

Queserá 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亂箱、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るために用いる文台（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	君が御榮
あたらしき	二包内	都大路	花一	
とのに移りて	試一包	錦華殿	花一(山本霞月藏)	
諸人の	本香	華佗	ウ(山田富美江所持)	
慕ひ集ふ	五包	淨心	三(宮崎幸桂藏)	
君が御榮	一包	吉事	一	
下付				
他皆				
國手				
ことほぎ				

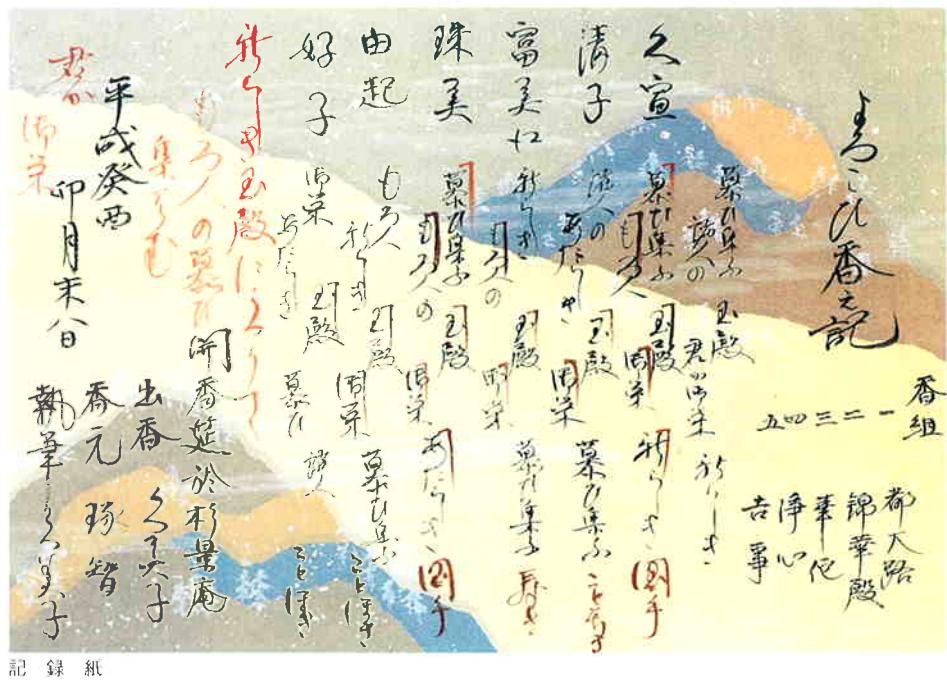
ここに挙げたよろこび香は、私の師、御家流香道桂雪会理事長熊坂久美子先生が、なごやメンタルクリニッケの開院を祝い催して下さったものです。香道になじみのない方のために簡単に組み香の楽しみ方を紹介します。このようこび香でははじめに寸門多羅(花二)という匂いの香銘「都大路」、その香木がでます。次に、佐曾羅(花一)香銘は「錦華殿」、真那賀(ウ)香銘「華佗」、そして、真南蛮(三)香銘「淨心」が回されます。これらを試すことを「こころみ」といって、各々の香りと香銘を頭に刻み込みま

す。次に、本香ではこれらの香にさらに伽羅(二)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「淨心」という香銘のマナバソンが出てきたならば、「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。全部正確ならば「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つ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。このようなお香の名しみ方が組香です。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。このよろこび香の種類はたいへん多いのです。源氏物語をはじめとする古



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つ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に逸話を交えお話になります。我々は先生の話に耳を傾けているうちに、いつしか古典ロマンの雅の世界に引きずり込まれています。このようないい處をひたつて、聞香を楽しめます。

私がお香に興味を持つたのは、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ありません。このことについてはまた別の機会に紹介したいと思つていま

す。最後に香の十徳を挙げておきます。

（香と香道、香道文化研究会編、雄山閣より）

なる詠歌があります。組香による詠歌があります。組香の種類はたいへん多いのです。源氏物語をはじめとする古



お点前をされる熊坂久美子先生



音楽とリラクセーション

音楽を聴いてリラックスするためには効果的な3つの原則をご紹介しましょう。

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

音楽が人的心を動かす力をを持つ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世纪前半の、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つ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、盜賊が家に入り家財をすかれ盗んだ時、残されていた「ひちりき」を吹き、それに賊を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ことができます。

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と思われますが、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浸ります。

