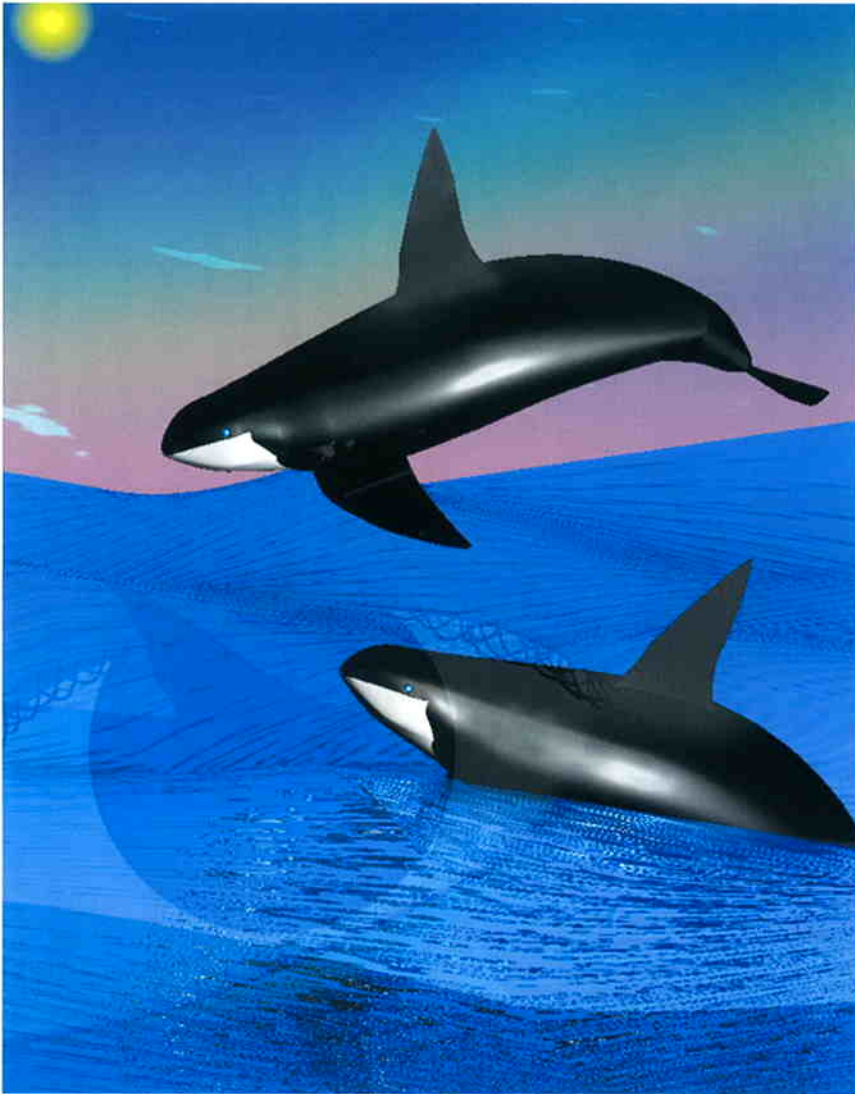


# Que Será, Será

VOL.41  
2005  
SUMMER



「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ですか？」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。

### 不安体質が発病の原因と なっていることを示す事実

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対して、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拠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、強く愛着を持っている人、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と、親が死んでしまうのではないかと強く心配

## 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ぬ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って検討しますと、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っています(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(Unnewehr 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っている人が多いという報告もなされています(Martinc, 1999)。

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。以上をまとめますと、パニック障害は不安体質を根底に持った病気である可能性が強いということと、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小児期に見られると考えられます。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。それによると、患者家族におけるパニック障害の罹患率は3.6%から17.3%で、平均10.8%でありました。一方、パニック障害ではない人を中心とする家族のパニック障害の罹患率をみてみると0.8%から3.5%で、平均1.9%でした。この結果から、パニック障害の患者がいる家族のパニック障害になる危険率はパニック障害患者のいない家族の5倍となります。一卵性双生児はその二人の遺伝子がまったく同じであり、二卵性双生児は半分は遺伝子が同じです。一卵性双生児の一方がパニック障害の場合、他方の人がパニック障害である一致率は34%でした。これは二卵性双生児では8%でした。この事実から、パニック障害は100%遺伝する病気ではなく遺伝する部分が30%から40%ぐらいあるということをも物語っています。この事実はほかの研究によっても支持されています。サン・デゴのスタイルンという精神医学者(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%は環境的因子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ということが出来ます。今回はこのことについてお話ししましょう。

