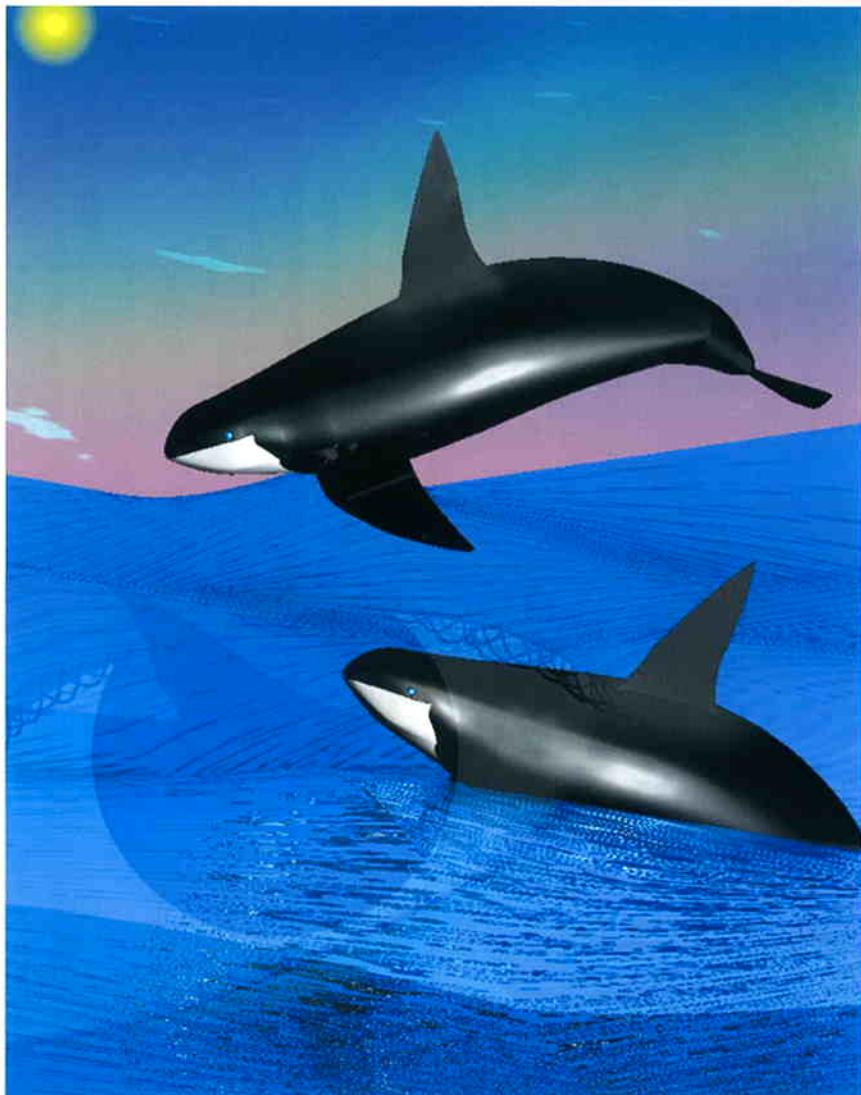


QueSerá,Será



「オルカ」 作者：金城太亮

パニック障害の発病は氏か育ちか？ その(1) 遺伝子の関与はあるか？

医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣



パニック障害の患者さんまたはそのご家族に“この病気の原因は何か？”としばしば質問されます。筆者は“不安体質”とストレスの総合作用です”と答えています。今回と次回はこのことについてパニック障害に関する研究の成果を紹介しつつもう少し詳しく説明したいと思います。

心理学では行動抑制(Behavioral Inhibition)と言う用語があります。これは“ひとみしり”、“内気”、“はにかみ”、“引っ込み思案”、“臆病”といった言葉で形容される状態です。パニック障害を親に持つ子では約80%に行動抑制が見られるのに對して、親がパニック障害ではない子では20%に過ぎないといわれています。

また、逆に行動抑制を示す子の親にはパニック障害や対人恐怖が多いといわれています(Biederman J, 1990, Rosenbaum JF, 1991)。このような事実は、行動抑制がパニック障害の根底をなす不安体質の一つの現れであることを示しています。そしてこの不安体質は家族性に生じるということが出来ます。

