

Que Será, Será

VOL.3
1995
EARLY
WINTER



写真中央左は香道具を飾る香棚、その上段には香道具をいれておく乱箱、下段には重硯が飾ってある。
写真中央は、執筆者が記録をしたためのに用いる文台（熊坂久美子先生提供）

お香の楽しみ

久診庵 貝谷久宣

よろこび香

新しき 玉殿にうつりて もろ人の 慕ひ集はむ 君が御栄

あたらしき	二包内	都大路	花二
とのに移りて	試一包	錦華殿	花一(山本霞月蔵)
諸人の	本香	華佗	ウ(山田富美江所持)
慕ひ集ふ	五包	浄心	三(宮崎幸桂蔵)
君が御栄	一包	吉事	一

下付 國手
他 ことほぎ

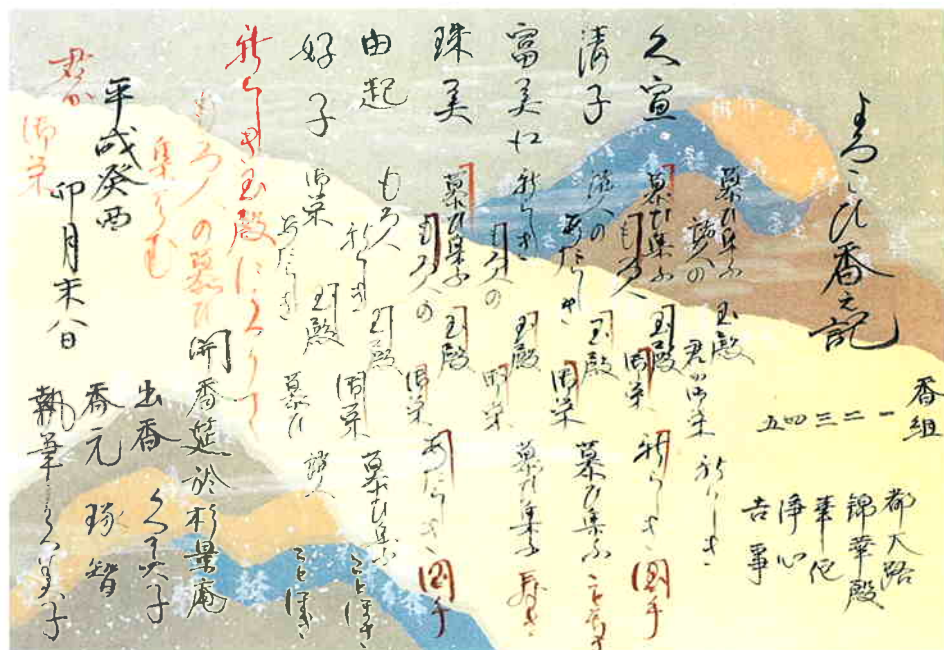
ここに挙げたよろこび香は、私の師、御家流香道桂雪会 理事長熊坂久美子先生が、なごやメンタルクリニクの開院を祝い催して下さったものです。香道になじみのない方のために簡単に組み香の楽しみ方を紹介しましょう。このよろこび香でははじめに寸門多羅(花)二という匂いの香銘「都大路」という名の香木がです。次に、佐曾羅(花一)香銘は「錦華殿」、真那賀(ウ)香銘「華佗」、そして、真南蛮(三)香銘「浄心」が回されます。これらを試(こころみ)といって、各々の香りと香銘を頭に刻み込みま

す。次に、本香ではこれらのお香にさらに伽羅(一)という匂いの香銘「吉事」が加わり五種類のお香が順序不同で回されます。これらを正しく聞き分け(香道では匂いを嗅ぐとは言わない)、名乗紙に毛筆で答を記入します。最初に「浄心」という香銘のマナバが出てきたならば、「慕ひ集う」と、次に「華佗」、マナカが出れば、「諸人の」と順次書きすすめます。全部正解ならば「國手」とし、それ以外は「ことほぎ」とします。執筆者はこの結果を記録紙に書きとめます(写真)。そしてその組香に出席した連衆の中

