

Que Será, Será

VOL.104
2021
SPRING



憲政会館より桜田門を臨む 令和3年2月21日



⑩ マインドフルネス効果はどのようにして出るのか？

マインドフルネスの臨床効果と脳科学

医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣



今回はマインドフルネス訓練により不安やうつがどのような心理学的・脳科学的機序で軽減されていくのかという問題に取り組んでみます。

まず、マインドフルネス瞑想に際しての心構えについてみていきましょう(図1)。マインドフルネス瞑想は今この一瞬一瞬に生じてくる身体感覚や思考、感情への気づきです。瞑想をしているとどうしても過去や未来のことを考えてしまいます。これでは今に気づくことにはなりません。ですから浮かんできた思考にとらわれずに今この瞬間に戻ります。要するにマインドフルネスは考えない練習でもあるわけです。マインドフルネスの最初のプロセスは次々に生じてくる感覚や思考、

感情に気づくこと(Recognize)です。この行為は注意力を広く鋭くしなければなりません。そして生じてきた感覚や思考、感情に批判・評価を加えることなく(Nonjudgement)、ありのままに受け入れる(Accept)、そして、この生じてきたものが時間の経過とともにどのように変化していくかを観察するのです(Investigate)。このような態度はマインドフルネスの源流である仏教思想「諸行無常」や「諸法無我」に根差しています。

次に、マインドフルネスで改善される心的要素と脳機能との関係を見てみましょう(図2、3)。マインドフルネスの気づきを鍛錬することにより前頭前野(人でのみ高度に発達した最高部位)・前帯状回および線条

マインドフルネスの臨床効果と脳科学 ⑩ マインドフルネス効果はどのようにして出るのか？



図1 RAIN: マインドフルネス訓練時の教示
https://www.pinterest.jp/pin/170855379593899111/を改訂

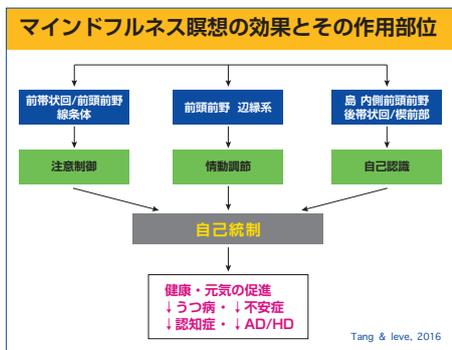


図2 マインドフルネス瞑想の効果とその作用部位

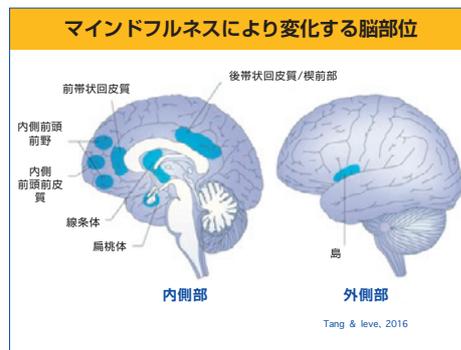


図3 マインドフルネスの作用部位

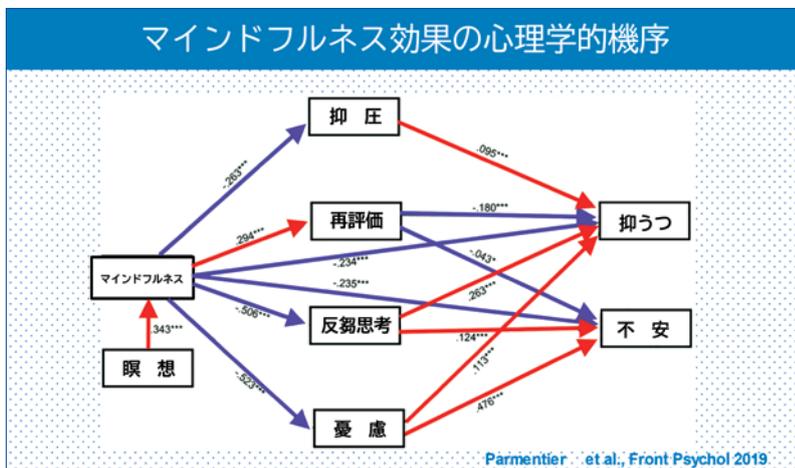


図4 マインドフルネス効果の心理学的機序

用語解説

抑圧: 自分に都合の悪い願望や衝動を意識から締め出して平静を装うが、無意識下に存在し、種々な好ましくない事象が生じていることがある。精神分析ではこのような抑圧された事柄を意識化することが主な治療となる。