また、幼少児期の分離不安も心理学の言葉として時々使われます。分離不安は、強く愛着を持つている人たとえば、母親や養育者から離されたときに強い不安を示す状態です。このような子供は、常に、親がいなくなるのではないか、親が死んでしまうのではないかと強く心配

不安体質が発病の原因となっていることを示す事実

パニック障害の発病は氏か育ちか？ その1 遺伝子の関与はあるか？

します。また、実際に親から離れなければならないような状況に際して強い拒絶を示し、種々な身体症状（腹痛、頭痛、吐き気等）を示します。分離不安という現象を幼児期にさかのぼつて検討しますと、パニック障害患者ではそうでない人と比べて分離不安が明らかに多いことがわかつています(Silove D, 1995)。

更にまた、親がパニック障害である子供と親がパニック障害ではない子供とを比べると、分離不安はパニック障害の親を持つ子に圧倒的に多いことがわかっています(Uhlreich S, 1998)。

不登校はいろいろな要因のもとに起こる適応不全の現象です。精神的に問題のある場合も多々あります。パニック障害の患者さんの学童期の状態を調べるとパニック障害ではない人と比べると不登校が多かったという研究がなされています(Silove D, 1993)。また、逆に不登校をしている子供の親を調べるとパニック障害をはじめとする不安障害にかかる人が多いという報告もなされています(Martin C, 1999)。

ここには詳しく述べませんが、筆者の臨床研究からパニック障害になりやすい不安体質の

現われは、そのほかに、過敏性腸症候群、給食を残す子、全校集会で倒れる子、恐怖症（対人恐怖、閉所・狭所・暗所恐怖、動物恐怖、先端恐怖症）、潔癖症などがあります。

以上をまとめると、パニック障害は不安体質を根底に持つ病気である可能性が強いということです。そして不安体質は、行動抑制とか分離不安、また主にこのような状態を要因とする不登校といった現象として幼児期に見られるときえられます。そしてこの不安体質は親から子供へと伝達される可能性が強いということです。

パニック障害の家族性発症

パニック障害患者の親、同胞、子供（遺伝学的・親等・親族）にパニック障害がどれくらい起こっているかを調べた研究が8つ報告されています。サンデエゴのスタンディングという精神医学者(1999)は、一卵性双生児179組と二卵性双生児158組を対象として“不安過敏性”を特別な心理学的方法で調べました。その結果、不安過敏性の45%は遺伝的なものであり、残りの55%は環境的因素によるものであると推測しました。

以上のことから、パニック障害の発症要因が氏である可能性は4割前後であると考えられます。言葉を変えていえば、育った環境も大きな要因となっていることがあります。次回はこのことについてお話ししましょう。

清水谷・浅草寺大僧正講演録
『浅草寺史話』

（前号からつづく）

それでおいでになりました、お法親王様はお参りした後、ここのお書院においてになりますてお昼を召し上がる。お昼を召し上がって、「あれを呼べ」というと、浅草寺の境内に大道芸の芸人を呼びました。ここで独楽回しをご覧になるとか、あるいは手品をご覧になるとか、そういうものをご覧になつて、夕刻お帰りになる。しばらくよろしいかと思うと、またおいでになりたくなるんです。それは14、5歳の若い方ですからね。そうかといって、公式にその都度「下に」下に「上」でおいでになるのは大変ですから、だんだん法親王様の歴代を過ぎたころになりますと、江戸の民衆とも非常に近しくおなりになつたために、お内緒道というのをつくることになったのです。松が谷町に上野の山から下りて、鶯谷を通つて、こう裏からおいでになる。そのときには門ができる。それは江戸末期に新しくできた門ですから、それを新門と申しました。その新しい門のそばにおりましたのが、新門辰五郎です。（笑）先ほどから私がまるで見てきたように。（笑）講釈師、見てきたよううそをつけというのがある。そこにおきましたのが、新門辰五郎です。新門辰五郎は上野の宮様がいいよ戦いに敗れ、水戸にご謹慎になりますときも、ずっと警護の

不安の力（I）—S.フロイトの場合—

医療法人 和楽会 横浜クリニック院長 山田和夫

シグマンド・フロイトは一八五六年、都市フライベルクにおいて、下層中産階級のユダヤ商人である父ヤコブ・コブ・フロイトの第三子、母アマリア・ナターボーンの最初の子として生まれます。父ヤコブは、40歳の時、19歳のユダヤ商人の娘アマリアと3度目の結婚をして、翌年フロイトを、次いでその後の10年以内に次々と7人の子供を儲けたため、フロイトは上に2人の異母兄と下に5人の妹、2人の弟がいました。