南 濃	裏山の 蜜柑たわわに 間に浮き
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
同窓会	
水郷	釣りあげし 寒鮎白く きらめきぬ
	風花や したたか醉ひし 顔に触れ

3 弛緩効果

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と思われますが、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浸ります。

3弛緩効果
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。



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。

3弛緩効果
同窓会
水郷

つる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つの原理をわかつ
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、ともに悲しみとともに泣
いてあげることでその悲しみ
が一段落してからはじめて、
勇気づけたり今後のこと話を
し合ったりすることができます。

ひとくちに音楽といつても
様々なジャンルがあります。
演歌や歌謡曲が好きな人は
「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
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
がありますし、先回の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
が沢山あります。非常にカッカと怒っている人には、はじめから諭すようなことを言つてはダメで、「そ
うだ君の言うとおり」「相手

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ってくるのと
同様です。

うつ病(感情障害)

Depression

うつ病はたいへんポビュラーナ病気です。アメリカの国立精神衛生研究所の研究によれば、感情障害の男女比は1‥2とされ、女性にうつ病が多い一方、アルコール中毒はその男女比は5‥1と男性に圧倒的に多いとされています。ところが、最近の研究によれば、調査時点での既往のある人は一〇〇人中男女比5.7人、女性5.6人と男女差がないことが明らかになりました。うつ病の年間発症率は一、〇〇〇人に対し男性では2.1女性では2.5人という結果でした。また二〇人に一人は現在うつ病かまたはその経験者なのです。

