

Que Será, Será



タージマハール 写真撮影：高子 忠雄

パニック障害は不安の病である。理由のない不安や、理由があってもその程度に見合わないほど強い不安が生じる病気である。その病的不安の直接的で具体的な原因や理由は表面的には認められない。しかし、患者さんの生活史を垣間見るうちに、「ああこの患者さんはこんな大変な状況で長いこと苦しんできたのだ」となんとなく納得できる。このように多くの事例を観察していると、パニック障害の発症にはストレスが大きな役割を果たしていることが実感される。しかし、なかにはさほどストレスが有った様には思われない事例にも時に遭遇する。このことは、病気は外因と内因との相互作用で発症すると言う精神医学の旧来から

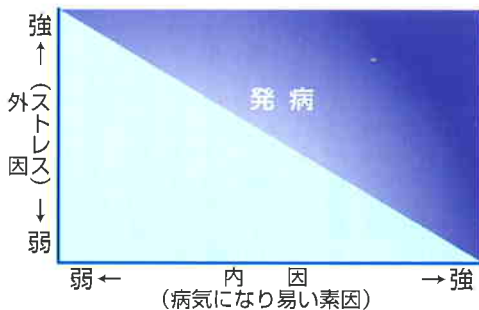


パニック障害発症の周辺

医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣



の考え方で説明される(図参照)。外因が強ければ内因はさほどなくとも発病し、反対に内因が非常に強ければ外因なしでも発病すると言う相互関係であります。外因とは一般的には、環境的な要因とか外傷や身体的病気を言い、内因は体質または遺伝的素因と



パニック障害発症の周辺

考えられる。外因は言葉を変えて言えばストレスであり、ストレスと一口に言っても、心理的・精神的ストレスもあれば気温・気圧・湿度といった天候や疲労・空腹といったより身体的なものもあります。この図から言えることは、家族にパニック障害があるような人は外因、すなわちストレスがさほど強くなくとも体質的にパニック障害を起こしやすい人です。ここでストレスの影響を強く受けて発病したと考えられる事例を紹介しましょう。

Aさんは31歳の主婦でした。1カ月前に離婚しました。夫はそれは優しい超エリート官僚です。妻の誕生日にユリの花を買って帰宅したことがあります。しかし、Aさんは、激怒して花を投げ捨てました。わたしが匂いに敏感になっただけをいってユリの花なんぞを買ってくるとはわたしのことを少しもわかってくれないと泣き叫びました。夫はそれは悪かったですとAさんにあやまりました。こんなやさしい主人と彼女は離婚する決意をし、実行しました。しかし、彼女はま

だ夫と一緒にくらしつづけています。この離婚は戸籍上だけのものだったのです。言葉を換えて言えば、彼女は夫の実家B家と縁を切ったかっただけなのです。Aさんがパニック障害になったのはB家と彼女の間の困難な問題が山積していたからだと言われ、義母は育った義母は形式にこだわらず、とても口うるさい人でした。義父は多くを語りませんが、頑固な銀行員でした。夫の姉と妹は二人とも伝統ある女子大を出て事あるごとに嫁のAさんの学歴の低さを蔑むことに遠慮はありませんでした。こんな針のむしろにおかれた生活が5年続いたある夏の日に彼女はパニック発作を起こしたのでした。発作を起こしてからは夫はAさんに苦勞をかけてきたことを十分に承知していましたが、彼女の多少の我がままも許してきました。今回はその最大のものでした。離婚をしたAさんはさっぱりした表情でクリニックに通ってきます。あれほど頑固であったうつつ状態も次第に霧が晴れるように薄らいできています。パニック障害の半数の患

者さんは大なり小なりうつつ発症します。昔からうつつ病は因習的な家族の間から出現することが多いと言われていますが、Aさんのパニック障害に伴ううつつ病は家格の圧力によるストレスから生じたと言えらるかも知れません。先祖代々、家柄、血筋、などという言葉が飛び出してくる雰囲気は個人の尊厳をしばしば踏みにじり、人間の幸せを台なしにするだけでなく、心の病気を引き起こします。パニック障害は女性には男性の3倍も多い病気です。そしてその発病状況は、21世紀になってもまだ夫の実家からのストレスとりわけ、姑一嫁問題が最も多いように思われます。盆や正月が来るとうつつ病になるパニック障害の患者さんは枚挙にいとまがありません。

