

Que Será, Será



サイパン 写真撮影：山本英一

パニック障害の療養

医療法人和楽会理事長 貝谷久宣



治療ガイドランス

医療法人 和楽会のクリニックでは患者・家族のためのパニック障害の理解と対処についての教育セッションを毎週開催しています。初診後の患者さんにはすべてが、再診の患者さんにも必要に応じて参加してください。この治療ガイドランスでは患者さんの病気に対する不安を取り除くだけでなく、薬物療法と認知行動療法の理解を高め、改善を早めます。さらには家族の出席が得られると治療に対する協力が容易になり、病気の回復に大きな助けとなります。パニック障害の患者さんが示す種々な症状を疾病利得（病気の症状を理由にいやなことから逃れている）ととったり、勝手がよい性格だと非難したり、怠け者の兆候であると誤解する家族にパニック障害の本態を理解していただくことは患者さんの大きな救いとなります。

日常生活での注意

パニック障害の患者さんは多少なかなれうつ状態を経験します。貝谷はこれを「パニック性不安うつ病」と呼んでいます。このうつ病については前号で「プチうつ病」として紹介しました。このうつ病は、感情の過敏性、過眠、強い疲労感、過食が特徴です。この点についての対処を順次述べましょう。

（人間関係の調整）

パニック障害を発症する人は対人恐怖的心性を多少とも持っており、行動パターンとしては自己犠牲タイプ（東大式エゴグラムのパターン）が圧倒的に多くみられます。元来傷つきやすい人が発症することによりますます傷つきやすくなるのです。そのため、パニック障害の急性期は複雑な人間関係を出来るだけ避け、恋愛も控えたほうがよいです。また、パニック障害で

パニック障害の療養

は感性(他人の気分が自分の気分になってしまう)が非常に高まりますので、患者さんから患者さんに症状が移ることがしばしばみられる。それ故、患者さん同士の付き合いは出来るだけ避けたいほうがよいと考えられます。

(過眠と生活リズムの乱れ)

パニック障害では脳内時計が遅れます。この日内リズムの乱れは研究によっても明らかにされています。睡眠ホルモン・メラトニンは真夜中にピークになるので、患者さんではそのピークが朝方に遅れ、さらに健康者よりも高くなります。要するに朝になってもいつまでも眠くて覚醒しない状態です。メラトニンの脳内の分泌は光にあたることで抑制されます。患者さんではこの光が薄明かりだとメラトニンの抑制が健康者よりも少ないことがわかっています。ですから、パニック障害の人には、①早寝早起き、②外気を吸い十分に日光にあたる、③三度の食事を同じ時間にきちんと取る(腹時計から日内リズムを調整する)、④毎日目標・計画を持った生活をする、といったことが非常に大切です。とくに、一日の行動計画をしっかり立て実行することは重要です。昼夜逆転がはなはだしく長期続いて

いる人は、一晚徹夜して次の日の午後10時過ぎに眠ると脳内時計がリセットされます。断眠中肝要なのは一睡もしないことです。

(運動療法)

パニック障害の患者さんは疲れをしばしば訴えます。また、パニック発作の恐れから、種々な病気を懸念し、自分の身体に保護的に振舞うことが多くみられます。そのため、大部分のパニック障害の患者さんは運動を避けます。このことについて筆者の友人であるゲッチャンゲン大学のバンデロー教授はいくつか研究しています。それによりまずと、エルゴメトリーで測定すると、患者さんの体力は健康者に比べずいぶん低下しています。ところが、10週間自転車漕ぎで鍛錬すると体力は健康者とは変わらなくなりました。そして、パニック障害の症状は運動をしなかった患者さんよりも良くなりました。別の研究では、ランニングを10週間した人は何もしなかった人より不安・抑うつ症状が改善しました。このようなことから、規則正しい持続的な有酸素運動はパニック障害症状の改善に有効だけでなく、体力を回復させ疲労しにくくする作用があります。筆者は、毎日汗をかくぐらいの掃除をする