恐怖」＝「広場恐怖」につながります。——人置き去られることへの恐怖の青年期におけるパニック障害の背景には幼少時における分離不安、広場恐怖があつた訳です。フロイトはその後においても待ち合わせた場合、取り残されてしまう恐怖感から1時間は早く着くようにしていました。現代の欧米のパニック障害にも類似的な面があります。

17歳の若さでウイーン大学に入學し、25歳で優秀な成績で卒業し、生理学研究室に入り研究活動をスタートしますが、Brucke教授から「君はユダヤ人だからいくら業績を

友人の耳鼻科医 Hess に自分の悩みを手紙に書いて送り、アドバイスを受けていました。その過程で自らのエディップス・コンプレックスを発見します。即ち母親を愛するあまり、無意識の中で父親を嫉妬し父親の死を願うという有名なコンプレックスです。そして実際父親の死が現実化し、その無意識の罪悪感から不安障害が最悪化したという解釈です。そのことを自覚し、受け入れ、Hessへの依存からも自立して行つた後、パニック障害が改善しました。そしてこの二連のプロセスが精神分析療法として確立していきました。正に精神

- (1) 全般的な過敏性

(2) 不安に満ちた待機状態・予期不安のことです。

(3) 不安発作・パニック発作のことです。

(4) 不安発作の不全型、代理症

(5) 驚愕覚醒・夜間睡眠発作のことです。

(6) めまい・重要な症状の一つとして取り上げています。

(7) 恐怖症・例えば広場恐怖です。

(8) 消化器の機能障害・過敏性大嚥症のことです。

(9) 感覚異常・前兆のようなものであります。

(10) いわゆる慢性不安症状・慢性焦虑症のことです。

不安があると、人はそれから回避しようとする場合と、それを克服しようとする場合があります。後者の場合、その力によつて何かを創造する場合があります。今回から、この「ケセラセラ」にコラムを連載させて頂く事になりましたが、私はこの関心事「不安の力」について生まれた創造について書いていきたいと思います。精神療法というのも、そのような自己の強い不安の分析、自己治療の過程から生まれてくる場合がよくあります。フロイトの精神分析や、森田正馬による森田療法もそのような過程から生まれてきた治療法です。フロイトも森田も元々パニック障害があつた人です。当時は薬

誇りと愛を独占して成長していく。フロイトは常に家庭の中心的存在であり、家庭の期待は彼の元に集まりました。一九三〇年、92歳という高齢で亡くなるまでフロイトと暮らした母は、いつまでも「*Sigmund Freud* の愛称」と呼んでいたといいます。後半生においてフロイトは自ら「母のこの上ない寵愛を受けていた人は、一生涯征服者という感情、すなわち成功への確信を持続させ、しばしば現実の成功をもたらす」と述べています。

挙げて行つても教授にはなれない」と言われ、初めての強い挫折感を味わいます。翌年生理学者の道を断念し、臨床医になるため、総合病院神経科に勤務します。この頃よりパニック障害が生じるようになっています。強い動悸、めまい、体験、即ちパニック発作を起こすようになり、心臓病恐怖、乗物恐怖、胃腸症状、抑うつ状態を呈しています。同年マルタという5歳以下の女性に一日惚れして、30歳で結婚しますが、パニック障害は更に悪化します。フロイトはこれを性欲の抑圧(次々子供が生まれたため)による、脳幹部における交感神経の興奮状態によるのではないと推測しました。これは現代に只中にいる時、38歳時(一八九四年)に「神經衰弱症から、ある極立つたまとまりを持つ症候群を分離する」根拠——不安神經症」という論文を著しています。この論文によると世界で初めて現代に通じる「不安(Axiety)」「神經症(Neurosis)」という概念が提示された訳です。フロイトは自己自身の症状と実際に治療した十数例の症例から特徴的な共通した10症状を取り上げ、それが「不安」に基づいた症状であることを分析し「不安神經症」と命名しました。画期的な業績と言えます。10の症状とは以下のようないい出された治療法な訳です。

としていた19世紀末に、これだけ明確に不安の疾患概念を取り出してきたわけです。この概念、臨床像は100年以上経った科学万能時代の現代においてもその本質は変わらぬまま継承されてきていることは、驚嘆すべき分析力だと思います。フロイトにはこれ以外にもたくさん発見、業績があります。これら多くの、「不安の力」に因つてもたらされたものです。不安は人間にとって、否定的なものだけではありません。「不安」はその人を前に動かす「力」にもなります。今後このコラムでは、そのような事例を順次取り上げて「不安の力」、不安の意義といったことを考えていきたいと思います。

A portrait photograph of Wang Qishan, a middle-aged man with dark hair and glasses, wearing a dark suit and tie.

