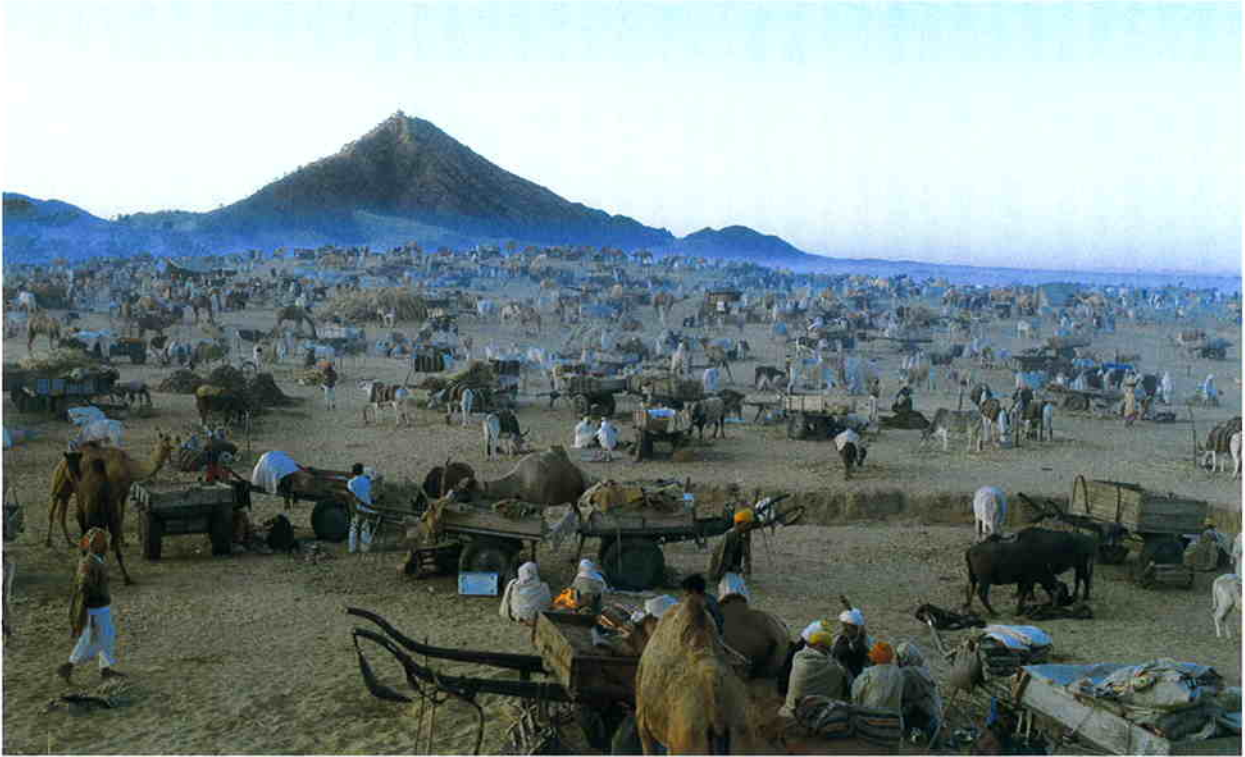


Que Será, Será



プシカールキャメルマーケット 写真撮影：高子 忠雄



パニック障害はルネッサンス病 〜人間性回復のための病〜

医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣



前回、「パニック障害発症の周辺」でも述べましたが、パニック障害の発症に先だって多くの患者さんは長期にわたって種々なストレスにさらされます。ストレスが頂点に達し、まもなく精神的な限界点でパニック発作を発症するのです。患者さんを診るにつけ、パニック障害患者は多かれ少なかれストレスに弱い人であることを実感いたします。では、そのようなストレスに弱い人とはどのような性格も持っているのでしょうか？「パニック障害の精神病理学」（日本評論社、2002）という専門家向けの本の中で筆者が引用した研究結果を紹介しましょう。

パニック障害患者の発病前の性格

一昨年医療法人和楽会のセミナーハウスで開催したシンポジウムに招聘したロンドン大学のマークス名誉教授（1979）は、多くのパニック障害の病前性格として、「やさしい、心配性、恥ずかしがり屋、依存的」という特性を挙げています。パニック障害とい