ことからからだを使うことをはじめのを推奨しています。それには3つの徳があります。第1に、体力を回復し病状を軽快させる、第2に、清潔になり心がすがすがしくなる、第3に、病気でも頑張っていると周囲のものが尊敬してくれるようになる。

(アルコール)

アルコールは飲んだ直後は気分がよくなり、不安が払拭されず。しかし、その効果は長続きせず、酔いがさめた頃にはリバウンドがきて逆に不安が強くなります。二日酔い状態での発病や病気の悪化をみた患者さんは数えられないほど多いです。アルコールは服用している薬に作用を起すことがあります。とりわけ、抗不安薬の効果を相乗的に増やすので両者を同時に使用することは自動車事故を始め種々な事故の危険性が強くなります。パニック障害の療養中には大量のアルコール摂取は控えることが必要です。筆者は、多くの場合、節酒ではなく禁酒を指示しています。

(喫煙)

パニック障害患者は喫煙する人が多い。不安障害の中でもパニック障害は特に喫煙率が高い。ある調査による不安症患者

の喫煙率は、パニック障害40・4%、社会不安障害20%、強迫性障害

22・4%であり、パニック障害患者

ではヘビー・スモーカーも多い

こともわかりました。ニコチン

もアルコールと同じような方向

に作用します。摂取直後には不

安解消的に働き、禁断時には不

安を呼び起こす作用がありま

す。不安症患者527名の喫煙につ

いて調査した研究は、パニック

障害をもつ喫煙患者の多くは非

喫煙患者に比べ、不安が強

く、広場恐怖が著明で、抑うつやマ

イナス思考が強

く、ストレスを受けやすいことを明らかにして

います。筆者らのクリニックで

最近行った3〜7年後の予後調

査でも重要な結果が見られまし

た。非喫煙者129名と比べ喫煙者

54名では、生活の障害度が大き

く、抑うつ症状も重いことが明

らかになりました。最近の海外

の研究によれば、喫煙はパニック

障害の発症の引き金となるだ

けでなく、症状を悪化させ、病

気の予後にも悪い影響を与える

ことがわかりました。以上より、

パニック障害をもつ患者さんは禁

煙をすることが非常に重要で

す。最近禁煙を援助する薬も使用

できるようになりました。タバコ

は百害あって一利なしです。是非

とも禁煙に挑戦して下さい。

(コーヒー)

パニック障害を持つ人はコー

ヒーを好む人が少ない。それは

パニック障害の患者さんはカフェ

インに過敏だからです。筆者の

調査では、パニック障害患者287名

中コーヒーを飲んだ後にパニック

発作または不安感や不快な症

状を訴えた人が54名(18・8%)

ありました。米国の研究では、

コーヒーを五杯飲めばパニック

障害の患者さんの7割はパニック

発作またはそれに類似した不

安状態が起きると言われていま

す。筆者は大量のコーヒー飲用

後パニック障害が発症した症例

を少なからず経験しています。

パニック障害患者には今までに

コーヒーを飲んで不安感や動悸

を経験した人は以後コーヒーを

止めたほうがよいでしょう。ど

うしてもコーヒーの味と香りを

楽しみたい人はカフェインレス

のインスタントコーヒーを試し

てみて下さい。

最後に

パニック障害の三悪は、過労、

睡眠不足、風邪です。パニック

障害の治療に大切なことは、生

活上すべてのことにおいてハメ

をはずさないことです。指示道

りの服薬をし、自省し、節制し、

積極的によいことに挑戦すれば必ずよくなっていく病気です。

ストレス講座 一その24ー

ストレスとPTSD

野村 忍 早稲田大学人間科学学術院教授

10年前の阪神淡路大震災や地下鉄サリン事件の後、PTSD(外傷後ストレス障害)という言葉がマスコミで大きく取り上げられてすっかり有名になりました。それ以来、何か大きな事件や出来事・災害がおこるたびにPTSDが注目を集めるようになりました。PTSDとは、何か脅威的なあるいは破局的な出来事