認知的再評価: 物の受けとり考え方を別の枠組みで捉えなおすことである。思考の融通性が増すとそれまでの思い込みが解けて別の考え方ができるようになり、気分が楽になっていく。認知行動療法の戦略の一つである。

反芻思考: 自分の意思に反して生じる過去の事柄に関する侵入思考で「あの時こう言えばよかったのに」といったような後悔が多く、考えが逡巡し、果て無く考え込む状態で、うつ病の人に多く見られる。

憂慮: 自分の意思に反して生じる将来の心配に関する侵入思考。「交通事故が起きたら大変だ」などと起こる可能性の少ないことを次々に考え出して悩む。不安症の人に多く見られる。

体が活発になり注意力が鋭くなっていきます。感覚や思考、感情を快・不快とか正・誤、好き嫌いの判断をすることなくありのままに受け入れる態度が養われると、前頭前野と辺縁系の情報交換がうまく進み感情のコントロールが出来るようになります。自我の中心である後帯状回/楔前部と自己意識の情動に関与する島皮質および最高管理中枢である内側前頭前野の連絡が緊密になると自己の客観視が出来るようになり、心理学的にいわゆる脱中心化 (decentering) が生じます。この自己認識がさ

らに進んでいくといわゆる「無我」の境涯になっていきます。図4は、189名の不安や抑うつの人を対象にして、マインドフルネス訓練前後の状態を5つの心理検査で調査した結果をパス解析したもので

す(参照:用語解説)。青い矢印の方向の状態は減少を、赤い矢印の方向の状態は増加することを意味しています。これにより、抑うつはマインドフルネスによる反芻思考の減少と認知的再評価の増加

により軽減されることが分かります。また、不安はマインドフルネスによる憂慮の減少と認知的再評価の増加により軽減することが示されています。この結果から、不安も抑うつも不要で有害な思考により生じ、それがマインドフルネスの考えない練習により治っていくということが出来ます。

万物の霊長である人が考えるということは、人の文明・文化を発展させると同時に人間を苦しめる源にもなってきたという誠に矛盾する現象が明らかになりました。

文献
Tang & Leve. Transl Behav Med. 2016; 6: 63.
Parmentier et al., Front Psychol. 2019; 10: 506.

本の紹介「超筋トレが最強のソリューションである 筋肉が人生を変える超科学的な理由」第3章「モテたかったら筋トレしかない」

医療法人 和楽会 なごやメンタルクリニック院長 岸本 智 数

昨年の夏から秋にかけて減少していた新型コロナウイルス感染症の陽性者数が年末年始に急激に増え、緊急事態宣言が1月8日から1都3県に、愛知県では1月14日から発出されています。名古屋駅で年末まで見られた団体ツアーはさすがに見られなくなりりましたが、ニュースでも報道されているように、前回の緊急事態宣言の時の名古屋駅周辺の極端な人出の減りに比べると今回は減り具合は少ないようです。駅周辺では複数の飲食店が閉店の案内を出している一方で、新たにラーメン屋などがオープンするなど、今回の緊急事態宣言でいろいろ話題になっている飲食業界にもいろいろな変動が起こっているのかもしれない。また、印象ではありますが、緊急事態宣言が延長されたこともあるのですが、自粛疲れを言われる方や今までそれほど新型コロナのことを心配していなかった方も心配される人が増えてきたように思います。この原稿を書いている2月はまだまだ気温が低い日が多く、乾燥に加えて花粉も飛び始めたようです。ワクチン接種が開始され効果が出てくるまでもう一息、新型コロナウイルスをうつしうつされないように頑張っていきたいと思います。

さて今回は、以前に引き続き

文響社から出版の「Testosterone 氏、久保孝史氏が著者の「超筋トレが最強のソリューションである 筋肉が人生を変える超科学的な理由」の第3章、サブタイトルは「モテたかったら筋トレしかない」についてご紹介したいと思います。筋トレするとモテるのか？との問いに「Testosterone 氏は、正しい筋トレによって異性が理想とするカラダを作ることができると答えています。男女がどのような体系的異性を好むかについて複数ある研究の中から、ニューカッスル大学グループが2012年に発表した「魅力的なカラダとは？」をテーマにした論文を紹介しています。男女40名ずつを対象に、異性および同性について自分が理想だと考える体型の3Dモデルをパソコン上で作成してもらい、そのデータを解析したものです。女性が理想とする女性の体型と、男性が理想とする女性の体型はほぼ同じだったそうです。では、そもそも筋トレで異性に好かれるような理想的な身体を作ることには可能なのでしょうか。多くの研究報告から、トレーニングの際に可動域を変化させることで、部分的な筋肥大を誘発できる可能性があるそうです。シンブルに筋トレ中に動

