

Que Será, Será



ミレナリオ 写真撮影：石原 傳幸

悟り・至高体験

— 不安の対極 —

医療法人和楽会理事長 貝谷久宣



パニック障害の人から、「なんとなく落ち着かない」「心もとなない」「心細い」「気が気でない」「氣遣わしい」などという言葉をしぼしばし耳にします。パニック障害の治療が進み発作はなくても、このように穏やかでのどかなころを持ち続けることが難しい人がいます。筆者は、不安という心の対極に悟りとか至高体験があると思います。筆者はこの両極の心的状態に類似点があると考えています。それは不安であれ、悟り・至高体験であれ自我の変容が生じるという点です。では自我とはいったいなんでしょう？ 精神医学では、自我とは、

- ① 自分が自分であることを認識すること、
- ② 過去の自分と現在の自分が同じ自分であると認識すること、
- ③ 他人と自分を区別すること、
- ④ 自分が行動している感じがすること、です。

パニック障害の患者さんは、時に①と③の自我機能が弱ることがあります。もちろんそれは強度な不安が根底にあるためです。まず、パニック障害における①の自我の弱化的事例を挙げてみましょう。パニック障害の人は、「何がなんだかわからなくなつた」とよく言います。これはいわゆる心のパニック状態です。果然となり、自分のおかれた立場、自分自身の状態、自分がとるべき行動についての見当識が失われた状態です。要するに自分は何者で、何をしているのか、どうすべきかわからなくなつてしまつた状態です。これは不安のために精神機能がすべて過敏になり、少し大きな感動的刺激が加わると高次の脳機能が一時的にストップしてしまうのです。パニック障害の人では多少なりともこのような自我の弱化的状態が生じます。パニック障害におけるもうひとつの自

悟り・至高体験

— 不安の対極 —

我変容は、他人と自分の区別が曖昧になることです。最もよくある例は患者さん同士の電話です。パニック障害の人は患者さん同士がすぐ仲良くなります。お友達を作ることが大好きです。これもパニック障害の人の特徴ですが、そしてお互いに電話でおしゃべりをします。これは広場恐怖の一種なのですが（束縛されている状態が怖い）、長電話で気分が悪くなるのが良くあります。一方の患者さんが相手に自分の気分が悪くなったことを伝えますと、他方の患者さんもすぐそれに同調してしまい気分が悪くなっていきました。そして二人とも発作が起きてしまうことがあります。これは他人の発作を他人の発作と思えず、自分のことと受け取ってしまった感応状態です。パニック障害の人にはこのような例は枚挙に遑（いとま）がありません。殺人事件のテレビドラマを見ているうちに自分が被害者になったかのごとく大声を上げ逃げ出す人もいます。新潟中越地震のニュースを見ていて自分が被災者になったように思い込んでしまつてすぐさま大金を寄付した人もいます。このようにパニック障害の人は、往々にして自他の区別が軟弱になっていることがあります。

さて、では不安の対極にある心理状態である悟りとか至高体験とはどのような状態なのでしょう？多くの先人たちが、この心の平安の極致に到達した言葉を残しています。ここでは東洋と西洋の事例を示しましょう。東洋の事例として以下に、愛宮真備「禅悟りへの道」から明治時代の著名な禅僧・今北洪川の体験を抜粋します。

ある夜、座禅に没頭していると、突然全く不思議な状態に陥った。私はあたかも死せるものようになり、すべては切断されてしまったかのように感じた。もはや前もなく後もなかった。自分が見る物も、自分自身も消えはてていた。私を感じた唯一のことは、自我の内部が完全に一となり、上下や周囲の一切のものによって充たされているということであった。無限の光りが私の内に輝いていた。しばらくして私は死者の中から甦ったもののごとく我に返った。私の見、聞き、話すこと、私の動き、私の考えはそれまでとはすっかり変わっていた。私が手で探るように、この世のもろもろの真理を考え、理解し難いことの意味を把握してみようとすると、私にはすべてが了解された。それは、はつきりと、そし

て現実に、私に姿を現したのであった。あまりの喜びに私は思わず両手を上げて踊りはじめた。そして、突然私は叫んだ。「百万の経巻も太陽の前のローソクにすぎない。不思議だ。本当に不思議だ。」