を経験した後、長く続く心身の病的反応で、その出来事の再体験(そのことをありありと思い出すフラッシュバックや苦痛をともなう悪夢)が特徴的です。また、自分自身が直接経験しなくても、周りの人が被害を受けたたり、凄惨な現場を目撃したことが原因となる場合もあります。通常はショックな出来事を体験しても時間の経過とともに心身の反応は落ち着き記憶は薄れて行きますが、あまりにもショックが大きすぎる時や個人のストレスに対する過敏性が強い時、小児のように自我が未発達な段階では、大きな精神的障害を残すことがあります。

- PTSDの症状は、
- ・外傷的な出来事の再体験(フラッシュバックや苦痛を伴う悪夢)
- ・類似した出来事に対する強い心理的苦痛と回避行動
- ・持続的な覚醒亢進症状(睡眠障害、易刺激性、集中困難、過度の警戒心、過剰な驚愕反応など)

です。これらの症状が、心的外傷後、数週間〜数カ月の間に発症し、数カ月〜数年続くというものです。外傷的な出来事とは、生命の危険を感じるような強い恐怖を伴った出来事で、大きな自然災害(地震、洪水、火山の噴火など)、人工災害(原発事故、航空機事故、列車事故、大きな交通事故、火災など)、犯罪(殺人事件、人質、強姦、虐待など)があります。

PTSDの症状は「異常な出来事に対する正常な反応」とも言えます。ただし、多くの人はショックな出来事を経験しても時間経過とともに心身の安定を取り戻して行きますが、大きな心身の障害を残す場合には治療が必要となります。治療法は、薬物療法と心理療法です。不安・過敏症状・睡眠障害には抗不安薬、抑うつ症状には抗うつ薬、最近では選択的セロトニン再取り込み阻害薬(SSRI)が第一選択薬として用いられています。心理療法としては、支持的な心理療法(カウンセリン

グ)が中心ですが、恐怖体験の言語化と不安反応のコントロールをめざした行動療法、外傷場面と直面しそれを克服するエクスポージャー法、また最近の新しい治療法としてEMDR(眼球運動による脱感作と再処理法)があります。これは、問題の記憶場面を思い浮かべながらリズムカルに目を動かすという方法で、外傷的記憶を処理するという効果があります。そして、PTSDの人は外傷的記憶を思い出さず、ただ我慢して口に出さず、ただ我慢しているために、周囲からなかなか理解を得られないことがありますので、ソーシャル・サポートの意義が重要です。

で、早期から心理的にサポートする体制を作ることが重要です。平和ぼけしたと言われる日本人ですが、いつ何時自然災害や大きな事件に巻き込まれないとも限りません。先の心配をしすぎて窮屈な日々を送る必要はありませんが、何が起ころしても良いように日ごろからしつかり心の準備をして「備えあれば憂い無し」といきたいものですね。

大きな外傷的出来事に遭遇した人にはPTSDになる可能性がありますが、すべての人がPTSDになるわけではなくありません。外傷的出来事のショック度と個人のストレス耐性とのバランスで一部の人が発症すると考えられます。したがって、自我の脆弱な幼小児にはその危険性が大きい

の危険性が大きい



〈野村忍略歴〉
一九五一年東京都生まれ。
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。

香道

文学散歩(三九)

御家流桂雪会理事長

熊坂久美子

空蟬香(百種香之記)