いた筋肉が発達すると考えると良いようです。が、Bloomquist

ら(2013)の研究では、12週の間、週に3回深いスクワットを行ったグループと浅いスクワットを行ったグループとを比較すると、深いスクワットを行ったグループでは太ももの前の筋肉が有意に筋肥大を起こしていました。浅いスクワットを行ったグループでは太ももの付け根付近しか筋肥大しておらず、膝にかけての部分は筋肉量が減っていました。鍛えたい部位に合わせた筋トレがあり、トレーナーなどの専門家にアドバイスを受けるながらのトレーニングが良いということでしょう。ひたすら走りこんだりうさぎ跳びをするなどの方法は前時代的で理にかなっておらず効率が悪いようです。プロ野球でも、巨人軍の選手のエイトレーニングの指導を、世界ボディビル選手権80kg以下級2016年世界王者の鈴木雅氏が行うことが先日報道されました。筋トレをする人には分かれると思いますが、やたらめつたらトレーニングしてもボディビルダーのような体にはなりません。ボディビルダーは食事や栄養、筋肉の構造やピンポイントに筋肉に効くトレーニングなど、豊富な知識と技術が必要とされるのです。

筋トレには自尊心を高めた
り保つ機能があるそうです。
Ciccolini(2016)の研究によ

ると、男性の筋力の強さと自尊心の高さには正の相関関係が見られました。男性においては筋力の強さと自尊心の高さが比例すると言えるのかもしれませんが。この研究では、女性の筋力と自尊心の間には相関関係が見られませんでした。先に紹介されていたニューカッスル大学のグループの「魅力的なカラダとは？」をテーマにした論文によると、男性が理想とする男性の体型と、女性が理想とする男性の体型は非常に類似していました。ということも少なくとも、男性は自分が理想とする体型を目指して筋トレすれば、結果的には女性が理想とする男性の体型に近づくと言えます。ただし、男性女性に関わらず偏った食事制限などによる急激な体重減少を伴ったダイエットや過剰な低体重を目標としたダイエットは、心身ともに悪影響を与えますので行わないようにしてください。バランスを考えた食事と筋トレを併用することで筋肉量を増やし基礎代謝をあげることを目指してください。何より継続することが大切です。例えば1ヶ月1kgの減量でも1年続けければ12kgの減量になりますし、ゆつくりと筋肉量を増やしていくことでリバウンドもしくくなります。無理をすれば1ヶ月に5kg以上減量することも可能ではあ

りますが、極端な食事制限などのストレスをかかえ、心身ともに疲れ、挙句にリバウンドしてしまつては何もありません。アメリカではプロのボディビルダーは自分たちのことを彫刻家と呼ぶそうです。外出自粛やテレワークなどで運動不足になっている人も多いことでしょうか。新型コロナウイルスのストレスから解放された時のために、心も体も健康な安定した状態を維持しながら、ゆつくりと自分の理想の体を作り上げていきたいと思います。



〈岸本智数略歴〉

一九七三年神奈川県生まれ。一九九六年東京大学農学部農芸化学科卒業。二〇〇二年福井医科大学医学部医学科(現 福井大学)卒業。京都府立医科大学付属病院精神神経科、同大学院 明石市立市民病院心療内科・精神科、宇治おうばく病院精神科を経て、二〇一八年一月から、なごやメンタルクリニック院長。

新型コロナウイルス感染拡大の今 メンタルヘルスについて思うこと

— その3 —

医療法人 和楽会 横浜クリニック
星槎大学大学院

内田 千代子

新型コロナウイルス感染症の勢いはなかなか衰えず、首都圏での2回目の緊急事態宣言はやつと解除になったものの、3密を避ける生活、人と人との交流を避ける生活はまだ続いています。経済活動も低迷し、自殺者の増加が憂慮される今、英知を集めて開発されたワクチンに期待が寄せられています。世界中でワクチンの争奪戦が行われる中、日本では副反応への不安が多く報道されています。今となっては、ワクチンが全国民に充分供給されるのかどうかという不安が生じております。

彼女の娘は、新型コロナウイルス感染症による死者が非常に多いアメリカで精神科医をしています。医療従事者であり妊娠中の彼女が色々と考えた結果、「ワクチンを接種するリスク」だけではなく、「接種しないリスク」を天秤にかけて、妊娠中にワクチン接種をすることにしたいといいます。おかげさまで無事に三男を出産しました。彼女は妊婦がワクチンを接種した効果や安全性を追跡調査するための臨床研究にも参加し、臍帯の一部や胎盤なども提供しています。わからないことに対する不安は尽きないのですが、正しい情報と相談相手が必要ですね。

