

Que Será, Será

VOL.47
2007
WINTER



八ヶ岳山麓

私の不安体験 ～小学校入学以前～

医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣



中山和彦教授が「こころの科学128巻 2006・7」の特
別企画「不安とむきあう」のな
かで「不安と出会う」という一
文を書かれていました。これ
を読んで筆者の幼小児期にも
似たような体験があることに
気づきました。ここでは中山
流に筆者の不安体験について
書いてみようと思います。

私は薬局を営む両親の家に
長男として誕生しました。と
ころが昭和23年4月、父は1
年近く病床についた後亡くな
りました。三十路にまだ数年
あった母は一人で家業を引き
継ぐことになりました。その
とき筆者は満4歳と5ヶ月で
した。当時の名古屋市港区は
埋立地が多く、自宅の裏には
沼地や小さなドブ川がたくさん
ありました。近所の年長の

男児とフナやザリガニ採り
に夢中になる日々でした。
父が病死した日は、泥まみ
れになって遊びこけている筆
者を女中が呼びにきました。
そして、自宅の二階で病臥し
ている父の枕元に連れて行か
れました。床の間の花瓶には、
父が所望して看護婦さんが岐
阜の実家から取り寄せた桜の
太い枝木がまだ花をつけてい
たと思います。枕元には母と
往診していた川崎先生と看護
婦さんがいたのだと思いま
す。このあたりの記憶ははっ
きりしません。母が、「お父
さん亡くなったんだよ」と涙
声で私に言いました。私は大
声で泣いたのですが、悲しい
とかさびしいという感情は何
もなかったように思います。
母が泣いていたから泣いたの

私の不安体験 ～小学校入学以前～



かもしれません。ただ大声で泣いた記憶は鮮明にあります。父の死顔に恐怖感を持つこともなかったと思います。しかし、この死別体験は私の不安体験の源として心の奥底に常にあつたのではないかと憶測しております。

父の死後、私は母方の祖母の家に一時的に預けられました。祖父母は名古屋城下の家を太平洋戦争の空襲で焼け出され、中央線高蔵寺の駅から徒歩で20分ほどの小高い丘の上に借家住まいをしました。クリやどんぐりの木に囲まれた瀟洒なこの家を私は大変気に入っていました。家の前のくぼ地には桑畑や柿の木があり、祖父がカスミ網を使ってツグミを捕らえていたことを覚えています。新聞配達のお兄さんが早朝捕まえたカブトムシをプレゼントしてくれたこともありました。静かで穏やかな山里でした。祖父は国鉄の駅長を定年退職後、名古屋の丸通に勤めていました。私は夕方になると駅と家の中間に位置する橋まで迎えに行

くのが習慣になっていました。いつもお土産は森永ミルクキャラメル一箱でした。近所の子供と缶けり遊びをよくしました。丘の上から蹴られた缶は下のほうまでころがり、鬼になると大変でした。汗だくになって帰ると祖母が梅酢を冷たい井戸水で割って出してくれました。あの日

の冷たくて酸っぱい甘味は今でも忘れません。祖父母は7人の子をもうけ、孫は20人以上いたと思いますが、その中で私は一番可愛がられた一人だと思っています。そのような祖父母の愛にはぐくまれていても、やはり夜になると母が恋しくなったものです。夕暮れ時、風になびいて揺らめくカーテンが女の人のスカートのような気がしたとき、急に母が恋しくなりました。縁側に立つと古屋の灯火がほのかに見えます。『あつちのほうに母ちゃんがいるんだー』と泣きはしませんでした。が、悲しい気持ちに襲われたことがあります。高蔵寺の生活は概して楽しい思い出が多い

ですが、他にも苦痛なことはありました。高蔵寺の町の中に幼稚園が出来たからそこに通園することになりました。園章のバッチは大変気に入ったのですが、その子供たちとどうしてもなじみませんでした。バッチは気に入っても