う病気の考え方を世に出したコロンビア大学のクライン教授（1964）は、「一生を通して慢性的な分離不安」を示すといっています。分離不安の典型像は、初めて幼稚園に行った子供が母親と別れる際に不安になり泣き叫ぶ状態です。パニック障害の昔の診断名である不安神経症の病前性格について日本の精神医学者である長岡氏（1986）は、「明朗・活発・活動的・しつかり者あるいは勝ち気・強気・任侠」といった「軽快性・強がり性」と、「神経質・強迫性・粘着性・配慮性・内向性」といった「とらわれ・こだわり性」といった相矛盾した二つの傾向を併せつ患者が60%に見られたと報告しています。毎週土曜日に赤坂クリニックで診察をされている日本における不安障害のパイオニアである高橋徹先生（1989）は、「不安神経症者の発病前の性格として、『責任感が強い・まじめ・几帳面（2/3以上）、気にし易い・緊張し易い（1/2以上）』を、発病後の性格特徴として、『気にし

パニック障害はルネッサンス病

～人間性回復のための病～

パニック障害をどう考えるか？

筆者はこのクライナーとマーシャルが示したマイナス面的な人間像がパニック障害の発症に大きく関わっていると考えます。クリニックでは東大式エゴグラムという行動パターンを調べる心理検査を初診の患者さんすべてにやって頂いています。この検査ではパニック障害の患者は、自己犠牲性タイプ（自分の羽で反物を織る夕鶴の主人公のような人々）、井の中の蛙タイプ（自分が不幸であると思いつ込んでいる世間知らずの人々）、仕事中毒タイプ（仕事をやっていないと落ち着かず、趣味とかくつろぎを忘れた人々）を示すことが多いことがわかっています。この

易い・緊張し易い（2/3以上）、責任感が強い・まじめ・几帳面（1/2以上）をあげています。筆者らは、パニック障害患者、男性62名、女性94名に自分の病前性格傾向を2者択一で表現していただきました。その結果、多くの患者さんは自分のことを、敏感、親切、協動的、おしゃべり、社交的“であると思っていることが明らかになりました（貝谷、1999）。

海外でなされた念入りな調査では、パニック障害患者は「自己主張がでず依存的」、「世間体を気にして自分が悪く言われることを恐れる」、「怒りや批判に弱く他人に追従する」と自己観察した人が多いと言われています（クライナーとマーシャル、1987）。

ような人々は些細なストレスにも過敏に反応して悩みます。要するに、パニック障害の患者さんたちの発症前には、追いこまれた、息の詰まるような、不安定な、いつもびくびくした、人生を楽しむことからは程遠い状態にあった人々が多いと想像することができま

す。まさに心が束縛された精神的な奴隷状態です。パニック障害の発症によりこのような状態の壁はいろいろな意味で破られていきます。そして、病前のこのような非人間的な状況が発病により少しずつ変化していきます。筆者は、このプロセスを人間性回復ルネッサンスだといいたいです。もちろん、人間性回復がすべての患者さんに幸せをもたらすとは限りません。いろいろな環境に置かれた様々な患者さんたちのそれぞれの立場に応じた病気の結果というものがあ

るでしょう。いずれにしろ、パニック障害という病気を発病することにより、人生の生き方が大きく変えられていきます。このよ

うな人間性回復の過程が幸運にも上手く行った事例について以下に述べてみましょう。

Aさんの事例 発病前

Aさんは35歳の主婦です。背が高く、大きなひとみのエキゾチックな雰囲気

を漂わせた美人です。製紙会社に勤める夫と結婚して13年目ですが、子供に恵まれていません。Aさんは3姉妹の次女で、短大を卒業して3年目に今の夫と

職場結婚をしました。夫はAさんより5歳年上のよく気がつく根はやさしい技術屋です。男兄弟3人の長男として生まれ、学生時代は森林研究サークルの部長をしてきた世話好きな人間です。結婚を機に親が建ててくれたマイホームの庭が自慢でした。休日になると野山に出かけて野草や苗木を採ってきて自分の庭に植えました。夫好みの良く手入れされた庭でした。結婚当初は休日に2人で郊外に出かけ植物採集をし、2人で庭の手入れをしていました。Aさんにとつては楽しい新婚時代でした。しかし、夫の仕事が忙しくなるとそのような時間は少なくな

