

Que Será Será

VOL.4
1996
SPRING



廣江 武 撮影

拓也は今日の会議のことを気にかけつつ通勤快速に乗った。車内は中等度の混雑でゴールデンウイークも過ぎ女性乗客には薄着が目立つた。見るともなく窓の外の景色をながめる拓也の頭の中では午後開かれる企画会議が始まっていた。あの頑固頭の部長とまたやり合わなければならぬなという考えに拓也の気分は少し重くなつていた。

電車が次の駅に停車し扉が開くと、車外から初夏のかすかなそよ風が吹き込んだ。その瞬間、それまで拓也を捉えていた多少減入った気分が突然払拭された。茫洋とした何となく氣恥ずかしい情感が湧き上がり、それはすぐさま胸をときめかすかな幸福感に変化していく。

その小さな快感はどんどん拡がり、ついには希望に満ちた歡喜にまで高まるうとしていた。この近年経験したことのないさわやかな感動の源は何だろう？

それはあのそよ風に乗ってきた香りであることは間違いないかった。しかし、これは女性乗客のただの香水の匂いではない。プラスアルファーの何かが背後に隠れている。

そよ風の贈り物

久藤庵 貝谷久宣

拓也のこの快感はその香りと関係はあるが、それ自体によるものでは決してない。香りそのものによる快感の感覺を十倍も百倍も凌駕していた。一体何故？ 第二の疑問が生じた。拓也の前頭脳の神經細胞が次々に発火し、三八年間の記憶ファイルをスキャンニングし始めた。彼の生体コンピューターはこの快感に対応するキイ・ワードを探し始めた。拓也を乗せた快速電車は鉄橋を渡り終えもなく次の停車駅に到着しようとしていた。拓也にとつてたいへん長い努力の時間が過ぎた。やつとのことでキイ・ワードが意識の紙にプリントアウトされてきた。

それは「中学校の運動会」だった。拓也は男女混合リレーの二番走者としてバトンを受け取ろうと前走者の到着を待つていた。そこに勢い余った前走者ブルマ姿の奈美恵が衝突してきた。彼女の胸の膨らみを背中につぱいに受けとめた瞬間の：あっ！ あの匂いだつたのだ。

五月待つ花橘の香をかげば
昔の人の袖の香ぞする
(古今和歌集)

パニック障害と広場恐怖

Panic Disorder & Agoraphobia

なごやメンタルクリニックに通院する患者さんの約半数はパニック障害です。パニック障害はたいへんよくある病気です。一般人口一〇〇人中一人二人は生涯のうち一度はパニック障害にかかるといわれています。パニック障害といふ病気は精神医学界で認められてからまだ一五年余しか経っています。パニック障害といふ病気は精神医学界で認められています。パニック障害を受けている患者さんはまだまだ多くはあります。この号ではパニック障害を紹介します。

東京の病院にいる頃、パニック障害についてわたしが解説した記事が新聞に載り全国の類似症状をもつ人々から手紙が届きました。その中の一つで、三九歳になるAさんという主婦の手紙からパニック障害患者の生の声を聞いてみましょう。

”二年前のことです。ある夏の暑い日曜日の昼下がり、買い物客で混みあうスーパーのレジのところで一週間分の食料品を買い込んで並んでいました。そうしたら、急に頭の中でジェット機が飛びような凄い轟音があり、同時にめまいに襲われました。頭から血の気が引き、いてもたれています。

