

# Que Será, Será

VOL.56  
2009  
SPRING



四国八十八か所 第二十九番 摩尼山 国分寺

(画) 藤田 茂光



不安のない生活——③ある在家禅者の場合

医療法人和楽会 理事長 貝谷久宣



患者さんは回復するともう医者には来ません。ですから、パニック障害の専門医をしていてもそれほど多くの回復してしまつた患者さんをみることはありません。今回ご紹介する方は筆者の坐禅仲間の一人です。初めてお会いしたのは、鎌倉の禅寺、報国寺で初心者に坐禅を指導されてきました。絡子（ろし）をつけ、はかま姿で優しく指導されてきました。78歳にはとても見えない達人な方です。貫禄満々で近づきたいというよりはなんとなく愛嬌のある、憎めない感じの方でした。何度かお会いしているうちに、筆者はこの人に職業柄なにかを感じ取りました。そしてその後、ご本人から若い時分に筆者が専門とする病気をされたことを聞きました。先日こ

の方のお宅に招かれ80年近い人生の軌跡をうかがうことが出来ました。

藤田さんは北海道の生まれで、お父様は鉄道員でした。姉二人に続く長男として出生されました。下に弟さんが二人いて、今も姉・弟みんな健在だそうです。この方は長男だけに、父親からの期待が大きくそれだけ厳しく、しかし愛情豊かに育てられたということ。親御さんについての話では父親のことばかりが話題になり、お母さんのことが出てきません。しかし、お母さんが彼を邪険に扱ったわけではなく、どちらかといえば病弱であったこの方を実にかいがいしく面倒を見られたということでした。しかし、藤田さんは、小学校1年の時の

## 不安のない生活 — (3) ある在家禪者の場合

PTAで他の子のお母さんと比べ自分の母があまりにも身なりを構ってないことを恥ずかしく思いました。それ以来、どちらかというとアバウトな母親と潔癖な藤田さんはウマが合わなくなりました。しかし、そのお母さんは父の小言にも良く耐え、気の優しい働き者でした。このような家庭で育った藤田さんは順調に成長し地元の旧制工業専門学校を卒業し、上場会社就職しました。24歳のとき10年越しの恋を交わせ2歳年下の同窓生と結婚しました。

新婚時代は幸せに暮らしました。しかし奥様は律儀で神経質な主人と生活するのは大変きつかったといっています。結婚してから5、6年の頃、藤田さんの宿痾しゆくかうが始まりました。そのころの藤田さんの仕事は工場の電気主任技術者として発電所の三交代制勤務についていました。深夜勤務によって体調を崩し、ひどい不眠症にかかっしまいました。午後10時から翌朝7時までの勤務の番に当たると、これに備えて少しでも眠っておこうと思いい、夕食後は家族全員を強制的に床に就かせ、静かにさせ

ておくほど異常でした。このような異常な生活が続いていたある日、突然発電機に大地震でも起こったかと思う程、自分の体が揺られました。発電機ではなく、自分の体に変な異変が起こってしまったのです。その時の不快感と不安感は忘れられないといっています。藤田さんはパニック発作で発病しました。それ以後、パニック発作、不眠、予期不安、過剰不安、そして種々な身体的苦しみ、他人から変な人間と思われるのではないかとという恐怖に苛まれ何度も何度も死にたいと考えました。しかし、家族がいるから死ねないという板ばさみになり、頭が混乱することもしばしばありました。奥様はこの頃の藤田さんを評して、いつも不機嫌で気難しく、周囲にいてもひやひやする生活だったと述べています。これは性格だから仕方ないと諦めていたようです。それから60歳過ぎまで、この病気は自分で治す以外方法はないとわかり、いろいろとやっておられます。初めの頃、藤田さんは、これは親の血筋が良くないのではないかと考え、両親の過去帳を調べるため、秋田

