

Que Será, Será

VOL.80
2015
SPRING



半蔵門の桜 2015



不安のない生活——(25) ミュンヘンの思い出 その3

医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣



前回、狂気のバイエルン王 ルードヴィヒII世について触れたが、このことについても少し書き綴ろう。この王様は中世騎士道に憧れ、ワーグナーを寵愛し、彼のオペラの世界に酔いしれた。そして、ヴェルサイユ宮殿をはじめとするいくつかの城をワーグナーと共に巡った。ルードヴィヒII世は、自分の中世の浪漫の世界を再現する理想的な城を造ろうと考えた。その城がドイツ観光の目玉の一つとなっているロマンティック街道の終点フッセンの近くに位置するノイシュバンシュタイン城である(図1)。この城がほぼ完成したのが1886年で、その8年前にはやはりミュンヘンの南西オーバーア

マガウの近くにリンダーホーフ城を作っている(図2)。この城はノイシュバンシュタイン城に比べるとずっと小さく、独特で瀟洒なおもむきを持った美しい建物である。私はこれらの城が気に入りにミュンヘン滞在中に何度も訪れた。この建築物はまさに狂気の王が造ったと言える城である。城の近くのヘーゼルベルグの高台には人工鍾乳洞で作った「洞窟」がある(図3)。中は、本当の鍾乳洞のように細工がしてあり、神秘的な感じをカプリ島の青の洞窟をモデルにして醸し出している。ルードヴィヒII世はこの「ヴェーナスの洞窟」の中に作ってある小さな湖に浮かべた船に乗り、ワーグナーのタ

不安のない生活—(25) ミュンヘンの思い出 その3



(図1) ノイシュバンシュタイン城



(図2) リンダーホーフ城



(図3) 洞窟



(図4) 鏡の間

ンホイザーに聞き入り幻想の世界に浸った。彼は人を近づけず孤独を好んだ。宮殿の中の居室は華やかに彩られた豪華絢爛であった。狂王を象徴する部屋は食堂だ。食卓はグリム童話の「魔法の食卓、金のロバ、袋の中の棍棒」に登場する魔法の食卓からヒントを得たもので

あった。この食卓の置かれた床は、巻き上げ装置になっており階下のキッチンまで下げることができる。厨房でつくられた食事が誰も部屋に入ることなしに食卓に並ぶように細工されていた。ルードビッヒ二世は自分の妄想の世界を誰にも邪魔されないようにするために一人で食事を摂って

いたのだ。王の料理人は王の奇行について次のように語っていたという。「王は食事の際、周囲に誰もいないことを望んだ。にもかかわらず夕食はいつも少なくとも3〜4人分は用意しなければならなかった。王はいつも一人であつたが、一人だという様子ではなかった。あたかも、ルイ14世とルイ15世やお連れのご夫人たち、マダム・ポンパドゥールやマダム・マノントと一緒に食事をしているかのようにあつた。王は挨拶したり、会話をしたり、御客をもてなしている様子であつた。晩年の王は、昼夜が逆転しており、朝食を夕方5時に出し、昼食は真夜中、夕食は早朝に用意した。」

宮殿には鏡の間があつた(図4)。私は鏡について中学生の時に恐ろしい経験をしている。それは理髪店でのことであつた。私の行きつけの床屋は大きな鏡が前後にあつた。調髪を受けていて自分の顔を見ると後ろの鏡に映った自分の顔があり、それがまた前の鏡に映っており、その連続で無限の数の自分があるの