つてもいられない感じに襲われ、このまま死んでしまうのではないかと思いました。丁度そこに居合わせた知り合いの近所の奥さんが救急車を呼んで病院に運んしてくれました。病院についた頃は多少とも落ちつきを取り戻していました。そして、診察の結果どうも異常はなく、疲れですからゆつくり休んでくださいといわれ家に帰されました。その日から私の辛い日々が今日まで続いています。それから、スーパーへ行くと、レジのところで気分が悪くなつたものですから、そこへいくだけでイライラしたりドキドキしたりします。それでも同じような発作にみまわれ、二回も救急車の世話をになりました。結局、この一年間はスーパーへは主人が行ってくれていて車を運転していく赤信号のところで急に動悸が激しくなり、不安感の虜になります。以来車の運転はできなくなってしまいました。助手席に乗せてもらっていても停車信号になると、手に汗を握つて何ともいえぬ苦しい気持ちをじつと我慢するといった状態です。

”二年前のことです。ある夏の暑い日曜日の昼下がり、買い物客で混みあうスーパーのレジのところで一週間分の食料品を買い込んで並んでいました。そうしたら、急に頭の中でジェット機が飛びような凄い轟音があり、同時にめまいに襲われました。頭から血の気が引き、いてもたれています。

つてもいられない感じに襲われ、このまま死んでしまうのではないかと恐れ、寒気または、ほてりもあり、繰り返すと、頑張って元の健康だった身体に近づけようと必死です。一番困るのが学校へいけることです。中学校と小学校の子供がいますが、もう長いこと懇談会に行つていていません。子供に申し訳ないと思っていますが、どうすることもできません。上の子は3年生ですのでこれから何度も学校へ出向かなければ行けませんが、今は主人にすべて頼っています。元気なときは役員をして飛び回っていたのに、自分でも情けなくおもいます。子供のために、自分を甘やかす事なく前向きに努力していこうとおもい日々頑張っていますが、突然の不安や動悸には勝なり、不安感の虜になります。いろんな人に話をしてません。いろんな人に話をしていません。いろんな人に話をしていません。自分が薬とか、考え方からとか、気を楽に持てません。それどころか、怠けだとか、気の持ち方が悪いと思われているのではないかと思配です。”

Aさんの病気は、広場恐怖

なごやメンタルクリニック

つてもいられない感じに襲われ、このまま死んでしまうのではないかと思いました。丁度そこに居合わせた知り合いの近所の奥さんが救急車を呼んで病院に運んしてくれました。病院についた頃は多少とも落ちつきを取り戻していました。そして、診察の結果どうも異常はなく、疲れですからゆつくり休んでくださいといわれ家に帰されました。その日から私の辛い日々が今日まで続いています。それから、スーパーへ行くと、レジのところで気分が悪くなつたものですから、そこへいくだけでイライラしたりドキドキしたりします。それでも同じような発作にみまわれ、二回も救急車の世話をになりました。結局、この一年間はスーパーへは主人が行ってくれていて車を運転していく赤信号のところで急に動悸が激しくなり、不安感の虜になります。以来車の運転はできなくなってしまいました。助手席に乗せてもらっていても停車信号になると、手に汗を握つて何ともいえぬ苦しい気持ちをじつと我慢するといった状態です。

を伴うパニック障害です。

パニック障害とは？

パニック障害の基本症状はパニック発作です。パニック発作は繰り返し起ります。するとまた恐ろしい発作がくるのではないかと不安（予期不安）になつたり、発作により大変なこと（心臓発作で死ぬ、気が違う、など）が起こるのではないかと心配したりするようになり、いつもと同じ様な行動がとれなくなることもあります。

パニック発作の特徴は？

- 寒気または、ほてり
- 中心症状は激しい不安
- また発作が来るという不安（予期不安）が必ずある
- ◆ 発作を説明できる臨床検査所見がない

パニック発作とは？

ある限定した時間内に激しい恐怖感や不安感とともに次に示すような症状のうち四つ以上が突然出現し、一〇分以内にピークに達する状態です。

- 心臓がドキドキする
- 汗をかく
- 身体や手足の震え
- 呼吸が早くなる、息苦しい
- 胸の痛みまたは不快感
- 息が詰まる

広場恐怖とは？

パニック障害患者の約七〇%に広場恐怖がみられます。広場恐怖はパニック発作がおこった時にその場所や状況から逃れることが困難か、あるいは助けが得られない状況を恐れる事を意味しています。Aさんは初めてスーパーでパニック発作を経験し、スーパーへ行くことに恐怖心を持ち、次に、車の中でも症状が起き車にも乗れなくなり、だんだん恐怖心を持つ状況が増えていき、ついには家から一步も外へ出られなくなつてしましました。広場恐怖の人は次のような状況を恐れます。