のすぐ欲しかったのですが、それ以上に通園が嫌で、数回行っただけでやめてしまいました。対人緊張の芽生えがあったと思います。もうひとつは家から遠くはなれたときの激しい不安感です。ある日、学校へ行っている大きなお姉さんがイナゴ捕りに誘ってくれました。知らない子ばかりで行くの躊躇していましたが、祖母の強い勧めで連れて行つてもらうことになりました。黄金色の稲畑のあぜを白い大きな布袋を持って歩きまわりました。イナゴをみつけるとすばやく捕らえ袋のなかに入れるのです。当時はイナゴも大切な蛋白源だったのでしよう。このイナゴ捕りははじめのうちは珍しく面白かったのですが、だんだん疲労が出て

きて歩くのが辛くなりました。そして、家が無性に恋しくなり不安になってきました。なじみの薄いお姉さんと知らない子ばかりで心細さが募ってきたのでしよう。そのとき、はるかに見える丘の上の家が急に祖父母の家に思えてきて、皆と別れて単独行動をとろうとしました。しかし、

一人だけ帰ると言い出せずに、とぼとぼと皆の後について歩きました。その時は、死ぬほど体がたくたくに疲れていました。しかし、黙ってついで行つたのが正解だったのです。その丘の上の家は別の家だったのです。あの日、疲労感と不安感はい出して、も足がすくむほどの出来事でした。一小学校に上がる少し前、名古屋の母の元に戻されました。当時テレビはなく、夜の8時には就床させられていました。母はまだ薬局を閉じておらず、寝ているところにお客の話し声があると聞く聞こえ、お店の雰囲気がかすかに感じ取られました。誰もいな

くなると静寂が訪れます。私は夜具の中で左を向いて手をあわせ祈りました。次に右を向き最後には仰向けで手を合わせ祈りました。このお祈りをしないと悪いことが起こるような気がして眠ることができませんでした。これは強迫性障害にしばしば見られる儀式行為です。この強迫行動はそれほど長くは続かなかったと思います。一時的には典型的な症状を呈していましたが、ただ、本人が強く悩まなかった点と生活上の実質的な障害がなかったという点ではそれほど病的な不安症状ではなかったと考えられます。

私の小学校入学前までの不安についてまとめると、人見知り、軽い対人緊張、軽度の分離不安、そして強迫性儀式があつたといえるでしょう。小学校以後の不安は次回に回しましょう。

ストレスとアロマテラピー

野村 忍 早稲田大学人間科学学術院教授

香りはたらき

匂い・香りを感じるのは嗅覚神経で、快く不快などの情動と関連した動物由来の古い脳の働きのひとつです。動物では嗅覚は非常に敏感で、現在でも警察犬に匂いをかかせて犯罪捜査したり、空港で麻薬の密輸を阻止するために麻薬犬が活躍しています。人間では、他の高次脳機能が発達したために嗅覚はかなり鈍くなつたのではないかと言われています。それでも美味しい

匂いとか、魅惑的な香りは、快感を刺激するなど精神状態にかなり影響します。香りは、古くから匂い袋や香水など日常生活と密接に関連するグッズの一つでもあります。

また、日本では香道のようにひとつの文化として伝統をもっているものもあります。

アロマテラピー

アロマテラピーは欧州から輸入されたものですが、日本でも美容法、健康法あるいは病気の治療法など幅広く使用されるようになって来ました。また、ストレス解消法や快眠グッズとして市販されている商品が数多くあります。

方法としては、さまざまな植物の花、根、種子や樹脂から抽出された精油(エッセンシャルオイル)を、空中蒸散、吸入、マッサージなどで、鼻腔や皮膚から吸収させます。一般的には、ハーブ、ラベンダーやバラの香りがリラックス効果、レモン、ペパーミント、ジャスミンでは覚醒効果があるとされ広く使用されています。これらに含まれる成