を感じた。これを見続けると頭がどうかなってしまふと強い恐怖心に襲われたことは今になつても覚えている。これはまさに自我の分裂である(統合失調症は筆者が精神科医になつたころは精神分裂病といつていた)。自我というのは、昔の自分と今の自分の一致、自分の行為が自分に属しているという観念、自分は一人であるという観念から成り立っている。自分がここにもあちらにもいるとなるとまさに自我の分裂である。私は昔精神科病院に週に1回パート医として勤務していた。その頃、閉鎖病棟の洗面所の鏡の前から離れない男性患者がいた。自分の顔をしげしげと見つめ続けるありさまは異様であつた。また、最近赤坂クリニクの外来で若いお母さんが相談に来院された。その内容は大学1年になる御嬢さんが学校へ行かず、鏡の前で自分の顔ばかり見ているというものであつた。結局この患者さんは紹介した大学病院で統合失調症の治療を受け元気に通学されるようになった。統合失調症と鏡の問題に

ついて論じた論文がイタリアから最近出されている(Caputo, S. Schizophr Res 2012)。この論文によると、健康人でもうす暗がりの鏡の前で自分を数分間見つめてみると、知らない人の顔にみえたり、鏡の中の他人“stranger-face in the mirror”と名づけられている錯覚が起こるといふ。そして、歪曲した自分の顔、それは怪物であつたり、死んだ親族の顔や動物の顔であつたりするという。統合失調症ではこのような知覚の歪曲がより著明で怪訝なものが多いという。ルードビッヒ二世もただ一人鏡の間で自分の顔を凝視していたという。やはり統合失調症だったのだろうか。

統合失調症の王様は、当時は財政危機を招き大変な状況を作つたが、今となれば世界遺産ともなつた城を造りバイエルンの地に世界中から多くの観光客を集めている。やはり偉大な王であつたのだ。

20代のときの上司と50代になってから対談すること

医療法人 和楽会 なごやメンタルクリニック院長

原 井 宏 明

あなたの人生にもっとも影響を与えた人は誰？

自分の一生を振り返り、人生に最も大きな影響を与えた人の名前を一人挙げなさいと言われたら、あなたは誰を挙げるでしょうか？今、学生をしておられるならば教師？子育て中の主婦ならばママ友？会社員ならばやはり上司になるでしょうか？

研修医を終えた後、私が最初に就職した病院は佐賀県吉野ヶ里町にある国立肥前療養所でした。統合失調症の治療を専門に学ぶつもりで行ったその病院で、チャキチャキしたいかにも博多っ子という感じの40代の女医さんに会いました。ちょうどそのとき、オーストラリアの大学から二人の作業療法士が研修に来ていて、英語のできる私に通訳をしてくれないかと頼んでこられたのです。それが山上敏子先生との最初の出会いでした。そして、この出会いがなければ私が強迫性障害と認知行動療法を専門にすることはなく、なごやメンタルクリニックに来ることもなかったでしょう。

が離れていきました。この10年、山上先生は学会などに顔を出さなくなりしました。FacebookなどのSNSはもちろん、電子メールも一切使わない方です。この何年かは年賀状をやりとりするだけの間柄になっていました。疎遠になった理由は距離だけではありません。

強迫性障害に対する行動療法のやり方について意見の相違がありました。直接表だって言われることはありませんが、影でこんなことを言われているよ、と親切に教えてくれる知り合いもいました。

私の行動療法の「師匠」と呼ぶべき、そんな元上司と、大勢の医師や心理士などの前で対談する機会が2015年2月にありました。山上先生と私の双方をよく知る東京大学心理学の下山先生が企画された「山上敏子の行動療法カンファレンス」の出版記念講演会におけるゲストとして招待されたのです。

「原井くん、アンタはホントに変わってたら」私に与えられた課題は山上先生とお喋りするごとでした。当然、話題は私が山上先生の下で働きた30年前のことに遡ります。「原井くん、アンタはホントに変わったから」が最初でした。山上先生にはよく怒られました、ある患者さんの治療のことではこんなことを言われました、などと私が応じます。「そりゃそうよ、原井くんは常識がないんだから」。いや、その

