

Que Será, Será

VOL.36
2004
SPRING



入生田 しだれ桜 写真撮影：石原 傳幸



パニック障害患者の心性(7)

— 過去・現在混同症候 —

医療法人 和楽会 理事長 貝谷 久宣



はじめにお断りしておきますが、ここにお話しする状態はすべてのパニック障害患者にみられるものではありません。パニック性不安うつ病を呈した患者のごく一部に見られたものです。筆者は初めてこの様な患者を診たときは、変わった人がいるものだとあまり気にすることはありませんでした。しかし、その後、同じような訴えを何人かの患者さんから聞くにおよびこれはパニック性不安うつ病の症状のひとつだと考える様になりました。では、実際の事例から現在・過去混同症候について述べましょう。

A子さんは22歳になるスタイルのよい女性です。高校を卒業してから観光バスのガイドをしていました。就職して1年が経った頃、お花見ツアーを引率している日の午後、めまいと、吐き気と、発汗、軽い現実感喪失状態からなるパニック発作に襲われましたが、なんとか乗り越えました。その1ヶ月後、休みなしで仕事をしてほっとした連

休明けのある日、自宅で目がグルグルまわって立つておられないほど強烈なパニック発作に襲われ救急車で病院に運ばれました。その後はお決まりのコースでパニック障害が進展していきました。この2年余、仕事には就いていません。パニック発作がその激しさを失い始めた頃から、強いうつ気分が襲われる様になりました。午前中の気分は比較的よいのですが、午後になると体がだるく眠くなります。また夕日が沈む少し前になると、さびしい気分が襲われ、わけもなく涙が出てきました。この状態が始まると、「自分だけがなぜこんな病気になったのか」、「自分はいかにそんな人間だ」、「毎日バリバリ働いて素敵な彼がいるB子がうらやましい」、「私の将来はどうなってしまうのだろうか」、「こんな人生なら生きていても仕方がない」という思いに苛立ち、居ても立ってもおられないようになります。気分が持っていないきようがなく、手首を切ることが

パニック障害患者の心性(7)

— 過去・現在混同症候 —

しばしばです。A子さんは自殺しようなどとは思ったことがありませんが、彼女にとってリスト・カットが焦燥感を断ち切る最も手早く確実な方法でした。憂うつな日々が続いていましたが、高校時代に一番仲がよかったC子から電話があると気分が急に明るくなります。A子さんは親友のC子には自分がパニック障害にかかっていることをはじめ常日頃悩んでいることは何でも話しています。C子はまるでA子さんのお姉さんのように彼女の相談に乗りますし、一緒にショッピングや食事にもいつてくれます。また、A子さんは毎週木曜日の夜放映されるテレビの連続ドラマ「明日香の青春」は楽しみにして見えています。気分が沈んでいる日でもこのドラマのなかに出てくる同年代のツアーコンダクターを演ずる主人公を見てみると元気が出るので、ただ、テレビを見ながらチョコレートなど甘いお菓子を手元から離れたところからあります。そんなことでこの半年間で7kgも体重が増えています。

ある日の夜、A子さんは自室で何をすることもなく過ごしていました。気分は多少沈み込んでいました。考えるともなしに中学時代の友人のことが頭に浮かんでいました。D子が、「A子は見栄っ張りです。D子が、」と同じグループの仲良し仲間と話していたことを思い出してしまいました。そんな昔

のことを急になぜ思いついたのか自分自身でも不思議でしたが、A子さんはそのことで頭がいつぱいになってしまいました。そして当時のいやらな記憶が次々によみがえってきました。あの事件以後自分はグループの中で浮いてしまった、親しく話しかける子がいなくなりました。毎日学校へ行くのがいやで成績はどんどん落ちてしまった。その内容は非常に鮮明で、あたかも昨日経験したかのような感じでした。そんなことを考えていたら、A子さんは急にひどく腹立たしい気持ちで頭がいつぱいになってしまいました。自分がこんな惨めな病気になるってしまった原因には、あの時のD子の意地悪がトラウマとして働いているのだと思いついてしまいました。そうしたらD子に対する憎悪の気持ちが一気に噴出し、どうしようもなくなりました。その夜はまんじりともせず更けました。翌日、A子さんは憤懣やるかたなき思いで誰の言葉にも耳を傾けず、家族の制止を振り切って、D子の家を訪問しました。ウィークデーであいにD子は仕事にいらして、お母さんだけしか家にはいませんでした。それでもA子さんはお母さんに向かって激しい言葉でD子の攻撃を始めました。A子さんの興奮は尋常のものではなく、どのようににだめても謝っても収まりませんでした。それどころかますます感情が高ぶり、今にも暴力