今回の前回に続いて、人と人が直接接合できない寂しい時期における交流のあり方について考えたいと思いますが、その前に、この新型コロナウイルスという感染症が引き起こす様々な現象、不安や偏見と差別について考えておきたいと思えます。

● **新型コロナウイルスが引き起こす危険な感染症と不安・偏見・差別**

日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部発行の資料を引用します。

「ウイルスがもたらす第1の感染症は病気のものです。第2の感染症は不安と恐れです。このウイルスは見えます。わからないことが多いため、私たちは強い不安や恐れを感じ、振り回されてしまうことがあります。気づく力、聴く力、自分を支える力を弱め、瞬間に人から人へ伝染していきます。第3の感染症は嫌悪・偏見・差別です。不安や恐れは人間の生き延びようとする本能を刺激します。そして、ウイルス感染に関わる人や対象を日常生活から遠ざけたり、差別するなど、人と人の信頼関係や社会のつながりが壊されてしまいます。」

「第3の感染症をふせぐために、確かな情報を広め、差別的な言動に同調しないようにしましょう。この事態に対応しているすべての方々に、ねぎらい、敬意を払いましょう。」

新型コロナウイルス感染症の治療に当たっている医師や看護師などの医療従事者の苦勞は、想像に難くありません。従事している医療の仕事だけでも大変ですのに、周囲からの不当な扱い、例えば、危険だからと遠ざけられたり、子どもが排除されたりという理不尽な扱いにこころが折れるといえます。日赤の資料でいうように、我々は、確かな情報を得る努力をして、差別的な言動に同調しないようにしたいものです。そして敬意です。

● **人と人との交流の大切さ**

幸せホルモン、愛情ホルモン、癒しホルモンといわれるオキシトシンについて、昨年、NHKのガッテンでも放送していました。番組では、恋人や夫婦が5分間ハグした後にはオキシトシンが増えるという結果が示されました。オキシトシンは下垂体後葉から分泌されるホルモンで、出産で大量に分泌されます。産後の子宮の収縮と乳汁分泌に重要なホルモンです。昔私が医学士の頃はそれだけでしたが、その後、社会性や愛情にも大きく影響するホルモンだということ

が明らかになり、共感性にも関係があると考えられています。幸せホルモン、愛情ホルモンのこともいわれるようになりました。自閉スペクトラム症の人の社交性向上の効果を狙って、オキシトシンの鼻粘膜スプレーを使う研究もされています。

ハグした後には増えたというように、人と人が触れ合うとオキシトシンが分泌されるとのことです。

人と人が直接触れ合うことができない今の時期はどうしようもないということになりますが、人と接触しなくても、見つめあう、電話の声だけでもオキシトシンが分泌されて気持ちが悪く、という研究も見られます。飼犬や猫との接触も同様だといわれます。直接会って触れることはできなくても、電話、オンラインなどで交流をもつことでオキシトシンが分泌されて幸せな気分になるというのでも理解できます。そして、一人ぼっちでなく、人とつながっていると

いう感覚が大切ですね。

それから、長寿の人の特徴の一つとして、感謝される経験がたくさんあることといわれます。感謝されるといわれる気がしますが、感謝されるとうれいすし、幸せな気分になりますよね。オキシトシンが分泌されるのかもしれない。今のようときこそ、身近な家族などに感謝の気持ちを示したいものです。

そして繰り返しますが、新型コロナウイルスに対応しているすべての方々に、ねぎらい、敬意を払うように心がけたいです。

参考文献

・内田千代子、COVID-19 緊急事態宣言下のメンタルヘルス精神科医からのメッセージ、2020年5月星槎ジャーナル
<https://ared.ssa.ac.jp/baner12p-866/>
・日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！負のスパイラルを断ち切るために」2020年3月26日発行 http://www.jrc.or.jp/activity/saigan/news/200326_006124.html



〈内田 千代子略歴〉

星槎大学大学院教育実践研究科教授
群馬県生まれ。東京大学農学部農芸化学科卒。その後、東京大学教育学部学士入学を経て東京医科歯科大学医学部卒。東京医科歯科大学医学部神経科精神科、1987-1989アメリカ・イェール大学関係病院、子ども研究センター客員研究員、1991-1992スイスの製薬企業精神科臨床研究部、企業立総合病院神経科医長、茨城大学保健管理センター、福島大学人間発達文化学類（特別支援教育）教授などを経て現職。

◆ ◆ ◆ コロナ禍の不安症臨床 ◆ ◆ ◆ —われら、かく闘えり(その2)—

医療法人 和楽会 赤坂クリニック 院長 坂元 薫

今回は、前回に引き続いて、診療の現場で私が見てきたコロナ禍がもたらしたメンタルヘルスへの影響、特に不安症(パニック症、社交不安症)の臨床はどのような影響を受けたかについてお話して行きたいと思っております。