患者さん、その後元気に復職し、もうすぐ定年。30年近くたった今でもお歳暮をくれたりしますよ。「それも病気じゃない？」。まあ、そうとも言えますね。「原井くんが担当していた患者さんを途中でアタシが取り上げたこともあったね」。はい、ごめんなさい。あれは私が患者さんに「治るのを諦めろ」みたいなことを言ってしまった。今ならもうちよつと賢くやれます。

とても不思議な感覚でした。この年になってまた怒られているのですが、「原井くん」となんども呼ばれるうちに、自分が20代に若返っていく気がしました。最近はずいぶん変わったあれこれ理屈をつけて生意気に言い返すことをするようになりしました。山上先生も生意気な若者を「生兵法は怪我のもと」「アンタにそれは10年早い」とやつつけていたころのことを思いだし、元気になっていかれるようでした。私は怒られることが嬉しくなりました。

山上先生とは衝突もありました。熊本への異動は私が自分で決めたことです。正直、山上先生の下にいた最後の2、3年間、成長を阻まれているような感じがして、山上先生の研究室から逃げ出したいようになっていたのです。弟子の家出みたいなものです。そのまま20年近くがたつてしまいました。感謝を伝えるチャンスもないまま。

1時間の対談の最後、私もしみじみと振り返ります。こうやって大勢の前で日本における行動療法のパイオニアである山上先生を、現在の行動療法を代表するもの一人として私が対談しています。そんな名譽が私に与えられたのも、いま、こうして私があるのも、30年前に山上先生に通訳を頼まれたことがそもそものきっかけなのでした。

山上先生、本当にありがとうございます。弟子が講師の研修会に師匠が座っている。実は、その半年前にも山上先生と再会しています。富山で行われた認知・行動療法学会でのワークショップの会場です。私は「動機づけ面接」講座の講師でした。山上先生は長らく学会には顔を出しておられません。富山は福岡から遠いです。そして、その研修生の席に山上先生が座っておられました。私が先生で山上先生が生徒？「後に座っているんだから、アタシにあてちゃーいかんよ。そしてら、すぐ逃げるけんね」が山上先生の指示でした。ちらちら山上先生の方を見ながら、私は緊張しまくっていました。年甲斐もなく。終わった後、山上先生から葉書をいただきました。

あなたの講演を聞いて、私は本当に嬉しかったです。穏やかで、

いいので、素直で、わかりやすかったです。それに何よりも、私が永く気にして、まだ少しあった、ごまかし用のつじつまあわせの論旨が、なくなっていたことです。それが一番嬉しかったです。指導者として、がんばって、臨床を続けてください。

今、この葉書を目の前にして、2月の再会のこととも思い出しつつ書いています。目頭が熱くなりま

す。疎遠になっていく間も山上先生は私のことを気にかけておられたのです。山上先生に会えて本当に良かった。一度は疎遠になった20代の時の上司に、50代と70代になってから再会し、励ましていただける、これを人生の幸運と言わなければ私は何を幸運と言えないのでしょうか？

（原井宏明略歴）一九五九年京都生まれ。一九八四年岐阜大学医学部卒業。神戸大学精神科、国立肥前療養所 現、肥前精神医療センター（国立菊池病院臨床研究部長、診療部長を経て、二〇〇八年一月から、なごやメンタルクリニック院長。日本行動療法学会認定専門行動療法士。動機づけ面接トレーナー）



◆ドクターヨシダの一口コラム (45) ◆ 本の紹介 『嫌われる勇気』

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

前回のケセラセラで、毎週土曜日は、知り合いの総合病院に車で仕事に行っていて、その通勤の際にカーラジオから流れてくるトーク番組「木村達也 ビジネスの森」をいつも聞いているというお話をしました。先日は(といっても既に3ヶ月ほど前になりますが)、その番組に『嫌われる勇気』という本の著者である哲学者の岸見一郎さんがゲストで呼ばれ、この本に関するトークを2週にわたってされていました。