まで行ったこともあるといっています。また、他人の目をはばかりながら精神科を訪れたこともあつたそうです。さらに、宗教団体の道場を訪れたり、神父さんにカウンセリングを受けたり、いろいろな苦勞を重ねてきました。藤田さんはいに40代の半ばで坐禅に出会います。それ以来、地元の寺に毎週参禅するだけでなく、接心にも毎回参加し、また自宅でも坐るようになりました。不安症の人はおしなべて何に対しても熱心です。藤田さんもこの例に漏れることはありませんでした。熱心に厳しく坐禅を続けられました。そして、50代になり、哲学の勉強を志し、NHKの放送大生1回生となります。このあたりの心境を藤田さんは次のように語っています。「この不安症が治るかどうかわからない。しかし、死は必ずある。この不安定な心のままで死を迎えることは出来ない。死の恐怖感に襲われるという不安のまま死にたくない。もつと自覚的に死を受け入れて死にたい。それには学問が必要だと判断した。そして大学で哲学を学ぶ決心をした。」と。

藤田さんはまた一生懸命に勉強しました。毎朝、3時に起きて勉強に励んだそうです。ある日、書齋で東京大学の藤田健治博士の話を受講していました。その時、「人間の存在は歴史的规定性の限界状況にある」というヤスパースの言葉聴いて藤田さんははじけました。一瞬のうちに人生のすべてを原体験されたのです。体がふわつと宙に浮いたような心地がして、蝶のように身が軽くなり、部屋中を飛びまわりました。嬉しくて、嬉しくて涙が溢れてとまらなかつたそうです。この至高体験を境にして藤田さんの病状は薄皮を剥ぐように少しずつ回復していききました。この10数年は「めまい(パニック小発作)」を感じたこともありませんし、精神的には不安になることは全くなく、毎日穏やかな心持で暮らされています。藤田さんは、ドイツ語、尺八、チェロ、書(禪の言葉一千語に挑戦中)、山歩きなどの豊富な趣味を持たれています。どれをとってもその熱心さの結果、玄人の領域まで達せられています。とりわけ、6年前に四国八十八か所を歩かれた折に、各寺を

スケッチ(水彩画)され、最近、暮らしの手帖社から「照顧脚下四国遍路 絵と文」を出版されました。藤田さんは現在の心境を般若心経の中の言葉からとりあげ「無罣礙」と言われています。

藤田さんのようにパニック障害に真正面から挑戦し、他力本願ではなく自力で克服された人はそうは多くはないでしょう。そのものには藤田さんの強靱な意志力があつたわけです。この藤田さんの努力すなわち修行は病気を克服しただけでなく、充実した心をもたらし、藤田さんは今や本当の自分自身を掴まえられました。一病息災どころか一病で菩薩の境地まで達せられたと言えるでしょう。

※(注)「心に覆うものがない」したがって、迷悟、生死、善悪などの意識によって心を束縛されることがないという意味(中村元、紀野一義著、般若心経、岩波書店より)

## 作文

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

なごやメンタルクリニックで働き出して1年が経ちました。節目の年だということになります。節目はこれだけではありません。私の小学校のクラス同窓会がありました。卒業後36年ぶりのことです。もっとも、学会や研修会講師、そして原稿執筆の仕事とかち合ってしまった、出席できまらなかった。どうやら小学校のころから、今に至るまで、私は原稿書きにとりつかれているようです。今回は、小学校のころの作文の思い出を書くことにします。

小学生のころから、私は作文が苦手でした。この頃から、将来は理系に進むと考えていました。それから40年経ちましたが、今でも私は自分を理系だと思っています。

小学3、4年の担任は、作文指導が大好きな女先生でした。画用紙30ページぐらいの特製の作文用のノートを児童一人一人に与えました。絵物語でもなんでも良いから自分の思ったことを自由に書くというのが毎日の宿題でした。書いたノートは毎朝、登校したらずぐに先生の机の上に置くことが決まりました。終業時には、先生が全部のノートに丁寧な評価をつけてくれました。良い文章には丸が、もつと良い文章には二重丸が、全体によくできた作文

には「よくできました」のゴム印、そして先生の感想が2、3行いつも書き添えてありました。1冊が終わるたびに、先生が皆の前で新しいノートを手渡します。同級生の中には年間で30冊ぐらいいなる子もいました。当然、クラスで賞賛的でした。平均的な児童で1年間に10冊ぐらいい書いていました。

私は2冊が精一杯でした。誉められるように私も頑張ろうと思うのですが、書けません。何か書きたいと思うことを「思おう」、「思いつこう」と努力しても、書けそうなこととは思いつきませんでした。そして、なんとか書いても、とても30冊の子にはもちろん、平均にも及びません。単純に言えば、30冊書く同級生と比べると、私は15分の1、同級生の平均は10冊ですから、平均と比べても5分の1の回数、私は誉められていたことになりません。これだけで、十分に悲しい、曲げられない事実でした。