お香の楽しみ

で正答を出した人のうち一番上座に座った人が賞品としてその記録紙を頂戴することができます。このようなお香の楽しみ方が組香です。私が名古屋駅前にクリニックを開業したということに寄せて、「都大路」という香銘のお香

や中国の偉大な医師の名である「華佗」という名のお香をいれて頂いたのは熊坂先生の御厚情です。このよるこび香のように組香の多くはテーマになる証歌があります。組香の種類はたいへん多いのが源氏物語をはじめとする古



記録紙

よるこび香之記

香組

五〇三二一

都大路
錦華殿
浄心
吉事

典から採用したものが好まれています。そして、お香の催される季節やイベントにあったテーマが選ばれます。

私が大手町の杉徑庵に熊坂先生の門を叩いたのは、先生の香人としての教養の深さとお人柄に魅せられてです。先生はその日の組香のやり方を説明されてからそのお香のテーマの背景について様々な逸話を交えお話になりました。我々は先生の話に耳を傾けているうちに、いつしか古典口マンの雅の世界に引きずり込まれています。このようなムードにひたって、聞香を楽しみます。



お点前をされる熊坂久美子先生

香は本来男性の嗜みであり(茶道も同じ)ですが、近來は女性の参加の方が多く、私はたくさんの方の中で黒一点?として出席しています。

私がお香に興味を持ったのは、その気品の高い文学性もさることながら、香と精神医学はたいへん関係が深いと考えているからです。少なくとも、お香の薫りは私たちの心を鎮静させてくれることは間違いないです。このことについてはまた別の機会に紹介したいと思っております。最後に香の十徳を挙げておきます。



感は鬼神(きじん)に格(いた)る。心身を清浄にす。能く汚穢(けがれ)を除く。能く睡眠を覚ます。静中に友と成る。塵裡(じんり)に閑(ひま)を偷(たの)む。多くして厭(いと)わず。寡(すくな)くして、足れりと為す。久しく蔵(たくわ)えて朽(く)せず。常に用いて障(さわ)り無し。(香と香道、香道文化研究会編、雄山閣より)



音楽とリラクセーション

音楽が人の心を動かす力を持っていることを示すエピソードにこんなものがあります。バッハが活躍した18世紀前半の、イタリアの名カストラート、ファリネリの話です。カストラートというのは、変声期以前に去勢して、成人しても少年の澄んだ歌声を持つ男性歌手のことです。うつ病に悩むスペインのフィリップ五世の前で歌を歌い奇跡的に王様のメランコリーを快癒させ、王様が死ぬまでの10年間毎晩同じ歌を歌って王様を慰めたと伝えられています。またわが国の平安時代に活躍した雅楽の名手、源博雅は、盗賊が家に入り家財をすっかり盗んだ時、残されていた「ひちりき」を吹き、それに賊が感じて盗んだ品を全部返したという話もあります。他にも天の岩戸伝説など、洋の東西を問わず数多くの逸話や伝説を探することができます。

音楽を聴いてリラックスするため効果的な3つの原則をご紹介します。

1 同質の原理

まず、その時の気分と同じ雰囲気とテンポを持つ曲を聴きます。悲しい時にはメラン

コリックな曲、イライラしている時には少しテンポの速い音楽、というようにです。それは、まず心がその音楽を受け入れなければならないからです。

2 カタルシス効果

同質の効果により一時的に心の不安やイライラが増強されるかに思われますが、まもなくその状態は飽和してしまい、要するにその気分に関り

つろげる音楽や勇気のわくような音楽、心の緊張が弛められる音楽を聴きます。

これらの3つの原理をわかりやすく例にしてみると、お葬式の時、悲しみにくれる人への最高の挨拶はおくやみであり、ともに悲しみともに泣いてあげることその悲しみが一段落してからはじめて、勇気づけたり今後のことを話し合ったりすることができ