この本は、1年ほど前からベストセラーになっていて、ご存知の方も多いのではないかと思います。実際、私も、ちょうど1年ほど前に、ある患者さんからこの本のことを紹介されました。「先生、この本、とても面白くて参考になりましたので、ぜひ読んでみてください」と。その後、たまに本を読んだというお話があり「とても参考になった」という意見をお聞きしていました。ただその中には、「知

り合いからすすめられて『嫌われる勇気』という本を読んだのだが、とても厳しいことが書いてあって、落ち込んでしまった」と仰る方もおられました。

この本は、フロイト、ユングと並び「心理学の三大巨頭」と称される、アルフレッド・アドラーの思想(アドラー心理学)についてまとめられたもので、人生に対する疑問を抱く青年と、アドラー心理学を信奉する哲人との対話という形で物語は進みます。「人生はシンプルであり、人はいまこの瞬間から幸せになることができる」と説く哲人と、それに反発し異を唱える青年が対話を積み重ねていくことでアドラー心理学の真髄に迫っていききます。この本の読者は、この青年の立場になって、いろいろな疑問や反発を感じながら、この哲人との対話を進めていくことになると思います。しばしば、にわかには受け入れがたい議論が展開されます。まず哲人は、過去のトラウマなりの原因によって今

の症状があるというフロイト的な「原因論」を否定し、いま現在のこの症状は、何らかの目的があつて存在しているという「目的論」という立場について説明します。例えば過去の親子関係、あるいは学校や職場での経験などが原因で引きこもりになっていると思われる青年の場合、過去の「原因」ではなく、いまの「目的」を考える、つまり「不安や恐怖のために外に出られない」のではなく、「外に出たくない」という目的が先にあつて、その目的を達成する手段として、不安や恐怖といった感情を作り出している」と説明されます。外に出ないことで親の注目を集めることが出来る、あるいは現実の困難に直面することを避けることが出来る、仕事が出来なくても自分に言い訳をする事が出来る、などの半ば無意識的な目的があるというわけです。

アドラー心理学においては、「トラウマ」という考え方を明確に否定します。いかなる経験も、それ自体では成功の原因でも失敗の原因でもない、われわれは経験の中から目的にかなうものを見つけ出す、われわれは経験によって決定されるのではなく、「経験に与える意味」によって自らを決定するのであると。われわれは過去の経験に「どのような意味を与えるか」によって、自らの生を決定しているのだと、主張します。過去にどんな出来事があつたとしても、そこにどんな意味づけをほどこすかによって、現在の在り方は決まってくるのだと。アドラーの言葉によれば「大切なのはなにが与えられているかではなく、与えられたものをどう使うかである」と。

ある意味、厳しい言葉だと思えます。ただ哲人は、本人が悪いと言っているわけではなく、一步を踏み出す勇気がないのだと説明します。人は皆、人生における思考や行動の傾向、つまり「世界」をどう見ているか、また「自分」のことをどう見ているか、といったライフスタイルというものを持つ

ており、自分でこのライフスタイルを選択していて、これを変えようとしなくて、自らに対して「変わらない」という決心を常に下しているのだと指摘します。新しいライフスタイルを選んでしまつたら、新しい自分何が起こるか分からない、だから不便で不自由であつたとしても、今までのライフスタイルのほうが安心だというわけです。人は「変わらない」のではなく「変わらない」という決心を繰り返している、新しいライフスタイルを選ぶ勇気が足りていない、「幸せになる勇気」が足りていないのだと哲人は説きます。

アドラーの「目的論」によれば、これまでの人生に何があつたとしても、今後の人生をどう生きるかについて何の影響もない。だから、自分の人生を決めるのは、「いま、ここ」に生きるあなたなのだ、哲人は勇気づけます。