「うつ病の治療は？」

- 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
- 根気がない

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

働くのです。このよう

な心を休めることです。

休養は身体を休めること

ではなく心を休めること

です。うつ病は体質とストレスの相互関係で生じます。うつ病

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

度のストレスが加わればうつ

病を発症します。

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。ベテランのうつ病専門医

を見つけましょう。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。



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



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。

うつ病患者の心得は？

●現状の自分の状態は「病氣」であり、なまけではないことを確認する

●うつ病患者の家族の禁止事項

●親切な言葉をかけほめる。

●好意を示す。

●うつ患者に関心を示し、尊重し、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があります。

●自信を失うようなことを言つたり、したりする。

●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。

●批判したり非難せず、誤った

否定的な考

えを指摘する。

●自信を失うようなことを言つたり、したりする。

●うつ患者の状態を非難

する。

●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。

●批評したり非難せず、誤った

否定的な考

えを指摘する。

●自信を失うようなことを言つたり、したりする。

●うつ患者の状態を非難

する。

●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。

●批評したり非難せず、誤った

否定的な考

えを指摘する。

●自信を失うようなことを言つたり、したりする。

●うつ患者の状態を非難

する。

●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。

●批評したり非難せず、誤った

否定的な考

えを指摘する。

●自信を失うようなことを言つたり、したりする。

●うつ患者の状態を非難

する。

●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。

●批評したり非難せず、誤った

否定的な考

えを指摘する。

●自信を失うようなことを言つたり、したりする。

●うつ患者の状態を非難

する。

●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。

●批評したり非難せず、誤った

否定的な考

えを指摘する。

●自信を失うようなことを言つたり、したりする。

●うつ患者の状態を非難

する。

●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。

●批評したり非難せず、誤った

否定的な考

えを指摘する。

●自信を失うようなことを言つたり、したりする。

●うつ患者の状態を非難

する。

●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。

●批評したり非難せず、誤った

否定的な考

えを指摘する。

●自信を失うようなことを言つたり、したりする。

●うつ患者の状態を非難

する。

●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。

●批評したり非難せず、誤った

否定的な考

えを指摘する。

●自信を失うようなことを言つたり、したりする。

●うつ患者の状態を非難

する。

●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。

●批評したり非難せず、誤った

否定的な考

えを指摘する。

●自信を失うようなことを言つたり、したりする。

●うつ患者の状態を非難

する。

●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。

●批評したり非難せず、誤った

否定的な考

えを指摘する。

●自信を失うようなことを言つたり、したりする。

●うつ患者の状態を非難

する。

●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。

●批評したり非難せず、誤った

否定的な考

えを指摘する。

●自信を失うようなことを言つたり、したりする。

●うつ患者の状態を非難

する。

●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。

●批評したり非難せず、誤った

否定的な考

えを指摘する。

●自信を失うようなことを言つたり、したりする。

●うつ患者の状態を非難

する。

●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。

●批評したり非難せず、誤った

否定的な考

えを指摘する。

●自信を失うようなことを言つたり、したりする。

●うつ患者の状態を非難

する。

●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。

●批評したり非難せず、誤った

否定的な考

えを指摘する。

●自信を失うようなことを言つたり、したりする。

●うつ患者の状態を非難

する。

●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。

●批評したり非難せず、誤った

否定的な考

えを指摘する。

●自信を失うようなことを言つたり、したりする。

●うつ患者の状態を非難

する。

●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。

●批評したり非難せず、誤った

否定的な考

えを指摘する。

●自信を失うようなことを言つたり、したりする。

●うつ患者の状態を非難

する。

●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。

●批評したり非難せず、誤った

否定的な考

えを指摘する。

●自信を失うようなことを言つたり、したりする。

●うつ患者の状態を非難

する。

●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。

●批評したり非難せず、誤った

否定的な考

えを指摘する。

●自信を失うようなことを言つたり、したりする。

●うつ患者の状態を非難

する。

●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。

●批評したり非難せず、誤った

否定的な考

えを指摘する。

●自信を失うようなことを言つたり、したりする。

●うつ患者の状態を非難

する。

●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。

●批評したり非難せず、誤った

否定的な考

えを指摘する。

●自信を失うようなことを言つたり、したりする。

●うつ患者の状態を非難

する。

●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。

●批評したり非難せず、誤った

私の《シル》回復記

香月五郎（43歳）

私がうつ状態と診断されたのは、今から二年三ヶ月前のことでした。当時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、思いがけなくどんどん拍子で昇進して同期入社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いました。しかし、自分にとつては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、昼間は業務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つて心身ともに疲労困憊してしまいました。

その数ヶ月後、今度は業績伸展のことばで本社から厳しく言わ

始め、また夜も眠れなくなつてしましました。「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つてしまいました。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、思い、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も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せになりました。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ないセクションでした。

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ったり、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つたものでした。それでも僅かの治る可能性があるかもしれないと思い直し、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知れないと思いい、会社を辞めた方が良いのではないかとか、あちこちに相談に行つてはいるようでした。

た。しかし、その通院治療も三十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、私は焦りといらだちと絶望感で身も心も疲れ果てていました。そんなときには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つたのです。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、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どんどん量を減らしていくかれたので、薬が減っていくことは望ましいと思いながらも反面、不安で仕方ありませんでした。ところがしだいに先生の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

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す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。先生の言わるようにな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。そして、自分の人生において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。そして、自分の人生において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し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、もつと楽に生きるためにも必要であったのではないの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、上がったり下がったり』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、ゆつ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。

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。

香蘇散(こうそさん)、小青竜湯(しょうせいりゆうとう)などが用いられます。

ぜの中期、つまり発病数日後に、熱が上がつたり下がつたり、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(しょうさいことう)、柴胡桂枝湯(さいこけいとう)などのかききょうせつこそいこうかききょうせつことなどの漢方薬です。

問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、補中益氣湯、小柴胡湯などがあります。

西

洋薬では症状に応じて抗生素質、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

柴胡湯(しょうさいことう)、柴胡桂枝湯(さいこけいとう)などのかききょうせつことのかききょうせつことの漢方薬です。

漢

かぜは一応治つたが微熱があり、食欲がない、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くあります。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。

かぜは一応治つたが微熱があり、食欲がない、身体がだるい、寝汗ができるというかぜの後期には特にすぐれた効果を發揮し、また治療のため抗生素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)や補中益氣湯(ほちゅうえつけいとう)であります。老人には真武湯(しんぶとう)を用いることが多いようです。

感

冒

か

ぜの初期には、葛根湯(かつこんとう)、桂枝湯(けいじとう)、麻黃湯(まおうとう)、麻黃附子細辛湯(まおうぶしけいしんとう)、麻黃桂枝湯(まおうぶしけいこうとう)があります。

かぜは一応治つたが微熱があり、食欲がない、身体がだるい、寝汗ができるというかぜの後期には特にすぐれた効果を發揮し、また治療のため抗生素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