ある知り合いは、私と対照的です。小中では作文コンクールの常連で、夏休みの宿題の作文に14枚書いたら、先生が涙しながらクラスで読み上げてくれたそうです。修学旅行の紀行文には26枚書き、やはり先生に受けたそうです。高校では、新聞報道に関する考察

を書いて新聞社に投稿し、掲載され、わざわざ記者が学校まで取材に来てくれたそうです。高2のとき、家庭科のテストでミシンの使い方が出題されました。彼女はミシンのがけの実習を完全にサボっていて、ボビンが何か？糸の付け方は？にまるで答えられず白紙状態だったそうです。そこで、裏面に「結婚制度について」という文章をびっしり書いたところ、教員室で回覧され、赤点を免れたそうです。一度、せつかくの力作を教師が評価しなかったときに教師の理解力不足だと読み手の方を疑うことがあったそうです。大学はもちろん文系で、現在はプロの編集者です。

一方、私が作文で誉められた経験で覚えているのは1回ぐらいいです。家で飼っていたアゲハチョウの青虫の成育記録を書いたときでした。原稿用紙で10枚以上書いたものは、小学校6年間でこれぐらいいです。毎日、淡々と、幼虫が山椒の葉を食べ、大きくなつていく様子を書いただけのものです。そして、この頃から、医者になるまで、あるいは昨日まで、自分は理系人間だ、口べたで、文章が苦手だ、と思いつつ書いてきました。ちなみに小学生の私は家庭科の授業が好きでした。料理やボタン付けは今でも日常的にしてい

ます。言葉を使わず、黙々と手作業をすることが私の趣味に合っているのです。中高では家庭科の授業がないのを知ったとき、悲しかったことを覚えていています。男子校です。ミシンは置いてありませんでした。今の私は動機づけ面接というカウンセリング技法について『Be!』という雑誌に連載を書いています。同誌の担当編集者は私の連載を面白いと誉めてくれます。編集者の意見に対して私がコメントしたら、「編集者が今さら文章の勉強です」と返してこられることがあります。他の医師や心理士が書いた行動療法関連の作文を書き直すことも今の私の仕事です。書き直された医師から、「引き締まり、わかりやすくなり、ああこう書けばよかったのかと勉強になりました」という感想をいただきました。私は小学校のころから文章が苦手だ、作文上手なわけがない、と言っても彼らは冗談にしか受け取ってくれません。

幼い頃からレゴブロックが好きで、理系で、大学受験での第一志望は建築科だった私が、今は、精神科医になり、動機づけ面接のデモンストレーションを行い、そして連載を書いています。こうなったのは、作文が苦手だったからだ、だから、知り合いのプロ編集者

のように読み手の方を疑うことをしなかった、いつも自分が言葉足らずで作文下手だと思っていた、だから、文章を誉められるようになったのだ、と今は考えるようになりました。「自分の作文は良いのだ」と考え自分に自信を持つことは、かえって仇となるのでしよう。私は、これからも作文下手だと思いつけるようにならなうと思えます。

最後に一つ不平不満。最近の作文の宿題はちよつと多すぎます。なんか、小学生のときに、作文をサボった祟りが、40年たつて、今の私に降りかかっている気がしてきました。この1年書いた原稿やメール、掲示板への回答、クリニックの案内文、英語の説明、を全部まとめたなら、小学生の作文集の30冊は、はるかに越えているでしょう。



〈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

## 病(やまい)と詩(うた)【10】

### — 熱血漢と地域医療 —

元国立環境研究所所長

大井 玄

昨年94歳で亡くなられた吉沢国雄先生(佐久市立国保民間総合病院名誉院長)は、頑固なロマンチストだった。しかも、佐久市の日本一高かった脳卒中死亡率(人口10万あたり340)を半分以下(150)まで下げ、佐久市男性の寿命世界一という現在にまで導いた原動力は、彼である。

1941年、大日本帝国海軍が真珠湾に殴り込みをかけた年、彼は東京帝国大学医学部を卒業し、半年後軍医として中国に送られた。しかし敗戦の現実を受け入れられず、台湾籍と偽り、国民党軍軍医として潜伏した。だが1949年、人民解放軍の北京解放により逮捕投獄された。この