り、朝、出勤前に、今日は西側のかどの草取りをしておいて欲しいなどと夫はAさんに注文をつけて出かけてました。始めのうちは、夫の注文に従いせつせと庭の手入れをしていました。そのうちに夫の注文はだんだん厳しいものになり、雑草が1本でも残っていると目に見えて不快そうな表情をするようになり

ました。夫は口に出してAさんを非難することはありませんでした

が、Aさんにとつては夫の不機嫌な表情はそれ以上につらいものとして受け取られました。朝、庭を眺める夫の様子を遠くから息をひそめて見るようになり

ました。Aさんにとつて庭の手入れは少しも楽しいものではなく、つらい義務に変わっていき

ました。Aさんは夫の顔をうかがわなければならぬ妻になってし

まいました。庭のこと以外では、やさしくおもしろいやりのある模範的な夫でした。週末に、今晩は上手いステーキでも食べに行こうと夫に言われると、しかし、Aさんは自分のご機嫌をとつてもらっていることに対して夫に氣を使つてしまいました。ですから、Aさんが夫を非難したり不満を述べる口実は表面的にはまったくありませんでした。しかし、他人から叱責されたり非難されることに対して極度に過敏なAさんの生活は息の詰まるような日々でした。Aさんは夫がほんのわずかに不機嫌な顔をしたらときどきええ、それを笑い飛ばして話題を変えるほどの精神力は持ちあわせませんでした。Aさんは、庭は常に手入れが行き届いていなければならぬ、それは全部自分の責任であると自分で自分を束縛してしまふ思いにとらわれていました。そして、無意識のうちに、夫は自分を監視する恐ろしい人になって

いきました。Aさんは、前述のクライナーとマーシャルのいう「自分が悪く言われることを恐れ、怒りや批判に弱く、他人に追従し、自己主張ができない」役を演ずる典型的な人間を結婚生活で露呈して

いきました。

パニック障害の発症とその後

そんなある日、32歳の誕生日会をフランス料理店で夫にしてもらい、ワインをたっぷり飲んで帰りました。しかし、その日は、朝から君の誕生日を祝ってあげよう

という夫の言葉が心のどろろに引つかかっていた。自分以外の人が夫でさえ、人が自分に何かをしてくれると言われるとお返しをしなくてはならないということが気になってしまふというのです。その楽しいはずの記念日の夜、Aさんはベットに入つて間もなく激しいパニック発作に襲われました。心臓の鼓動は天にまで届き、全身は震え、手足はしびれ、自分がどこの誰かと煩悶する夢かうつつの状態が30分以上続きました。その日を境にして、Aさんの生活は激変しました。時場所を選ばず襲ってくるパニック発作と離人症におびえ、終日自宅に閉じこもる生活が

続きました。夫がインターネットでAさんの病気を調べてくれて、パニック障害ということがわかりました。会社の休みを取りやつと専門医の治療に連れて行かれたのは発病後半年経つてからでした。治療は上手く進み発作は生じなくなりました。しかし、発作が消えるのと前後して、激しいうつ状態に襲われるようになり