空蟬	四試一包	藤衣	伽羅
小君	二試一包	前段	水の上 佐曾羅
源氏	三試一包	三包	浮寝鳥 真南蛮
軒端萩	一包		こぼれ萩 羅國

組合せ
空蟬と源氏と軒端萩各一包ずつ
三試一包
中段
空蟬と源氏各一包
二試一包
一包
後段

聞の名目

中段で空蟬は鞆衣

後段で源氏は木蔭

空蟬は木の下

證歌 後段一炷の出により一首をえらぶ

空蟬の身をかえてける木の下に

なほ人がらのなつかしきかな 源氏

空蟬の羽にゆく露の木がくれに

しのびしのびに濡るる袖かな 空蟬

梅雨明けのむし暑い夕暮、紀伊守の邸は、水の流れを取入れた庭の景色も涼しげに、小ぎれいに調えられて、賓客の光源氏をもてなしています。

実は源氏は、紀伊守の継母(又伊予介の年若い後妻)空蟬に関心があり、方違えを口実に訪ねて来たのです。

今までも度々登場している美男光源氏のあまたの恋愛遍歴の中で、たった二人だけ源氏を受け入れなかった女性があります。

その一人は、朝顔といひ源氏の従妹で、式部卿宮の姫君といふ身分も高く典雅でセンスの良い女性でした。源氏は折にふれ度々歌を贈ったりするのですが、いつもさらりと受け流され、と

いつて無視するのでもなく、程々に感度の良い返歌が返ってくるという、源氏にとっては誠にもどかしい相手でした。

そしてもう一人が今回の空蟬です。

空蟬は、娘時代にはその父衛門守が宮仕えにでも出したいと高望みをしていた事もあった程でしたが、その後ひどく年令の違う伊予介の後妻に納まっていた。

源氏は以前にふとした事から彼女と慌しく一夜を過ごした事があり、その後も何かと歌や文

を空蟬の弟、小君を使つて届けさせていました。

空蟬は人の憧れる源氏からの求愛を嬉しくも切なくも思ひ、また娘時代にこんな事があつたのならどんなに嬉しかろうにと思ひながらも、ふり返つて我が身の不釣合な身の上を思ひ、もの思いに沈んでいました。

夜になつて小君がそつと手引をして空蟬の部屋近くまで案内して行くと、空蟬と義理の娘軒端萩は、のぞき見されているとは知らず、碁を打っています。

軒端萩は、ふつくらと肉づきが良く愛嬌のある顔立ちですが、あまり垢ぬけず極く無邪気な様子、それに引き替え空蟬はそれ程美しくもないけれど何となく様子が良く、しぐさもしつとりとして若い源氏はそんな所にも心をひきつけられてしまつたのでした。

夜更けて源氏がそつと奥の部屋に忍びこむと空蟬は、衣ずれとたきしめた香の香りにそれとさとり、小桂をぬぎ捨てするりと部屋をぬけ出してしまつた。

源氏は逃げられたと知つて口惜しく思いますが、仕方なく傍に寝ている軒端萩に近づき、上手に云いくるめて、いかにも萩の為に忍んで来たように思わせ、一度は源氏に許しながら、二度

とは逢うまいと思ひ定め折角訪れた源氏を心では恋しながら拒否してしまふ矛盾した女心、源氏は残された薄衣を持帰り、つれない女の心を恨みつつも、低い身分の女ながらプライドの高そうなの気性や、今まで知らなかつたタイプの女性のもの珍らしさに加え、いわゆる釣りそこねた魚のような未練を覚え、又それと対照的に単純そうで無神経に舞い上る軒端萩と、三者三様の心模様が高見の見物をしている読者からは俯瞰図の様に眺められ、千年前の作者紫式部のシビアな人間観察力に怖いような、感嘆するような思いがします。

田地文字は、紫式部は空蟬のタイプの中に、自画像を画くように自己が投入されているのではないか、と云ひ美しくはないけれど高貴な人に求愛される誇らしさと、一時の戯れの対象とされるのは…という迷いの間にゆれ動く心理は、紫式部日記等と読合せますと確かに式部の屈折したナルシズムが感じられなくもありません。

この組香の構造は、初中後と三段に分けて、香を組合せる事により三者三様のドラマが、時間を追つて浮び上つて来ます。

そして後段では、源氏と空蟬のどちらか一つが炷かれ、この出により記録される證歌が異つて来ますが、連衆は二人の内どちらの立場に立つて香を聞かれますでしょうか。

蟬が殻をぬぎ捨てるようにすつぱりとぬけ出した軽く空しい殻薄衣、決して華やかでもなく、燃え上りもせぬこのひそやかな恋の物語、丁度夏の終りのように気だるく残り惜しく……