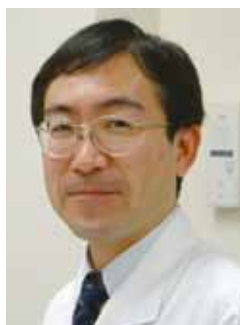
一步を踏み出しても、まわりから評価されないかもしれないし、嫌われるかも

しれない、それでも前に進むことが出来る。だから「嫌われる勇気」を持って前に進もうと、筆者は言っているのだと思います。

哲人と青年の対話はまだまだ続きます。すべての悩みは「対人関係の悩み」である、劣等感は主観的な思い込みである、相手を屈服させようとする「権力争い」には突入しない、他者から承認されることを求めない、自分の課題と他者の課題とを分離する、対人関係のゴールは「共同体感覚」（いわゆる仲間意識）、そのためには「自己への執着」を「他者への関心」に切り替えていく、誰もがここに存在しているだけで価値がある、「自己肯定」ではなく「自己受容」、そして「他者信頼」と「他者貢献」、ダンスするように生きる、すなわち「いま、ここ」を真剣に生きる…。

この本については、もう少し書きたいことがあるのですが、続きは次回で…ということにします。興味を持たれた方は、実際にこの本を手にとつて読んでみ

れたら良いかと思いません。なかなか承服できないと思う部分もあるかもしれませんが、この物語の青年と同様、哲人の言葉に対して疑問や反発を感じながら、読んでいかれたらいいのではないのでしょうか。そのなかで一つ二つ、ああ、そういう見方も出来るのか、と思えるものがあれば、変わっていくきっかけになるものが見つかるかもしれないと思います。



（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。

横浜クリニック新院長挨拶



新院長
海老澤 尚

大学病院では精神科全般の診療とともに若手医師の育成・学生教育を担当、その後、総合病院精神科及び「うつ」の就労支援を専門とするクリニックで「うつ」やパニック障害、睡眠障害などの診療を行ってきました。並行して複数の企業の産業医として、職場のメンタルヘルス問題にも取り組んできました。また、日本及び米国の大学・研究所で「うつ」や睡眠障害に関わりの深い体内時計の臨床研究・基礎研究に従事しました。

「気分が落ち込む」「何事にも興味が持てない」「やる気が出ない」など、いわゆる「うつ」の症状が続く場合、「うつ病」の可能性もありますが、元気な時期と落ち込む時期を繰り返す「双極性障害」、ストレスに対する一時的な反応である「適応障害」の場合もあります。そこにパニック障害の併発、過重労働や人間関係、季節性要因、生活習慣、睡眠覚醒リズムなど様々な要因が重なってその人特有の病状が現れること、従って一見同じような「うつ」に見えても、個別に対処法が異なることを今までの経験から実感して

きました。パニック障害や睡眠障害に関しても同様です。

その経験を活かし、早期に正確な診断を行い、患者様個々の要因に沿った適切かつ合理的な治療法の選択を行うことをモットーにしております。

略歴

- | | | | |
|-------|----------------------|-------|--------------------|
| 1984年 | 東京大学医学部医学科卒業 | 2004年 | 東京大学大学院医学系研究科客員准教授 |
| 1986年 | 東京大学医学部附属病院医員（精神神経科） | 2007年 | 東京警察病院神経科部長 |
| 1989年 | (財)東京都神経科学総合研究所流動研究員 | 2013年 | メディカルケア虎ノ門副院長 |
| 1992年 | 米国ハーバード大学医学部リサーチフェロー | 2015年 | 3月より横浜クリニック院長 |
| 1997年 | 埼玉医科大学講師（神経精神医学教室） | | |

備考

医学博士、精神保健指定医、日本医師会認定産業医、日本精神神経学会認定専門医・指導医、日本睡眠学会睡眠医療認定医、日本睡眠学会評議員

病(やまい)と詩(うた)【34】 — ウィリアム・S・クラーク先生(4) —

東京大学名誉教授

大井玄

親切的教師

中国の作家魯迅は、仙台医学専門学校に留学中、解剖学教授の藤野巖九郎に毎回ノートを見てもらい添削してもらったことを短編「藤野先生」に書いている。日本語が完全ではない彼にとつて、身に沁みる親切だった。クラークは植物学をも教えたが、植物の学名はすべてラテン語であり、その素養のない学生たちは、筆記に大変な苦勞をした。彼は学生たちのノートを実に丁寧に見てやり、その間違いを直してやっている。これはまた英語作文能力を高めるおそろしく最良の方法であったが、教師にとつては非常な努力が必要になる。彼がウェブスターの英語辞書を沢山用意してきたおかげで、学生たちは勉強時、各人が一冊自由に使えたのである。