今北洪川が、「自分が見る物も、自分自身も消えはてていた。私を感じた唯一のことは、自我の内部が完全に一となり、上下や周囲の一切のものによって充たされているということであった」と感じられたのは、自己と世界の融合体験だと考えられる。禅の悟りの境地においては、自己と世界は融合し、我と汝、自と他、主体と客体、個と全体などという二分法的、概念的思考（分別知）が消失してしまうと言われています。すなわち、それはある意味で自己の喪失の結果、自我が膨張し、宇宙と一体になったと言つても良いでしょう。

次に西洋の事例を示しましょう。1971年、アポロ14号の月着陸船に乗りこんだエド・ミッチェルの「宇宙からの帰還」（立花隆、中央公論社刊）からの抜粋を示します。

月探検の任務を無事に果し、予定通り宇宙船は地球に向かっているの、精神的余裕もできていたので、精神的余裕もできて、落ち着いた地球を見た。無

数の星が暗黒の中で輝き、その中に我々の地球が浮かんでいた。いつも私の頭にあった幾つかの疑問が浮かんできた。私という人間がここに存在しているのはなぜか。私の存在には意味があるのか。目的があるのか。いつも、そういった疑問が頭に浮かぶたびに、ああでもないこうでもないと考え続けるのだが、そのときはちがった。疑問と同時に、その答えが瞬間的に浮かんできた。問いと答えと二段階のプロセスがあつたというより、すべてが一瞬のうちだったといったほうがよいだろう。それは不思議な体験だった。宗教学という神秘体験とはこういうことかと思つた。心理学というピーク体験（至高体験）だ。詩的に表現すれば、神の顔にこの手でふれたという感じだ。とにかく、瞬間的に真理を把握したという思いだった。世界は有意味である。私も宇宙も偶然的産物ではありえない。

個別的な生命は全体の部分である。個別的な生命が部分をなしている全体がある。すべては一体である。一体である全体は、完璧であり、秩序づけられており、調和しており、愛に満ちている。この全体の中で、人間は神と一体だ。自分は神と一体だ。人間は人間の瞬間の意識の動きが、宇宙を創造しつづつあるとい

える。こういうことが一瞬にわたり、私はたとえようもない幸福感に満たされた。それは至福の瞬間だった。神との一体感を味わっていた。

東洋的な悟りの境地が「自己と世界の融合、言葉を変えれば、自己が宇宙に溶けこんでひとつになっている」心境をもたらすのに対して、宇宙飛行士エド・ミッチェルが体験した至高体験は、「神との一体感」でありました。このように、東洋、西洋を問わず、宗教的な悟りや至高体験を特徴づけるのは「自己」という壁が打ち破られ、自我意識が充満膨張することだと考えられます。パニック障害における自我の変容は弱体化であったのに対して、悟り・至高体験の自我の変容は充満膨張だと言えます。このようなことから、パニック障害の患者さんが不安を退治するひとつの道として、悟り・至高体験を得る手段をとることも有用だと考えられます。それは、座禅とか、瞑想と変えて言えば、最終的には自我を強化する方法だと思えます。皆さん、明日から瞑想を始めましょうか？

清水谷・浅草寺大僧正講演録

『浅草寺史話』

(前号からつづく)

今その門鑑が残っておりまして、その門鑑を持って2人の者が江戸城へ行きまして、「どうぞ」というふうに入って、あそこで拝んで来たのです。そのときの日記、「紅葉山日記」というのが残っておりまして、あれは大変なものなんです。家康公、秀忠、家光、それからずっと15代將軍が続きますから、お位牌がずっとありますから、その將軍の命日には必ず將軍がお参りしなければなりません。熊坂先生のほうが専門ですからあれですけども、『紅葉山日記』を読みますと、家康公の命日には沈香の中でも「キヤラ」という最高のお香を幕府からあずかってお

拝みました。他の將軍の場合は、普通の沈香になる。綱吉公になりますと、ずっと普通のお香になるというふうに変身分的な……。東照神君というものがいかに偉大な神様であったかということがわかるわけです。お香の話は皆さんのほうが詳しいからなんですが……。

そういうことで慶安3年になりますと、3代將軍家光公のころです。家光公が浅草寺の伽藍を全部新しくつくってくださったのです。それが戦争で焼けるまで伝えられていた観音様のお堂です。そのとき一緒につくられたのが三社神社の社です。三社神社は太平洋戦争にも、幸いにも焼け残りまして、今重要文化財に指定をされており