西の君人形



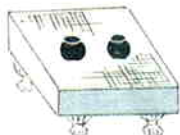
空蟬の人形



飾り

碁盤

碁笥



黒の碁石十八



牡丹を添へ

白の碁石十八



まきとあけ

◆ ドクターヨシダの一口コラム (10) ◆

映画「アメリカの伯父さん」

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

二十五年ほど前、当時学生だった頃に観た映画で、なかなか感銘を受けたのが今回の表題の映画です。非常にマイナーな映画で、もう見る機会はないのだからなとあきらめていたのですが、これが最近DVDで出ていたんですね。お店で見つけて、早速購入してしまいました。

題名の「アメリカの伯父さん」とは、ずっと待たれているのに決して現れない異国の人ということで、いつか帰ってきて自分を幸せしてくれるという夢や希望を表しているのだそうです。現代版の白馬の王子様といったところでしょうか。

内容は、二人の男性と一人の女性の人間模様を中心に、これら三人の日常が幼少期からのいろいろなエピソードと様々な苦悩を通して淡々と描写されています。大きなドラマ性はなく一見退屈な映画なのですが、ところどころで唐突に実験心理学者のアンリ・ラボリ教授の生物学的・心理学的な解説と、マウスを使ったストレス実験の様子が、あたかも人間の苦悩を皮肉るかのような形で挿入され異彩を放ちます。

まず映画の冒頭で、いろいろ

の生物が生きていく姿が映しだされ、ラボリ教授の声で解説を始めます。

「生物の存在理由は生きることであり、その構造の維持にある。」
「人間を含めた動物は生命を維持するために移動が必要であり、そのためには神経組織が必要だ。この神経組織が働いて、環境に対して行動を起こさせる。その行動に効果があると、喜びの感覚が生まれる。」

物語は、女優を目指しているジャーニーと、ブルジョア出身のエリートでジャーニーと不倫関係になり、やがて報道部長の地位を追われるジャン、そしてたたき上げの技術屋で上司から厳しくにらまれて地方支店への左遷の憂き目にあうルネの三人を中心に淡々と進行していきます。職場や男女関係のストレスなどから、三人はそれぞれ深く悩み、胃潰瘍や腎仙痛などの心身症に悩まされたり、時には感情を爆発させたりし、ついには自殺未遂に至る者も現われます。

この三人の物語が進行する中、画面は急に切り替わって、餌を求め動物の様子や電気刺激のストレス実験に曝されるマウスの状況などが映し出され、次の

ようなラボリ教授の冷静な解説が加えられます。

「行動には、必要を満たす消費の行動、快楽を求める行動、懲罰に対する行動、抑制の行動の4つがある。抑制の行動は、動かずに緊張して待つことである。これは苦悩に通じる。苦悩は状況を支配できないことである。」

「ストレスからの回避が出来ない場合、他者への攻撃の行動がはじまり、他者に攻撃が向けられないときには、攻撃は自分自身に対して向けられるようになる。胃に穴をあけ胃潰瘍をつくり、時には心臓病、脳出血などを引き起こし……。」

そして、登場人物たちが、マウスの着ぐるみを着て再度登場し、マウスの立場から、今までの物語を再演し、物語り全体を悲喜劇にしてしまいます。

人によっていろいろの見方のできる映画だと思えますが、この映画を初めて観た時、悩み多き青年だった私は非常に感銘を受けました。人の悩みというのは、実は、とても単純なものなのかもしれない。自分が現状の何に満足できないでいるのかを冷静に考えて、状況を改善するために、今の自分に何ができ

るのかを具体的、現実的に考えていく。できないことはできないと受け入れ、できることは何かを考えて、そのことができることを精一杯やっていく。それが、現状を打開していくことにつながる。ていくのだと、心が開かれる思いがしたものでした。