クラークの学生との接触は緊密で、夜、自分の宿舎で定期的に学生と会い、ひざを交えていろいろ話をしてやった。学生は話の面白さに釣り込まれただけでなく、先生が靴下をかがたり、ミカンを盛んに食べたりする姿にも惹かれた。

よつて学生の積極性を引き出す教師であった。「枯れた草は何の役に立つか」という質問に誰も答えられず、一人が苦し紛れに「枯れた草とは緑の草が水分を失ったものです」と見当はずれの答えをいったら、彼はよくぞ答えたとばかり褒めたといふ。しかし褒めるが叱らないのはアメリカ教育の特徴かもしれない。筆者がハーバード公衆衛生大学院で経済学を選択したとき、やはり見当違いの答えをした。しかし教授は「君は真実に危険なほど近い」とウインクしたのだった。

クラークは非常に話し上手だったが、学生の興味をつなぐためいろいろなテクニクを用いている。南北戦争での冒険や経験談を語り、学生にすぐ役立つような知識を重点的に教えた。冗談を飛ばしたりした。講義を聴くのにくたびれたとき、教師のジョークで笑わされると眠気も吹っ飛ぶ。また授業中にあまり熱心でない学生がいると、彼はその学生に質問を向けてクラス全体の注意をひきつけた。教科書を使う場合には、「ここから何頁調べてこい」と学生

に当てるが、次の時間その部分をとり上げないこともある。しかし怠けると不意に急所を突いてくる。油断はならず、学生はまじめに勉強せざるをえなかった。

雄弁家のクラークは弟子たちにもその指導をしている。前述の大島正健は、例によつて感激した調子で記している。

(前略)先生が我々に雄弁学を教え、いやしくも人の上に立ち人を導かんとする者は弁舌がうまくなつてはならぬ、と申されて熱心に指導されたことも忘れがたい大きな賜の一つである。英語も日本語も人の思想を現わす点においては変わりあるまいとて、盛んに英語の演説を稽古させ、演壇に上がるときの姿勢態度から言葉の抑揚頓挫など懇切に丁寧に指導された。有名なグレイの墓畔の詩やジュリウス・シーザーの中のアントニーの演説やらを盛んにやらされたが、私どもが今日人前で堂々と意見を述べたりすることができると信じて疑わない。

メリカの文化・社会的違い、を感じさせるエピソードもある。クラークは学生時代から植物採集に凝っていた。札幌でも学生たちを連れて近隣の山で標本採集をした。冬、手稲山に行き、手の届かない高いところにある苔を見つけたので、背の高い黒岩という学生に自分の背に乗ってそれを採れと頼み、四つん這いになった。黒岩は偉い先生の背に乗るなんてと尻込みしたが、命に従わなければと靴を脱ごうとした。しかしそのままでよいと言われて更に恐縮したのだった。「先生を土足にかけるなんて！」と彼は思った。セトラリア・クラーク(クラーク)と学名が付けられた。クダモノと学名が付けられた。

教師として、伝道者として、クラークは日本人の心にその影響を残した。彼はそのほかに、北海道における農業・畜産の初期発展にも貢献している。日本には仏教の影響もあり、肉を食べる酪農に關係する食習慣は一般になかった。