ように彼は自分の信念を貫いたため、1954年僚友よりだいぶ遅れて国外追放処分で帰国した。しかしそのときには中国共産党の思想に共鳴しており、そのことを表明している。つまり知的にも信条的にも正直な人だった。

復員すると母校の沖中内科で糖尿病の研究に加わったが、5年後、長野県南佐久郡浅間町のわずか20床の国保病院院長に就任した。用意された助手の席を断って教授を激怒させるというエピソードがあったが、彼の地域医療に一生を捧げようという決心は固かった。

基盤の固まっていないう国保病院の院長は多忙である。地域の開業医に気を使い、医師の確保のため東京や信大病院に足を運び、当時新しく市となった役所の幹部との意思疎通を図り、もちろん臨床活動も行う。しかし彼がもつとも力を入れたのは、脳卒中を対象とした「地域ぐるみの予防活動」だった。

私は、1965年、短期間彼の聲咳に触れたが、渡米などの事情により、佐久市健康管理センターの嘱託医として、直接そのチームに入ったのは、その15年後だった。しかしその間、佐久地方の人たちが罹る病気や死亡につながる疾患

に大変化が起こっていた。かつて全国で一、二を争うほど高かった脳卒中の死亡率が、全国平均より低い値まで改善されているのではないか。その間全国平均は150から160と横ばい状態であり、長野県のそれも210から280くらいでこれも横ばいに近い。佐久市のみが彼の着任以来死亡率を下げている。ではどんな活動があったのか。それはその個性と密接に関係していた。

彼は色黒の顔に眼鏡を光らせ、恰幅よく「糖尿病持ちだった」、ややかんだかい大声でひっきりなしに喋り、熱中すると他人のいうことなどは耳にはいらなくなる。周囲の人はその熱弁と唾には辟易したが、彼を愛せずにはおられなかった。公正で私心というものが全くない人だったのである。

彼の脳卒中予防運動は、冬に外気が零下20度近くまで下がる土地で寒冷期に脳卒中が起ることから、①「居室一室を冬期常に暖かくすること」、②「高血圧の原因になる「塩分摂取」を抑えること」、③「血管の壁を丈夫にする「動物性蛋白」を増やす」という原則に集約された。しかし運動が成功した真因は、その粘り強さと小まめにくりかえす啓蒙活動にあった。彼は佐久市の部落、

いやそれより小さい地区のすべてを繰り返し回って歩いた。地区の公民館で検診を行ったあと、例の熱弁で訓話を垂れたのである。

また、彼は美味で有名な野沢菜を塩分過剰の元凶と見なし、目の敵にしていた。ある日産地野沢部落を巡回中、菜を漬ける桶が干してあるのを見て叫んだ。「ありや棺桶だ！」

熱血漢は心筋梗塞を起しやすい。彼もそれで病院に担ぎ込まれた。67歳だった。しかし病気でも、不幸でも、彼の情動を動かすとき、その芸術的感性が揺さぶられる。

と夜なかの  
しびんの口の 冷たさを  
生きの証しと 喜びて眠る

幸い回復したが、彼の体力は年と共に徐々に衰えていった。しかし院長職を退いた後も地域の保健医療活動に終生かわり続けた。何よりも地域保健に係わる医師、保健婦などが機会あるごとにその意見を求め、彼を放さなかったからだった。

私は仕事の方向が変わり、近年は吉沢先生の心境をその歌集を通じて窺うのみだった。例えば彼は、辛酸を舐めた昭和時代をどう見ていたのか。いかにも純真で良心的な戦中派の感慨が、次の歌に現れている。

民族の悪業  
昭和と共に消えよ  
侵略と食欲 公害と汚職

生きる営みは、高齢者にとつて、その背負って歩む荷物の重さが次第に増すようである。

吾が生のか あかしいへど  
夜のいばりに  
再び起きて 寝ね難く居り

しかし、彼には最後まで人の字型に添ってくれる、皆が敬愛する夫人がいた。

電気敷布に  
お漏らし法度と 老い妻は  
夜半の厠に 連れ立ちて笑ふ

私はここに偕老同穴を見た。共に笑う翁おうなは幸せである。



〈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業。  
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。