苦悩のどん底にいるときには、少し開き直って、自分の状況を少々覚めた目で見てみるのが、案外、解決の糸口を見つけるきっかけになることもあるのではないのでしょうか。



● 野鳥図鑑 ●

【コシアカツバメ】

ツバメ同様、夏鳥としてやってきます。名の通り腰が赤いのと胸に斑点があるのが特徴です。また、ツバメより尾が長いので飛んでいるときはスマートに見えます。

建物や橋の下などにお酒のとっくりを半分に割ったような巣を造ります。

撮影 (財)日本野鳥の会 岐阜県支部長 大塚之穂



〈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。

不安の力(V)

—J.k.ローリングの場合—

医療法人 和楽会 横浜クリニック院長
山田 和夫

現在、世界で最も読まれている本「ハリー・ポッター」の著者J・K・ローリング(ジョアン・K・ローリング)には社会不安障害があった。社会不安障害のためひきこもりがちな生活となり、生活保護を受けながらの生活になってしまった。しかしひきこもったために、空想し続けることが可能となり、ある時一気に泉が溢れ出るように、それまでの人生経験と空想が混ざり合って「ハリー・ポッター」の物語が勝手に紡ぎ出てきて、著者は唯それを書きとめただけという。優れたファンタジーの創造はこのようにして生まれる事が多い。「モモ」の著者ミヒャエ

ル・エンデも同様の事を語っていた。心の底、魂の次元から生まれてくるようだ。だからその物語は人の目には見えない魂の具現化でもある。善悪といった現世的な価値観に囚われることなく、生命のエネルギーマのまま自由に動き回る事が出来る。それは魂の世界として真実であるために、人々の誰もが持つ魂に呼応する。読者はあつという間にそのファンタジーの世界に入り込み熱狂する。普段は眠っている魂が揺り動かされ、人々に強い感動を与える。現在第6巻が発行されているが世界的な大ベストセラーになっている。発売前日から多くの人々が1分でも早く読みたいがために徹夜で行列をなしている。それ程に魅力的な小説である。それを生み出した原動力が社会不安障害であった。

1965年7月31日、イギリス西部の町イエートのコテージ・ホスピタルで、ピートとアン・ローリングの長女として彼女は生まれた。両親は共にまだ20歳で、4ヶ月前に結婚したばかりだった。授かった名前がジョアン。母親、そして妹同様ミドルネームは無い。ピート・ローリングとアン・ヴォラントが出会ったのは1964年、ともに18歳で、軍に勤務していた時の事だった。ピートはイギリス海軍に入隊したばかりで、アンも海軍婦人部隊に所属していた。10代の二人が出会ったのは、ロンドンのキングス・クロス駅を出発する列車の中で、ともにスコットランドのアーブロスにある配属先の第45部隊に向かうところだった。駅で意気投合した二人はそのまま付き合ひ、除隊後20歳で結婚し、すぐにジョアンが生まれた。二人はイングランド西部のイエートという田舎町の質素な家に住み、ピートは生産工見習いとして働き出し、アンは専業主婦となった。1年後妹ダイアンが生まれた。ジョアンとダイアンはともに母親のアンの名前をもらい、歳も近かったせいで双子のように見える時もあったという。母親のアンは読書家で家には本が溢れ、娘達によく読み聞かせたという。父親のピートも時々読み聞かせ、ジョアンがはしかで寝込んだ時読んでくれたケネス・グレアムの「たのしい川べ」が最初に記憶に残った本という。このイギリス児童文学の名作は動物好きのジョアンの心に深く残り、擬人化された動物がジョアンの心の中に住み着くなり、後に「ハリー・ポッター」の中にも登場して来るようになる。近所の子



フクロウ博士の智恵袋 便秘の対処法(2)