● 死ぬのではないかと恐れる

● しごれやうずき感

心配

- 死ぬのではないかと恐れる
- しごれやうずき感
- 寒気または、ほてり

① 電車、バス、地下鉄、飛行機、などの公共交通機関

- ②トンネル、橋、エレベーターなどの狭い場所
 ③人混み、反対に、誰もいないところ
 ④行列を作る、歯科や美容院の椅子、会食など束縛される状況
 ⑤家で一人でいること（広場恐怖症の人は友人、隣人、家族から嫌がられるほど絶えず人づき合いを求めることがあります）
 ⑥家から離れること、あるいは援助が求められない場所（広場恐怖症の人はどこか近くに警察官や医師がいることを知るだけで安堵します）

パニック障害のその他の症状は？

- ▼うつ病：何もしたくない、興味がない、気分が落ちこむ
- ▼自律神経失調症状：片頭痛や身体のあちこちの不適愁訴

パニック障害の原因は？

心がけが悪いとか、気の持ち方がよくないというのを間違った。身体の内側からやってくる体質的な内因性不安が原因です。ストレスは発症の誘因となる。

パニック障害の克服—
「不安・恐怖症」
新刊情報

この本は、なごやメンタルクリニック 講談社 ¥1,300
 この本は、なごやメンタルクリニック 貝谷久宣院長が三年間に診療した四〇〇人近くのパニック障害の患者から症例を選び、分かりやすく一般の人向けに著したもの。この本により、患者さんや家族は病気の理解を深めることができます。冷靜に考えてみれば、これらは人間が生きている目的そのものであり、容易に叶うはずがないのです。叶わないからこそ苦悩状態は私達のそれを求める原動力になるのでないでしょうか。これらの

パニック障害の治療は？

★「不安神経症」「心臓神経症」「自律神経失調症」「過呼吸（過換気症候群）」ではなく、「パニック障害」という診断をはつきりしてくれる医師が基本です。病気にに対する考え方从根本上違っています。

★パニック発作とうつ状態はくすりで完全におさまります。
 ★頑固な広場恐怖は「行動療法」の対象となります。

- ⑥家から離れること、あるいは援助が求められない場所（広場恐怖症の人はどこか近くに警察官や医師がいることを知るだけで安堵します）

シリーズ ストレス

ストレスマネジメント完結編

発していれば、その反応がきくても当たり前なのではないでしょうか。問題が大きい時や反応が激しい時は独りで立ち向かうのではなく、専門家の助けを借りることは決して恥ずかしいことではありません。そういう意味で皆さん、

このシリーズも今回が最後となりました。これまでストレスは「生きがい」が阻害されたとその人が感じた時に現れるサインのようなものであることや、日本人がどのような出来事をストレスと思っているかなどについて話してきました。今回は思いつくままに考えを述べてみることにします。題して「ストレス雑考」とでもしておきましょう。また、確かにストレスは生きがい計画が巧く行っていない時に感じられるものであろうと、いうことを認めることにします。人は「意味のある仕事をし、評価されたい。幸せな家庭を築きたい。立派な子供を育てたい。幸せな人生をおくりたい。」と願って努力しています。しかし、これらの願いが充足されない時苦悩する（ストレスを感じる）のです。弱い人間だ」という評価があるからです。はたしてそのなのでしょうか？ 苦しみの源が例えば「人から愛されない」「自分はいらない存在なのでないか」と言つた人間の根幹に關するような大事な事に