分としては、テルペン類を中心に数百種類の有機物質が同定されています。

香りの心理的生理的効果

ラベンダーのリラククス効果は有名ですが、ローズは快感、レモンは爽快感などそれぞれ特徴があるようです。また、好みの問題や過去の記憶とも関連があり、個人差が大

きいのも特徴です。良い思い出に結びついていると快い感情を抱いたり、逆にいやな思い出に関連していると不快に感じることもありますので、一概に「リラククスにはこの香りがよい」とは言えません。

心理学的研究としては、香りがかいだときの感情や気分を測定する心理テストPOMSなどが用いられ、リラククス効果、抗不安効果あるいは覚醒効果などが報告されています。また、生理学的研究としては、中枢神経系の活動を反映する脳波や事象関連電位、自律神経系の活動を反映する心拍変動などの研究が報告されていますが、まだ決定版には至っていません。

香りによるストレス解消法

ストレス解消法にもいろいろありますが、香りによる効果もなかなか捨てがたいものがあります。森林浴しながら樹々の匂いをかいだり、ヒノキのお風呂に入ったたり、バラの香りをかいだりすると気分がすっきり、リラククスすることはよく経験されることです。市販されているアロマグッズの中にはいいかげんなものや効果の検証されていないものもありますが、自分にあつた香りを楽しむのは大変リラククスするものです。読者のみなさんも一度試してはいかがでしょうか。



〈野村忍略歴〉

一九五一年京生まれ。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。

清水谷・浅草寺大僧正講演録 『浅草寺史話』

(前々号からつづく)

さらに、今度は歴史をさかのぼりますと、慈覚大師がおみえになる大化元年(645年)に勝海上人という方が浅草寺においてになりまして、ご本尊様をじつと拝んでおられますと、三衣一鉢がなくなつて、三衣一鉢というのは衣、托鉢用の鉢、錫杖の三が坊さんの一番大事なものです。それがどこかにいってしまふ。どうしたのだというとき、観音様から「お前は私の姿を拝みすぎる。だから隠してやつたんだ」というふうに言われまして、「ああ、それはもったいないことだ」というので、勝海上人という人がご秘仏にしてみました。ですから、645年以来今日までだれも拝んだ方がないんです。ご秘仏というのは秘密仏ですから、この間善光寺のお帳があらまされたね。善光寺のご本尊様も秘仏です。何十万という人がお参りされましたけれども、ご本尊様を拝んだ人はいない。全部お前立ちのご本尊様を拝んでいる。浅草寺の場合もお前立ちのご本尊様を拝んでいる。なぜ秘仏になるかと申しますと、まず大変お姿が傷んでいるために。もう一つは、ものすごく立派であつて、これを後世にそのまま伝えたい。この間京都の大原三千院。あの観音様、ご秘仏がはじめてご開帳されました。拝みに参りました。実にすばらしい。本当にこれが900年間も秘仏だつたかと思うくらいきれいです。ですからすばらしい場合は秘仏でしょう。壊れている場合には閉めてしまふ。

もう一つは宗教心理学的に、「なにこのおわしますかは何ぞねども、何かカーテンの向こうにありますが、何だ、ああだ」という人間心理的なものもまだある。そういういろいろな意味で秘仏というものが考えられるようになったのであります。さて、浅草寺はどうであらうか。後でお話しします。(次号につづく)

病(やまい)と詩(うた)【1】

— 遅咲きのすすき —

元国立環境研究所所長

大井 玄

病気がなおり、治癒しなくとも生命を維持できるようになる。

しかしこの史上初の経験の中で、次々に人間の心の不思議さを示す現象が生れはじめた。その一つにQOLがある。QOL(生命の質)は今では定着したコトバだが、私の四十代後半はそれを測定する機会が多かった。ところが健康人と手遅れのがん患者の「生活の満足度」に差が認められないのだ。人にはどういう適応能力がそなわっているのか。だがこの不可解な現象は、今度は私の関心を引く主題となった。精神科の問題にようやく親和性を感ずるほどまで成長していたのだろう。