沙汰になりそうな気配でした。D子さんのお母さんは恐怖のあまりに110番をしてしまいました。警察から帰されたA子さんはなおこの激情から解き放されませんでした。しかし、1週間2週間過ぎていくうちにこのかなり昔の記憶はだんだん色あせていきました。2ヶ月も過ぎる頃、A子さんはすっかりこの問題を話題にすることはなくなりました。3ヶ月ほどして診察の際にこのエピソードに触れると、A子さんはあれほど激しく反応した内容に対してサバサバと受け流し、まったくこだわりを示すことはありませんでした。つきがおちるとはこのことです。その後、A子さんの病状は少しずつ改善の方向に向かっていきました。5ヶ月後には半日だけパートで働き始めました。それから3年たちますが、A子さんは昔のバス会社で働いています。時に少し息苦しくなる程度で、パニック発作はまったくありません。気分は波は多少ありますが、それも生理前だけです。先日、婚約者とクリニックを訪問し自分の病気の説明を受けて帰りました。

A子さんの事例は過去・現在混同症候の典型的な例です。これほどまで極端な症状を示す患者さんは多くはありませんが、根底にはこれと類似した様相を呈する患者さんはその気で診れば結構多いと考えられます。この病態は次のようにまとめることができます。

過去・現在混同症候

- A パニック性不安うつ病の経過中に発症する。
- B 過去の出来事を自分の意思の関与なしに想起する。その想起内容は鮮明で強い陰性感情を伴い、あたかもごく最近にあったかのごとく錯覚される。
- C 患者はその過去の出来事を病気の心因とみなす。
- D 現実吟味が困難で、アンガーアタックを伴う行動化がしばしば見られる。
- E この状態は一過性であり、数ヶ月以内に忘れ去られる。

パニック障害は不安の病です。それは激しい情動の変化が前面に出るさまざまな病気です。この病気を脳内機構からみると、情動は海馬・扁桃体といった部位と深く関与しています。この海馬・扁桃体はまた記憶という精神機能とも関係する部位であります。ですから、パニック障害で記憶に関する症状が出ておかしうはあります。最近の記憶研究では、昔のことを思い出すという想起の脳内機構には2種類あるといわれています。自分の意思で思い出すという(随意想起)時には前頭葉から側頭葉の記憶の貯蔵庫に向かって刺激が生じるのに対して、過去・現在混同症候におけるようになんとなく思い出す過程(自動想起)では辺縁系に属する傍嗅皮質から側

頭葉に向かって信号が伝播して行くことがわかりました。この辺縁系は海馬や扁桃体を含む脳部位で、記憶や情動の中核です。赤坂クリニックで行われたパニック障害のPET研究では扁桃体や海馬で糖代謝の亢進が見つかりました。心的外傷後ストレス障害(PTSD)でも海馬が傷害を受けていることがわかっています。PTSDでは自分の意思に反していやな思い出がフラッシュバックとして出現しますし、症例によってはパニック発作が見られることもあります。このようにパニック発作の出現や想起障害と言う点ではパニック障害はPTSDと類似した点がありますが、全体像、治療法、および予後は明らかに異なっています。最後に過去・現在混同症候の患者さんに対する対応法を述べます。冷静に話し合い、それは昔の出来事であることをまず納得してもらうことが大切です。つきに、行動化に対しては延期を指示し時間が過ぎるのを待つことです。この行動化は事件につながることも多いので十分に注意する必要があります。時と場合によっては、鎮静剤の投与も考慮する必要があります。A子さんの事例のような警察の介入や、訴訟問題も少なくありません。事を大きくさせず、時間の経過とともに沈静化することを信じていくことです。