今回は便秘の食事療法をおはなし申した。今回はそのほかの対処法を話しましょう。

まず薬物療法。薬は穏やかな作用の薬物から使うのが原則です。もっとも安全なのが膨張性下剤(バルコーゼ)や浸潤性下剤(強力バルコゾル)ジャ。食物残渣と同じ作用で便秘を治す。軽症便秘が対象となる。習慣性がなく慢性便秘には塩類下剤(マグラックス1~2g)がよく使用される。これは長期投与をしても比較的安全であるから慢性便秘に対して使用される。強力な下剤は大腸刺激性下剤ジャ。これは飲みやすく、即効性だが習慣性が多少とも

あるので、便秘のときにだけ使用するのが原則。剤形がいろいろあります。テレミンソフトは坐薬、ラキソベロンは液体(スポイドで適量の滴数からはじめられるので微量調整が可能)、アローゼン(粉末)、プルセニドは錠剤ジャ。このような西洋薬以外に漢方製剤もある。代表的なのが桃核承気湯、1日7.5グラムを3回に分けて食前に飲むのはかなりの努力を要するようジャ。薬に頼らず便秘は自己努力で治すことがもっとも必要ジャ。便秘の人と限らず誰でも毎日一汗をかくほど運動することが必要ジャ。運動は下部消化管の平滑筋機能を高め、便秘を予防する

作用があります。また、胃結腸反射を利用した排便が理想的である。胃結腸反射とは、食物をとると胃が伸展し、その刺激が大腸に達して蠕動運動を盛んにする反射運動です。朝食後決まった時間にトイレに座り、排便の習慣を作ることです。それに、腹部の指圧も効果があります。仰向けになり膝を立てます。おへそを時計の真ん中に見立てて、1時から12時まで針の動く方向に親指で数秒間抑えるのです。一回りしたら、おへそから下に向かって数ヶ所指圧すると、お腹がグーウと鳴ってトイレに行きたくなります。

供達とよく魔法使いごっこをして遊んだ。古着のコートををはおつて箒にまたがって庭で走り回った。ジョアンが呪文を唱え、子供達が登場する話を作つてはみんなを喜ばせたという。思いつく限り気味の悪い物が入ったジョアン特製の魔女のビールは特にみんなのお気に入りだった。こうした隣近所でののびのびと無邪気に過ごした幼い日々の遊びが、その後のジョアンの「ハリー・ポッター」の世界に繋がる想像力を育んでいった。その後、聖ミカエル英国教会の附属幼児学校、小学校に入学する。1970年秋家族はタツヒルという古い町のチャーチ・コテージ(旧校舎を改造した古い大きな住宅)に引っ越した。それに伴いジョアンもタツヒル英国教会附属小学校に転校した。この新しい小学校は、それまでののびのびとした気風のイエートの小学校とは全く雰囲気が違い、チャールズ・ディケンズの小説世界に出てくるような大変規律の厳しい学校であった。先生も厳しく、この急な環境の激変が感性豊かなジョアンに対人緊張・恐怖感、社会不安障害の最初を生じさせる事になった。この怖い先生達はその後「ハリー・ポッター」 Hogwarts魔法学校にも登場してくる事になる。

タツヒル小学校を卒業し、近くのセドベリーのワイディーン・コンプリヘンシップ・セカンダリー・スクール中等学校に進学する。この中等学校は日本の中学・高校に当たり7年間である。「ハリー・ポッター」の Hogwarts魔法学校の世界はこの7年間が7巻として描かれている。ハリーと同じくジョアンも11歳でワイディーンに入学し、17歳で卒業した。誕生日が同じ7月31日なので、ハリーもやはり17歳でHogwartsを卒業する事になる。14歳の時J・R・R・トールキンの名作『指輪物語』三部作を読み大変な感動と啓示を受ける。以後この三部作はいつも傍に置き何度も読み返し続けたという。中等学校時代ずっと社会不安障害は続いた。クラスの前でスピーチしようとした時、緊張し、吐いてしまったらどうしようと思つていたら急に気持ちが悪くなり皆の前で吐いてしまった。皆に笑われ、大失態を演じてしまった恥ずかしさからそのまま家に逃げ帰り、暫く不登校になったという。このトラウマがジョアンの社会不安障害を更に強めた。その頃母親アンが多発性硬化症にかかり衰弱していった事はジョアンの気分を更に不安