ました。午後4時過ぎになると、やるせない孤独感が襲い、理由もなく涙があふれます。そして居ても立ってもおられない焦燥感が生じてき

ます。大声で泣くこともしばしばでした。そして、その焦燥感が去つた夜更けになると、急に甘いものを食べたいという衝動に追いやられ、台所へいって手当たり次第に食べ物

を口に人れます。発作がおさまってから3kgも太つてしま

ました。また真夜中に突然目が醒め悶々とする日も多くなりました。当然のことながら朝の目覚めが悪く、ベットから起き上がっても全身に鉛を打ち込まれたように身体が重く、夫の朝食の準備さえ容易ではありません。そして、些細なことに腹が立つようになりました。或日、朝刊が入っていました。早速地区の新聞集配所に電話をいれ苦情を言いました。言い訳を聞くとますます腹が立ち、さらに攻撃的となりました。代理店の人がお菓子を持って謝りにきてはまだ怒りが鎮まりません。自分でもこれは怒り過ぎだと感じても、自分の感情をコントロールすることができません。Aさんはそのことに対して激しい自己嫌悪感に見まわれました。そのうちに、庭仕事はもちろんのこと、家事は殆どできなくなりました。近くに住む夫の実家から姑がきて掃除・洗濯をやってくれていました。Aさんは日は殆どベットの中で過ごしました。気が向くと自分の好きな俳優の主演するテレビのドラマを少しだけ見ました。真夜中になると元気になり、インターネットに向かいます。そのうちに、人形のネット販売にはまってしまいました。一体数万円もする人形を次々に注文しました。家計を省みることなく、定期預金を下ろし、100万円近くも人形に使っていました。人形を自分の部屋で見ているだけで、気分が安らぎ癒されるというのです。夫は、しかし、パニック

ク障害についての病状を本やクリニックで開かれたパニック障害の講演会で一生懸命勉強してくれました。Aさんの自分勝手なわがままな行動や買い物狂い、そして怒り発作が病気の症状であることを知り、Aさんを非難することはありませんでした。病前の人となりからは想像もできないほど激変してしまつたAさんの行動はパニック障害という病気に引き続く、パニック性不安うつ病に罹つたために出てきた一過性の性格変化だということをしつかり理解してくれました。夫の暖かい見守りと、担当医の指示に従つた服薬で、そして、マイナス思考を是正する認知療法志向の心理カウンセリングにより、行きつ戻りつではありましたが、Aさんの病状は確実に好転していきました。

Aさんの述懐

発病後3年経つたある日の診察室で、Aさんは病状と最近の生活振りを話してくれました。週に1回か2回、目の前がちらちらするような軽い小発作があるが、不安感もないしあまり気にならないと。週末は夫と温泉に行ったり、美術館めぐりをしたりしてゆったり暮らしていると。また、毎日1時間の散歩を欠かさないと。結婚して10年以上過ぎたせいとか、夫と一緒にいても気詰まりな気持ちになることはなく、自分の言いたいことを夫にはなすことが出来るようになったと。余裕を持つて夫の

気持ちを探ることに出来るようになったと。自分に少しづつ自信を持つるようになったなどと述べました。

パニック障害は

人生行路を変えるルネッサンス病

Aさんは、広場恐怖を伴うパニック障害の発症に引き続き、パニック性不安うつ病を発展させ、その中で自己中心的な行動にふけるようになりましたが、恵まれた治療環境で徐々に回復していききました。Aさんの経過を見てみるとパニック障害は人間性回復の過程をたどる病氣—ルネッサンス病だということが理解していただけたと思います。Aさんのような幸運に恵まれなく、不運にも離婚をしてしまふ患者さんもしばしば見うけますが、その不運の中でも患者さん自身は人間性に目覚め、自分を再発見していると思います。そのようなことから、それぞれ、どの患者さんにとつてもパニック障害はルネッサンス病であるということが出来ます。病気を憎むのではなく、病気がかかったことにより、より良い人生を再発見していただける患者さんが一人でも多いことを筆者は願っています。

小メルヘン

笛の会 難波一義

みちのくの小公園に少女来て

黄色いインコを知らぬかと聞く

今僕の一番近くに君が居る

不思議を思う子猫追いつつ

朱の木の实渡さん手と手その間を

「受胎告知」の紋白は舞う

秋の川越えて鉄路の花に居し

黄蝶の行方その後を知らず

パソコンにことりと落ちし一行の

メールはわれと子猫がのぞく

香道

文学散歩(二八)

御家流桂雪会理事長

熊坂久美子

月の美しい季節となりました。中秋の名月八月十五夜、后名月九月十三夜、は陰曆では共に九月中旬、十月中旬にあたり澄みきつた月を眺めるには今頃が丁度良い時節です。時には童心に返り「かぐや姫」の物語を香りで楽しみましょう。