清水谷・浅草寺大僧正講演録

『浅草寺史話』

(前号からつづく)

家康はどうしてそんなに浅草寺を気に入ったかと申しますと、康治年中に、1142年、「源義朝、榎材で観音像奉納」。源義朝というのは頼朝のお父さんですが、関東の地を治めていた人です。その人が浅草寺に観音様のお像を奉納しておられる。観音様の信者だった。このお像は現存しておりまして、私どもはお正月には必ず拝むことになっております。お父さんが信仰していたということも頼朝に大きな影響を与えたと思うのです。

しかも、治承4年、1180年、「吾妻鏡」といふ鎌倉幕府の公式の記録の中に、源頼朝軍が隅田川を渡るという記事が出ております。頼朝は伊豆に流されまして、伊豆にずっと逼塞しておりましたが、時至れりというので、石橋山に兵を起し、平家の追討に向かうのですが大変な負け方をし、もう命からがら房総半島の千葉県のほうに逃れて行った。そして捲土重来、千葉から関東の地に向かいましたときに、目の前に隅田川という大きな川があります。これを渡るのに非常に苦労したのですが、そのときに舟で渡河作戦というものが行われた。

そのときに千葉氏というのが関東におりました。それが徳川軍のほうに付いたために、頼朝は非常に力を得て、石浜というところに上陸することができたのです。石浜とか今戸とかというところ。今戸とか花

川戸という戸というのは、花川津、今津です。津というのは港ということの意味するわけです。そこに頼朝の軍隊が上陸をし、千葉氏とどこで軍兵会議を開いたかというところ、それは観音様のお堂ではなかったかというのです。軍兵会議を開く適当なところがありませんが、ふと今戸から見ますと、東のほうに観音様のお堂がありますから、そこで軍兵会議を開いたであろうと推測をされています。

そのことはどういふことで証明されるかと申しますと、次の養和元年、1181年、頼朝が天下を統一して鎌倉に幕府を開きまして、源家の守り本尊である八幡様の、いわゆる鶴岡八幡宮のお宮を建てるときに、ここにあります「浅草宮大工を召す」とあります。頼朝は堂塔伽藍の立派なのを見まして、鶴岡八幡宮をつくりましますときに、「そうだ。浅草寺には立派な専門の大工がいるかもしれない。あれを連れてこい」ということで、その大工によって鶴岡の八幡様ができたということが「吾妻鏡」といふ記録に残っているのです。

建物が立派であるばかりではなく、さらに建久3年の11192年を見ますと、頼朝が後白河法皇の四十九日の法要をして

おりますときに、関東から1000人の坊さんを招いて法要をしておりますそのときに、浅草寺から5人の坊さんが参加しております。頼朝が、幕府で行うと法要に参列するといふことは、いわゆる正式なお坊さんがいたということになるのです。建物も立派であり、また正式なお坊さんがいたということがこれによってわかるのです。

家康というのは非常に頼朝を崇拜していた人として、源家康といふふうには自分を名乗っているのです。しかも頼朝が平家の追討のために浅草寺に御祈願を込めましたのに鑑みまして、関ヶ原の戦いときに浅草寺に祈願を込めまして、「どうか戦いに勝たせてください」といふことを頼朝が平家の追討で祈願をしたのと同じように、浅草寺に祈願をしたということが伝えられております。それにより関ヶ原に行つた諸將はみんな「ほう、関東にそんなご利益のあるお寺があるのか」といふことになったと



も言われております。

これはプリントの上の段で今申し上げました鎌倉時代のことですが、鎌倉から室町、江戸と来るわけですが、その鎌倉から江戸に至る間の観音様はどうだったかというところは下の欄でご覧いただきたいと思ひます。

天福2年、1234年に坂東札所ができあがっているのです。皆さんも観音巡礼ということをおやりになったことが……。33カ所観音様の霊場があります。それを回りますのが巡礼と申します。西国にまずつくられたものです。西国につくられました33所を関東の人がまねてつくりましたのが、坂東33札所なのです。なにしろ関東の人は向こうに行つて観音様の霊場を回りたいと思うんですが、遠いんです。これは遠くに行くことができない。何かそのいい方法はないだろうかということ、写し33カ所霊場を関東につくつたのです。しかも、このころの関東の、いわゆる源頼朝の軍隊が平家を追討するために関西へ参りますとほうぼうに立派なお寺がある。そういうのを見て来ましたその武将たちが関東にもほしいということ