医学生のところ、精神科の講義は不可解で、私を不安にした。したがって講義には数えるほどしか出席していない。

もちろん、精神科の講義に責任があるのではない。私の頭脳があまりにも効かったからである。臓器の病気を視覚表現や数量的に分析・呈示する分野では違和感をおぼえなかったから、具体的内容は理解できた。つまり心の問題は、未熟な人間には観念的で馬の耳に念仏だった。

私の生きてきた時代はちょうど医学が急激に発展していた時期である。結核のような感染症、尿毒症(腎不全)、消化器がんなどかつては死に至るとされた

ところがそれはちょうど終末期医療に足を踏み入れたときだった。生・老・病・死は必然にたどる道である、などという常識は、垢じみた布団の小便可さい寝たきり老人や、ゴミの中に埋もれた痴呆状態にある人を直視し、その肌をさすのに何の役にも立たない。おびえ、嫌悪し、自分の無力に絶望していたとき、精神科医神谷美恵子の「らいの人」という詩を読む機会があった。終末期医療から撤退しようと考えていた時だった。

光うしないたるまなこうつろに
肢うしないたるからだになわれて
診察台の上にとざりとのせられた人よ
私はあなたの前にこうべをたれる

あなたはだまっている
かすかにほほえんでさえいる
ああ、しかし、その沈黙は、ほほえみは
長い戦いの後にかちとられたものだ
運命とすれすれに生きているあなたよ
のがれようとて放さぬその鉄の手に
朝も昼も夜もつかまえられて
十年、二十年、と生きてきたあなたよ
なぜ私たちがなくてあなたが？
あなたは代って下さったのだ
代って人としてあらゆるものを奪われ
地獄の責苦を悩みぬいてくださったのだ
ゆるして下さい、らいの人よ
浅く、かろく、生の海の面に浮かびただよい
そこはかとなく、神だの靈魂だのと
きこえよいことばをあやつる私たちを
ことばもなくこうべたれば
あなたはただだまっている
そしていたましくも歪められた面にか
すかなほほえみさえ浮べている。

この詩は、昭和十八年彼女がまだ医学生の時、国立療養所長島愛生園にしばらく滞在したときに創られた。当時ハンセン氏病には治療法がなく、二千人の患者を収容する愛生園では毎日患者が死んでいた。

詩自体は、いかにも少女が書いたセンチメンタルなものと感じずる人もいよう。しかしそこに

は、ごく限られた医療者しか持たぬだろう視線がある。
なぜ私たちではなくてあなたが？
あなたは代って下さったのだ
彼女はこれを、心の病にせよ、身体の病にせよ、すべて「病人に對する負目」の感情」と呼んだ。そして愛生園に就職したいと思うに至る。私はこの詩を読んで強い衝撃

を受けたが、同時に非常な恥かしさを覚えた。それは天才と鈍才との違いなどということは無縁である。その恥かしさは、私が「寝たきり老人、ぼけ老人」に對して感じていた申訳なき、切なさを認めようとせず、自分自身に對して隠そう、隠そうと努力していたことについてだった。

「寝たきり老人、ぼけ老人」に對する負目目は、多少なりとも私が彼らの役に立っていることを知って和らいだ。そして私は自身がぼけ始め、肢体の自由を失い始めたのを自覚してから、神谷さんに対する恥かしさも薄らいできた。私も彼らと、そして彼女とも同じ世界に帰りつつあるのに気付いたからだろう。そうして詩によってしか扱ひ得ない病のあることを悟ったのである。



〈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。
元国立環境研究所教授。
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。

◆ ドクターヨシダの一口コラム (12) ◆

漫画「ドラゴン桜」より
— 自己の客観視 —

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

時々、気分転換に漫画を読む事があります。普段は、単行本などをバラバラと立ち読みして、気に入ったものがあると購入します。少し気分が減った時などは、楽しい漫画を読むとちよつと元気になるります。読みすぎると疲れますが…。少年時代には「巨人の星」「あしたのジョー」「ブラックジャック」その他いろいろを愛読する漫画少年でした。