夫の実家に帰り親族に気を使わなければと思うだけで、息苦しくなったり、胸が痛くなったり、めまいが起るといふ訴えはしばしば聞きます。パニック障害発症に関連するストレスで女性に2番目に多いのは障害児を持つことです。この場合、障害の程度はあまり関係がないようです。3番目に多く見かけるストレスは夫のプレッシャーです。夫から受ける束縛感はある、無言に限らず結構多いようです。男性のパニック障害発症ではやっぱり仕事上のストレスが最も関係深いと思われ、女性でも男性でもストレスにより追い詰められた状態がかなり長期間続き、これ以上耐えられない時点でパニック発作が出て発症します。普通のうつつ病が頑張つて頑張つて頑張り抜いて一息ついてホッとしたところで発症するのと少し異なっています。

「パニック障害とともに」

H.T

私は、ある日、ある時、たとえようのない恐怖感に襲われた。それが、私の人生観を変えることとなった。何かに押しつぶされそうな恐怖だった。屋内に一人でいた私は、その空間からただ、逃げ出そうと屋外に出た。サンダルを履いていたと思う。外もよく暗れた暖かい陽気だったように記憶している。自分をとりもどしふつと気が付くと、少しはなれたところに「近所の奥さん二人が話をしていた。私に気づき「Aさん、真つ青よ。どうされたのですか？」と声をかけてこられた。とつさ的に何か言っておまかせた。

家の中に入った。もう、その家は今までの家と違っていた。そして、その恐怖は、私からすべてのものを排除した。この日がいまだに思い出せない。季節さえ覚えていない。その日から、私の中で時間が止まった。ただ、息をして生きている私だった。

怖い、怖い、一人になりたくない。そして、矛盾しているようだが、目に入るものすべてが私には無縁だった。受け入れることが出来ない。もちろん、家族は戸惑った。理解できるはずがない。私自身そのときのことを言葉にするなど出来なかったのだから。

夫や子供たちが出かける朝が来る。身支度をし始めると泣いてはいけなないと思いが止められない。泣き顔を見せないようにするのが精一杯だった。地獄のような一日が始まる。一分、一秒の時間の経過が苦しい。目に入ってくるものが全て、私自身と無縁のものなのだ。そのなかに自分をおいていることがどんなに辛いか、言葉にすることなど出来なかった。それは、カーテンであり、テーブルであり、壁でもあった。まず、テレビを観ることが出来なくなつた。買物にいけなない。乗り物に乗れない。あらゆるものからシャットアウト

された生活。そんな中で犬の散歩だけはするしかなかった。戸外に出たがる犬を放つて置くことは出来ない。道端の花も周りの風景も目に入らない。ふつと小さなすみれ色の花を目にした。何も感動しない自分がいることに気が付いた。なぜ、なぜ、いったい何なの？この現象は？

近くの大病院で受診した。「ストレスから来たものですね。この薬は眠気を催すので車の運転はしないように。」眠くなるばかりで、何もしたくない。出来ない。恐怖に押しつぶされそうなの毎日。一回のカウンセラーを受け数万円、宗教で救われるなら、入信してみよう、あらゆることに、ふらふらしながらさまよった。時はそうしながらも過ぎた。四季などない。ただ過ぎた。娘が私の手を握り「お母さんがどんな風に辛いかは私にはわからない。でも、どうしようもなく辛い思いをしていることは分かる。御免ね、御免ね。」二人で泣いた。温かかった、あの柔らかい手の感触は今も覚えている。だから、私は生きた。