ますけれども、あれと同じお堂が浅草寺に慶安3年にできたのです。家光公の時代にこういうふうになん派なお堂ができるということも、浅草寺は大変な徳川幕府の保護のもとにあったということがおわかりいただけるかと思うのです。

しかしまだ江戸というものがそんなに大きな都市にはなっておりません。まだ浅草というのは江戸の中では下町のほうにあります。まだまだいゆる今で言えば郊外です。ところがここにありまうに、明暦3年に江戸に大火がありました。江戸中が「振り袖火事」というので焼けてしまいました。そうすると幕府は、これはいい機会だということで、江戸を本格的な大都市にするために計画を進めた。

その中の一つに今で言えば人形町あたりにありました吉原という遊郭を、町の中にあつてはいけないというので、千束に移すことになったのです。これが吉原の始まり。向こうを吉原、こちらを新吉原と言ったのです。浅草日本堤に遊里吉原が移転してきました。吉原といいますが、「どうも」とご婦人は顔を背けられるかと思えますけれど

も、江戸時代の文化というものが、ある意味では吉原から大きな……。いわゆるもうそのころの太夫というものは大変な学問もあり、お茶もあり、香道もできる、あらゆるものができるといって大変な……。もつとも橋場女郎などというのはそういうのは違いますが、あそこから生まれた文化というのも大変なものです。

しかし何と云っても、男性の行く世界ですから、ここにそのころ川柳が、「助けるも迷わせるのも浅草寺」。浅草寺から約1キロのところ吉原があります。今ではもう建物で見えませんが、ここは奥は浅草田んぼといひまして、全部田んぼですから……。まるで私が行って来たみたいなんです。(笑) そうではないですが……。(笑) 観音様からずっと土手を伝わって行きますと、もう吉原があるわけですから、見えるんです。ですから「観音様にお参りに行って来るよ」と言っておかけました。だんなさんとこの川柳の「女房と雷門で出会いし」とい……。ですから、男性にとりましては、いいかこつけの場所でした。「観音様に行つて来る」と言つて裏に行つてしま



う。ところが吉原に行くところは、今で言えば神谷というバーがありまして、松屋のあそこからずっと向こうを通つて行くわけです。それで奥様は観音様にお参りして雷門。

「あら、お父さん、こつちから。どこの観音様に行つていたの」ということに、ここで「女房と雷門で出会いし」ということになる。

あるいは「補陀落地より極楽北に見え」。補陀落地というのは観音様の浄土のことなんですけれども、観音様の浄土というのは、この観音堂が浄土だと思つたと北のほうに見えるということ川柳にしている。

聖と俗の問題、いわゆるヒジリと俗は日本の信仰の特色です。どこの霊場にも霊場のそばにこういうところがあるんです。なぜかというところ、お参りをするときには必ず前に精進を重ねるのです。例えば大山参りに参りますときは、隅田川で1週間も水こりを取つて、水で心身を清めてから大山参りに参るわけです。そして、お参りをしますと、精進落としをするので

す。精進落としを江ノ島あたりでやりまして、帰ってくる。ですから、伊勢の大神宮にお参りをしますと、必ずそこに古市という遊郭があります。精進落としをして帰ってくるのです。西国33所は観音様の霊場で、最後の谷汲山のところへ行きますと、そこは遊郭はありませんが、本堂の柱のところに魚のクイの彫刻がある。それに触るようになってくる。おいでになられたと思つて、そういうのが精進落としになっている。この間善光寺のご開帳がありまし

たが、善光寺は権堂という遊郭があります。みんな精進をした後、精進落としをして帰ってくるということですから、日本の信仰の世界というのは聖と俗というものが重なつていたと考へていただいていいかと思うのです。

その次の万治2年になりますと、1659年、浅井了意という人が書きました「東海道名所記」という大変有名な記録、紀行文ですが、そのときに浅草寺のことを「貴賤群集して歩みを運ぶ」。尊い人も普通の人もみんながここへお参りをしてるんだということを言っているのです。

あるいは延宝5年に菱川師宣という人が書きました「江戸雀」という江戸時代の随筆にも、「境内末社多し」というふう書かれております。江戸時代の地図を見ると、観音様の境内には金比羅さん、三峯さん、お地藏様、大日如来、ありとあらゆる神仏がお祭りされていたのです。現在でも影向堂(ヨウゴウドウ)といいでいるところに、お地藏様もありませんし、あるいはいろいろな仏様、三峯さんもありますし、いろいろあります。ですから、浅草寺の境内に行かれますとお参りのデパートで、全部どんな願いもかなえられるということですから、観音様のほかにもどつさり末社があります。そういうお寺なんです。