定にした。ジョアンは煙草を吸うようになり、体制批判の音楽にのめりこみ、過激な服装やメイクに凝り、何とか不安を紛らし学校を卒業した。卒業後第2志望のエクセター大学に入学するが、第2志望ということがあったためか、勉強には身が入らなかった。大学では教員資格を取得し卒業した。

就職するも社会不安障害のためか、一ヶ所の仕事が長続きできずにいた。そんな時ポルトガルのオポルトにあるエンカウンター・エンカウンター・イングリッシュ・スクールの英語教師として採用され、ポルトガルに渡る。仕事をしながらも、毎晩地元のアイトクラブに通い詰めた。そこでジャーナリスト志望の学生ジョルジアラントスと出会い、恋に落ち、同棲し結婚する。一人娘が生まれるが、直ぐに離婚してしまう。妹がいるスコットランドに戻るも、その後就職できなくなり、一人娘と一緒に生活保護によってひきこもりの生活に入っていく。一時うつ状態になり数ヶ月間治療を受ける。この時の体験はシリーズ第三巻「ハリー・ポッターとアズカバンの囚人」の中に良く描かれている。喜びや楽しい思い出を全て吸い取って相手を絶望の淵に追いやる(これが正にうつ状態恐

ろしい生き物デメンター(吸魂鬼)が登場し、ハリーをうつ状態にしてしまう。ハリーを氣遣う先生たちのあれやこれやの処置はうつ病に対する様々な療法に類似している大変興味深い。おそらく自分の辛い体験に基づいて描かれたと思われる。落着いた日々の中では、幼い娘に両親がしてくれたように物語を話し聞かせていた。そのような日々の中、ある時突然、以前より構想は練っていたが、泉が湧くように「ハリー・ポッター」物語が生まれてきた。ジョアンは唯それを書きとめ「ハリー・ポッター」物語が出来上がったという。「ハリー・ポッター」物語の創造は社会不安障害に依る所が大であった。

清水谷・浅草寺大僧正講演録

『浅草寺史話』

(前号からつづく)

江戸時代前は、浅草寺がせいぜい3人によつて始められたのですが平安時代はどんな時代だったかと申しますと、承和2年太政官符で船4艘、隅田川に太政官符という、今で言う官報みたいなものですね。その官報の中に船4艘を増やしなさいということが載っている。ということは、隅田川が非常に交通の要衝であった。交通の要衝であり、船でやってくる人ができたので、早くからここに村落、集落というものがあったということも証明されるのです。そのころ栃木県にお生まれになりました。天台座主第三祖になりました。伝教大師のお弟子さんであり中国の五台山にお参りをされまして、「大唐求法巡礼行記」という立派な日記を残されております。慈覚大師という方が浅草寺においでになりました。中興開山となられたのです。開山は3人ですけれども、中興の開山になられたのが慈覚大師です。そしてそのときにお前立ちのご本尊様をおつくりになっておられるのです。浅草寺のお開帳と言いますと、この慈覚大師のおつくりになりましたお前立ちのご本尊様を皆様に拝んでいただくのです。少し話がびこ恐縮ですが、天慶5年に武蔵守でありました平公雅という者が浅草寺の堂塔をつくった。そのときに法華堂行という二つのお堂を建てております。法華、常行2堂をつくるというところが天台宗の宗派の特色ですから、もうこのころに天台宗の堂塔伽藍というものが浅草寺では整っていたということが言えるかと思えます。(次号につづく)



(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、一九八〇年横浜市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」「抗うつ薬の選び方」と用い方「新世紀の精神科治療?気分障害の診療学」「今日の治療指針」二〇〇四・難治性うつ病」他