1年ほど前になりますが、知人から「ドラゴン桜」という漫画を紹介されました。今、うちには、受験生の子どもがいるのですが、子どもの勉強の参考になるよと勧められて、面白そうでしたので読み始めたのですが、今や毎回、単行本を買って読んでいます。負債を抱えて経営破綻寸前の落ちこぼれ高校の再建計画に弁護士・桜木が乗り出し、東大合格者を出すべく奮闘する！という内容の漫画なんです。これがなかなか、たかが漫画とはあなどれないです。人生全般のハウツーのような部分も、たくさん出てきて、本当に参考になります。思わず蛍光ペンでマーキングもしたりしています。

以前、こちらのコーナーで「コーチングの技術」(講談社現代新書)という本のご紹介をしましたが、ちょうどその頃、「ドラゴン桜」でも全く同じ本の引用がされていて、びっくりしたこともあります。

第10巻には、こんなのがありました。

「自分の身の回りにすべてマルをつけてみる…」大抵、人はものごとを否定的に考える時、自分

自身ではなく周りのせいにしたがる。勉強に集中できないのは、部屋がないからとか：部活が忙しいからとか：心の中でバツをどんどんつけていって、だから自分ではできないとネガティブに考える。そうではなく、それらをみんなマルに変えてみる。部屋がないのはマル、かえって自習室で集中できる。部活があるのはマル、生活にメリハリができて充実感を得られる…。一人で勉強して孤独だけマル、そのほうが闘志がわいて気合十分！って感じだ。このように自分の周りの環境を一度、すべて肯定する。するとポジティブな思考ができるようになる(心の中にもいつもマル)。

先日、16巻が新しく出ましたが、今回も、なかなかいいことが書いてありましたので、ちよつとそちらからも、引用してみたいと思います。

桜木「試験中に焦ってしまった場合の対処法を教えよう。」

「焦っているとき普通は『自分は焦っていない』と否定しようとしてしまうもの。しかしそれがいけない。焦る気持ちを打ち消そうとするとかえって焦りを増

幅させてしまう。」

生徒A「じゃ、どうするの?」

桜木「思いっきり肯定する。」

「あ：俺、焦ってんなあ」と。」

生徒B「肯定する?」

桜木「ポイントは心の中でしっかり言葉に出して言うこと。」

すると不思議とスーッと落ち着く。なぜ肯定すると落ち着くのか。それは自分を客観視できるようになるから。」

生徒B「客観視?」

桜木「自分を客観視するとは自分の状態を冷静に把握すること。そのために必要なのは焦っている自分や緊張している自分とも、しっかりと向き合うこと。」

「自分の気持ちを言葉にすることは、自分を対象化してとらえるということだ。そうすることで自然と自分を客観視できるようになり、結果的に焦りや緊張を解きほぐせる。」

生徒A「自分を対象化して客観視する?か。」

この客観視というのは、なかなか大事な視点です。パニック発作や感情不安定などの際も、症状のメカニズムをしっかりと理解して、その症状が身体の生理的な反応であることを客観的

にとらえることができるようになるれば、うまくコントロールができるようになるきっかけになるのではないかと思います。

最後に、スピノザという哲学者の言葉で、この客観視とよく似た言葉がありましたので、そちらもちよつと引用しておきたいと思います。

「感情はその原因が理解されれば、消滅しないまでも受動であることはやめる。たとえば後悔や嫉妬のような感情でも、悲しみを他人や自己のせいにするのではなく一個のメカニズムとして理解すれば猛威を減じるであろう。」



〈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(VII) 倉田百三の場合

医療法人 和楽会 横浜クリニック院長
山田和夫

旧制高校という時代があった。青年が学問を意識しながら自由を謳歌した時代である。教授も学生も細かいことは言わない。授業に出るとか、出席を取るとかそんな野暮なことは言わない。教授も学生もまず人生の真理を考え哲学的な読書を重んじた。夜は高下駄を履き破衣、破帽で町内を闊歩し、よく酒を飲み、議論し、寮歌を歌った。パンカラと言われた。町の人