そして、数ヶ月、いや、数年が経った。時間とはありがたいもので、私の苦しみも少しずつ慣れつこになつていった。だからといって、家に一人でいられるわけでもなかった。ただ、私、私を取り囲む家族や姉妹達の中にこのままだうにか時が過ぎていくのであるという一種の焦りではなくあきらめの様なものが出来た。そんなある日、夫が帰宅するなり一冊の本をさし出した。「お母さんの病気はこれじゃないのかなあ？」差し出された本は「パニック症候群」貝谷久宣著というものだった。聞きなれないその病名に一瞬身じろいだ。開いてみた。くもくあり、反面怖くもあつた。恐る恐る1ページ、2ページと捲つた。ア、私の症状だ。これだ、これだ！私

はもう本を閉じた。結果がどうなるのか知りたくなかった。私は本棚にもどした。しかし、その本が頭からはなれることはなかった。

家に一人だった。何故か本を手に取り読んだ。衝撃的だった。「治るのだ、この病気は、治るのだ」心の中で叫んだ。すぐに、電話をかけた。電話がつながつたところは病院ではなく相談窓口のようなどころだった。相手の男性に今の私の症状を話した。そして、一ヶ月後の予約がとれた。

一ヶ月はあつたという間にやつてきた。夫と共に約一時間半、電車を乗り換え赤坂見附の駅にたどり着いた。赤坂クリニックが六階であることを確認してエレベーターに乗った。こんな事はどうでもいいことだが、あのと私の複雑な心境を分かって欲しい。問診に答え、数分後に呼ばれた。「Aさん、どうぞお入りください。」今も鮮明に覚えている。今まで尋ねた病院の雰囲気とは違つていた。何かに包み込まれたような温かさがあつた。窓から陽が差し込んでいた。貝谷先生の斜向かいに座ると、「あなたはい、パニック障害です。辛かったね。死ぬほど辛かったね。」その言葉を耳にした。涙が流れた。まるで、何年もの間降り積もつて硬くなった雪が解けるように、私は泣いた。それだけで十分だった。その先生の一言で十分だった。この苦しみを分かってくれる先生、いや私以外の人がいた。席を立つ前に「必ず良くなるよ。良くなりますよ。」二度繰り返された。診察室を出た。夫と目が合った。言葉も交わさず何もかも察したようだった。薬と次回の予約をとった。通りに出ると夫が「お腹がすいたから何か食べようか？」私に聞いてきた。何年ぶりだろう、外食するのは、オムライスを注文し二人で向かい合つて食べた。話

すこともなく、「これからしばらく通院することになるだろうから、それは、家に帰つて相談しよう。」ぽつんと言つた。次の回は、夫がどうしても抜けられない仕事があるので無理だと言つた。長女が、私が学校を休むから心配しないでとつてくれた。その頃、長女は大学進学を控え進路をどうするか一番大変なときだった。

毎食後の薬を吞み少しずつ精神的、肉体的に安定してくるのが自覚できた。しかし、そうしながらもあの日恐怖はいつも私の背中に背負われていた。子供たちがいないときに、何度、夫に記憶喪失にして欲しい！このネクタイで私の首を絞めて！まるで、駄々っ子のように泣き喚いた。夫は、ただ私を抱きしめた。

クリニックに通っているうちに、そこで自分の受診の番を待つことが苦にならなくなった。付き添いから徐々にどこかで待ち合わせて通院するというのもいつまでも夫や子供たちに頼つてはいけなない、家に一人でいることが出来ないなら、私から一人にならない場所を探そう。こんな風に周りに目が配れるようになっていった。結局、夫の職場の近くでパートとして働くことにした。通勤は、夫や子供たちの時間に合わせようようにした。なるべく一人にならないようにした。仕事をしていても暇な時間があると、あーどうしよう！といった気持ちが出てくる。その繰り返しだった。しかし、確実に良くなつていった。すでに、あの怖い思いをして六年余り経つていた。初期の頃、人と接していても相手をまるで感情を持たないロボットのように感じることもあつたが、幸いにして人と接することが好きだつたこともあり職場の人たちともうまくやつていった。しばらくして職場も家の近く

に変えた。外で働くことを楽しいと思うようになった。

結婚して以来、家事、育児、手を抜くことがない私だった。と、いうよりそれが精一杯だった。そんな私が外に出て働くとは思つてもいなかった。実際、家の中は掃除が出来ていない、食事も適当なものしか出来ない。家族も不満だつたらう、私自身もそれが我慢できなかった。いや、今はいいのだ。何よりも自分中心でいいのだ。もう自分を追い詰めるのはやめよう、いつの間にかそう考えるようになっていった。