コロナ禍で、不安症患者に限らず多くの人が不安に陥ったことは言うまでもありません。また不安症の方に限らず通院されている患者さんの多くは、ロックダウンの不安、恐怖を口にし、通院不能となること、不安を口々に語られました。当然のことでしょう。長期処方を求める声も増えるようになりました。当科は、超都心部に位置するため通院されている方で近在の方はごく少数であり、その大半は電車などの公共交通機関により通院されていて、そうした公共交通機関の利用での感染の危険を懸念する方の中には通院を自家用車に切り替える方もおられました。またやや遠方からの通院者、特に他府県在住者や高齢者や持病がある人を中心に電話診療を希望する方が急増することとなったわけですが、健康維持や治療のための通院は決して不要不急の外出ではないのです。が、やや過剰に外出自粛をされてしまった方も電話診療を希望されることとなりました。2020年4月、5月の筆者への約2000回の受診のうち約300回はそうした電話による再診でした。ただ個人的に聞き及んだ他施設の電話再診実施の実態に比べれば、当科では電話再診に頼らず通院を継続した方々の比率がかなり高かったことに驚くべきであったのかも知れません。なお2021

年1月からの2回目の緊急事態宣言の際には、こうした電話診療を希望される方は1回目と比べると随分と少なくなった印象があります。

実際の通院にせよ電話再診にせよ、不安症のうちパニック症や社交不安症患者でCOVID-19感染への不安が契機となつてその病状が悪化したと思われる人はほとんどいなかったのが印象的でした。あるパニック症と双極II型障害が併発した30代の団体職員の男性患者さんは、「新型コロナウイルスが怖くて怖くて仕方がない」とフェイスシールドとゴーグル、ビニール手袋を装着しての受診でしたが、感染恐怖によりパニック症が悪化したり双極性障害が悪化することはありませんでした。

COVID-19感染への不安が契機となつて、不潔恐怖や洗浄強迫を悪化させる強迫症 OCD 例が増加することは容易に予想されることです。実際、強迫的な手洗いの回数が若干増えた OCD 例を数名経験しましたが、通院患者の中に占める OCD 例の比率があまりに低いと筆者には、COVID-19感染拡大状況が OCD の病状に与える影響の全体像を語ることはできません。

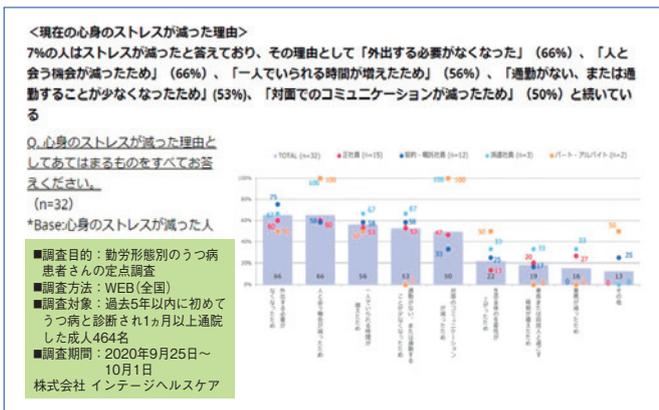


図1 新型コロナウイルスの影響による現在の心身のストレスの変化

休業・休校要請などがメンタルヘルス全般に与えた影響も憂慮される場所ですが、不安症患者の病状の影響はどのようなものであったのでしょうか。

2020年4月に発出された第1回目の緊急事態宣言下では「接触8削減」が施策の主力となり、働き方改革などにより緩徐に進行していたテレワークが一気に浸透し、それまでの満員電車が嘘のように解消され、テレワーク実施企業では人の姿はまばらとなりました。筆者の元を訪れるパニック症の人々は、口々に交通機関を利用する際の予期不安や広場恐怖の緩和を喜び、また上司や同僚に会う頻度や対面会議も激減したことで対人緊張の緩和を喜び社交不安症の方が圧倒的に多かつたのが強く印象に残りました。また不安症の専業主婦は、テレワークで終日自宅に夫がいることで病状を悪化させるケースはほとんど見当たりませんでした。

図1のように過去5年以内に初めてうつ病と診断され1か月以上通院した成人464名を対象にしたWEB調査(インテージヘルスケア社、2020年9月25日～10月1日)では、その7%がむしろストレスが減つたと回答しています。その理由として「外出する必要がなくなったため(66%)」、「人と会う機会が減つたため(66%)」、「一人でいられる時間が増えたため(56%)」、「通勤がない、または通勤することが少なくなったため(53%)」、「対面でのコミュニケーションが減つたため(50%)」などとなっています。これはうつ病の既往のある方々を