で、関東に33カ所がつくられたのが天福2年です。その33カ所の中で浅草寺が第13番目の札所になっているのです。関東における33観音札所の中で、13番目に浅草寺が選ばれているということは、これも浅草寺にとっては大変な名誉であり、

立派な歴史なのです。

ところが江戸時代の人は、これは気に入らないのです。江戸時代になりますと、もう天下の浅草寺になっておりますので、なんで13番だ。なんで1番でないのだという不服が出たのです。それは当然です。これは鎌倉時代に頼朝、実朝などがつくり始めたことですから、鎌倉から1番になつてゐる。皆さんもおいでになる鎌倉の杉本寺というお寺がある。これが坂東の第1番です。それでずつと回つて、千葉の那古寺から海を伝わつて鎌倉へ帰るように……。みんなやはり巡るときに自分の都合のいいように観音霊場をつくりましますから、これは鎌倉時代にできたので、浅草寺の13番といふのはいかに江戸の人が悔しがつてもやむを得ないことです。

そのように33観音の中に浅草寺が加えられる。さらに建長3年を見ますと、1251年、「吾妻鏡」といふ鎌倉幕府の日記の中に「食堂に怪牛、寺僧50名」、食堂に牛のような怪物が入つて、50人けがをしたという記録が残っている。「吾妻鏡」といふのは鎌倉幕府の公式な日記ですから、こんな確実な資料はないんです。食堂に50人いて、それがけがをしたといふことは、ほかにももつとお坊さんがいたのだからということ、浅草寺は大きなお寺になつていったということ、これによって推測することができるのです。

(次号につづく)

香道

文学散歩(三〇)

御家流桂雪会理事長

熊坂久美子

邯鄲香

桂の雪 熊坂久美子組

- 盧生 三試(二包) 二包 二包 綠紫 新伽羅
- 邯鄲の枕 二包 一包 (雨宿り) 昔語 真南蛮
- 楚國の帝 二包 一包 一包 二包 后九重 羅國
- 盧生 二包 一包 長安 佐曾羅
- 不老門 二包 一包 菊のふち 伽羅
- 長生殿 二包 一包 桃源 真那實
- 天の濃漿 二包 一包 夕空 寸門多羅
- 沆瀣の盃 二包 一包
- 邯鄲の枕 二包 (もの宿)
- 下付 皆中 夢の世 前段中 羊鹿山
- 茶釜の段の中 五十の春秋 もとの宿中夢さめて
- 無茫然 その他 一炊の間
- 天の濃漿 仙家の酒のこと
- 沆瀣の盃 仙家の盃のこと

邯鄲香

「春眠晩を覚えず」という諺があります。

春先は心地良い眠りで目覚めにくいということなのでしょう。その眠りの中で人はしばしば夢を見ます。又夢にはもう一つあり、人が自分の未来を夢みるという事があります。

す。今回はこの二つの夢をませ合せたような遠い昔の中國の青年の話です。

唐の玄宗皇帝の頃(8世紀)盧生という若者が居りました。盧生は立身出世を夢見て都へと上る途中、邯鄲という村の茶店で一休みしているところ、呂翁という道士に会い話をしている中に眠くなり呂翁の枕を借りて眠ってしまいました。その枕は両端に穴があいて居りその穴が次第に大きくなり、盧生が中に入ってゆくと立派な家がありました。

盧生はその家の娘と結婚し熱心に勉強し科挙(官吏登用試験)に合格しとんとく拍子に出世して、遂に宰相の地位にまで登りつめ天子を援けて善政を行い名宰相の名声を得て得意の絶頂にあつた時、突然彼は逆臣として捕えられました。謀叛をたくらんでいるという無実の罪だったので。

彼は捕えられた時嘆息して妻に向い「私の生家は貧しかったけれど、わずかな田畑がありそれで寒さと飢えをしのご事が出来たのに何故立身出世しよう等と思いついたのだらう、昔のおたやかな生活がなつ