が悪い」という様に同調してあげると段々気持ちがおさまって、自分にも悪いところがあつたと思えてくるのと同様です。

ひとくちに音楽といっても様々なジャンルがあります。演歌や歌謡曲が好きなのは「クラシックなんて退屈」と言い、クラシックファンは「演歌なんて」と思うでしょう。でも心を癒やすという観点から眺めると、演歌とクラシックはいわば東西の両横綱といえます。演歌やニューミュージックの歌詩には本当に心を勇気づけてくれるものが沢山ありますし、先回このコーナーでお話した1/fゆらぎを持つクラシック音楽は、細胞のレベルで私達を癒やしてくれるのですから、両方とも効果的に用いることで心理的、生理的両面を癒やすことができたとしてもよい、と考えています。

南	濃	孝子
《南 濃》	裏山の 蜜柑たわわに 闇に浮き	
《今尾橋(揖斐川)》	水鳥の 羽ばたけば橋 動くがに	
《親鸞上人》	おみがきの 本堂広く 寒々と	
《水 郷》	釣りあげし 寒紺白く きらめきぬ	
《同窓会》	風花や したたか酔ひし 顔に触れ	

きつてしまうと、自らよどみを排出して浄化しようとする作用が働きます。カタルシスのカタルとは胃カタル、腸カタルのカタルで、安定を乱す有害なもの、不都合なものは自然と排泄しようとする働きが私達の身体には備わっているのです。

3 弛緩効果

不安や悲しみが多少なりとも薄らいでから、のんびりく



清水敦子(しみずあつこ)
なごやメンタルクリニック
音楽療法担当

愛知県立明和高等学校音楽科を経て京都市立芸術大学音楽学部ピアノ科卒業
ピアノを園田高弘氏に師事
ナゴヤシティフィル合唱団および名古屋オペラ協会ピアニスト
名古屋短期大学付属高等学校非常勤講師

うつ病 (感情障害)

Depression



なにもしたくない
いつもドキドキしている
夜は眠れない

うつ病の症状は？

次にあげる症状が四つ以上がかなり持続的に認められれば「うつ状態」または「うつ病」が強く疑われます。ほとんど一日中気分が落ち込んでいる何に対しても興味も喜びも持てない

● 食欲がない

● 三日以上続く不眠

● 頭の回転が鈍い

● 理由もなくいらいらする

● 疲れ易く活力が出ない

● やる気が起らない

● 些細なことに申し訳ないと悩む

● 自分は価値のない劣等な人間と思う

● 根気がない

● 簡単なことが決断できない

● 特に朝方に憂うつ

● いつもより二時間早く目覚める

● 生きていても仕方がないと思ふ

うつ病の治療は？
「うつ病」や「うつ状態」の

治療にまず必要なのは休養です。休養は身体を休めることではなく心を休めることです。すなわち、気を使わないことです。数週間頭を使わずボーとしていてだけで軽いうつは治ってしまいます。次に大切なのは薬物療法です。うつ病の薬は二〇種類以上あり、それぞれ作用機序が少しずつ異なっています。ですから、各くすりの臨床的な持ち味が微妙に違っており、副作用もいろいろあります。このようなことから、薬の使い方には正確な知識と経験がものを言います。ペテランのうつ病専門医を見つけてみましょう。うつ病の症状は多くは治療開始後三ヶ月ぐらいでなくなります。しかし、中等症以上のうつ病であれば症状がなくなつてからさらに三ヶ月以上は再発予防のための維持療法が必要です。

うつ病の原因は？

うつ病は「脳ミソの風邪」と考えるのがいちばん理解し易いと思います。脳内の「生きる中枢部」の一時的な機能障害です。ですから気分が低下するとともにヒトの四つの本能—食欲、睡眠、性欲、社会的活動欲—の機能が正常に働かないのです。このような機能障害は体質とストレスの相互関係で生じます。うつ病の体質のヒトはストレスが小さくてもうつ病になります。うつ病体質のヒトでなくとも過大なストレスが加わればうつ病を発症します。