対象として調査ですが、このようにストレスが減つたことで社交不安症の方は一時的にせよ病状が軽快した方が少なくなつたことが理解できます。

2020年5月下旬に第1回目の緊急事態宣言が解除となり、徐々に外出制限が緩和されテレワーク実施企業が増え、元来の出勤に戻りつつあるところでもそれらの不安症の人々で大きく病状を悪化させるケースはほとんど見られなかつたように思います。

今回は、コロナ禍でストレスが増したと感じている人々のメンタルヘルスをめぐる問題についても検討して行きたいと思ひます。

文献
(1) Matsunaga H et al.: Psychiatry and clinical neuroscience 2020, 74:565

〈坂元 薫略歴〉
東京出身(ルーツは鹿児島県串木野の金鉱山)。1976年栄光学園高等学校卒業。1982年栄光学園医科大学医学部卒業。1985年より1987年まで、旧西ドイツ政府給費留学生としてボン大学病院神経精神科留学。東京女子医科大学神経精神科助手、講師、助教授、教授を経て2016年8月より赤坂クリニック坂元薫うつ治療センター長。2020年4月より赤坂クリニック院長。



病(やまい)と詩(うた)【58】 —「事実」と「情報」—

東京大学名誉教授

大井 玄

ドナルド・トランプ氏は、際限なく繰り返す嘘とその反科学的判断とによって、この欄にもたびたび話題を提供してくれた。

昨年11月の大統領選挙では、民主党のバイデン氏が史上最高の8100万という得票数で勝利したが、トランプ氏も史上2番目に多い7400万票を獲得している。彼を支持するアメリカ人にはどのような特色があるのか。

2016年彼が大統領に選ばれたときには、低学歴、低所得の白人層が主たる支持者といわれたが、そうではないという。大学以上の学歴保持者でも白人男性は過半数がトランプ氏に投票しており、所得では年間10万ドル以上の層でトランプ票が多い。

副大統領だったマイク・ペンス氏は、キリスト教でも国内でもっとも多数を占め、バイブルの字句すべてが正しいと信ずる福音派教会に属しており、保守的キリスト教徒に支持者が多い。トランプ氏はパレスチナ人の意向を無視し、エルサレムに大使館を移すなどあからさまにイスラエルを支持している。アメリカでも保守的ユダヤ人層から財政的にもメディア的にも支持を受けている。

2020年の大統領選挙では極右が唱えるQアノンも一役買っている。これは、世界的に児童売春、小児性愛、人肉嗜好、悪魔崇拝を行う秘密結社の悪漢たちと戦う英雄としてドナルド・トランプが送り込まれたのだとする荒唐無稽の話である。しかし2021年1月6日に、トランプ氏にそのかされて国会議事堂に乱入した暴徒たちには、Qアノンを信奉するトランプ支持者が多数混じっていた。それどころではない、ジョージア州選出の共和党下院議員マジョリー・テイラー・グリーン氏は、公然とこれを支持するばかりか、

2018年のカリフォルニアでキャンブ・ファイアから起こったとされる森林火災は、著名なユダヤ人銀行家が空中からレーザー光線をもって起こしたと主張したり、クリントン家がジョン・F・ケネディ・ジュニアの死に絡んでいるという噂を立てたりしている。

米国では2044年には、非ヒスパニック系の白人人口は総人口の半数を切ると予測されている。第二次大戦後アメリカ経済が圧倒的に強く好調だった時期、低学歴であっても白人労働者はゆつたりとした生活を築きむことができた。しかし世界経

済が自由化し、資本主義の原理に従って、労賃の安い開発途上国に製造工場が移転するにつれ、ブルーカラー白人の経済的余裕も縮小していった。

「アメリカ・ファースト」と「アメリカをもう一度偉大に」と唱えるドナルド・トランプ氏が、ヒスパニック系やイスラム系の移民を制限しようとした基底には彼の人種差別意識もある。彼は何人も黒人が殺害される事件を起こした極右団体を非難することなく、攻撃者側にも素晴らしい人たちがいると、殺人団体の弁護に聞こえる話をしている。なぜそのようにいうのか。それは右翼、特に極右の人たちに彼の支持層が多いからである。彼は自分の再選のためなら何でもやってきた。

2020年11月の大統領選挙で、民主党候補ジョー・バイデン氏の勝利が宣言されたのちに、トランプ大統領は、繰り返して「私が選挙に勝った!!」とツイートしている。

ニューヨーク・タイムズ紙(2020年11月23日社説)によれば、今回の選挙では、1932年の大統領選挙でフランクリン・D・ルーズベルトが勝利したとき以来の大差でバイデンが勝利した。彼は「選挙人」306人(必