香道

文学散歩(三五)

御家流桂雪会理事長
熊坂久美子

草紙洗香

「桂の雪」津田百合子組
まかなくに何をたねとて浮草の
波のうねく生ひしげるらん 小町

小野小町 一包
大伴黒主 一包
入れ筆 三色内 一包 二包内
恋(小町) 一包
春(黒主) 一包
夏(黒主) 一包
秋(帝) 一包
冬(船恒) 一包
前段 本香
後段 本香
緑葉 伽羅
まい 寸門多羅
人しげす 真南蛮
雪焚 和木

前段の抜番 一包
入れ筆堂 一包 二包 一包 一包
後段 空の入れ筆と季なれば、古歌にて候という意で、
自分の歌は作らず好みの古歌をかく。
入れ筆と季なればその季を入れて歌を作る。

下付
皆 歌合 季の中 浮草 季不中 浮草
入れ筆の中 そ、ぐ 古歌にて候
入れ筆不中

厚くしっかりと書いて、古くから書いた
まかなくに何をたねとて浮草の
水で洗えるのか不思議でたまり
ませんでした。少し大きくなつて
からお能の「草紙洗小町」を見て
はじめて納得!昔の草紙は紙が
まだよく染みていないので水で
洗えば墨は流れるのです。

小野小町といえば誰でも天下
第一の美女と思われますでしょ
うね。何世紀もの間その美しさ
を語り継がれる美女とは、果し
てどんな女性だったのでしょうか。
小町の数多いエピソードの中で
今回は「草紙洗」という糾香を取
り上げました。

歌合となり、小町には「木辺草」とい
う題が与えられました。現在でも
も「新年歌会始」にあら
かじめ題が決められてい
るように、当時は題詠
という形式が多く行わ
っていました。歌人とし
ても有名だった小町は苦
心してくり返しく歌
を口ずさみながら

「まかなくに何をたねとて浮草の
波のうねく生ひしげるらん
小町」

という歌を作りました。

歌合というのは左右から一人
づゝ歌人が出て一番づゝ組合せ
その優劣を決めるもので、小町
の相手方は大伴黒主でした。

黒主は実力では到底小町にかな
わないと思いそと小町の邸に忍
びこみ小町の歌を盗み聞きします。
いよいよ当日となり「時しも
頃は卯月半ば(現在では初夏清
涼殿の御会なれば花やかにこそ
見えたりけれ」と当時の宮中歌
合というのは歌人にどうてこの上
所でした。

小町の歌が詠み上げられます
と帝はじめ一同が絶賛している
所へ、黒主が進み出でてこの歌は
「古歌にて候」と云い古い万葉集
の草紙を差出しますとそこには
小町の歌が書かれているではありませんか。衆人環視の中小町は苦
窮地に立たされますが、落着いて
よく見るとその墨色が他の歌と

草紙洗小町

写真的帶止めの金具は私の母
の形見です。私はお姫様が何を
しているのかわからずに母に尋ね
ますと、小野小町が歌のお草紙
を水で洗っている所で「草紙洗小
町」というのよと教えてくれまし
たが、子供の私にはどうして紙を



違う事に気付き、許を得てその草
紙を水で洗うと「洗い／＼て取上
げみれば不思議やこはいかに。」
数々の歌は少しも乱れずして入
れ筆なれば浮草の文字は残らず
消えにけり」と他の歌は墨色が変
わらぬのに、小町の歌は前日黒主
が大急ぎで書入れたものなので、
墨は消えて流れてしまったのです。
ここで小町は面目を保ち改め
て人々の称賛を得たと云うこと
です。