一般的にストレスを否定的に受け取ってしまうのは「ストレスに負けてしまう人間は弱い人間だ」という評価があるからです。はたしてそのなのでしょうか？ 苦しみの源の願いが充足されない時苦悩する（ストレスを感じる）のです。冷靜に考えてみれば、これが人間が生きている目的そのものであり、容易に叶うはずがないのです。叶わないからこそ苦悩状態は私達のそれを求める原動力になるのでないでしょうか。これらの

上げたいことは「ストレスは時に決して悪者ではない」「ストレスを経験することは人間成長のまたと無いチャンスだ」ということです。ケセラセラというこの冊子のタイトルは

「なるようになるさ（思い煩つても仕方ない）」という意味です。この言葉こそポジティブシンキングの極意と言えるでしょう。



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、中京大学文学部心理学科教授。研究分野はロールシャッハとストレス。

私の《ウツ》回復記

マジック shinちゃん (エンジニア 36歳)

(M.ジョンソンほどのガツはないがクレヨン shinちゃんよりはしぶとい…)

1 発病

冬の朝、それは突然やつて来た。鬱病(うつ)は、不快感(吐き気+嫌気)として姿を現し、月曜日の出勤途上に襲ってきた。その日、私は会社を休んだ。そして、明日は出られるだろうと毎日思いながら二週間以上、続けて休んだ。五年前の三月のことだつた。

それからが大変で、ようように回復してきていくらか稼げるようになるには、三年の余かかった。もちろん、なごやメンタルクリニックを訪ね、貝谷先生の治療を受けるようになつてからのことである。

その間、お決まりの医者遍歴もした。まずは総合病院の内科を訪ね、各種検査で肉体的な疾患はないことを確認した。これで心因性との確信を得、ストレス性疾患と漢方療法に詳しいという内科医にかかりた。内科医先生は温厚な方で実際良くしていただきた。ただ、残念なことにこの先生は精神疾患を全く見ていた。

転職先で首になつてすぐ、内科医先生に推薦状を書いていただいて、私は医者を大学病院の精神科に変わった。餅は餅屋というわけだ。

新たに主治医となつて下さった先生は、精神科わけても鬱病に關しては超有名な先生で、「朝刊シンドローム」(弘文堂)なる本を著しておいでだ。この本は鬱病の発見と治



2 学会の権威

療について素人にも分かり易く書いた名著である。こういふ先生のことを大家とか權威とかいうのだろう。ところが、「朝刊」先生は初診から厳しかつた。家内とつれだつて受診したのだが、家内は二歳の長女を連れていた。「子供はウルサイから診察の邪魔だ、外に出せ」とおつしやるのである。

何回か通ううちに、十一時頃になると朝刊先生は不機嫌になるらしいことに気が付いた。曰く、「私は歳のせいが、朝のうちには良いが昼近くなると疲れてイライラしてくるんだ。なんで遅く来るの、もつと早く来なさい!」。なんで遅くと言わ

れても、九時開始の診察に八時から来て三時間も待つていて。だいいち、患者がみんな早く來たからつて診察が早く終わるわけじやないし、待ち時間が増えて患者の負担になるだけだ。

そこをグッとこらえて、病院の玄関が開く午前七時に來ることにした。待合室を兼ねる廊下は暗く、寒かつた。患者を温かく迎えようという場所では到底なく、拘置所に近い雰囲気だつた。

そんな中で、「わたしや先生が早く来いって言うから朝四時に家を出てきた」なんて隣の患者さんが話している。とてもじやないが付き合いきれない。

いろいろ考え方合わせてみると、朝刊先生は「自分に優しく、患者にキビシイ」をモットーにして日々実践しているとしか思えない。そんなことを漠然と感じていたころ、ついに決定打が出た。事の次第は、こうだ。