## 『浅草寺史話』

清水谷・浅草寺大僧正講演録

清水谷・浅草寺大僧正講演録  
役に当たっていたというほどです。それはともかくとして、そこはいよいよ法親王宮様が浅草寺の住職を兼ねることになりますと、どういことが起こったかといえますと、浅草寺のお賽銭は全部法親王様の懐に入ることになったのです。(笑) 毎月20日になりますと寛永寺から代官が参りまして、散物ぞろい。お賽銭を全部揃えてお持ちになるわけです。浅草寺の主たる収入は全部寛永寺の法親王様のほうへいくことになりました。さらに宝物は全部寛永寺に収まることになったのです。皆さんも承知のように、江戸末期に彰義隊の戦いがあり、上野の山は寛永寺とともに全部焼けてしまいましたときに、浅草寺から持っていた宝物も全部焼けてしまったのです。したがって、浅草寺ほど宝物のないお寺はないんです。ただ、幸いにも10月2日から皆さんにもご覧いただきます。絵馬は観音堂の長押にかかっていた。又額堂という建物があります。そこにありましたために残ったのです。しかも大正震災で観音堂が大きく傷みましたが、昭和8年まで大修理をしましたときに、外して置き、今の伝法院の前に倉庫がありますが、そこにいられたために125枚の絵馬が残ったのです。それを今回10月2日から五重塔で皆さまに見ていただくことになっておりますので、おいでをいただければと思うので、(次号につづく)

## 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

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、その力によっ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」によって生まれた創造について書いていきたいと思えます。精神療法というものも、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った人です。当時は薬も治療法も何も無かった時代です。パニック障害という概念も無かった時代です。自ら切り開いて行くしかない時代でした。

シグムンド・フロイトは一八五六年五月六日、チェコスロバキアの大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・フロイトの第三子、母アマリア・ナターゾ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。

フロイトは何よりもまず若き母の最初の息子として母の限りの愛と愛を独占して成長していきす。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、93歳という高齢で亡くなるまでフロイトと暮らした母は、いつまでもフロイトのことを「私の黄金のジキ(Jimmundの愛称)」と呼んでいたといわれています。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ち続け、しばしば現実の成功をもたらす」と述べています。

フロイトが3歳の時、産業革命による手工業の衰退と織物業の不振や民族主義と結合したユダヤ人への反発が強まったこともあり、異母兄2人はイギリスに移住し、フロイト一家はライプチヒからウィーンに移住しました。この際、フロイトは強い分離不安を体験します。「二人置き去られることへの恐怖」「『広場恐怖』」につながります。フロイト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、広場恐怖があった訳です。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たといわれています。現代の欧米のパニック障害にも類似した面があります。

17歳の若さでウィーン大学に入学し、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

挙げて行っ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きます。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歳年下の女性に一目惚れして、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かと推測しました。これは現代における生物学的病因に合致する部分があります。40歳の時、父ヤコブが病死します。この時パニック障害は最悪となります。その頃、友人の耳鼻科医E. S. 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、Egoへの依存からも自立して行った後、パニック障害が改善しました。そしてこの一連のプロセスが精神分析療法として確立していききました。正に精神

分析療法は「不安の力」によって産み出された治療法な訳です。フロイトはパニック障害の真っ只中にいる時、38歳時(一八九四年)に「神経衰弱症から、ある極立ったまとまりを持つ症候群を分離する根拠——不安神経症」という論文を著しています。この論文によって世界で初めて現代に通じる「不安(Anxiety)」「神経症(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「不安神経症」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症状です。

- (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) 不安発作の不規則性、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・過敏性大腸症のことです。
- (9) 感覚異常・前兆のようなものです。
- (10) いわゆる慢性不安症状・慢性期の不安うつ病のことです。

フロイトの記載した不安神経症の症状は、正に現代のパニック障害と相通じていないでしょうか。フロイトは「心の問題」がまだ混沌

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は、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り無く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

の発見、業績があります。これらの多くは、「不安の力」に因つてもたらされたものです。不安は人間にとつて、否定的なものだけではありませんが、「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えます。

としてみても、不安は人間にとつて、否定的なものだけではありませんが、「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えます。



〈山田和夫略歴〉

和楽会横浜クリニック院長、東洋英和女学院大学人間科学部教授一九五二年東京生まれ、一九七四年東京大学医学部保健学科中退、一九八〇年横浜国立大学医学部卒業、二〇〇〇年横浜国立大学医学部市民総合医療センター精神医療センター部長、二〇〇二年東洋英和女学院大学人間科学部教授、二〇〇三年和楽会横浜クリニック院長、日本うつ病学会監事、多文化間精神医学会理事、執行委員、日本病跡学会理事、編集委員長他。主要著書：「うつ病は本当に完治するか」(監訳、星和書店、二〇〇五)「抗うつ薬の選び方と使い方」(編著、南江堂、二〇〇四)「新世紀の精神科治療② 気分障害の診療学」(共著、中山書店、二〇〇四)「今日の治療指針二〇〇四」(難治性うつ病)「共著、医学書院、二〇〇四」他

# 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

まかなくは何をたねとて浮草の  
波のうね〜生ひしげるらん

小町

小野小町 一包

大伴黒主 一包

入れ筆 三包内一包 二包

恋(小町) 一包

春黒主 一包

夏賞之 一包

秋(帝) 一包

冬(朝恒) 一包

前段の抜香 一包

入れ筆 三包内一包 二包

本香

三包

(前段)

緑黛 伽羅

まよい 寸門多羅

人しれず 真南蛮

緑黛 伽羅

まよい 寸門多羅

水の上 佐曾羅

后九重 羅国

(後段)