月都香

熊坂久美子組

竹林	二包内	千とせ	羅国
おきな	試一包	まどか	真南蛮
おうな	本香	夕あかり	佐曾羅
つくよみ	去来	去来	真南蛮
小サ子	各一包	華柱	新伽羅

「おのが身はこの國の人にもあらず 月の都の人なり」

下付 立待月 四中 いざよひ
三 立待月 二中 居待月 一中 臥待
無 新月

「今はむかし、たけとりの翁といふものありけり 野山にまじりて丈をとりつゝ、よろづの事につかひけり」と語り始められる竹取物語は、「物語の出できははじめの祖」



竹取の翁、竹の中にかぐや姫をみつける

形容です。「世界の男あてなるも賤しきもいかでかぐや姫を得てしがな見てしがなと音に聞きめで、感ふ」この世の男達は身分の高い者も低い者も皆なんとかしてこの姫を見た、我がものにしたと心を乱して家の廻りをうろくします。中でも熱心なのがこの五人の皇子や大臣達ですが、姫からの色々な難題に結局皆落伍してしまします。そして遂に天皇までも求婚者に加わりますがそれさえもしりぞけ、八月十五夜に天上からの使者を迎えられて昇天してゆきます。

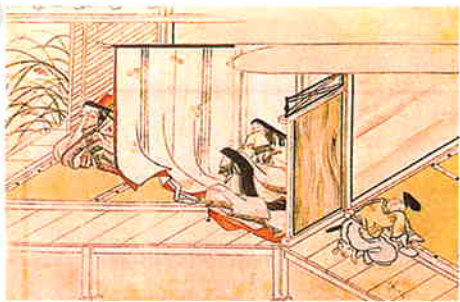
竹取香

今とはて天の羽衣着る折ぞ
君をあはれと思いでける

熊坂久美子組

翁	二包内	竹の宿	佐曾羅
かぐや姫	試一包	玉簾	伽羅
石作りのみこ	本香	月良	羅国
車持のみこ	七包	よしなし事	真南蛮
阿倍左大臣	各一包	秋の名残	真那賀
大伴大納言	玉兔	五克	和木
右大中納言	雲海	寸門多羅	
下付 裏實(姫の望んだ宝物)	科(首)		
石作 仏の石鉢	鉢すつる		
車持 蓮葉の玉枝	重さかる		
阿倍 火鼠の皮衣	あえなし		
大伴 龍の玉	たえがた		
石上 燕の子安貝	かひなし		

「家のあたり昼の明さにも過ぎて望月の明さを十合せたるばかりに、在る人の毛の穴さへ見ゆるほどなり。大空より人雲に乗りて下り来て土より五尺ばかり上るほどに立ち連ねたり、装束のきよらなること物にも似ず飛ぶ車一つ具したり」



かぐや姫、月を見て泣く

上のものと地上のものがはつきりと分けられている。当時の人の天上界に対する認識がわかるようで一寸面白く思います。遠い世の人々がどうしてこんなに金色燦然たる世界をイメージ出来たのでしょうかと古人の想像力の豊かさを見直す思ひです。「初月糸より織くして」と十三世紀の歌人藤原定家は明月記の中に記していますが、この糸より織く新月が夜毎にふくらみを増しやがて鏡のような満月となり地上すべての人々は仰ぎ見て賛美します。けれどもそれは決して手に入れる事の出来ぬ冷たい美しさ、この世の男達の心をうばい惑わせたあげく「おのが身はこの國の人にもあらず」とい、「今はとて天の羽衣着る折ぞ」と詠んで羽衣をまとい月の都へと去つてゆく。これこそが

ぐや姫の本質なのでしょう。人が月に寄せる思いは洋の東西を問わずさまざま、ロミオとジュリエットではロミオが月にかけて愛を誓うと、ジュリエットは絶えず満ち欠けをくり返す不実な月のようにあなたの恋が一月毎に変わるかもしれないと不安がります。又万葉の昔、遣唐使として唐土に渡り遂にそのまゝ、帰國出来なかつた安倍仲磨呂は、「天の原ふりさけみれば春日なる三笠の山にいでし月かも」となつかしい祖國の奈良の都を想い望郷の念を詠みました。一方では関白太政大臣藤原道長は、「この世をば我が世とぞ思ふ望月の欠けたる事もなしと思へば」と絶頂期にある自分の得意さを詠います。前出の藤原定家はその最晩年に、「涼秋九月 月方二幽ナリ況や寂閑ノ人旧遊ヲ憶フ」とほのかな月光の下自己の人生を廻帰して過ぎ去った日々や旧友達に思いを馳せた心境を詩につづります。