要数272人)を獲得し、総投票数でも700万もの差がある大勝利だった。

しかし嘘というものは、それを信じた人にとっては、消しがたいものである。しかもその嘘は、歴史を振り返るとヒトラーなどが示したように、大きければ大きいほど信じやすい。トランプの嘘つまり「誤報作戦」は、バイデン政権の民主主義的正当性に長く影を落とすだろう。ロイター通信などが行った調査によると、共和党支持者の約半数はトランプが選挙に正当に勝利したと信じていた。また他の調査によれば、トランプ支持者の77パーセントは、バイデン氏は不正な方法で勝利したと信じている。

トランプ氏は、この誤報作戦を、選挙投票日よりはるか前から始めていた。新型コロナウイルスのパンデミックのため、郵便投票や不在投票が活用されたが、昨年春から夏を通じてトランプ氏は、証拠を示すことなく、郵便投票には大量の不正投票が含まれていると主張し続けた。

米国は訴訟の国である。トランプ支持派は、バイデン氏が不正に多数票を得たとして50件ほどの訴訟を行ったが、信頼できる証拠を一例として示すことができず、ことごとく却下された。

州レベルでも、激戦州の選挙管理の責任者は、たとえ共和党の知事であっても、ことごとく、選挙が公正かつ適切に行われたと証言している。

ニューヨーク・タイムズ紙(2021年1月25日)によれば、トランプ氏は、ジェフリー・ローゼン司法長官代理に、ジョージア州の選挙で用いられたドミニオン投票機械がトランプ票をバイデン票に組織的に変更している疑いがある、としてその機械を調査する特別の顧問たちを任命するよう命じたが拒否された。トランプ氏がローゼン氏を解雇する可能性があるとして司法省の高官たちが一堂に会し、もしその事態が生ずるなら、全員が辞職すると決議したという。この情報は、同紙がトランプ前政権の4人の官僚から、匿名を条件として、得たものだった。

2020年の大統領選挙をめぐるおどろおどろしい話はどこまで信用できるのか。

ある事実は他の事実とどのくらい整合しているときに、事実であると評価できるのか。医学を含む自然科学においては、「生物進化」の例を見るまでもなく、事実を事実として認めるには、多くの証拠が必要になる。

しかし人間社会の情報は、自

分の志向に合う場合にはただちに「事実」化されるように見える。以下は年賀状として筆者がもらったものである。

賀正 米国大統領選挙で私は

明白な「不正」の数々を知った。何十萬票が一夜にしてトランプからバイデンにすり替えられてしまふ投票マシンの存在。民主党の予備選でそれがサンダース追い落としにも使われていたこと。今後上院の決選投票でこの期に及んでなお使おうとしていること。そのサーバーの奪い合いで銃撃戦が起こり、六人の犠牲者が出ていること。ジョージア州の開票所で職員を帰したのちの深夜居残りの四人が机の下に隠していた大量の投票用紙をバイデン有利にスキャンしたこと。これが監視カメラに全部映っていて公開されたこと。居住人口より多い投票数、何千人という死者の投票、投票日すぎから有効となった郵便投票。それでいてCIAもFBIも動かない。州知事や司法長官が言を左右にする。米国は今や法治国家ではない。買収や脅迫が横行するベネズエラ並みの選挙風景である。大手メディアは一切報道しない。権力構造の全体に異変が生じたのだ。ビル・ゲイツやジョージ・ソロスの名がそ

の一角にあり、他方、社会全体の左傾化は著しく、やがて「人民党」が台頭し、二大政党制度はなくなるに違いない。(十二月十一日記)令和三年 元旦 西尾幹二

註・以上の不正「事実」は、上述したように、多数の裁判において、ことごとく、証拠がないとして却下された「情報」である。

西尾幹二氏は保守系評論家。

了



〈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。

フクロウ博士のメンタルヘルス歳時記③

4月の別名「卯月」は卯の花が咲き乱れる「卯の花月」から転じたと言われています。新年度を迎え、入学式や入社式など新しい環境に入る人が多い月です。おめでたい、嬉しいの半面緊張がつきまといストレスが増える月でもあります。“春眠暁を覚えず”一春の夜は心地よいので、朝になったことにも気づかず眠り込んでしまう一の諺どおりの朝寝坊に気をつけましょう。睡眠が良く取れる人は心配ありませんが、新しい学校や職場での過緊張により不眠になってしまう人もいます。こんな人は就寝前にベッド横で3分間瞑想をしましょう。瞑目し“ぐっすり眠れる、すっきり覚める”をゆっくり3回唱えて眠ってください。