かしい」と悲しみながら流罪となつて行きました。

数年後、天子はそれが無実の罪であつた事を知り彼を呼び戻して以前にも増して厚遇され遂には天子の位を譲られた盧生は豪華な宮廷生活をエンジョイしている時、「粟がゆが出来ました。目を覚まして下さい」という声がしてまわりを見廻すと、そこは先程の茶店で主人が旅人の為に粟がゆを炊いていたほんの一時の間の夢だったので。

そんな短かい時の間に自分の一生を経験してしまつた盧生は、人の世の栄枯盛衰のはかなさを知り夢を捨て故郷へ帰つてゆきました。

「枕中記」という本に記されたこの「邯鄲夢の枕」の物語は日本に伝わり能楽や音曲となつて人々に知られて居ます。



私はごく若い頃当時名人と云われた能楽師による能「邯鄲」を見ました。細かい部分は忘れましたが盧生が天子になり栄華を極めた様子を舞うゆつたりと典雅な動き、又呼び起こされた時の一瞬茫然とした有様などが心の記憶にやきついて居ます。

この能楽を元にした古曲河東節にやはり「邯鄲」という名曲がありますがこの曲は難曲とされ「寿命は千代ぞと菊の酒栄華の春も萬年、君も豊に民栄え、國土安全長久の栄華はいやましてなお喜びはまさり草の」と唱い上げた後、「盧生は夢さめて、さばかり多かりし女御更衣の声と聞きし

も只松風の音ばかり、宮殿楼閣も只邯鄲の飯の宿、栄華の夢は五十年、さて粟飯の一炊の間なり」と目覚め一節等、すべてのメロディもリズムもやはり夢の華麗さと現実との

落差の表現が繊細な哀感を伴いまさに名曲の名にふさわしいものです。私の母や伯母がよくこの曲を弾いて居りましたので私は幼い頃からこの物語に音の世界から馴染ました。そのせいか、今だに私にとつて「邯鄲」という言葉の響きは華麗なハーモニーを伴う幻想の世界であり、丁度まばゆい光をまき散らしながらゆつくりと沈んでゆく金色燦然と限りなくぜいたくな、そしてほんの少しの淋しさを交えた夕陽の輝きを思わせるのです。

まだうら若い青年が夢の中の体験により悟りを得るといふこの誠に東洋的な感覚、自分自身は少しも動かずにいながら、大きな変化が彼の中を通り抜けてゆく、というこの状態を何とか組香の上で表現してみたいと思ひ色々考えた揚句、組香の形式にし中身だけを変えるところに工夫をしてみました。

兎角ストレスをためがちな現代人、たまには呂翁から夢の枕を借りて眠つてみるのも良いかもしれませんね。

ストレス講座 ーその15ー

ストレスと過敏性腸症候群

野村 忍 早稲田大学人間科学部教授

朝起きて、会社や学校へ行く支度をしているとお腹がゴロゴロなってトイレで下痢をしたり、通勤電車の中で急に嘔吐して冷や汗をかいたりということは、だれでも経験していると思います。こういう症状は、不思議と平日の朝に多く、昼や夜あるいは休日にはほとんどおこりません。その程度が軽ければ病気とも言えませんが、こういう症状によって出勤や登校するのに支障をきたしたり、電車に乗るのが恐くなったという場合には、過敏性腸症候群とい

うレッキとした病名がついています。

過敏性腸症候群とは、明らかな器質的異常はありませんが、便通異常（下痢、便秘と腹痛、腹満感などの症状を慢性的に繰り返すものです。大腸や小腸の運動や分泌が過剰になったもので、原因としては暴飲・暴食や刺激性の食事でおこることもあります。大部分は心理社会的ストレスが強く関係しています。会社や学校にうまく適応できないときの身体反応としてあらわれることが多く、出社拒否症、登校拒否症の身体症状と考えられています。日本人の有病率はごく軽度のもので含めると全人口の約20%と大変多いと考えられています。病院を受診する人はそのうちの20%くらいと推定されています。

その症状は、下痢、腹痛、腹満感、便秘などで、主とする症状によって、下痢型、便秘型、下痢便秘交替型などに分類されています。また、精神状態としては、不安、過敏、緊張、焦燥、抑うつなどをともなうことがあります。性差は男・女11・1.6で女性に多