私の母も同じ鬱病で朝刊先生にかかっていたのだけれど、なぜか睡眠導入剤が二日分足りなくなつてしまつた。母は不眠のうちに一夜を明かし、予約日よりも一日早く受診した。当日私は、運転手も兼ねて母に付き添つていた。

朝刊先生は不機嫌そうにカルテを一瞥(いちべつ)するなり、「アンタの来る日は明日じゃないか! なんで予約した日に来ないんだ!!」と頭ごなしに母を一喝した。母は萎れて弱々しい声で詫び、事情を説明したうえで、あの薬がないと眠れなくて辛い旨を訴えた。朝刊先生は「薬はちゃんと出したはずだ!」と言い放ち、怒りが収まらないといつ

た風だったが、ともかく処方箋は書いてくれた。

ただでさえ鬱病で弱り切っている患者に向かつてガンガン叱責する医師を、私は信じられない思いで見ていた。母は青菜に塩どころか、ナメクジの塩辛の態である。これを続けては母が自殺に追い込まれる危険さえあると感じ、私は義憤さえ覚えた。そして、もう朝刊先生にはお世話になるものかと決意した。

初めて貝谷先生に受診したのは二年半前の十一月のことである。それから十ヶ月も経つて、贝谷先生のお書きになつた記事を読んでのことである。

朝刊先生で懲りていた母は、私の付き添いのふりをして贝谷先生の初診を偵察し、すっかり気に入つて受診する気になった。そして、私より先に快癒してしまった。

なごやメンタルクリニックに通院するようになつて、私は少しづつ、少しづつ回復してきた。初診から半年ばかりが経ち六月に入ると、贝谷先

生の方から再就職を考えてみるよう促された。「鬱病のせいで失敗の経験を沢山してしまったが、これ以上はいけない。これからは、無理せず、少しずつでよいから成功体験を積み重ねていくことが大切だ」(大意)とのアドバイス付きであった。

私は迷った。まだ、ちゃんとフルタイム勤務でできる自信

がなく、自己採点で回復度は

五〇%から六〇%がいいとこ

だつた。ここでズッコケると、私は、色々考えた末、特許事務所の門を叩いてみることにした。そこの所長は気さくに面会して下さり、私の履歴書などに目を通したのち、明日からすぐ来なさいと言つてくれた。私はお願いして、半日勤務から始めさせてもらつた。

そんなわけで、私はこの特許事務所で働いて一年半ほど

になる。実は、まだフルタイ

ム勤務はしんどくて午後四

時頃には帰つてしまふのだ

が、大目に見てもらつて

いるのだ。

鬱病の回復率は、今や七五%といつたところである。例えるなら、オーバーヒート気味のエンジンをだましだまし飛びづけるパイロットの

心境に近い。ご機嫌の悪いエンジンをなだめつつ、少しづつ、少しづつ高度を上げていくことが今の私にできること

と思いつけて定めている。

末尾ながら、人生という飛行の機会を与えて下さった神様と、焼けたエンジンをここまで回復させて下さつた貝谷先生に心から感謝いたします。

3 貝谷先生

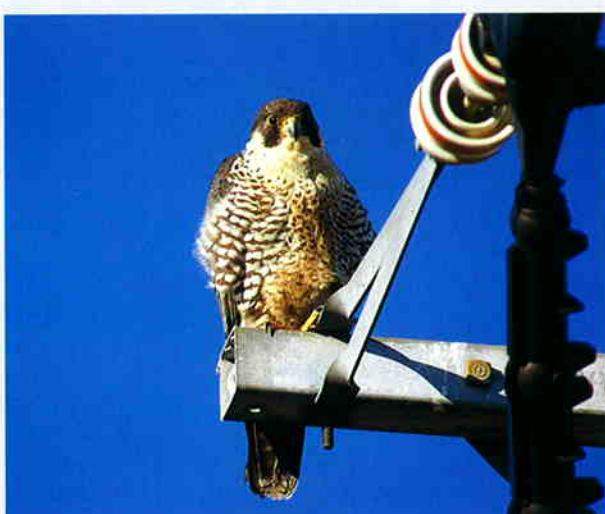


●野鳥図鑑●

【ハヤブサ】

速い鳥の代名詞のように使われる鳥で、急降下して獲物を襲うときには、時速250キロにもなると言われています。ヒヨドリやハトだけでなく、カモのような大きい鳥も襲います。海岸の岩棚の巣でヒナを育てますが、全国的に数が減っています。