人類が月に着陸する現代、古人のようにひたすらロマンチックに月を眺める事はあり得ませんが蒼く白々と冴える月光の下で静かに聞く香は誠に幻想的なものです。

ストレス講座 一その13-

強迫性障害

～わかつちやいるけどやめられない～

野村 忍 早稲田大学人間科学部教授

状態になると社会的生活に支障をきたすことになりながら、かの治療が必要となります。

強迫には、強迫観念と強迫行為があります。強迫観念とは、特定の考え(観念)が頭に思い浮かび、何回も同じ考えを繰り返すものです。そして、「夜、泥棒に入られたらどうしよう」とか「明日、火事になつたらどうしよう」というような不安に強く悩まされるようになり、強迫行為とは、不潔をおそれて何回も手を洗う、火事にならないように火の元を何回も確認する、仕事でミスをしたくないように書類を何回も見直すといった確認行動です。普通の人は1、2回確認すると安心して次の行動に移れますが、強迫の人は1時間も2時間も同じことを繰り返して次に進めなくなります。

また、そのために、カギをかけたかどうかという疑問が生じ、「泥棒に入られるかも知れない」という不安が強くなって、またカギを確認するということを繰り返します。

このように強迫観念や強迫行為があつて社会的な生活が支障をきたしている場合に、強迫性障害(強迫神経症)と診断します。また、強迫に関連する病気としては、摂食障害、アルコール依存症、ギャンブル依存症、小児のチックや拔毛症などがあります。これらは、いずれも自分で「不合理だ」あるいは「体に悪い」と思いながらも同じ行動を繰り返してしまい、セルフコントロールできない病態と考えられます。

強迫性障害の治療は、認知行動療法と薬物療法です。認知行動療法とは、「認知や行動の問題を合理的に解決するために構造化された治療法」で認知の歪みを修正する(考え方を変える)というものです。強迫性障害に対しては、「暴露反応妨害法(エクスポージャー)」といって、不安・恐怖場面に直面させながら不安

反応をコントロールできるようにする治療法が用いられます。薬物療法としては、三環系抗うつ薬であるクロミプラミンが強迫性障害に有効であることが確認され、この病気の原因として神経伝達物質の一つであるセロトニンが考えられるようになりました。次いで、選択的セロトニン再取り込み阻害薬(SRI)が登場し、これが第一選択薬の地位を占めることになりました。その他には、不安のレベルを下げるという意味で抗不安薬が併用されます。

強迫性確認行為は、本来外界からの脅威に対して身の安全を守るための安全確保行動です。あるいは、不安・恐怖という不快な情緒を安定させるための行動によるコントロール法です。これが適切に行われれば何の問題もおこらないわけですが、気持ち的に余裕がなくなる、行動をコントロールできなくて過度に繰り返すようになるという問題となります。したがって、日頃から心理社会的ストレスをためない、リラクゼーション法を習得して不安のレベルを下げる、余裕のある



〈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。

強迫性障害(強迫神経症)とは、簡単に言いますと「わかつちやいるけどやめられない症候群」です。自分でも不合理だと思いつつ何回も繰り返すので本人にとっては大変つらい病気です。よくみられるものは、トイレに入った後何回も手を洗う、ドアのカギをかけたかどうかガスを栓をしめたかどうか何回も確認するといったものです。本来これらの行為は清潔を保つたり安全を確保するためにだれでも行いますが、それが何回も何十回も確認しないと気がすまない

状態になると社会的生活に支障をきたすことになりながら、かの治療が必要となります。強迫には、強迫観念と強迫行為があります。強迫観念とは、特定の考え(観念)が頭に思い浮かび、何回も同じ考えを繰り返すものです。そして、「夜、泥棒に入られたらどうしよう」とか「明日、火事になつたらどうしよう」というような不安に強く悩まされるようになり、強迫行為とは、不潔をおそれて何回も手を洗う、火事にならないように火の元を何回も確認する、仕事でミスをしたくないように書類を何回も見直すといった確認行動です。普通の人は1、2回確認すると安心して次の行動に移れますが、強迫の人は1時間も2時間も同じことを繰り返して次に進めなくな