四十八歳になった。私の十年余りの年月はなんだったのだろうか？パニック障害と闘っている間に、子供たちは大きく成長し、夫はその逆に白髪も増えていた。私は？長女が時々そばに寄つてきて何気なく訊ねる。「お母さん何か生きていく希望がある？」即答出来ない。先日、又聞いてきた。やはり答えられない。すると長女は言った。「私の赤ちゃんが生まれたら、最初に抱いて欲しいのは誰でもない、お母さんよ。だから、今はそれを希望にして。」

わたしの苦しい数年間を共にした、夫、長女、次女、そして私をいつも静かに見ていた愛犬。長かった。しかし短くもあつた。大声で言いたい、私は生きていますよ！生きることが、それだけで充分すごいことなんだよ！私が、出会つたパニック障害が私にもたらした物は、余りに大きかった。さまざまなものに対する考え方も変えさせた。

今、私は新幹線に乗っている。山口県の片田舎で年老いた両親が静かに生活している。二人で寄り添つて過していきる父と母に私の元気な姿を見せたくて、片道五時間の一人旅。そう、私の旅。私の人生の旅もケセラセラ。自分らしい人生を送りたい！

香道

文学散步(二七)

御家流桂雪会理事長

熊坂久美子

花散里香

橘の香をなつかしみ郭公
花散里をたづねてぞ訪ふ

源氏の君

麗景殿の女御

女三の君花散里

三包内 時鳥 伽羅
二包内 本香 中川 真南蛮
一包 五月雨 新伽羅
二包内 五月雨 新伽羅
三包内 五月雨 新伽羅
四包内 五月雨 新伽羅
五包内 五月雨 新伽羅
六包内 五月雨 新伽羅
七包内 五月雨 新伽羅
八包内 五月雨 新伽羅
九包内 五月雨 新伽羅
十包内 五月雨 新伽羅

光源氏はその華麗な生涯に数えきれぬ程 沢山の恋人を持ちました、その中で女性読者の殆んどから好感を持たれる女性是谁でしょうか。それは恐らく紫上と花散里ではないかと思われまます。花散里の姉麗景殿の女御は源氏の父帝の女御の一人であり、姉妹揃って品の良い控えめの女性だったと想像されます。花散里は取わけて美しくも多才でもなくむしろおっとりとして平凡なひとでしたが、その素直で飾らない人柄に源氏は心安らぎ黙って向い会って

ても少しも気づまりでない温かな雰囲気にかかれたのでしょうか。

源氏五十四帖の中でも花散里巻は特に物語性もなく、五月雨の晴間に源氏が花散里の家を訪れて行く途中郭公が鳴いて飛び去って行くという初夏の風物詩のように淡々とした巻です。(郭公は日本の詩歌の上では夏を表す鳥)

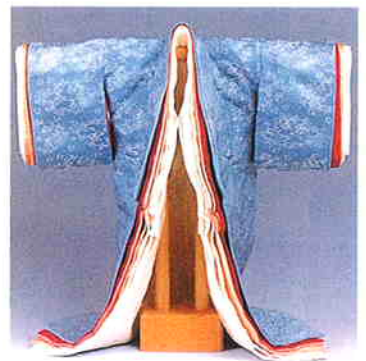
ですからこの組香もシンプルで特に際立つた技巧も用いずさらりと仕上げられています、用いる香木に細かな配慮がありこの作品に深味を持たせています。

この他にも江戸期の作品があります。こちらにも郭公の證歌を使つて「白描(線畫)の繪巻のような淡い味わいで花散里の性格を投影したような静かな作品です。そして源氏もこの女性の人間性を深く信頼し、後年長男夕霧の後見役として世話をまかせます。

フランスの有名な女性作家マルグリット・ユルスナール(1903~1987)は源氏



花散里



紅の薄様(花散里の君)