撮影 (財)日本野鳥の会
岐阜県支部長 大塚之穂



Chinese Medicine

**東洋医学的所見からみた
血、水」の概念により説明が
一般的に、自律神経失調症は、色々の不定愁訴の原因を説明できる器質的疾患がみとめられない病態であります。漢方薬の薬効は経験的に積み上げられた「証」にもとづく処方により、確定された診断がなくともその効果を現し、とくに西洋医学では一定の基準を逸脱するような不定愁訴症候群に対しての効果は、西洋薬よりも優れています。**

自律神経系の機能は、生理的に日常の内的、外的環境に応じて絶えず変化していく、一般的には、定量的に自律神経系機能を容易に数量化し把握することは難しく、経験的に、臨床経過から自律神経失調症の診断がなされているのが現状です。

**東洋医学的所見からみた
血、水」の概念により説明が
一般的に、自律神経失調症は、色々の不定愁訴の原因を説明できる器質的疾患がみとめられない病態であります。漢方薬の薬効は経験的に積み上げられた「証」にもとづく処方により、確定された診断がなくともその効果を現し、とくに西洋医学では一定の基準を逸脱するような不定愁訴症候群に対しての効果は、西洋薬よりも優れています。**

症状の複雑な実証には黄連解毒湯（おうれんげどくとう）、桂枝茯苓丸（けいしふくとう）、桂枝茯苓丸（けいしふくとう）、桂枝茯苓丸（けいしふくとう）があります。気の上衝に精神的因素の強いものには抑肝散（よくかんさん）、神經症との関連が強まると柴胡桂枝乾姜湯（さいこけいせんきょうとう）などの柴胡剤との合方が症状を緩和します。つまり、漢方薬は生体のホメオスターシスを正常にすることにより病態を治癒させると考

自律神経失調症

されるのが、現代医学からは自律神経機能の失調の表現と考えられます。これらの否定

えられます。

最近のストレス社会の複雑な要素が絡みあつて生ずる自律神経失調症においては、身体的疾患や精神疾患（うつ病、神経症）などを含めて鑑別した上で、漢方薬を中心とした適切な薬物治療および心理療法がとても有効であります。



医学博士 松井 亮（まさる）

S 63.3月 岐阜大学医学部卒業
H 5.3月 岐阜大学医学部大学院卒業
H 5.4月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

