安薬は、ベンゾジアゼピンという化学物質である。脳内の神経細胞にはベンゾジアゼピン受容体を持つものがあり、抗不安薬がここに作用すると

ギャバの働きがよくなる。パニック障害患者をSPECTという画像診断の器械で検査して、このベンゾジアゼピン受容体が少ないということがこの10年間しばしば報告されてきた。要するに、パニック障害患者は抗不安薬が作用する部分が少なくなっていて、ギャバの働きが十分ではない可能性があるということじゃ。最近、脳内の状態を調べる技術がさらに進歩して、MRSという器械を使うと強い浸襲を加えることなく人間の脳内のギャバ量を測定できるように

なった。最新の研究は、パニック障害患者の後頭部でギャバが減少していることを報告している。ギャバは脳内に広く分布する抑制性の神経伝達物質である。誤解を招かないようにことわっておくが、ギャバが少ないと学業成績が悪いという証拠は全くない。このようなギャバの研究から、パニック障害の新しい治療法が生まれる可能性がある。ワシはそれを楽しみにしている。



あまりにも気忙しく、ゆつくりと語り合える時間の持ちにくいこんなご時世だからこそ、家族にとってみんなが揃う食事の時間は貴重であり、有効に生かすべきではないのか。食事の支度に時間のやりくりがつかないからとは、事情がどうであれ、これまでどうか共働きを続けてくれた私には、努力不足の言い訳に聞こえてしまいます。毎日とまではいませんが、せめて週に数回でもいい、子どもに対し親の手料理を作ってみせてほしい。こうして親が苦労して用意した食事だからこそ子どもや家族に「我が家の料理」を共に味わえる幸せと満足感をもたらしてくれるに違いないのです。

前回は手伝いの効用について書きました。我々は小さい頃、食後少なくとも自分の食器は流し場まで運んで片付けさせられたものでした。家の手伝いは、食卓の配膳や片付けから始まったように思います。食事時間はまた家族にとって、子どもたちに対する躰の絶好の機会となりました。食べ物有難き貴さを、身をもつて教えこまれました。現代人には想像を絶する食料難の時代でしたから、好き嫌いなどいつてはおれず、偏食も食べ残しも勿論絶対に許してはもらえませんでした。空腹を満たす幸せのなかで、食事のマナーも言葉の基本もいつの間にか自然に身に付いておりました。普段は、みんな揃って「頂きます」と唱和した後で食事開始でしたが、時には生家が禅寺ということもあって、食事への感謝の気持ちを表すお経（五観の偈）を唱することもありました。

一には功の多少を計り、彼の来処を量る。
二には己が徳行の、全欠を付って供に応ず。
三には心を防ぎ過を離るることとは、貪等を宗とす。
四には正に良薬を事とするは、形枯を療ぜんが為なり。
五には成道の為の故に、今此の食を受く。

このような食事場面に大概の人は堅苦しい雰囲気想像されるに違いありません。ところが決してそうではありませんでした。我が家でも、そして度々泊まりがけで遊びに行つた伯父の家でも、普段の家族の食事時間は、子どもたちならまず食べることに夢中、それからみんなの話がよく弾む楽しい一時でもあったのです。

小児科医の巷野吾郎氏は「食べるということとは、子どもが何歳であつても、どのような時代であつても、おいしく食べてこそ、体と人間の本能を満足させるものです。それには小さい時から家族全体で食事をする習慣をつけた方がいい」（『乳幼児からの食事学』より）と述べております。私も全く同感なのであります。



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 ●



【サンショウクイ】

尾が長めでスマートな体形をしています。鳴き声が「ピリリリ ピリリリ」と聞こえ、「山椒は小粒でもピリリと辛い」という言葉から、サンショウクイの名が付いたと言われていました。夏鳥として日本にやってきましたが、近年数がめっきり減ってきました。

撮影（財）日本野鳥の会
岐阜県支部長 大塚之穂