うつ病患者の心得

● 現在の自分の状態は「病氣」であり、なまけではないことを確認する

● いつかは必ず治る病であると確信し、あせらないこと

● 医師の指示に従い休養をとり、きちんと服薬すること

● うつ病患者家族の心得

● できる限り普通の人と同じようにつきあう。

● 批判したり非難せず、誤った否定的な考えを指摘する。

● うつは病氣であり苦痛の大きいことを教える。

● 微笑んで患者の真面目な努力を讃える。

● 親切な言葉をかけほめる。

● 好意を示す。

うつ病患者家族の禁止事項

● うつ患者に関心を示し、尊敬し、大切にしている態度を示す。

● 時には、うつ患者を忙しく活動的な場所においておくことも必要です。うつはますますうつを招く傾向にあります。

● 批評する、不愉快な話をする、やりこめる、また非難を口にする。

● 自信を失うようなことを言ったり、したりする。

● 以上のようなことを注意し実行すればうつ病はコントロールできる病氣です。



元の自分に戻った
昔よりリラックスしている
夜はぐっすり眠れる

私の《セラ》回復記

香月五郎 (43歳)

私がうつ状態と診断されたのは、今から二年三カ月前のことでした。当時私はある金融機関の支店長をしておりました。入社して以来、思いがけなくほとんど拍子で昇進して同期入社の人々の中ではトップの三十二歳で百五十名の店の支店長に抜擢されました。その後も順調に業績を伸ばし、多忙の日々を送っておりました。しかし、自分にとって信じられないアクシデントが待っていたのです。自分の信じていた部下が不祥事を起こしたのでした。大変複雑な事件であり、その処理も非常に大変で、責任感とショックで極度に精神的な緊張状態に陥り、昼間は業績の拡大と事件の処理に追われ、夜はショックと緊張感で眠れず、食事も喉を通らず、無理して食べても全く味がなくなってしまうとともに疲労困憊してしまいました。

これでは自分の生命体もたないと思ひ、近くの神経科クリニックに行きました。食後の薬と睡眠薬を処方してもらい、何とか食事も喉を通り、夜も眠れるようになりました。その後、事件の処分も決まり、仕事も比較的順調にいくようになり、たのでホッとして薬の服用もやめてしまいました。今から思えば、当時はうつ病のことは自分でもよく認識できていなかったのです。

その数カ月後、今度は業績不振のことで本社から厳しく言われ始め、また夜も眠れなくなりました。もう「もしかしたら」と思い、別の神経内科に行き、薬を処方してもらいました。ところが、病状は良くなるどころか、だんだんひどくなり、睡眠薬もどんどん強いものになり、身も心もズタズタになってしまいました。その後また別の部下の不祥事が発覚し、このまま支店長という重責に就いていたら心身ともにだめになり、ついには死んでしまうのではないかと思ひ、昨年の三月に自分から降職と休養を希望しました。従前は単身赴任だったので、会社の配慮もあって家族の元に帰り、自宅通勤可能な本社機構に転任になり、地元で治療に専念することになりました。ところが、今度の仕事は法人営業の最先端の業務で、若い人に交じって営業活動をしなければならぬ状況になりました。

その頃の私は、病気のせいか、薬のせいなのか、発音しようとしても吃つてしゃべりにくく、字を書こうとしても動悸が激しく指が震えてしまい、顧客と対面して会話をすることが苦痛でした。これでは仕事にならないので、再度、人事に話をし、元の支店に戻してもらいました。しかし、それでもしゃべりにくく、なかなか良くなってこないため絶望的な気持ちになり、もう自分の病気は治らないのかと目の前が真っ暗な日々が続きました。機能障害により仕事にな

らず、自分自身情けない思いで出社を続けていきましたが、心身が耐えられなくなり、昨年十一月、十二月は二、三日会社を休まざるを得ない状況まで悪化してしまいました。その間も地元の病院で治療を受けていたのですが、良くなるどころか悪くなり、自分ではどうしようもない状態でもうだめだ、もう治らないなら死んで家族に死亡保険金一億円遺したほうがよいと何度も絶望感から思ったものでした。それでも僅かの治る可能性があるかもしれないと思ひ直し、家族のためにも死ねないと思ひ会社に出掛けて行くのが精一杯でした。家族も随分心配をして、毎日どうしようか、もしかしたら、会社でのストレスから解放されたら治るかもしれないと思ひ、会社を辞めた方がよいのではないかと、あちこちに相談に行っているようでした。