また、そのために、カギをかけたかどうかという疑問が生じ、「泥棒に入られるかも知れない」という不安が強くなって、またカギを確認するということを繰り返します。このように強迫観念や強迫行為があつて社会的な生活が支障をきたしている場合に、強迫性障害(強迫神経症)と診断します。また、強迫に関連する病気としては、摂食障害、アルコール依存症、ギャンブル依存症、小児のチックや拔毛症などがあります。これらは、いずれも自分で「不合理だ」あるいは「体に悪い」と思いながらも同じ行動を繰り返してしまい、セルフコントロールできない病態と考えられます。

強迫性確認行為は、本来外界からの脅威に対して身の安全を守るための安全確保行動です。あるいは、不安・恐怖という不快な情緒を安定させるための行動によるコントロール法です。これが適切に行われれば何の問題もおこらないわけですが、気持ち的に余裕がなくなる、行動をコントロールできなくて過度に繰り返すようになるという問題となります。したがって、日頃から心理社会的ストレスをためない、リラクゼーション法を習得して不安のレベルを下げる、余裕のある

●シリーズ 家族30●

想像力を高めたい

— この夏少年凶悪犯罪が続発した —

岩館憲幸

今春心理学コースの学生達に実施した恒例の家族心理学アンケートで「家族」について最初に思いつく言葉やイメージの順位に微妙な変化があったのが気になっていました。例年上位を占める「暖かい」「団欒」「愛情」に代わって、いかにも即物的な「親子・父・母」がトップになったのが、たまたま今年だけのことだったとしても私には、「家族」に対するイメージや想像力の乏しさが示されたように思えてならなかったのです。

その矢先のことでした、7月初め少年による殺害事件が沖繩と長崎で立て続きに起きたのは。

沖繩県北谷町で、中学2年・13歳の座喜味勉君は、6月28日中学3年生の男子生徒と16歳の無職少年を中心とする少年グループに、2時間にも及ぶ集団暴行を受け殺害遺棄されたのです。逮捕された少年らの供述によると、勉君の返答態度が気に食わなかったことから暴行、途中ジュースを飲むなどの休憩を挟みながら暴行を繰り返したが、殺すつもりはなかったというのです(朝日H15・7・23)。日常的にいじめがあったとも伝えられております。これまでの少年らによる集団暴行殺人事件に共通してうかがえるのは、特定標的への暴行が、日頃の鬱憤晴らしとして、集団心理的に一種のエクスタシー効果をもたらし、その結果攻撃衝動の抑制不能となってしまうのではないかと思われる節があることです。そしてもう一つもつと重要なことは、暴行を受ける相手の痛みを思いやる心の麻痺であり欠落であります。少年らの残虐行動に関連させ、このシリーズで「感性」を取り上げたことがあります(シリーズ家族10)。その中で私は「自分がこんなことをしたらどんな結果になるかを考

える想像力が、今の子どもたちやその親の世代には欠けているのではないか」という、非行少年の補導や少年捜査の経験の長い警視庁の捜査員のコメントを紹介いたしました。

かかる想像力の欠落を最も感じさせたのが、長崎で4歳の男児を暴行転落死させた中学1年・12歳の少年でした。長崎事件は、12歳という年齢に、これまであまり類のない事件の特異性から、連日マスクミによって、数年前世間を驚愕させた14歳少年の酒鬼薔薇事件と対比、論じられることになりました。だからといって、勿論ここで私ごとが少年の凶悪犯罪について語ろうというわけではありません。

最初に述べたように、私には相手の心や事情を思いやることで、相手に対する行動を手加減できる、そのための感受性や想像力の乏しい人間が、子どもだけではなく大人にも増えてきているように思えてならないのです。

私たち人間誰しもが、心の中に、場合によっては相手を殺しかねない程の破壊的な攻撃感情を潜ませていると知る



フクロウ博士の智恵袋

パニック障害にタバコは毒か薬か？

大変ジャ！大変ジャ！ フクロウ博士の昔いたミュンヘンの精神医学研究所からすごい研究発表が有ったのジャ。喫煙とパニック障害は関係が有りやなしやという問題だ。ミュンヘンに住む青年と若い成人の喫煙状態を調べ4年間追跡をした。追跡を開始する時点で、タバコを時々または定期的に吸っている若者やニコチン中