◆ドクターヨシダの一口コラム(21)◆ 数学の問題

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

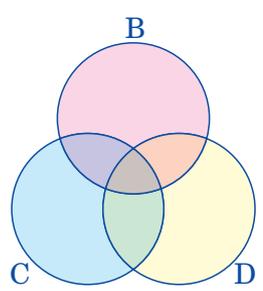
最近、本屋さんに行きますと、ちよつとした数学ブームかなと感じます。一般向けの数学の本などがいろいろ出ています。実は、かく言う私も、隠れ数学ファンのところがあり、一般向けの数学の本をよく読んでいます。数学というのは、一般社会に出たら何の役にもたたないと言われますが、物事を筋道立てて論理的に考える基礎作りには、うってつけなのではないかと、個人的には思っています。

ちょうど今年度は、娘が大学受験で、微分積分をはじめとする高校数学を、この一、二年、私も大分復習しました。高校生は、なんとという難しいことを勉強しているのだとつくづく感じ、また、受験期の子どもを持つ親というのは、なかなか大きなストレスがかかるものだと、この身をもちて体験しました。幸い、早い時期に推薦入試で進学先が決まり、3月ぎりぎりまでやきもきすることはなく、助かりました。

【問題】 A大学の入学者の総数360名のうち、他のB大学、C大学、D大学を受験した者について調べたところ、  
(ア) B大学を受験したものが275名  
(イ) C大学を受験したものが210名  
(ウ) B大学とC大学の両方を受験したものが164名  
(エ) B大学とD大学の両方を受験したものが142名  
(オ) B大学またはD大学を受験したものが311名  
(カ) C大学またはD大学を受験したものが254名  
(キ) B大学またはC大学またはD大学を受験したものが325名であった。

このとき、次の問に答えよ。  
問1 A大学だけを受験して入学してきたものは何名か。  
問2 D大学を受験したものは何名か。  
問3 B大学、C大学、D大学の全てを受験した者は何名か。  
問4 B大学、C大学、D大学のどれかひとつの大学のみを受験した者は何名か。

推薦入試の問題というのは、ある意味、基礎的な問題が出るんですけど、難関校の高校入試に出てもおかしくないぐらいの問題です。次のように重なった円を3つ描いて(ベン図と言います)、どこどこが何人という具合にわかったところから、ひとつずつ人数を入れていけば、自然と答えがわかるはずですよ。

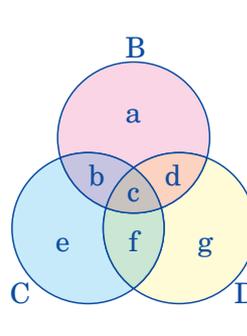


まず問1は、簡単です。A大学の入学者総数360名から、(キ)の325名を引いて、35名ということになります。ところが、問2になると途端に頭が混乱してきます。頭の回転が柔らかかった若い頃は、もう少しスラスラと解けたように思うのですが、いまや老化現象が激しく、子どもに父親の威厳を示そうと、これは、この部分が何人かこの部分が何人だから、これかよこれかよとこころなるんだよとやりたかったとて、書き込んでいたら、どこが何人なのか混乱してしまつて、わけがわからなくなつてしまいました。

少し冷静に考えれば、(ア)の275名から、(エ)の142名を引いた133名を、(オ)の311名から引けば、D大学を受験した者の人数が出るのがわかりますが、焦つて混乱しているとなかなか気がつかないでしょう。

問3になると、さらに複雑です。もう、こうなると、ますます頭が混乱して、どこがどうなっているのかわけがわからなくなり解決どころではありません。

悩む事で混乱状態にある人の思考は、きつと、これと同じような状態にあるのだからと思えます。考えても考えても同じところをぐるぐる回るだけで、全く解決に向かない状況です。



こういう時は、大きく視点を変えて、別の考え方をしてみます。できるだけ問題を単純化して、複雑に考えないようにします。この問題の場合は、もうあれこれ考えず、それぞれの部分の人数を図のように、a, b, c, d, e, f, g, とおいてしまいます。そうすると、(ア)~(キ)の記述は、次のような関係式に表されます。

こうなると、問題がかなり整理されているのがわかりますか? D大学を受験した者は、 $c + d + f + g$ ですから、(オ)から(ア)を引いて  $f + g$  が36名となり、これに(エ)の142名を足して178名となります。先ほどより、ずっと簡単ですよ。