病状が良くなるならいままで明け、今年の一月には他に治す方法がないと判断し、思い切つて近くの総合病院に入院しました。入院して一カ月後主治医の許可が出たので、治り切っていないのに焦って再度会社に復帰したのですが、また一カ月もたないうちにダウンしてしまいました。会社からも、ゆっくり休んで治療に専念した方が良くと言われ、二月の終わりからまた休暇を取り、今度は自宅で休養しながら総合病院に通院するという日々を送ることになりました。

た。しかし、その通院治療も十分に十人以上の患者を診る所謂三分間診療で全く良くならず、私は焦りというだちと絶望感で身も心も疲れ果てていました。そんなときに友人から聞いたのが、なごやメンタルクリニックの貝谷先生のことでした。私はワラをもすがる思いでクリニックに電話してその門をくぐったのでした。そして、約一時間半の診療で、初めて、土砂降りの雨空からそれが曇り空に変わり、そして曇り空から希望という薄明かりが私の心に差し込んだ気持ちになったのです。今までの病院とは違い、薬の処方もキメ細かく、薬の作用の仕組み、副作用のこと、さらには日常生活の過ごし方まで細部にわたる指示があり、心から安心して治療を受けることができました。しかし、先生が薬を変えながらもほとんど量を減らしていかれたので、薬が減っていくことは望ましいと思ひながらも反面、不安で仕方ありませんでした。ところが、先生に先生と言われる通りに私自身に活力が戻ってきているのを実感できるようになりました。そして、七月の中頃に先生からこれからはリハビリと思つて毎日外出するようにしなさい、という指示を受け、私は指示どおり、経営セミナーに参加したり、スイミングに行ったり、社会経済情勢や法律の勉強をしたりの毎日を送りました。

そして、九月に三度目の復職

をしました。会社の皆も、温かく迎えてくれ、ホッとしました。そして何よりうれしかったのは、パワーは少々不十分ながらも仕事をやるうえでの能力がほぼ元に戻り、仕事がよく出来るようになったことです。先生の言われるようにまだ無理をしていますが、あの絶望の淵にいた日々と比較したら夢のような希望と充実感に満ちた日々を送っています。あの苦しい期間を通り抜けたことで、少しですが人間的にも広がりができてきたような気がします。そして、自分の人生においてあの病気は人生観を広げる意味でも、もっと楽に生きるためにも必要であったのではないかと思うようになりました。これからは、先生のモットーである「ケセラ・セラ」の気持ちで《人間万事塞翁が馬》、《人生はエレベーター、上がったりがつた

り》の信条で心配をかけた家族ともいろいろな楽しみを持ち、仕事も趣味のように楽しみながらやり、ゆったりとした充実した私自身の人生を歩んで行く考えです。

最後に、あの苦しみから解放してくださった貝谷先生に心からお礼を申し上げる次第です。また、同じような苦しみや悩みをもっている方々もどうぞいつも希望を失わず、必ず光りに満ちた未来があることを信じていただきますことをお願いし、ペンを置きます。

Chinese Medicine



感 冒の原因は、大部分がウイルスであることは判っているが、治療法としては確実なものは未だ確立されていないのが現代医学の現状であります。

西 洋薬では症状に応じて抗生物質、解熱剤、鎮痛剤などがあるだけで、しかもたいていは実証(漢方医学的に体力がある人のグループ)向きの薬で、風邪薬をたくさん飲んだため、かえって