毒者は吸っていない人に比べてパニック発作またはパニック障害が3倍から28倍も多かった。そしてさらに4年後の調査では、タバコを吸っていた人達は吸っていなかった人達に比べてパニック発作を約3倍も多く新しく発症した。ニコチン中毒者はそうでない人に比べて3.6倍も多く新しくパニック障害を発症した。反対にパ

ニック障害を持っているが故にニコチン中毒になったという事実は見つからなかった。禁煙をしたら服薬量がどんどん減らすことができたパニック障害患者をワシは実際に知っておる。皆さん禁煙をしよう！タバコは百害あって一利無しジャ。

シリーズ 第30

想像力を高めたい

べきなのです。通常それが行
動化することなく抑えられて
いるのは、相手の苦痛を我が
ものとする感性や、人を悲し
ませ命まで奪うが如き邪悪な
行動への報いの恐ろしさと思
い浮かべる想像力のお陰でも
あるのです。

最近岐阜県関市の中学で、
生徒理解の在り方について話
す機会がありました。話の糸
口となったのが少年凶悪犯罪
でした。最後に想像力を育て
るためにどうすべきかアンケ
ー形式でたずねてみました。
先生方が想像力を育ててくれ
るものとしてまず挙げたのは
読書でした。次いで自然の中
での遊びや生活体験、人との
積極的な関わりやコミュニケ
ーション、絵や音楽等の美的な
ものとの触れ合いと続き、い
ずれもテレビ、ゲーム、コミッ
クに夢中な子どもたちにとつ
て疎かになりがちなものばか
りでした。先生方はテレビゲー
ムのようなバーチャルな世界
に夢中になることが、現実世
界での人との関わりや出来事
に対する適切な対応を困難に
させている、自分が今行おう
としていることの意味や結果
をまず考えるということを難
しくさせてしまっていると思

念するのです。その上で感性
や想像力を育てる読書の大切
さが強調されたわけですが、
私も全く同感でした。

読書については一度このシ
リーズで取り上げたように
(シリーズ11「読書と家族」
1999・1)、小さい時か
ら絵本や童話、昔話、名作小
説など読書に親しみ、感動体
験を持つことで感性が育ま
れ、物語の展開、登場人物の
ころに思いをはせることで
想像力が豊かになっていくも
のなのです。

長崎事件の少年は三国史を
愛読するなど読書好きと報じ
られていましたが、その三国史
とは、昔我々が夢中になって読
んだ吉川英治の長編小説では
なくて、いま子どもたちに人
気の劇画の方でした。コミック
や劇画は余りにもすべてがス
トレートに描き尽くされてい
て、想像力を働かせる余地の
少ない、バーチャルな世界に近
いものだと考えられます。

文化庁は6月19日「国語に
関する世論調査」結果として、
日本人の3人に1人(37・
6%)が最近1か月、漫画や
雑誌を除いて全く本を読んで
いないと公表しております
(朝日15・6・20)。親が読書

好きだと、子どもも読書好き
になるといわれております。
学校の先生方が心配している
子どもの読書離れは、我々大
人たちの読書離れと無縁では
なかったのです。

大人たちが本を読まず、人
への思いやりや想像力を働か
せなくなってきたら、私たち
はそのことにまず気付くべ
きなのかもしれません。

悪いことをすれば恐ろしい
報いがある……人間の邪悪な
悪業への因果応報の怖さを私
に教えてくれたのは、お寺の
本堂に掛けられた地獄絵図で
あり、芥川龍之介の「蜘蛛の
糸」だったのかもしれない。



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 ●

【ウミネコ】

冬季、河口や海岸で普通に見
ることが出来るカモメの仲間で、
港に出入りする漁船の周りを群
れ飛ぶ白い鳥はほとんどこの鳥
です。

「ミャウミャウ」と猫のよう
な声で鳴く海猫という名前が
ついています。

撮影 (財)日本野鳥の会
岐阜県支部長 大塚之穂