くみられ、男性は下痢型が多く、女性では便秘型が多い傾向があります。時に、乗り物中で強い腹部症状や気分不快を経験すると、「またお腹が痛くなったらどうしよう」という予期不安や乗り物に乗ることが恐くなる（広場恐怖）を合併することもあります。ちなみに、最近の私どもの調査においてパニック障害との合併が36%くらいにみられ、合併すると広場恐怖になりやすいことが示されています。

診断のポイントには、①器質的病変がないこと、②腹痛（腹部不快感）があつて排便によって軽快する、③下痢、粘液便または便秘、④残便感があること、⑤症状が3ヶ月以上繰り返す、というものです。（表1を参照）したがって、同じような症状を呈する病変（例えば癌や炎症性腸疾患など）がないかどうかを注腸X線検査や内視鏡検査で確認する必要があります。

内科的治療としては、食事療法や生活指導に加えて整腸剤や止痢剤などを処方します。生活上の注意としては、過労や睡眠不足にならないこ

と、規則正しい食生活の習慣をつけ、飲み過ぎ、食べ過ぎは控えるなどのしごく一般的なことが実は一番大事です。心療内科的治療としては、不安や抑うつ症状に対して抗不安薬や抗うつ薬を処方したり、自律訓練法を指導して、リラクゼーションにつとめます。

そして、カウンセリングを行って、原因となっている心理社会的ストレス（心理的葛藤や不適応状態）の解消をはかりま

す。また、乗り物恐怖に対しては、系統的脱感作法やエクスポージャーなどの認知行動療法を行い、乗り物に対する恐怖心を徐々に解消していきます。

この病気になる人は、性格的に過剰適応（まわりに気を使いきすぎ）、几帳面、内向的なかなか自己主張ができません。人が多いと言われています。こういう人は、くよくよと一人で悩むことが多く、それによけいに暗くなってしまふので、日頃から相談相手を持ち、気軽に相談したり率直に自分の感じていることを表現する練習をしましょう。

表1 診断基準前提

- 症状を説明するだけの器質的異常または代謝異常がない。
- 腹痛または腹部不快感が、過去12ヵ月中の、必ずしも連続ではない12週間以上ある。
- 下記の2項目以上の特徴がある。
 - 1 排便によって軽快する。
 - 2 排便回数の変化で始まる。
 - 3 便性状(外観)の変化で始まる。



〈野村忍略歴〉

一九五一年 京都市生まれ。
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。

◆ ドクターヨシダの一口コラム (1) ◆

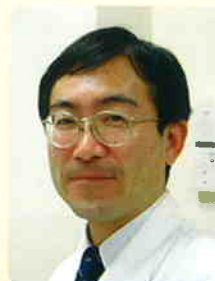
イメージの変換

医療法人和楽会心療内科・神経科 赤坂クリニック院長

吉田 栄治

ごあいさつ

昨年の9月から、院長として赤坂クリニックに参りました吉田です。



これから、時々、一口コラムということで、日々の診療やら暮らしの中でちょっと感じたことなどを書いていきたいと考えておりますので、よろしくお願い致します。

初回は、人の心に焼き付くイメージについて考えてみたいと思います。パニック障害の方の不安のイメージにつながるものですね。

私は、昨年の8月末に東京に引っ越してきました、9月から地下鉄で赤坂まで通勤しているのですが、最初に、駅の入り口で都心の方向と郊外の方を全く逆方向に認識してしまい、そのイメージを払拭するのに約3ヶ月、かかってしまいました(頭が老化していると言われそうですが...)。

う現象があつて、これを「刷り込み」といいますが、私の場合も、一種の刷り込みですね。最初の印象が頭にインプットされてしまい、なかなか修正がきかない状態になってしまつたわけですね。



フクロウ博士の智恵袋

ノーベル賞学者田中さんの上がり症克服術

ノーベル化学賞の田中耕一さんも上がり症だったのじゃ。しかし、国際学会で発表できるほど回復できた自己行動療法がその著書に示されている。大変参考になるのでその部を抜粋させてもらった。