香蘇散(こうそさん)、小青竜湯(しょうせいりゅうとう)などが用いられます。

か ぜの中期、つまり発病数日後に、熱が上がったり下がったり、咳や痰が出たりして、口が苦く、食欲がなくなった時に用いるのが小柴胡湯(しょうさいこうとう)、小柴胡湯加桔梗石膏(しょうさいこうとうかきせいかいせこうとう)、柴胡桂枝湯(さいこけいしとう)などの漢方薬です。

生 間を通じてかぜをひいているような人に対する予防薬としては、麻黄附子細辛湯、真武湯、補中益気湯、小柴胡湯などがあります。

薬 方薬のかぜ薬で特筆すべきことは、ひき始め(初期)、治りきらず局所症状がくすぶる時(中期)、かぜが抜け切らない時(後期)にそれぞれに対応する薬があり、しかも予防薬となる薬まであることです。これらの基本は、漢方薬が温熱療法を行い、免疫反応を介して自然治癒力を高めている点であります。かぜの悪化時には、抗生剤、消炎剤などが必要ですが、その前後の病気には、漢方薬は素晴らしい効果をもたらします。漢方薬はかぜの治療には欠かすことのできない薬といえます。

体調をくずしたということもよくあり、虚証(実証の反対で体力がない人のグループ)の人には向いていないことが多い。時期を逸せず的確に漢方薬を用いれば、カゼは十分に克服できると考えられます。

か ぜの初期には、葛根湯(かつこんとう)、麻黄湯(まおうとう)、桂枝湯(けいしとう)、麻黄附子細辛湯(まおうぶしさいしんとう)、

か ぜは一応治ったが微熱があり、食欲がない、身体がだるい、寝汗がでるというかぜの後期には特にすぐれた効果を発揮し、また治療のため抗生物質や解熱鎮痛剤で体力を消耗した場合にも広く用いられるのが、柴胡桂枝乾姜湯(さいこけいしかんきょうとう)や補中益気湯(ほちゆうえつきょう)であります。老人には真武湯(しんぶとう)を用いることも多いようです。

医学博士 松井 亮(まつい あきと) 63歳 岐阜大学医学部卒業 H53年 岐阜大学医学部大学院卒業 H54年よりなごやメンタルクリニック漢方外来担当。専門は内科。



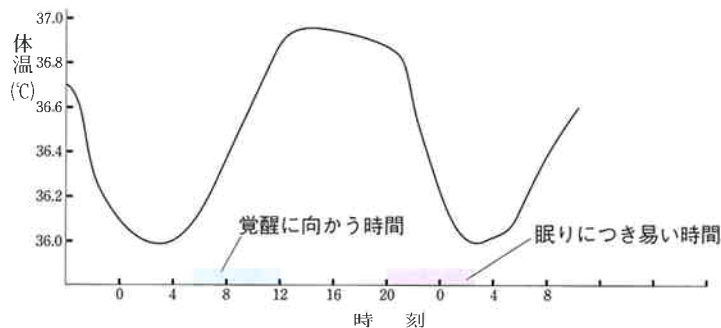
フクロウ博士の智恵袋

「眠るため・目覚めるための上手な風呂の使い方」

ワシ達の身体の働きはほぼ24時間周期のリズムを持っているということじゃ。それをサーカディアンリズムと呼んでいて、ナ、血圧、脈拍、体温、ホルモン分泌など身体の重要な機能はみなこのリズムで動いている。体温は昼から午後2時頃にかけてピークに達し、午前2時頃には最低になるんじゃ(図参照)。このリズムは多少のことでは変化せんで、徹夜して夜通し起きていてもこのリズムはきちんと保たれるという。こうした体温の変化と睡眠は深く関係しておって、体温が低くなっていく時に眠り易くなり、高くなっていく時には眠り難くなるという関係があるといわれている。だから、午後8時から午前2時までには床に入らないとなかなか眠りにつかないことになってしまうのじゃ。やはり午前0時前に寝

るのがよいノオ。また、寝る前に熱い風呂に入ったり激しい運動をやりすぎると、体温の変化が上向きになるので、眠り難くなってしまふおそれがあるナ。眠気を誘うには、ぬるめの湯にゆったりとつかるとイイヨ。そして1~2時間後に体温