表着には浅緑色三重林檎地紋に海辺の風景(砂浜、松、波、千鳥)の文様を白で織り出した。源氏が、地味な感じがすると思ひ、添えた紅の小葵地紋の桂を紅の薄様重ねとしてコーディネートした。水色と紅の組み合わせが絶妙で、夏の御殿に住む花散里のイメージからすると、涼しい色調、柄はびったりの色といえる。

物語を読み、三島由紀夫をはじめ多くの日本文学にふれ、晩年には日本にも3~4ヶ月滞在し該博な見識を持つ大作家ですが、この花散里を取上げ源氏が雲隠(隠退)した後の後日物語を書いています。

以下はそのあらましですが、「若い時充分に愛されなかった花散里が隠退後盲目となった源氏を尋ねてゆくという設定で源氏は盲目のため彼女が花散里である事に気づかず(或いは忘れてしまつて)山里でしばらく共に暮らします。そこで又色々のエピソードがユルスナールの洗練された文体で語られますが、或時源氏は彼女に自分は実は光源氏なのだ」と打明けますと彼女は「そんな名前は聞いたこともない」ととげます。

すると源氏は隠退してまだ何年もたたないのに自分ももう人に忘れられてしまったのかとひどく自尊心を傷つけられ、それ以来氣落して次第に体力を失つてゆきます。そして死の床で過去の想出の女性の面影を追いその名前を次々とあげてゆきますが、最後まで花散里の名は出ず、それ程印象の薄かった女性であつた事に花散里は永遠に充たされぬ思ひを嘆くという話です。

深く思われます。しかもこの短編を私共桂雪会の最古メンバーの峯尾和一郎氏が組香に仕立て上げました。

室町時代に興つた香道はやはり同時代に盛に行われていた連歌と共に流行し、連歌師達も香に親しむ事が多かったので、連歌の感覚は香道の中になりに色濃く影響しています。

日本の代表的長編小説源氏物語を元にアカデミーフランセーズ会員の大家ユルスナールが後日物語を書き、それを又日本人男性が組香に仕立てたというこの三段構造は、丁度連歌の付合のように一つのテーマを少しづつ作意をずらしながら異つた個性が輪舞し表現してゆく過程を見るようである。ユルスナール女史も峯尾氏によって自分の作品が香りで飾られた事を喜んでられると思ひます。

一、思出無き女 試
二、男 后花散里 花二
三、女 山寺花二
四、男 山寺花二
五、女 山寺花二
六、男 山寺花二
七、女 山寺花二
八、男 山寺花二
九、女 山寺花二
十、男 山寺花二

ストレス講座 一その12一

スランプからの脱出法 (その2)

野村 忍 早稲田大学人間科学部教授

「ああピンチだ、困った、大変だ」というふうな受け止めると、八方ふさがりであろうし、うもない」というように、どん悲観的になり自滅してしまいかねません。そんな時、「おつチャンスだ、ラッキーだ」というふうな受け止め、鮮な考え方ができることが多々あります。こういう発想の転換をうまくできる人は、ストレスに対して強く、スランプに陥りそうになってもすぐに立ち直り、かえって元気になるというわけです。その身近な例を「ことわざ」の中から見つけてみましょう。

「ことわざ」に見る 発想の転換

「幽霊の正体見たり枯れ尾花」

これは、幽霊だと思って恐ろしがっていたものをよくよく見ると、風にゆれる枯れすすきであったという川柳です。びくびくして見ると恐ろしく見える物事も、正体がわかってしまえば案外たいしたものではないという意味です。パニック障害の人は、ちよつと動悸がしても「心臓病で死ぬのではないか」とすぐに考えて、不安や恐怖がふくれあがって発作につながってしまうことがあります。こういう時には、症状や気分の状態を点数をつけて記録するとより客観的にみることでできるようになります。

「明日は明日の風がふく」

フーテンの寅さんのセリフみたいですが、スランプに陥ると過去のことを後悔し、先のことや心配してよくよくし、今日を空しく過ごしてしまいがちです。明日は明日にまかせて、今日をせいといっぱい生きることが問題解決への近道です。