(次号につづく)

香道

文学散步(三三)

御家流桂雪会理事長

熊坂久美子

函谷香

熊坂久美子組

- 一 二包内
- 二 試一包
- 三 本香
- 四 六包
- 五 鶏 三包

閣様
 孟嘗君方と関守方の二組に分れて聞く
 孟嘗君方は正しく聞き、関守方は鶏をわざと聞き
 違えて聞く
 孟方は鶏の当りを二点とし不当には星一つ
 関守方は鶏の不当を良しとし聞き当れば星一つ付る
 夜をこめて鳥のそらねをはかるとも
 世に逢坂の関はゆるさじ 清少納言
 本香の数六つは明け六つの数にかたどるなり

知人のカナダ人から「日本人は1ダースの動物がそれぞれ年令と一緒にについているが、それはどうやってえらぶのか」と尋ねられました。それは中国から伝わった慣習で、人がえらぶのではなくそれぞれの年にあてはめてある動物があり、その年生れの人

わからないような顔をして居ましたが、平成十七年は酉の年、今回は鶏にまつわる「鶏鳴狗盗」という中国の有名な話です。

中国の戦国時代といえますからBC3000年〜4000年位の事でしょう。秦楚齊燕韓魏趙等の沢山の国が互に勢力を争い戦いに明け暮れていました。



齊国に孟嘗君という人がいました。彼は中々の人物で父のあとを継ぎ薛城の城主となると善政を行い、又思考が柔軟な人で家来には天下の人材の他どんな身分の人であれ一芸に秀でた人物を求め財を惜しまず召し抱えました

ので、一時薛城には千人以上の人物が集ったそうです。その頃孟の名声力量を聞き伝えた大国秦の王が孟を自国の宰相に招きたいと申入れました。孟は周囲からも反対され一時は行き渋りましたが、自分が大国秦の宰相になるのは母国齊の為にもなること、と覚悟を決めえりぬぎの配下を何人か引きつれ秦國に赴き、高価な、狐白裘(狐の白い脇毛の皮衣)を手土産にして秦王に目通りしました。

王は約束通り宰相に任命しようとしたが、齊王の一族の者を宰相にするのは秦の為にならぬと家臣から反対され取りやめになったばかりでなく、孟をこのまま帰国させれば秦王に恨みを持ち秦國に仇をなすだろうからこのまま孟を闇討ちしようという計画を始めたのです。この状況を察した孟は知恵をしぼり秦王の寵姫に泣きついて、帰国出来るようとりなしを頼みました。ところが寵姫はそのお礼には、王へのお土産と同じような狐白裘でなければと難題を云い出しますが、二つとない珍しい品なのでおいそれと手に入るものではありません。そこへ進み出て来たのが配下の一人の盗みの名人で王宮に忍び入りまふと狐白裘を盗み出して来ました。

それを寵姫に差出すと彼女は熱心に王にとりなして孟の帰国を承認させてしまいました。孟一行はぐずぐずしては危いとすぐに秦の都を発ち、国境の函谷関へ向います。一方秦王は帰国を許可した事をすぐ後悔し、早速追手を差向けました。孟一行が函谷関へ着いたのはまだ夜明前でしたが、この国の掟で関の門は一番鶏が鳴くまでは開かぬ事になってます。それまで待つては追手に追いつかれてしまう。すると又一人別の配下が進み出てこれは声色つかいの名人でした。この名人が上手に一番鶏の声をまねて鳴くと他の鶏達もさそわれていつせいにときを作りませす。

すると関の番人はもう夜明けかとねぼけながら門を開き、一行は素早く通り抜けて無事に脱出に成功しました。追手が追いついたのはそのわづかにあとだったそうです。紀元前の昔から現在に至るまで人間はあきもせずおろかに戦いをくり返してはいますけれど古い時代ですと、だます方もだまされる方も何となくユ一モアがあつて良いですね。普通組香では香を正しく聞き当てる事が良いのですがこの組香の場合は、孟嘗君方と関守方の二組に別れ、孟方は正しく聞きあて関守方はわざと聞きはずすという条件があります。関守方はだまされなければならぬ。これには一寸熟練が必要でうっかりしてしまひ黒星がつけられます。細心の注意を払いいかも大胆に進む事です。この故事から汲み取れる教訓は、人間には実に色々な才能があり(たとえ盗みであつても)その使い方によっては絶大な効果があるということ、又それだけの人材を身邊に集め使いこなせる人がいるということ、財力だけでは人は集まりません。器が大きく包容力があり、人間的魅力がある人、孟嘗君は貝谷先生のような人柄の人だったのかもしれないね。