が下がり始める頃に床にはいるとぐっすり眠れるというもんじゃ。反対に、朝の目覚めの悪い人は、熱い朝風呂につかると頭がフル回転に向かうこと間違いなしじゃ。



■ 図 体温のサーカディアンリズム

ストレスに強くなるには



医学博士
八尋華那雄 (やひろかなお)
なごやメンタルクリニック
臨床心理担当
早稲田大学大学院文学研究科卒業。現在は、中央大学文学部心理学科教授。研究分野はロールシャハートとストレス。

私達はストレスを受けるといろいろな徴候を示してストレス状況に反応します。例えば「睡眠」「食欲」「飲酒量」「疲れからの回復度」などに変化をきたしますし、心は、「一人になりたい」「氣力が無い」「氣分が変り易い」「笑いが少くなる」「怖い夢を見る」ようになり、社会生活上では「失敗が多くなる」「人に会うのが億劫になる」「あてもなく転職を考える」「死にたくなったりする」ことが起つてきます。これらの反応を経験するのは実に嫌なことだと考えがちなのですが、実は次のような大事な事柄がかくれていることに気付く必要があるのです。

- ① ストレス下で反応を示す人の方が正常なのである。
- ② ストレス反応は「心」に代って「身体」が泣いている状態なのだからその人の自己防衛反応であると同時

に「心の痛みがある」という警告なのである。

こう考えてくると「嫌な状況にあるのだから」こういう反応を示すのも「まあ仕方がないことか」「まあいいか」と考えることが出来るのではないのでしょうか。「当たり前だ」「まあいいか」と考えることが実はとてもストレス対処には有効なのです。しかし一般には、ストレス反応を示す人は「弱い人」だというイメージがあります。「あの人はストレスにしぶされずにピンピンしているのに自分には」と自分の弱さの方に目が行ってしまいがちになるのです。だから人々の中には自分の弱さを認めたくないがために、反応(症状)がストレスに由来するものだと決して認めようとしない人達がいるのです。「自分がストレスで症状を出すなんてありえないと思う」「これを認めたら敗北した

ようで自分が崩れてしまいそうで認められない」と。

「ストレスに反応するのは当たり前」と云われても皆さんはやはりストレスに敗けないために：と考えることと思えます。そこで中井久夫氏が挙げている、「精神衛生上望ましい能力」のうちからいくつかを御紹介することにします。

- ① 潜在的超多重人格のすすめ
いろいろな場面に合わせていろいろな対応の出来る人になること
- ② 両義性を耐える能力のすすめ
物事には、必ず良い面も悪い面もあると考えること
- ③ 可逆的に退行できる能力のすすめ
時々、状況に応じて子供っぽくなれること
- ④ 問題を未解決のままに保持できる能力のすすめ
今無理をして解決できないことも多く「そのうちに何とかなる」と思えること
- ⑤ 不愉快にある程度耐える能力のすすめ
いやなことをやれること
- ⑥ 一人でいられる能力のすすめ
いいかげんなどころで手をうつ能力のすすめ
意地にならないこと

⑧ 処理能力を使い切らぬ能力のすすめ
もえつきてしまわないこと
いかがでしょうか？ これらをまとめると、柔軟で、ややいやいげんで頑張り通さない能力ということになるのではないのでしょうか。逆を云えばス

ストレスに打たれ弱い性格というの、生真面目で完全主義な人とも云えるのです。生真面目で完全主義というのは世の中で賞賛され成功してゆく特徴でもあるのですから、なかなか、かねあいがむつかしいということになります。

● 野鳥図鑑 ●



【マガモ】

カモの仲間の多くは、冬鳥として日本にやってきます。その中でもマガモは、河川や池で最も普通に見ることができます。雄の頭部の緑色が特徴で、この色は光の加減によって、青色にも紫色にも見えます。地方によっては、この鳥のことを「青首」と呼んでいます。

写真・文 (財)日本野鳥の会 岐阜県支部長 大塚之稔