「冬来たりなば、春遠からじ」

昔の映画のタイトルにもなっていました。厳しい冬がやって来たならば、暖かい春がすぐ近くまで来ているという逆転の発想です。「冬は寒くてつらい」という認識から「冬は春が近くてまちどおしい」という認識へ変容するもので、生活の知恵の代表的なものです。

うつ病になると「トンネルに入つて出口が見えない」とよく言いますが、トンネルには必ず出口があります。いまスランプの状態でも、出口が見えるのを楽しみに待つという発想に転換するとうつ状態はだんだん良くなっていきます。

「楽は苦の種、苦は楽の種」

これは、いま楽をすれば後で苦労をし、先に苦労をすれば後は楽になるといって、おごらず、苦であるからといって嘆かないという意味です。おうおうにして苦労が多いと、あれもだめ、これもだめと暗くなってしまうですが、「苦は楽の種」と割り切つてしまふと意外とはやくスランプからぬけられます。



以上、ことわざの中から発想の転換に役に立ちそうなものを選んでみました。気に入ったものがあれば、名刺の裏にでも書いておいて、いざという時のための切り札として活用してみましよう。また、自分でスランプを脱出するための川柳をひねってみるのも一興です。



〈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。

巨人の名譽監督である長島さんが、以前名球会のコマースャルで「プレッシャーを楽しむことができればいいですね」と軽く言っていたのを覚えていた方も多々あると思います。長島さんにまつわる逸話がたくさんありますが、その中の一つを紹介しましょう。

彼は、現役時代にベンチの中で「なるべく重大な場面が回ってこないかな、できれば二死満塁で、一打サヨナラの場面が来るように」と祈って待っていたという話です。そこで、いざそういう場面になると「よし来た！」と

里子のしきたり

— 母と“ばっちゃん”の回想から —

岩館憲幸

わが国の代表的な祭り、花輪ばやしで有名な秋田県、鹿角市花輪には昭和の初め頃まで、地主や商家では、生後間もない子を乳飲み子として近郊の小作農家などへ里子に出すしきたりがありました。里親には農家の出産間もない夫婦が選ばれました。里子は実子ときようだい同様分け隔てなく育てられ5、6歳で生家に戻されました。農家には相應の子育て費用が支払われていたものと考えられます。かかるしきたりはいつ頃からのもので、この地方にだけみられる独特のものだったのかどうかについては定かではありません。

大正4年8月農機具を買い

果樹園も営む商家に、4人きょうだいの末っ子として生まれた母ミヤは、上の兄たちがうだつたように、生後間もなく里子に出されたのでした。ミヤが預けられたのは近郊の鏡田部落(村落の意)の大きな農家でした。ミヤは里親の実子と、前後して他家から預けられた里子と一緒に、同じお乳で姉妹のように育てられました。6歳になって生家に戻るまで何度か実の母親に会わされても、母という実感はもてませんでした。生家に戻されて間もない頃、里親恋しさのあまり、数えの6つという幼さで一里の道のりを一人逃げ帰ったこともありました。途中下駄の鼻緒が切れて泣いていたところ、通りがかりの見知らぬおじさんから腰の手ぬぐいを裂いてすげ替えてもらったことは、幼心にも地獄に仏の忘れられない出来事でした。

ミヤは生家では末娘ということもあってかなり気ままに育ちました。特に父親(私の祖父)には可愛がられたようです。

昭和7年県立高等女学校を卒業2年後、19歳で私の父道三と見合い結婚、その翌年私

を生みました。

父は母の生地花輪町に隣接する鉾山町の小さな禅寺の住職でした。それまで人任せの多かつた母にとって、小さな庵寺とはいえ僧侶の妻・いわゆる大黒さんはとても気苦労の多いものでした。

結婚2年目の昭和11年、鉾山の滓ダムが決壊、死者350人を越す大惨事となり、寺には次々と泥まみれの死体が運び込まれました。一歳の赤子だった私を抱え、おまけに身重であった母には、父と一緒に夜を徹して湯灌(死体を洗い入棺する)をし続けるのは苛酷そのものでした。でも人一倍負けず嫌いだった母(母のすぐ上の兄、平三郎伯父から「ミヤっこ」は子供の頃から強情っ張りだったからな)と聞かされたことがあり(ます)はへこたれませんでした。そんな折、母の様子を心配して現れるのが母の里親、「ばっちゃん」でした。母にとつていざという時一番頼りになり何でも相談できたのが鏡田の「ばっちゃん」だったのです。第二次世界大戦後の食料難時代には「ばっちゃん」から届けられるお米で何度助けられたとか。当時鹿角地方では、乳