小町の知名度の高さは殆んど
日本全国に小町の遺跡と称する
場所がありますが、残念ながら
どれもが伝承の域を出ないもの
で、恐らくその美貌と才氣にあ
これがを持つ人々が伝え／＼た
数々のエピソードに包まれた謎の
多い女性なのです。確実な事は9
世紀に実在した小野氏の氏女
(一族より撰ばれ宫廷に仕える
女性)であり和歌の名手で古今集
に十八首、後撰集にやゝ不確実
な数首の和歌を残している事、非
常に美しかった事です。今日残る
「佐竹本三十六歌仙」の小町像は
見事な黒髪が背にかかる後姿で、
あまりの美しさに顔は表現不可
能だった為とも伝えられます。
「思ひつ、寝ればや人の見えつ
らん 夢と知りせばさめざらま
しを」

「うた、寝に恋しき人を見てしよ
り 夢て、ふものを頼みそめてき
この様な哀切極まりない恋歌を

詠む小町ですが反面彼女は別人
の様にウイットの利いた俳諧味
(おしゃれなユーモア)のある僧
正遍昭との軽妙なかけあいの歌
や、歌人仲間との応答歌などに
のびやかに遊び、又数多く寄せ
られる男達からの恋歌をやんわ
りと又辛辣に拒絶する、時には
驕慢とも云える程の手厳しい歌
の感じから後年「関寺小町」
「卒塔婆小町」等の美女の老醜
をさらす姿という皮肉な作品が
生れたのかもしれません。

私自身これらの歌を読むと絵
巻物の中の人気が突然立ち現れて
□を聞いて、というような
感じに襲われて、私もやつぱり
小町に対して史実と伝承のあわ
いにある人というイメージにふ
り廻されているなと思つてしま
います。

代表歌とも云える二首
「花の色はうつりにけりないたづ
らに 我が身世にふるながめせ
しまに」

「色見ええでうつろふものは世の中
の 人の心の花にぞありける」

「自己が花とたゞえられた時が
あつた女だからこそ一層感じ得
る花の美しさ、はかなさ、人
心のうつろいやすさを、深い諦
観たじよう突き離したさりげな
さで描き出した小町の歌は千年
の後にも決して色うつろう事な
く、氷花のように完全な姿で世
に残りました。

ストレス講座 ーその20ー

ストレスと摂食障害

野村 忍 早稲田大学人間科学学術院教授

摂食障害とは何か？

摂食障害とは、神経性食欲不振症（拒食症）と神経性大食症（過食症）の総称です。

両者は一応区別されていますが、ある時期に拒食であつたものがその後過食へと移行する場合が約60～70%見られ、本質的には共通の病態と考えられています。

旧厚生省の研究班による神経性食欲不振症の診断基準を以下に説明します。

(1) 標準体重の-20%以上のやせ

標準体重の-20%以上のやせがある時期に始まり3ヶ月以上続く場合で、典型例では-25%以上やることもあります。

(2) 食行動の異常

食行動の異常は、単に食べないだけではなく、経過中には逆に過食、大食あるいは隠れ食いをすることもあります。

(3) 体重や体型についてのゆがんだ認識

極端なやせ願望、肥満恐怖やボディ・イメージの歪みがみられますが、自分では病的だと思っていないので病識に欠けることがあります。

(4) 30歳以下の発症

この病態は、思春期の女性に多いと考えられてきましたが、最近では30歳以上で発症するケースもあります。

(5) 無月経

体重減少や心理社会的ストレ

スによって、女性ホルモンのアンバランスが生じ、二次的に無月經となります。

摂食障害の原因は？

摂食障害は、典型的には若い女性がやせようとして極端なダイエットして、その結果著しい体重減少をきたし、栄養失調、無月經、ホルモン異常などさまざま

な症状を伴う病態です。以前は、視床下部一下垂体系や中枢性摂食調節の機能異常によると考えられていましたが、最近の研究ではこれらの身体症状は、極端なやせ、低栄養状態に伴う二次的な変化と考えられています。

この病気は「神経性」という名前がつけられているように、心理的ストレスにより摂食行動の異常をきたした状態です。家庭、学校、職場、友人などの人間関係での悩みや自己実現、独立と依存の葛藤などの発達上の課題に対するとまどいから発症するケースが多いようです。精神分析の立場からは、成熟拒否、女性の拒否、肥満恐怖そして幼児期への退行と理解されています。行動論の立場からは、心理的なストレスに対する適切な対処をとることができずに、もっぱら摂食してやせることで対処していると考えられています。