医学博士 松井 亮
まつ あきら

S 63.3月 岐阜大学医学部卒業
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

「眠るために目覚めるための上手な風呂の使い方」

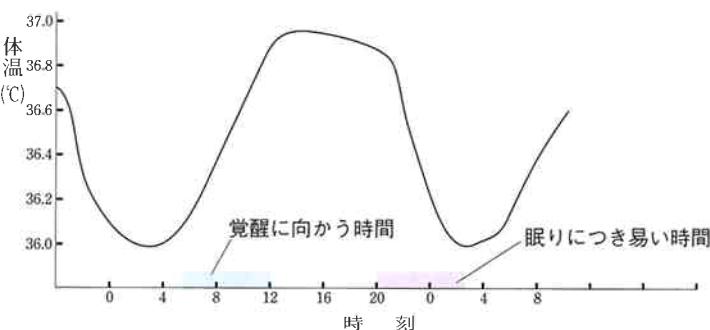
ワシ達の身体の動きはほぼ24時間周期のリズムを持っているということジャ。それをサーカディアンリズムと呼んでいてナ、血圧、脈拍、体温、ホルモン分泌など身体の重要な機能はみなこのリズムで動いている。体温は昼から午後2時頃にかけてピークに達し、午前2時頃には最低になるんジャ(図参照)。このリズムは多少のことでは変化せん、徹夜して夜通しきいてもこのリズムはきちんと保たれるという。こうした体温の変化と睡眠は深く関係しておってナ、体温が低くなっていく時に眠り易くなり、高くなっていく時には眠り難くなるという関係があるといわれている。だからナ、午後8時から午前2時までに床に入らないとなかなか眠りにつけないこと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

■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

私達はストレスを受けるといろいろな徵候を示してストレス状況に反応します。例えば体は「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」「気力がない」「気分が変り易い」「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」「死にたくない転職を考える」「死にたくないなりする」ことが起つてきます。これらの反応を経験するのは実際に嫌なことだと考えがちなのですが、実は次のように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**

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。



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。

に「心の痛みがある」という警告なのである。

こう考えてみると「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か。「仕方がない」と考えることには、仕事には必ず良い面も悪い面もあると考えること

- 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格になること
- 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**

しかし一般には、ストレス反応を示す人は「弱い人」だと

- 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「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**
- ⑦ **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

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やはりストレスに敗けないと

めには：と考えることと思いまます。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。

いかがでしょうか？これらをまとめて、柔軟で、ややいき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かでしようか。逆を云えばス

のすすめ
もえつきてしまわないこと
いかがでしょうか？これらをまとめて、柔軟で、ややいきげんで頑張り通さない能

トレスに打たれ弱い性格といふのは、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。

大塚之穂

写真・文 (財)日本野鳥の会 岐阜県支部長

季節の話題 ポインセチア (Poinsettia)



別名：猩々木
(ショウジョウボク)
植物分類：トウダイグサ科

原産地：メキシコ
樹生態：常緑木、多年草
高さ：2~3m

（松瀬留美子）
色は赤のほかにピンクや黄色もあります。日本や歐米では矮小化し分岐が多い
樹のようにして植えてあります。写真はポインセチアで仕立てたクリスマスツリーです。ロース・ン・ジエルスにて。

街のお花やさんでこの赤い鉢植えを見ると、今年もまたクリスマスがやってくるなあと何となくうれしい気分になりますね。岐阜県はこのポインセチアの国内有数の产地のひとつでもあります。花のように見える真紅の部分は苞葉でこれが冬に着色してとても美しく装います。よく見てみると花は枝の先に小さい壺形をして集まっています。上葉

。

クリニックメモ

- 10月12日よりクリニックはリクルート名古屋ビル3階より6階へ移りました。
- 10月から「パニック障害研究センター」および、「なごや心理カウンセリングセンター」が併設されました。
- 10月より患者さんの「いこいの家」を開設しました。
岐阜市松鴻町1-10 Tel.058-273-3713
- 年末年始の休診日は平成7年12月31日(日)より平成8年1月7日(日)までです。

スタッフ紹介

鈴木貴美子 (すずききみこ)



わたしはなごやメンタルクリニックで看護婦をしています。さわやかな秋があつという間に過ぎ、私の苦手な冬を迎えようとしていますが、気さくな院長と明るいスタッフに囲まれ、気持ちは年中暖かく過ごしています。休日は友人や愛犬の桃太郎(♂)と一緒に湖や山へドライブに出かけたり、テニスをしたりして過ごしています。テニスの腕前は来たボールを返すのがやっとという状態ですが、下手な横好きで頑張っています。

	9 AM	12 AM	1 PM	7 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

「ケ セラ セラ」

発行日 平成7年12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 058-239-1128