5月の別名「皐月」は早月とも書きます。語源は田植えで早苗を植える「早(小)苗月」が有力とされています。5月は緊張が続いた4月の疲れが出やすい月です。緊張がまだ続く人は、手首の内側で、腕幅のほぼ中央、指二本肘寄り「内観」という部を強く指圧しましょう。5月2日は八十八夜です。新茶の香りを楽しみ心身ともにリフレッシュしましょう。5月5日は端午の節句、勢い良く泳ぐ鯉のぼりの姿を見て心を引き締め、学業や仕事に立ち向かしましょう。

6月の別名「水無月」は、旧暦6月は暑さにより水が潤れて「水無月」になったと言います。6月11日は入梅です。しとしと降る梅雨の中、鎌倉のアジサイを見て歩くのも、明治神宮の花しょうぶを觀賞するのも良いかもしれませんね。梅雨時は胃腸を温め湿気を動かすとされる香辛料(シナモン、黒コショウ、山椒、唐辛子など)やネギやシソ、ヨモギなどが良いと言われています。これらを摂るにはソバを食べればよいですね。



野鳥図鑑



【アホウドリ】

明治時代、羽毛採取で乱獲され、一時は絶滅したと思われていたが、その後再発見され保護活動の結果、近年では個体数が回復している。翼の長さが2mをゆうに超え日本で見られる鳥の中で最大級である。

伊豆諸島沖の船上から撮影したが、さすがに迫力満点であった。

撮影 日本野鳥の会 岐阜 顧問 大塚之稔

赤坂クリニック INFORMATIONS

- ・新たに3名の医師の診療が開始します。 **NEW!!**
 切原賢治医師 毎週火曜 15:00～18:30(4/6診療開始) ・三浦暁彦医師 水曜午前(4月下旬診療開始)
 石井宏樹医師 第2・第4土曜 10:00～12:30(4/10診療開始)

【マインドフルネス】月曜～土曜 レギュラークラス

- ・MBSR (マインドフルネスストレス低減法)
 2021年5月開催予定。全10回(事前説明会等を含む)
- ・M-CBT (マインドフルネス認知行動療法)
 研究にご協力いただける方募集中。毎週金曜14時～全6回(事前説明会含む)
 対象: 人前で緊張しやすい方、対人関係のお悩みを抱えている方
- ・月曜～土曜 レギュラークラス開催中
 感染症予防対策のため、少人数グループにてプログラムを開催しています。
 予約の上、ご参加ください。
- ・ビギナーズクラス (毎月1回90分 午後開催)
 講義と実践を組み合わせた初心者向けプログラム。(経験者の方も参加可能)
 開催日(予定)4月20日(火)/5月19日(水)

MBSRのご案内



オンラインクラスのスケジュール詳細はこちら!



横浜クリニック INFORMATIONS



樋山 光教 医師

院長の交代について

山中学医師は、長期療養を頂いております。
 2021年5月からは、樋山 光教 医師が院長に就任します。
 樋山医師は、1982年3月に慶応大学医学部を卒業されてから、桜ヶ丘記念病院、横浜市立市民病院を経て、2008年以降は国立病院機構 東京医療センターに勤務され、精神科科長も務めておられました。40年近く診療をされている、ベテランの優しい先生です。
 皆様どうぞ気楽に診察を受けにいらして下さい。

医療法人和楽会 理事長 貝谷久宣

※診療時間の詳細は、横浜クリニックのホームページをご覧ください。お問い合わせください。

新たに2名の診療が開始!!

- 笠井清登医師 第1・第3・第5土曜 10:00～13:00(4/3診療開始)
- 赤尾綾香医師 毎週火曜 14:00～19:00(4/6診療開始)

なごやメンタルクリニック INFORMATIONS

クリニックや担当医の予約時間・休診情報は、和楽会ホームページにて随時更新しておりますので、ご確認ください。



新型コロナウイルスに関して、
 クリニックでは感染予防対策に努めています



- 以下の場合、受診について電話でご相談ください。
 - ・来院前の検温で、37.5度以上の発熱のある方
 - ・新型コロナウイルス患者との濃厚接触者
- マスクの着用にご協力願います。● 窓やドアを開け、院内を換気実施しています。
- 来院時に必ず入口にて、手指消毒または石鹸による手洗いをお願いします。
- 待合室ではできるだけ私語を控え、他の人と距離を取っていただくようご協力願います。

医療費の負担について

障害者自立支援法の「自立支援医療費制度(精神通院)」により、収入に応じて医療費を軽減することができます。
 ご希望の方は受付までお問い合わせください。



クリニックの最新情報はこちら
<http://www.fuanclinic.com/>

Que Será, Será 「ケ セラ セラ」
 発行日 令和3年4月1日