(6) 摂食障害の治療法

行動療法は、食行動異常を誤った学習による不適応行動と考え、それを修正しより適切な食行動を再学習するという治療法です。

(7) 認知行動療法

この病気の特徴として、体重・体型についての歪んだ認識の仕方や「少しでも食べはじめる」とどんどん太つていって止まらないくなる」とか「〇〇kg以上になると自分はだめな人間だ」というような極端な考え方をする人が多いので、このような認知のゆがみを修正するという認知行動療法が必要です。

(8) 家族療法

この病気は、家族の人間関係のあり方と密接な関わりを持っています。家族療法は、家族システム全体の問題として取り組み、家族関係のあり方を調整していく治療法です。

(9) 心理療法

この病気になる人は、多かれ少なかれ発達上の自立・自己実現という問題を抱えていたり、

拒食により著しい体重減少を引き、極端な例では栄養失調で衰弱死するケースも数%みられます。したがって、高度のやせで栄養状態が低下した場合には、身体的治療が最優先で、点滴、高カロリー輸液などで栄養状態を改善することが必要です。

摂食障害の有病率は、若い女性では0.5～3%と考えられています。病識に乏しいために自分で医療機関を受診することは少なく、治療への動機づけが難しい場合があります。摂食障害が心身に及ぼす悪影響について十分理解し、治療意欲を持つてもらうことが重要です。昨今のダイエットブームにのって、若い女性がダイエットを始めることが多いのですが、外面の美しさを追い求めのではなく、内面の心の豊かさを取り戻したいのですね。

心理的葛藤の処理の仕方や対人関係上の問題を持っています。これららの点に關しては、心理療法により、自我発達・自己成長へ向けての援助が必要です。

おわりに

摂食障害の有病率は、若い女性では0.5～3%と考えられています。病識に乏しいために自分で医療機関を受診することは少なく、治療への動機づけが難しい場合があります。摂食障害が心身に及ぼす悪影響について十分理解し、治療意欲を持つてもらうことが重要です。昨今のダイエットブームにのって、若い女性がダイエットを始めることが多いのですが、外面の美しさを追い求めのではなく、内面の心の豊かさを取り戻したいのですね。



〈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、現在は早稲田大学医学部人間科学部教授。

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 (6) ◆

コーチングのすすめ —コミュニケーションの改善のために—

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

前々回、相手の話をしつかり聞く(傾聴)ということについて聞くのが8割、助言は2割)。まずは、話をしつかり聞く、相手のことをしっかりと理解する、という事から、良好なコミュニケーションは始まると思うのですが、これがなかなか難しい。親子、夫婦など家族の間で会話がうま

くいかない、こちらが言いたいことを相手にわかつてもらえない、話をちゃんと聞いてもらえないといった悩みは、やはりよく聞かれます。患者さんご本人からもご家族からも、その両方から、いったいどのように相手に話しをしたらしいのでしょうかと、しばしば助言を求められます。対話を始めるとお互いに相手に対する批判の応酬合戦になってしまうと言われる方もおられました。

私は最近、こういった相談を受けた場合に、しばしば“コーチング”的本を読んでみられるようにおすすめしています。コーチングというのは、もともとスポーツの世界から生まれた言葉です。技術や知識を相手に教え指導することをコーチングと言うのに対し、本人のやる気や可能性を引き出して本人がもともと持っている能力を高めて行くのがコーチングだということです。これが、ビジネスの世界に広がって、上司による部下の育成などに効果を發揮する

くいかない、こちらが言いたいことを相手にわかつてもらえない、話をちゃんと聞いてもらえないといった悩みは、やはりよく聞かれます。患者さんご本人からもご家族からも、その両方から、いったいどのように相手に話しをしたらしいのでしょうかと、しばしば助言を求められます。対話を始めるとお互いに相手に対する批判の応酬合戦になってしまうと言われる方もおられました。

くいかない、こちらが言いたいことを相手にわかつてもらえない、話をちゃんと聞いてもらえないといった悩みは、やはりよく聞かれます。患者さんご本人からもご家族からも、その両方から、いったいどのように相手に話しをしたらしいのでしょうかと、しばしば助言を求められます。対話を始めるとお互いに相手に対する批判の応酬合戦になってしまうと言われる方もおられました。