『私も最近では人前でお話する機会が増えたので、誰からも信じていただけないのですが、私自身“上がり症”で、うまく自分の言いたいことを説明できず、ずいぶん損をしてきたと思います。企業の採用試験も、そのために落ちました。その“上がり症”を会社の中でオン・ザ・ジョ

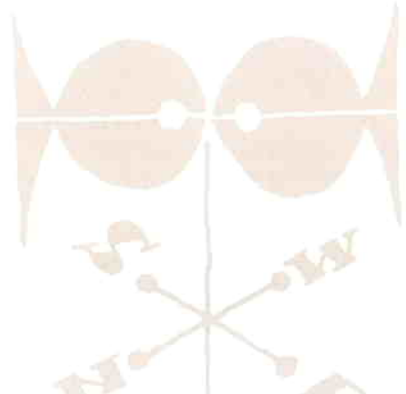
ブ・トレーニングによって、徐々に克服したつもりでいます。なぜなら、自分の仕事をちゃんと説明できないことは、ちょっときつい言い方ですが、説明する機会を与えてもらったことに対する裏切りだと思ったからです。私は、まず、会社のなかで身近な研究仲間に説明することからはじめました。そこで自信がついてきたら、社内のほかの部署にいる面識のない人や役員に、説明しました。そこから国内の学会、さらに世界の学会で、発表しました。社外の学会で評価されることが、やりがいにつな

がっていきました。ここまでくると、やりがい成果に、その成果がまたやりがいにと、プラスの方向にどんどん回転していきます。自分は“上がり症”だと思つた方は、だまされたと思つて試してみてください。』
(田中耕一「生涯最高の失敗」70~71ページ 朝日新聞社 2003年)

田中さんの上がり症はまだ軽いほうだったから自分で克服できたかもしれないが、それ以上に努力の人だったのだらうとワシは考えるのじゃ。「オン・ザ・ジョブ・トレーニング」をやってみよう!

ドクターヨシダの一口コラム (1)

イメージの変換



こちらの出入口から入ってみたい、その都度、あの建物があるのは都心の方向、あの看板があるのは郊外の方向という具合に方向を確認し、頭にイメージを焼き付けるようにして、3ヶ月経ってようやく正しい方向のイメージがつかえました。それでもいまだに、ちよつと意識していないと、都心の方向を錯覚してしまうことがあります。最初の間違ったイメージの痕跡が残っているわけですね。

単なる方向のイメージからして、このように頑固なわけですから、パニック障害の方の不安のイメージというのは、かなりやっかいなわけです。発作はそうそう起こるものではない、発作が起こったからといってどうにかなくなってしまわない、具合が悪くなっても休めばじきによくなる、と頭でわかっていても、不安・恐怖のイメージはなかなか拭い去れず、本当に大丈夫だろうかと不安になってしまいうわけですね。

お薬でパニック発作を予防し、過剰な不安感を軽減した状態で、あとはこの不安のイ

メージの払拭をはかって下さい。というよりも、不安のイメージの塗り替えでしようか。その場合、いろいろな方向からイメージの転換を図っていきましょう。私が方向感覚のイメージを切り替えるのに、地下鉄の4つの入り口のをそれぞれ、毎日方向の確認をして、3ヶ月かかってやっとイメージの塗り替え、払拭をした様にですね。

きつと、不安のイメージにつながる道がいくつもあるのだらうと思います。その道の一つ一つ根気よく塗りつぶしていくてください。

〈吉田栄治略歴〉

一九五九年生まれ。
一九八四年防衛医科大学校医学部
医学科卒業。自衛隊中央病院第一
精神科、自衛隊岐阜病院精神科、
自衛隊仙台病院初代精神科部長を
経て、二〇〇三年九月より診療内
科・神経科クリニック院長。

● 野鳥図鑑 ●



【ササゴイ】

翼の縁の模様が笹の葉を重ねたようになっており、ゴイサギに似ていることからこの名が付いています。木の葉や羽毛を水面に投げ、魚をおびき寄せるといった珍しい習性を持っています。近年飛来数がめっきり減少している夏鳥です。

撮影 (財)日本野鳥の会
岐阜県支部長 大塚之穂