彼はカリフォルニア産の労役用と酪農用牛の輸入を勧め、アマリストに帰った後でも、札幌農学校の農場用にエアッシュヤー種の牛を六頭送つてやっている。馬については、北海道産の馬の去勢計画を積極的に進め、南部産の種馬の育種用に導入すること。羊は、中国から買ったのをカリフォルニアから毛の太き長きの異なる数種の輸入を提唱した。畜産業の将来は、適当な飼料を確保できるかどうかにかかっている。地元の牧草は感心できないので、彼は札幌に来てまもなくの頃一二〇ポンドもの牧草の種を注文し、これは翌年の春の蒔き付けに間に合つた。北海道は、その後今日に至るまで日本の主要な酪農地である。

学校農場は彼の力を注いだ計画の一つだった。札幌の町から北に広がる一〇〇ヘクタールの土地で、耕作地、牧草地、森林用地から構成され、現在は北大のキャンパスになっている。その年、収穫はクローバー、大麦、小麦、米、豆、とうきび、馬鈴薯などだったが、秋、彼は農地整備に二〇〇人以上の人を雇つた。

クラークはいろいろなアイデ

アを持っていたが、甜菜の栽培はヨーロッパで実験済みなので、高収入の作物になると確信していたという。

なぜ彼は契約更新をしなかったのか

クラークはわずか八か月札幌にいただけで、一八七七年四月一六日彼を敬愛する学生たちを振り切るように離札した。

実は、彼が行った北海道開拓に関する提言や農場に係属した仕事は、新設の農学校について契約した職務範囲をはるかに超えるものだった。日本政府が、

契約更新し潜在を伸ばすよう彼に働きかけたとしても不思議ではない。一八七七年三月五日付の妻宛ての手紙には、日本政府がその年の夏一時帰国してもよいからもう三年契約を延長するよう求めたと記されている。彼女と相談してから決めるが、札幌に帰る可能性については口外しないよう釘を刺していた。

帰国後、クラークはアマーストから政府に返信したが、その手紙を日本の学者が意識したものが残っている。それによると、クラークは今までの仕事は後に残った者たちに任せられるし、

教師をやるのならアメリカでよい卒業生を世に送り出す方がよいが、もし、北海道開発会社でもできて、その責任者になるとか、甜菜糖会社の社長にでもなれるのなら北海道に残りたい、というものである。

返信の内容は、クラークの青年時代からの野心や価値観に沿う。新大陸という開放系世界において、自立自尊の生存戦略あるいは倫理意識と金銭欲・物質欲との間に相克はなかった。



〈大井 玄略歴〉
一九三五年生まれ。
一九六三年東京大学医学部卒。
東京大学名誉教授。
元国立環境研究所所長。
臨床医の立場を維持しながら国際保健、地域医療、終末期医療にかかわってきた。



フクロウ博士の チョット一言

「無心になる」コツとは — いい瞑想

無心とは、ぼんやりすることではありません。しかし、下腹(丹田)を意識したままの状態していると、いつまでたっても無心になれません。そこで、調心の第2段階として「心の方向づけ」をすることが必要になります。無心になるためにどんな心の働かせ方をすればよいのでしょうか。それは、心が方向を持ちつつなおかつ心が自由であるということです。それには、「この静寂で、充実し、落ち着いている自分の心とからだをよろこび、味わい、楽しむ」という気持ちになることです。

(中野東禅著 「心が大きくなる坐禅のすすめ」三笠書房 より)

● 野鳥図鑑 ●



【ヒヨドリ】

特に珍しい鳥ではなく、スズメの次に身近な鳥をあげるとしたらこのヒヨドリであろう。日本全国の山林から市街地にかけて一年中見ることができる。スズメの2倍位の鳥で「ピーヨ ピーヨ」と鳴くと言えば「あーあ あの鳥か。」と思いつく方も多いことと思う。甘いものが大好きで、サクラの蜜を吸いに来て、嘴を花粉で黄色くしている光景は何かほほえましい気がする。

撮影 日本野鳥の会 岐阜代表 大塚之楡 ゆきとし