コーチングの内容をみてみると、カウンセリング的な考え方や技法が非常に具体的でわかりやすい形で取り入れてあって、ビジネスの世界に限らず、人間関係全般のコミュニケーションの改善に、大変、参考になります。

後ろにいくつか参考図書をあげましたが、(1)の「コーチングの技術」は特におすすめです。副題が「上司と部下の人間学」となっていますが、「親と子の人間学」、「夫婦の人間学」、「教師と生徒の人間学」と言つても良い内容です。



フクロウ博士の智慧袋

生姜のはなし

最近、ワシは生姜を食べる。それも降ろしたもので薬味として少量摂るのではなく、スライスにしたもので数枚食べてしまうのジャ。ワシが生姜を吃るのは、生姜に抗癌作用と抗酸化作用(抗老化作用)があるからジャ。長生きして一人でも多くのパニック障害の患者さんを救いたいからな。生姜を大量に吃る方法は粕漬けが一番です。これは、ご飯のおかずと

しても酒のつまみとしてもなかなかいけます。そして長持ちするのが良い。冷蔵にいれておけば1ヶ月経っても2ヶ月経ってもいつでも食べられる。

パニック障害の患者さんにも生姜を吃ると良い人がいるように思う。パニック発作がバンバン出ている時期は避けたほうが良いかもしれないな。発作がおさまった時期に、生姜は神経を抑制する作用があるから興

奮しやすい人には良いのではなないだろうか。胸がつかえる人、気管支が悪くなくても咳が止まらない人、吐き気のある人、鼻づまりに悩む人には良いだろう。食欲を高める作用もあるし、体を温める作用があるから冷え性にもよいですぞ。生姜を食べて汗を流し、体を動かしたら(働く一傍が樂)パニック障害の不定愁訴やうつはドンドン改善しますゾ!

てロールプレイ(役割実演)

にタクタニシタの二回ヨリ今(6)

コーチングのすすめ —コミュニケーションの改善のために—

綱を含め、相手の話す速度に同調して相づちを打つてください」と助言しています。

相手の話を聞こうと思つて質問していくながら、相手の答えが待てない人がいる(実は、たいていの人気が待つことができません)、質問をしたらその後は黙つて相手の答えを待つ、相手が沈黙してしまう場合はその沈黙が何を意味しているか考える、相手の沈黙を恐れない、一瞬、我慢をして待てば相手は自然に話し始め

ミユニケーションの技術的な事柄だけが述べられているのではなく、相手のことを「能力を備えたできる存在である」ととらえて、相手を承認し祝福していくというコーチングマインドの大切さが強調されています。

そして、最後の章では、「セルフコーチングのすすめ」ということで、自分で自分をコーチングするということについて書いてあります。自分

す 上司役に相手の悩みをよく聞くという事が具体的にどうすることなか分からぬために逆に話をしてしまうのです。著者は「黙つて視線を合わせ、相手の話す速度に同調して相づちを打つてください」と助言しています。

方法(説教や叫ぶ)などはほとんど
ど効果がない、自分の感情を
コントロールし意見を率直に
述べる方法などが、ひとつひ
と具体的な例をあげて書い
てあります。この際、単にコ
ミュニケーションの技術的な
事柄だけが述べられているの

模擬体験)をしてもらつたところ、たいていの場合、上司役が黙つて相手の話を聞いていたのは長くて1分ほどで、気がつくと、上司役が一方的に話をしていたそです。部下役の人に感想を求めるとき、「悩みを聞いてもらうというより、うんと励まされた。もつと頑張らなきやいけないのかと気分が重くなつた」ということで

ます」と著者は、わかりやすく説いています。コーチングと言うものがどういったもので、どういう環境で活用されるのかが紹介されたあと、「コーチングの技術」の章では、相手の心を開く方法から始まって、状況に応じた質問の仕方、相手が聞いてもらっていると感じる聞き方、相手のやる気を引き出す

参考になることがありますので
どうぞ、一度お読みになつて
みてください。

で自分を信頼し、自分からやる気を引き出し、人生の一層の充実を目指して前進する上う自身を力づける方法についての、著者の提言がまとめられています。

(1) お薦めの参考図書

- (1) コーチングの技術——上司と部下の人間学 講談社現代新書 菅原裕子(著)