ストレス講座 一その18一

社会恐怖(社会不安障害)

一人がこわい

野村 忍 早稲田大学人間科学部教授

社会恐怖とはあまり聞き慣れない言葉ですが、対人恐怖、あがり症、赤面恐怖、視線恐怖などを含んだ名称で正式病名では「社会不安障害」と言います。誰でも、人前では緊張したり、あがつてしまうことはよく経験するところですが、こういう問題のために社会生活が障害されるようになるとある種の病気ということになり、何らかの治療が必要になります。心理的なベースにあるのは、「恥をかけたらどうしよう、失敗したらどうしよう、変な人だと思われたらどうしよう」といった予期憂慮・心配・はからいで、これが強すぎると、不安・緊張とともに、動悸、発汗、ふるえ、顔面紅潮(赤面)などの自律神経症状を呈することになります。家族や親しい人とは平気で話ができますが、社会的場面や人前では極度の緊張や不安を感じ、そういう場面を回避するようになります。人前で話ができない、はじめの人や権威のある人と顔を合わせられないということになり、まして接客業などとは

てもできなくて社会活動が制限されてしまいます。

社会恐怖は思春期・青年期に発現することが多く、有病率は人口の約8%とかなり多いと考えられています。この病気は、人々から注視されることに対する恐怖感を主とする症候群で、以下にあげるような特徴があります。

- 1 人前で注視されることに対する恐怖感。
- 2 恐怖している社会的場面で、不安反応が誘発される。
- 3 自分で恐怖が過剰あるいは不合理だと思っている。
- 4 恐怖する社会的場面を回避する。
- 5 回避行動、予期憂慮のために、社会的活動が制限されている。

右記のような症状が、長期間(6ヶ月以上)にわたっている場合に、社会恐怖と診断します。

治療は、認知行動療法と薬物療法(特にSSRI)との組み合わせが最も有効と考えられています。

1 認知行動療法

認知行動療法とは、問題行動を不適切な学習の結果と考え、より適切な行動に変化させていく技法の総称です。心理教育、セルフモニタリング、不安場面に暴露させる方法(エクスポージャー)、社会的技術訓練など問題行動にに応じていろいろ方法があります。社会恐怖の認知行動療法としては、これらの技法を組み合わせて行いますが、中でもエクスポージャーが最も効果的です。

2 薬物療法

抗不安薬・抗不安薬・緊張・恐怖感のレベルを下げることを目的として、抗不安作用の強いアルプラゾラム、プロマゼパムやクロナゼパムが使用されます。

SSRI

選択的セロトニン再取り込み阻害薬(SSRI)は新しい抗うつ薬ですが、最近になって社会恐怖に有効であるという研究が多く発表され、欧米では第一選択薬とされています。日本でも臨床研究が行われており、同様の結果が得られています。

社会恐怖の原因は、幼少時から人見知りが強いこと、集団の中に入りにくいこと、人との接し方がうまく習得できないことなどの素因・性格的要因がベースにあって、何故人前で恥をかいた→失敗したという心的外傷体験が予期憂慮

および回避行動を強くすると考えられます。こうしたことは誰しも経験することですが、ともに解消していきます。人前で不安・緊張が高まり、時にはドキドキしたり汗をかいたりするのは当然の反応です。それを「恥ずかしい」「異常」と考えないことがポイントです。引きこもつてくよくよ考えるとますます恐怖感は強くなりますから、よく言われるように「清水の舞台から飛び下りるつもりで……」思いきって何かをやってみると意外に気持ちがあふつくれるものです。



〈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。

◆ ドクターヨシダの一口コラム (4) ◆

聞くのが8割、助言は2割

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

パニック障害や不安障害の患者さんに毎日お会いしていると、家族が病気のことを理解してくれない、話をちゃんと聞いてくれない、両親や夫が冷たいなどといった訴えを聞くことがよくあります。周りから見ると、普段は案外元気になっているように見えてしまいがち、本当に具合が悪いの？と思ってしまうところがあって、どうしても、周りから誤解さ