は、そのような若者たちを好意とある種の敬意をもって厚遇した。実際大物が育った。一高は現在の東海大学教養部であり、二高は東北大学教養部であり、三高は京都大学教養部であり、四高は金沢大学教養部であり、五高は熊本大学教養部である。ナンバースクールと呼ばれた。今でも大きな業績を成し遂げた老人達が、旧制高校時代を懐かしみ、当時の格好のまま集まり寮歌を歌っている。細々とした勉強はしなかったが、世界的な学問業績が上がった。このシリーズの第2回に登場してもらった森田正馬は第五高等学校卒である。森田はこの五高であの夏目漱石に英語を習っている。教授も素晴らしかった。その伝統が多少なり残っているのが京都大学である。学問の自由が残り、独創的な研究が生まれている。最も優れた臨床精神病理学者の中井久夫氏は当初京都大学のウィルス研究所で研究していたウィルス学者であった。そんな自由が京都大学にはある。

その旧制高校に入学した学生は必ず読むべき本として伝えられた3冊の本があった。三種の神器とも呼ばれた。その三冊とは西田幾多郎の『善の研究』、阿部次郎の『三太郎の日記』と倉田百三の『出家とその弟子』であった。人間として生きていくべき基本的倫理観、実存哲学、死生観を実感を持って学ぶ事のできる大変優れた日本の名著である。しかしこのような優れた名著が生まれる背景に強い不安・うつへの体験があった。今回は『出家とその弟子』の著者倉田百三を取り上げる。

父倉田吾作は、広島県比婆郡庄原村で呉服商を営み、この家業で財を成した。百三は明治24(1891)年2月にそこで誕生している。姉4人、妹2人の女ばかりの家族の中で百三はたった一人の男の子として寵愛と期待を一身に受けて育った。広島県立三次中学に入学、母方の叔母シズが嫁していた三次町(実はこの三次町で昨年11月に講演をしてきた)の宗藤義次郎家に寄寓、ここから通学した。宗藤家には実妹の重子も養女となつて住んでいた。宗藤家は浄土真宗の熱心な信徒であり、この地方の真宗在家集団の有力者でもあった。百三はシズの強い影響を受けて『歎異抄』を繰り返し読み、これに惹かれていった。『歎異抄』は、大正6(1917)年に刊行された『出家とその弟子』の素材である。内容は人生の寂しき、師との邂逅、信仰、煩惱、救済、恋の苦しみなどを激しい感情を内に潜ませながら、清らかな論理をもって描いたドラマである。本の扉には、「この戯曲をわが叔母上にささげる」と明記されている。この本によって百三の名声は一気に上がった。

百三は家業を自分に継がせたいという父の願いを退け、明治44年、19歳の時に第一高等学校に入学、故郷を去った。しかし大正2(1913)年22歳時に結核に罹患し折角の一高も退学し、闘病生活を送るようになる。その後家業は倒産し、姉2人と母親が病死するという不幸を体験する。大正15(1926)年やっと結核から回復し神奈川県藤沢市に転居、落着いた日々を送るようになる。しかしここから本格的な不安(強迫性)障害が起きるようになる。この頃自然



フクロウ博士のチョット一言

「同事」

博士の知恵もそろそろ底をついてきたので今回からは題を変えましたゾ。

私の知り合いの偉いお坊様のご本から気に入った禅語を抜き出して紹介します。

「同事」とは時を同じくする同時ではなく、相手の立場になるということじゃ。とりわけ、指導的立場の人が、弱者に近づき、相手に合わせて、相手の関

心を引き出して導くという意味らしい。しかし、同事はすべての人間関係において重要ジャナ。

たとえば、夫婦にとっての同事は、夫が妻に対して、

- ①尊敬すること。
- ②軽んじないこと。
- ③不品行のないこと。
- ④権威を与えること。
- ⑤ときどきは装身具を買って与えること。

妻が夫にすべきこととして、

- ①手順よく家事をなし、
- ②交際上手で、
- ③不品行にならず、
- ④財産を守り、
- ⑤料理がうまいこと、

だそうじゃ。簡単そうでなかなか難しそうですナ。

(中野東禅、凡人のための禅語入門 2006 幻冬舎)