雪桂 和木

後段 煙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

入れ筆の中

古歌にて候

季の中 浮草 季不中 浮草

## 草紙洗小町



## 草紙洗小町

写真の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」というよと教えてくれました  
が、子供の私にはどうして紙を  
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  
厚くしつかりしていて、古くから書  
いてある文字は墨が定着している  
のですが新しい墨の書き入れは  
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。

小野小町といえは誰でも天下  
第一の美女と思われまますでしよ  
うね。何世紀もの問その美しさ  
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」という組香を取  
り上げました。  
或時宮中で歌合が行われる事  
となり、小町には「水辺草」とい  
う題が与えられました。現在で  
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  
れていました。歌人とし  
ても有名だった小町は苦  
心してくり返し〜歌  
を口ずさみながら



「まかなくは何をたねとて浮草  
の 波のうねうね生ひしげるら  
ん」  
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  
わないと思いつつと小町の邸に忍  
びこみ小町の歌を盗み聞きします。  
いよく「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とっての上  
もなく晴れがましく名譽ある場  
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のではあり  
ませんか。衆人環視の中小町は  
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

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。  
こゝ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気にあ  
こがれを持つ人々が伝え〜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  
(一族より撰ばれ宮廷に仕える  
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ゝる後姿で、  
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  
(おしやれなユーモア)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  
生れたのかもしれない。

私自身これらの歌を読むと絵  
巻物の中の人が突然立ち現れて  
口を聞いている、というような  
感じに襲われて、私もやっぱり  
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〜うつろふものは世の中  
の 人の心の花にぞありける」  
自己が花とたゝえられた時が  
あっ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  
観たじよう突き離れたさりげな  
さで描き出した小町の歌は千年  
の後に決して色うつろふ事な  
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っ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%以上やせることもあります。

## (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

スによって、女性ホルモンのアンバランスが生じ、二次的に無月経となります。

## 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、無月経、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―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。

## 摂食障害の治療法

### (1) 身体的な治療

この病気は、長期間の節食

拒食により著しい体重減少をきたし、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。

### (2) 行動療法

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。

### (3) 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などどんどん太っていつて止まらなくなる「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している人が多いので、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。

### (4) 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。

### (5) 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、

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。これらの点に関しては、心理療法により、自己発達・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、治療意欲を持ってもらうことが重要です。昨今のダイエットブームののち、若い女性がダイエットを始めることは多いのですが、外面の美しさを追い求めるのではなく、内面の心の豊かさを取り戻したいものですね。



〔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、相手の話をしっかりと聞く(傾聴)ということについて一口コラムに書きました(「聞くのが8割、助言は2割」)。まずは、話をしっかりと聞く、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が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ってもらえない、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ご家族から、その両方から、いったいどのように相手に話しをしたらいいのでしょうかと、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ふ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」の本を読んでみるようにおすすめています。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ティーチングと言うのに対して、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発揮

し、注目を集めるようになってきました。近頃は、少し大きな書店に行くと、ビジネスのコーナーなどにコーチング関係の本が何冊も出ているかと思えます。

コーチングの内容をみてみますと、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られてあつて、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ご紹介しましたが、(1)の「コーチングの技術」は特におすすめています。副題が「上司と部下の人間学」となっていますが、「親子の人間学」、「夫婦の人間学」、「教師と生徒の人間学」と言っても良い内容です。

たとえば、「相手の話をしっかりと聞く」ということについて、非常に興味深いエピソードが書かれています。会社の研修において、「部下の話をよく聞こう」と言う課題で、上司役と部下役に分かれてロールプレイ(役割実演、



### フクロウ博士の智恵袋

#### 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を薬味として少量摂るのではなく、スライスにしたものを数枚食べてしまうのじゃ。ワシが生姜を食べるのは、生姜に抗癌作用と抗酸化作用(抗老化作用)があるからじゃ。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。生姜を大量に食べる方法は粕漬が一番ですぞ。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。冷蔵に置いておけば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食べ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(働く一傍が楽)パニック障害の不定愁訴やうつはドンドン改善しますぞ!

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—

模擬体験)をしてもらったところ、たいていの場合、上司役が黙っ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うです。部下役の人に感想を求めると、「悩みを聞いてもらおうというより、うんと励まされた。もともと頑張らなきゃいけないのかと気分が重くなった」ということです。上司役は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のか分からないために逆に話をしてしまうのだそうです。著者は「黙って視線を合わせ、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。

相手の話を聞こうと思って質問しながら、相手の答えが待てない人がいる(実は、たいていの人が待つことができません)、質問をしたらその後は黙っ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

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を紹介されたあと、「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方法(説教や叱ることはほとんど効果が無い)、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、ひとつひとつ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法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

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よう自分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。

参考になることがきつといくつかあると思いますので、どうぞ、一度お読みになってみてください。

- 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 デイスカヴァー社 鈴木義幸(著)
  - (3) コーチング・マネジメント デイスカヴァー社 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・神経科 赤坂クリニック院長。

● 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けました。一度は囀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、目の前で囀り始め、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