れがちなのが、この病気の一つの特徴かもしれません。

そのような時は、主治医からご家族に対して、病気の説明を致しまして、患者さんの話をよく聞いてあげて下さいといった助言をさせてもらっています。

今回は、この話を聞くという事について少しお話をしたいと思います。

基本は、「まずは本人の話をじっくりと聞いて、本人のつらさを十分にわかった上で、どうしていったら良いのかを一緒に考えていく」ということです。つらい気持ちを十分に理解しない、ああしなさい、こうしなさい、気のせいだから気にするな、などと言われても、理解してもらえなかったという気持ちが残るだけです。

それでは、しっかりと聞くためのコツは、どういったことかといえますと、それが、今回の表題にしました「聞くのが8割、助言は2割」ということです。本当は、「聞くのが10割、助言はなし」でも



フクロウ博士の智恵袋 LET'S GO ほじょ犬！

デパートで...



街にいるほじょ犬は、散歩ではなく仕事中。口笛を吹いたりさわったりするのはやめましょう。

レストランで...



ほじょ犬の受け入れの際は、からだの不自由な人が使いやすいトイレへの配慮もあわせてお願いします。

ホテルで...



ほじょ犬はからだの不自由な人の積極的な社会参加を助けています。あたたかい目で見守ってください。

エレベーターで...



ほじょ犬を連れてくる人が困っていたら、気軽にお手伝いをする意志を伝えてください。

バスで...



犬=ペットという考えが、ほじょ犬の活動を制限します。必要のない人にこそ、もっとほじょ犬を知ってほしいのです。

病院の待合室で...



ほじょ犬は、認定を受けたとくべつな犬。吠えたり暴れたりしないようにしっかり訓練されています。

コンビニで...



ほじょ犬たちはきちんと手入れされており、とても清潔。食品売り場においても不安になる必要はありません。

駅で...



みんなの街がほじょ犬の仕事場。日ごろから歩道への自転車の放置などは、やめるようにしましょう。

もっともっとほじょ犬が自由に街に出ていけるよう、みなさんも応援してください。

ドクター・ヨシダの一口コラム (4)

聞くのが8割、助言は2割

いいのです。助言するのは、助言を求められた時だけにします。それも言葉は少なめに…。相談された方は、どうしても批判的になってあれやこれやと口数多く助言をしてしまうものなのですが、それでは逆効果です。

悩みのある人は、まず、自分の気持ちを聞いてもらいたいという思いがあります。それで、家族に相談するわけですが、そうすると、どうなるか？ こうしないからだ、ああしないからだと自分の問題点を指摘され、苦言やら批判やらが返ってくることになりません。そうすると、相談したほうは、がっかり来てしまいま

また、人というものは、人からああしなさい、こうしなさいと指示されたことは実行する気にならないものです。自分からこうしてみようと思わないと、結局は実行できない。ですから、「それを実現するためには、どうしたらいい？」と、本人の考えを引き出すようにします。改善策を決めて実行するのは、結局は本人だということです。じっくり本人と一緒にあって解決策を考えていき、どうしても、意見が出てこない場合に、「私は、こうしてみたらどうかと思うが…」「ああしてみたらどうかかな？」と、少し、提案してみることで、その際、上からの指示にはならないようにしましょう。

聞いてもらえたら、患者さん本人が自分のことをしっかりと話すことができるということです。自分のことをしっかりと話すということは、実は、

自分でも自分の話す言葉を知っていることになるのです。人は自分の気持ちを人にしゃべることによって、物事の問題点が見えてきて、どうしたらいいのかがわかっていくということがあります。自分の気持ちをしつかりと言語化することで、今まで気がつかなかったことに自分で気付くということもあるのです。

十分に相手のことを理解した上であれば、時には、厳しい言葉も意味があるかもしれません。相手のつらさを理解しないで、頭ごなしに厳しい言葉をかけることは百害あって一利なしです。



〈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心療内
科・神経科 赤坂クリニック院長。

● 野鳥図鑑 ●



【キジバト】

古くは山鳩と呼ばれていました。今では町中でも普通に見ることが出来ますが、寺院の庭や公園に群れている鳩とは種類が違います。街路樹や庭木の中に粗末な巣を作り、2個の卵を産みます。写真は日光浴をしている場面です。

撮影 (財)日本野鳥の会
岐阜県支部長 大塚之穂