を観照する事を実践していたが、観照しようとする事物は淡々として感動を与えなくなった。更に全体を把握しようとする細部にしか注意が行かなくなった。部分しか見えなくなった。八百屋の前を通りかかると、知覚できるのは野菜や果物だけである。店全体がどんなものかわからない。街には人や馬や、車が行き交っているがその全てが統覚できない。時があるがまま、無為自然体でいる時に全体が把握できる事に気付くがそれは束の間であった。どうしても意識的執着となってしまう。更にその部分が回転するようになってしまった。めまいがして嘔吐し倒れた。事物を見ることに強い恐怖を感じるようになった。この恐怖の観念に怯えている最中に、瞼を閉じている時も眼は瞼の裏を見ているという観念に囚われるようになった。眼は見続けているので、休む事は無く、眠る事はできないと思うようになった。不眠が続く、衰弱死していくに違いないという強い恐怖観念に囚われるようになった。

自力で治すのは困難と悟り、何かこの異常を治す他力は無いかと藁をもすがる思いで、東京神田の本屋街を探し回った。一冊の本に巡り合った。京都済生病院院長の小林参三郎が著した『静坐』という本であった。必死な気持ちで一氣に読み通した。強迫観念は意志の力によってこれを治すことはできないが、静坐を続けるならば自分の力ではない自然の力が作用して治癒に至ると説かれていた。腑に落ちる気がした。取る物も取りあえず京都の小林病院長を訪ねた。必死であった。小林の治療法は森田療法がままの心境を体得する方法（不安の力(Ⅱ)に記載）である。小林の治療によって熟眠できるようになるが、別の強迫観念に囚われるようになった。耳鳴りに気付いたのである。耳鳴りを意識し出したらその音はどんどん大きく感じられ、頭にガンガンと響いて来た。耳鳴りだけに囚われるようになってしまった。苦痛に絶叫した。際限の無い連鎖恐怖がその後も続いた。

父親を看取った後、百三は昭和2（1927）年2月20日森田正馬に直接治療を受けるべく、森田診療所を訪ねた。当時、森田は慈恵会医学専門学校の精神科教授であったが、同時に本郷区蓬萊町で診療所を開き日曜日のみ診療を行っていた。森田が百三に伝えたのは、次にここを訪れるまでの日常生活を、主観の一切を排して事実のままにしたためた日記にして、持参するようにということだけであった。正馬は、宅診の度にその日記を見て、簡単なコメントを伝えるのみであった。森田療法の真髄は、症者の苦悩は苦悩のままに、激しい苦悩を引きずりながらも、日常の生活は全うさせるというものであった。作家である百三には恐怖はそのまま受け留めながらも、作家として作品を書き続けるように言いつけた。

森田は百三の強迫観念について明晰な解釈を施している。「百三は観照の美学などと称しているが、これは観照する対象の美そのものを感得する心ではなく、観照に対する努力の快感にほかならない。」対象を眺めてそこに美を感得しているのではなく、美を快と混同して自分の快適な気分を陶醉し、耽溺しているのであるから、ふとしたきっかけでこの気分は容易に反転する。百三はこの反転に焦り、もがき執着してはからい、強迫観念に至っているという理解である。しかしこの理解は直接百三には伝えず、苦悩を背負ったまま作家としての自分を全うせよというのみであった。このとき出来上がった小説が畢竟の秀作『冬鷺』であった。百三と彼の妹艶子は、京都の一燈園（この学校は今もあり、本来的な心身の修養教育を行っている）での求道の生活を志し、二人でそこに通うために京都でつましい生活をしていくことがある。『冬鷺』は、このときの生活を回想して書き上げた小説である。百三が主人公の頼介であり、ゆき子が艶子である。百三と親交のあった青年湯川がもう一人の登場人物である。人生の不安についての三人の真摯な語り合いが読む者の胸を打つ。求道を志して終生独身を守る事を兄に誓ったゆき子であったが、湯川との恋に落ち、頼介から次第に遠ざかっていく。頼介の寂寥感と、しかしそれはそれでいいのだと自らに言い聞かせて揺れる心を、冬鷺の声を背景にしながら静かに語っている。