(2) コーチングから生まれた熱いビジネスチームをつくる4つのタイプ ディスカヴァー社 鈴木義幸(著)

(3) コーチング・マネジメント テイスカヴァー社 伊藤守(著)



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
科・神経科 赤坂クリニツク院長。

●野鳥図鑑●



【コマドリ】

夏鳥として渡来し、標高の高い森にすんでいます。ヒンカラララとかん高く鳴く声が駒に似ていることからこの名が付きました。一度は嶋っている姿を写真に撮ってみたいと思っていたところ、渡り鳥の調査で離島を訪ねたとき、目の前で嶋り始め、念願の夢を果たすことができました。

撮影(財)日本野鳥の会
岐阜県支部長 大塚之穂

INFORMATIONS

●夏期休業のお知らせ
8月12日(金)～15日(月)休診致します。

● クリニック関係図書出版案内

- 「人はなぜ人を恐れるか」
編著者：坂野雄二／不安・抑うつ臨床研究会編
出版社：日本評論社
- 「パニック障害に負けない
～不安恐怖症の体験・克服記～」
編著者：貝谷久宣／不安・抑うつ臨床研究会
出版社：日本評論社
- 「強迫性障害～わかつちやいるけど
やめられない症候群～」
編著者：久保木富房／不安・抑うつ臨床研究会
出版社：日本評論社
- 「うつ病／私の出会った患者さん」
編著者：樋口輝彦／不安・抑うつ臨床研究会
出版社：日本評論社
- 「不安とストレス」
編著者：野村忍／不安・抑うつ臨床研究会
出版社：日本評論社
- 「パニック障害」
編著者：貝谷久宣／不安・抑うつ臨床研究会
出版社：日本評論社
- 「PTSD～人は傷つくとどうなるか～」
編著者：加藤進昌・樋口輝彦／不安・抑うつ臨床研究会
出版社：日本評論社
- 「対人恐怖—社会不安障害」
編 者：貝谷久宣
出版社：講談社健康
ライブラリーシリーズ
- 「摂食障害—食べられない、やめられない」
編著者：久保木富房／不安・抑うつ臨床研究会
出版社：日本評論社
- 「社会不安障害」
編著者：樋口輝彦・久保木富房／不安・抑うつ臨床研究会
出版社：日本評論社
- 「強迫性障害」
著 者：Padmal de Silva · Stanley Rachman
訳 者：貝谷久宣
出版社：ライフ・サイエンス
- 「脳内不安物質」
著 者：貝谷久宣
出版社：講談社ブルーバックス
- 「パニック障害の理解と看護
～患者とその家族のために～」
著 者：貝谷久宣
出版社：医薬ジャーナル社
- 「子どもの不安症
～小児の不安障害と心身症の医学～」
編著者：久保木富房／不安・抑うつ臨床研究会
出版社：日本評論社
- 「日々是好日 エッセイ集20th-21st」
著 者：貝谷久宣
発行日：2003年12月8日
出版社：日本評論社
- 「家族心象スケッチ—臨床心理士の現場から」
著 者：岩館憲幸
出版社：有限会社オフィスク



Que Será, Será
「ケ セラ セラ」

発行日 平成17年7月1日

【診療時間】

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月	休診	診 療 (安田)		休 診		診 療 (安田)		休 診 (井上)				
火	休診	診 療 (貝谷)		休 診		診 療 (貝谷)		休 診				
水	休診	診 療 (貝谷)		休 診		診 療 (貝谷)		休 診				
木		診 療 (土田)				診 療 (田中)		休 診				
金	休 診	診 療 (井上)				診 療 (福原)						
土		診 療 (岡崎・定松)				診 療 (井上)		休 診				

※予約診療（日曜・祝日休診）

制 作 (株)メディカルフォーラム
発行所 医療法人 和楽会
なごやメンタルクリニック
〒453-0015 名古屋市中村区椿町1-16
井門名古屋ビル 6F
Tel 052-453-5251 Fax 052-453-6741
ホームページアドレス
<http://www.fuanclinic.com>
E-Mail office@fuanclinic.com
協 力 NPO法人 不安・抑うつ臨床研究会
印 刷 ヨツハシ株式会社
〒501-1136 岐阜市黒野南1-90
Tel 058-293-1010 Fax 058-293-1007
定 価 ¥500