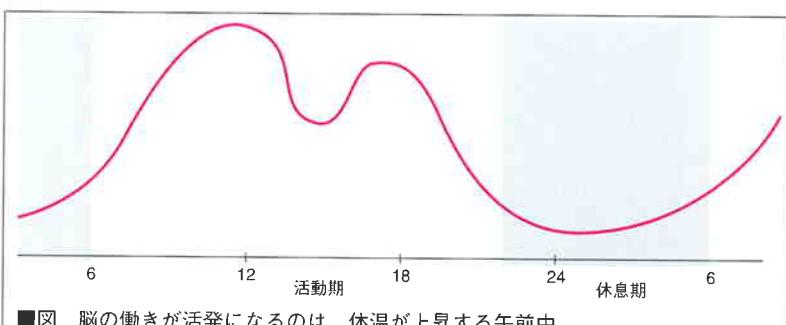
「頭の最も冴えるのはいつ？」



人の身体の動きには波、すなわち、リズムがあるとワシは常々申してオル。脳ミソもしかりジャ。1日、24時間のリズムで活動しているのジャ。だから、この脳ミソがいちばんよく働く時間に勉強や仕事をすれば能率が上がるというもんジャ。脳ミソの活動が最高潮に達するのはぐっすり眠った後であることは君も納得できるね。だから、朝起きる大部分の人は午前中に脳ミソがいちばん元気に働いているわけだ。この頭が冴えていく状態というのは、体温がどんどん上がっていく時期に一致するそうだ。この体温上昇は午後3～6時ぐらいにもう一度あり、この時間も脳ミソが元気になってオル。反対に、昼食後の午後1～3時ぐらいと、夜寝る前の2～3時間は脳ミソの活動が鈍くなっている。人間の脳ミソの働きには

図のように1日2回大きな山と谷がある。これは、どうも、「生命」が海にその起源を発していることと関係があるようジャ。海にいくと満潮と干潮が1日2回みられるが、脳ミソの24時間の活動リズムはそのなごりジャ。ここで話したことは、早

起きドリ人間のことで、もちろん、夜鷹人間では山と谷のピークが2時間前後遅れると思いナサレ。こんなことをよく頭にいれ、明日からドンドン頑張ってくださいヨ。





所だからさぞゆっくり眠れる
だらうと思つていたら、静か
すぎてかえつて寝つかれなか
ないでしようか。

音というのはまったくやつ
かいなもので、多すぎればう
るさく、ストレスになるし、ま
た静かすぎれば何だか不安で
落着かないのです。音と上手
につき合つ、これが現代人に
は欠かせない生活の知恵のよ
うです。今回は私達を取りま
く音、背景音樂の活用法につ
いて考えてみたいと思います。

BGM(バックグラウンド
ミュージック)は背景音樂とか
環境音樂と訳されますが、つ
まりは「ながら族」と考えれ
ばよいと思います。この言葉
は否定的ニュアンスで語られ

音といふのは心を癒す効果が
大きいのですが、仕事や勉強
の能率を上げるためにには必要
以上に何かを訴えかけてこな
い音樂が適當といえます。

音量をしぶる

仕事や勉強に没頭している
時は聞こえないで、集中力が
弱まってきたらやつと聞こえ
るくらいの音量にします。ひ
とつのことに打ち込む緊張状
態の持続には限度がありま
す。その限度に近づいた時に
音楽が頭を休め、緊張をほぐ
すと同時に次の作業に取組む
準備をしてくれます。

継続的に聞く

いくら小さい音にしていて
も、ずっと聞いていてはやは
り倦怠がおこってきますか
ら、時々は全く無音の状態に
してみることも必要です。そ



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
楽科を経て京都市芸術大
学音楽学部ピアノ科卒業
ピアノを園田高弘に師事
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

して違った感じの音色のする
音樂にかえてみると、ジャ
ンブルをかえてみると、變化
をつけたことも持続力を長く保つためには大切です。

以上の3つのことを総合してみると、BGMに向く音樂
というのは、淡々としていて安定感のある曲、樂器でいうならフルートやヴァイオリン
のような流れる音色が中心のものがよいと思います。そして調和とか均整といったこと
に重きを置いていた時代の作品、具体的にいえば、バッハやハイドンといったパロツクから古典といわれる作曲家の
作品で、明るい長調の曲を選ぶべきでしよう。ポピュラーミュージックならば、不朽の名作と
言われるようなスタンダードのジャズとか、映画のバックに使われるスクリーンミュージックなどはいかがでしようか。逆に、あまりにも叙情的なロマン派の曲やリズムや音