フクロウ博士の智恵袋

『睡眠障害の対応と治療ガイドライン』の12の指針

今回は厚労省の研究班から出された「睡眠障害の対応と治療ガイドライン」を紹介します。

- 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
8時間にこだわらない、歳をとると必要な睡眠時間は短くなる
- 刺激物を選び、眠る前には自分なりのリラクセス法
就床前のコーヒー・タバコはさける、音楽、ぬるめの入浴など。
- 眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ寝つきを悪くする
- 同じ時刻に毎日就床
日曜に遅くまで床で過ごす、月曜の朝がつらくなる
- 光の利用でよい睡眠
目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン
- 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く運動習慣は熟眠を促進
- 昼寝をするなら、15時間前の20~30分
長い昼寝はかえってぼんやりのもと
- 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
寝床で長く過ごすすぎると熟眠感が減る
- 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意
背景に睡眠の病気、専門治療が必要
- 十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に
- 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと
- 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全
一定時刻に服薬し就床
アルコールとの併用をしない

里子のしきたり

飲み子として育てられ、実家に戻ってから身内同様の深い付き合いのある農家から、米野菜の援助を受けていた商家は少なくありませんでした（独協大学・奈良俊夫）。

われわれきょうだいにとっても、「ばっちゃん」は実の祖母以上に身近な存在でした。郷里の実家で行った私たちの結婚披露宴で、わざわざ控え室の花嫁姿を見にきて、「おもしろい、おもしろい（鹿角方言で、嬉しい、良かったの意）」と涙を流さんばかりに喜んでくれた「ばっちゃん」の笑い顔は、最高のファミリーの顔でした。

乳母によって子育てがなされるというしきたりは、わが国では深く根付いていたと思われず。貴族社会や上級武士社会では生母と共に同じ敷地内に住まう乳母が子育てのすべてを任せられていたのでしよう。それゆえ乳母には、乳飲み子である幼児に対して、生母以上にしつけや教育の責任があつたのだと思われます。一方鹿角地方の里親・里子の関係は、乳母である里親の家に預けられて、里親の实子や、同時に預けられた他



の里子と一緒に分け隔てなく育てられるという点で、他では見られない特異なものだと考えられます。

里親制度に関しては、欧米では実子がありながら家庭に恵まれない子どもを養子や里子に迎えるのが普通であるのに対して、日本の場合は子どもがいないため、家の後継ぎとして養子や里子を迎えるというの一般的なといわれております。それ故日本では欧米と比べ、養父母・子にとって実の親子でないと分かった際の衝撃は大きいかもしれませぬ。それよりも最初から里親・里子と割り切っていたほうが、かかる衝撃は少ないわけだし、家族がばらばらになつたり逆に密着し過ぎることが起り難いのではないのでしょうか。核家族化、子どもの塾通い、未熟な親の再生産等々

家族のエゴを生みやすい状況が増えております。子どもや家族よりも自分の要求を優先してしまう親も少なくありません。実の親によらずとも愛情さえあれば子どもは立派に育つものなのです。幼少時親から離れて、他者と交わる機会を持たた子（0歳児保育等）は社会化が早く進み不登校が少なくという報告があります。

そういえば秋田の田沢湖町を本拠地に全国規模で活動している劇団「わらび座」は団員の子どもたちを共同で育てていると聞いたことがあります。

今まさに家族は、家族の在り方そのものが問い質されているといつていいのではないのでしょうか。



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人間福祉学科教授。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 ●



【チュウサギ】

ダイサギ・チュウサギ・コサギは一般にシラサギと呼ばれています。

チュウサギは数が少なく絶滅が心配されていましたが、近年は少し増えてきました。

撮影 (財)日本野鳥の会
岐阜県支部長 大塚之楨