野鳥図鑑

【ジョウビタキ】

冬鳥として飛来し、低い山の林や人家の庭先で見ることが出来ます。スズメ位の大きさで、翼に白い紋があることから「紋つき鳥」と呼んでいる地方もあります。枝先にとまってピョコンとおじぎをする動作がいかに愛嬌があり、親しまれています。

撮影（財）日本野鳥の会 岐阜県支部長 大塚としゆ



（参考文献）渡辺利夫著『神経症の時代―わが内なる森田正馬』T B Sブリタニカ・1996）

（山田和夫略歴）
和栄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卒業。二〇〇〇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、二〇〇三年和栄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使い方」「新世紀の精神科治療②気分障害の治療学」今日の治療指針二〇〇四、雑誌性うつ病」他

INFORMATIONS

● 「自立支援医療制度」の利用についてのお知らせ

○自己負担額は原則10%です

これまでの制度の自己負担額は5%でしたが、新しい制度は原則10%です。世帯の所得額や病名などによっては自己負担に上限があり、それ以上は支払わなくてよい場合があります。

← 一定所得以下 →			← 中間所得層 →		← 一定所得以上 →
生活保護	低所得1	低所得2	中間層1	中間層2	一定以上
生活保護世帯	区市町村民税 非課税本人収入 ≦80万	区市町村民税 非課税本人収入 >80万	区市町村民税 <2万(所得割)	2万≦ 区市町村民税 <20万(所得割)	20万≦ 区市町村民税 (所得割)
所得区分①	所得区分②	所得区分③	所得区分④		所得区分⑤
負担0円	負担上限額 2,500円	負担上限額 5,000円	負担上限額	医療保険の自己負担限度額	公費負担の対象外 (医療保険の負担割合・負担限度額)
			重 度	か つ	継 続
			負担上限額 5,000円	負担上限額 10,000円	負担上限額 20,000円

○必ず医療受給者証を提示して下さい

受診する時や薬局で薬をもらう時には、毎回必ず「医療受給者証」を提示して下さい。

○自己負担上限額がある場合は、必ず「月額負担上限額管理票」を提示して下さい

自己負担上限額がある人は、受診や薬局で薬をもらう時、必ず「月額負担上限額管理票」を提示して、自己負担した金額を記入してもらわなければなりません。

○新しい制度の有効期間は1年です

これまでの制度の有効期間は2年でしたが、新しい制度は1年です。毎年更新手続きが必要です。

○新しい制度を利用できない場合があります

所得が一定以上(区市町村民税額が20万円以上)の方で、「重度かつ継続」に該当しない場合には、新しい制度を利用できません。

● クリニック関係図書出版案内

● 「認知療法2006

～第5回日本認知療法学会から～

著 者：貝谷久宣

発行日：2006年10月7日

出版社：星和書店



「ケ セラ セラ」

発行日 平成19年1月1日

【医師の受付時間】

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月		高橋	吉田									吉田
火		熊野	吉田						坂本真	坂本美		
水		吉田	安田	坂本美					山中			
木		武井	吉田	梅景	梅木				武井	吉田	梅景	
金		具谷	吉田	佐々木陽通					具谷	吉田	佐々木	安田
土		高橋	山中 第3土曜						山中 第3土曜	山中 第3土曜以外	坂元陽通	
		佐々木陽通	網島	竹内陽通								

【認知行動療法の受付時間】

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月												
火												
水												
木												
金												
土												

※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 心療内科・神経科 赤坂クリニック

〒107-0052 東京都港区赤坂3-9-18 BIC赤坂ビル6F

ホームページアドレス <http://www.fuanclinic.com>

Tel 03-5575-8198 Fax 03-3584-3433

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



心療内科・神経科

赤坂クリニック