五号は八日間の宇宙旅行をしましたが、その間、地上のコントロールセンターからは音樂が送られていました。2人の飛行士のために選ばれた曲は「オクラホマ」「ホールド・ザ・パート・タイガー」「アイズ・オブ・テキサス」などのスウイング音樂だったそうです。科学の最先端、技術文明の粹をこらした宇宙船の中でも、人はやはり音樂を欲するのです。広大な宇宙空間に流れる音樂、飛行士と地上を結ぶ音樂の絆に、人間の生命、心の不思議なメカニズムと音樂の分かちがたい関係を改めて知る思いがしないでしようか。

変化の少ない音樂

音樂に気を取られては背景
音樂とはいえなくなります。

他に何もせず音樂を聴くこと
に集中できる場合は、なるべ
く變化に富んだ、起伏の激し
いものの方が心を癒す効果が
大きいのですが、仕事や勉強
以上に何かを訴えかけてこな
い音樂が適當といえます。

以上の3つのことを総合してみると、BGMに向く音樂

とはどうしても言葉

の内容に注意がいきますか
ら、歌謡曲や声樂曲などもあ
まり向かないかもしれません。

季節の話題 キューバ共和国



二月の終わりにキューバ軍機が米国民間航空機を墜落するという事件があり、米国によるキューバ制裁問題が話題になりました。今回は少し趣向を変えて世界の国から、キューバを取り上げてみました。

アメリカからキューバに入国するのは簡単ではないですが、隣国ジャマイカとは行き来が頻繁で、短期の観光ならばアメリカ人も日本人もパスポートだけで気軽に入国できます。不思議なことに、到着後、空港の入国カウンターではキューバへ入国したという証拠を示すスタンプの押印を拒否することもでき、パスポートを見せるだけでもよいのです。No stampの一言で、理由を説明する必要もなく、パワーポイントには社会主義国キューバに滞在したという証しが全く残りません。特にアメリカなどはかなりの割合で、No stampと

いって、拒否をしていました。こんなところがキューバとアメリカの関係を物語っているかもしれません。

キューバは人種差別のない島であると言われています。主な宗教はカトリックで、公用語はスペイン語です。国の人口は約一〇七三万人、都市集中型でそのうち約二〇万人が首都ハバナに住んでいます。世界的有名なバレーボール選手団のイメージで何となく黒人の多い国かなあと思われているようですが、実際にはムラートと呼ばれる白人と黒人の混血と、白人が合わせて八七%、アフリカ系黒人が一二%、中国系アジア人が約一%です。主要産業は、砂糖貿易、葉巻、ニッケル等、最近は観光収入が伸びてきています。

（松瀬留美子）



●クリニツクメモ
五月一日より九日まで院長
は米国精神医学会に出席、
代診は岐阜大学教授吉村剛
先生です。



スタッフ紹介

岩館憲幸 (いわだて のりゆき)

相手の悩みや気持をどこまでわかり得ているのか、その方にどのような手助けを為すべきなのか、そのような事を常に考えながら、30有余年心理臨床に捧げてまいりました。私の心の慰みの一つは音楽です。クラシック、ジャズ、シャンソン、時には邦楽まで何でもいいのです。その時の気分にあった曲を聴きながら、毎日を過ごしております。

1929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。

	9 AM	12 AM	1 PM	8 PM
日	休		診	
月	休 診		診 療 (院長) 心理カウンセリング(八尋)	
火	漢方診療 (松井)		診 療 (院長)	
水	休		診	
木	休 診		診 療 (院長) 音楽療法 (清水)	
金	休 診		診 療 (院長) 心理カウンセリング(岩館)	
土	診 療 (院長)		生活技能訓練(第4土曜日) 行動療法(随時)	

「Que Será, Será」
発行日 平成8年4月1日
発行者 貝谷久宣
発行所 なごやメンタルクリニック
〒455名古屋市中村区椿町1-16
リクルート名古屋ビル 6F
Tel 052-453-5251 Fax 052-453-6741
印刷 ヨツハシ株式会社
〒501-11 岐阜市黒野南1-90
Tel 058-293-1010



なごや
メンタルクリニック