問3は少し工夫が必要ですが、cを求めればよいので、まず(キ)から(カ)を引いてみましょう。aが71名とわかります。これを(ア)の275名から引いて、 $b + c + d$ が204名となります。これを(ウ)と(エ)を足した306名から引けば、cが出ますね。以上のことをベン図に数字をいろいろ書き込んでやっていたのでは、きつと頭が混乱して、答えがなかなか出てこないでしょう。

問4は、 $a + e + g$ を求めます。(ア)~(キ)の式から、答えを求めるとなかなか複雑ですが、ベン図に数字を書き込んで、ごちゃごちゃやることを考えると、数式のほうが、ずっと簡単です。皆さんも、少し頭の体操と思つて、式を足したり引いたりしてみてください。

それでは、ひとつの解き方の例を示しておきます。aは71名と出ていますから、あとは、 $e + g$ が求めればよいですね。

式を少し見ていると、(イ)と(ウ)から、 $e + f$ が、46名となります。また、先ほど、 $f + g$ は36名でした。そして、(ア)と(キ)から  $e + f + g$  が50名ですから、  
 $f \parallel 46 + 36 - 50 \parallel 32$ となり、  
 $e + g \parallel 50 - 32 \parallel 18$ となります。よつて、求める答えはこれにaの71を足して、89名となります。

防ぐために、生活上の課題に対処していくというもののなのですが、その際、生活上の悩みを「色(異性問題)、金、名誉、健康」のどれかに当てはめていきます。深い悩みに陥り、「人生の意味って何だ」ともがいている時、実は、案外、現実的な問題がうまくいっていないだけということもあるんですね。もう随分前になりますが、この考え方をはじめてふれた時、人の悩みというのは、案外単純なものなかもしれないと思つたものでした。今回、娘の数学の試験問題を解いてみて、頭が混乱した時に、問題を単純化して考えるということの大切さ思い出して、コラムに書くことにした次第です。

とても複雑な状況で悩みの混乱状態に陥っているように感じる時は、一度、問題を整理して単純化し、全く違う観点から見つてみるようにしてみよう。そうすると案外解決の糸口が見つかるのではないかと思います。



〈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。

## 不安・うつ之力 (XVI)

### — 矢沢永一氏の場合 —

医療法人 和楽会 横浜クリニック院長  
山田 和夫

矢沢永一氏は辛口の文芸評論家で関西大学文学部の名誉教授です。第10回で取り上げた作家開高健氏の古くからの文学における同士、盟友としての。かつての日本病跡学会総会の特別講演で「小説家開高健とうつ」というお話を直接伺った事もあります。開高健氏は双極性障害でしたが、盟友の矢沢永一氏も双極性障害と思われれます。双極性障害同士で、心の波長もあっていたように思います。お互いが良く理解できていました。今年の2月17日に「僕のうつ人生」(矢沢永一著、海竜社)という本が出版されましたので、早速読みこのコラムで「矢沢永一氏のうつ之力」として紹介したいと思います。

矢沢永一氏は昭和4年大阪市に生まれました。因みに開高健氏は翌昭和5年同じ大阪市に生まれています。昭和32年関西大学国文学部博士課程を修了、在学中に開高健、向井敏等と同人誌「えんぴつ」を創刊しています。専攻は近代日本文学で、関西大学文学

部教授を経て平成3年退職し文芸評論家として活躍しています。舌鋒鋭く著書は100冊を超えています。その毒舌さ、多作さは双極性障害に由来していると思います。書誌学の分野はもとより、該博な知識に裏打ちされた社会評論、歴史批評には定評があります。文芸批評をまとめた「完本紙つぶて」でサントリ文藝賞を受賞し、他に大阪市民表彰文化功労、大阪文化賞、読売文学賞、毎日書評賞等多くの賞を受賞しています。主な著書に「人間通」(新潮社)、「日本の裏事情に精通する本」(PHP研究所)、「400字で読み解く明解人間史」(海竜社)、「老年の智慧 人生の英知」(海竜社)、「ビジネスマンのための中国古典の名言100」(海竜社)等があります。題名からして双極性障害(循環気質)を感じさせます。

「私が最初にうつ病になったのは、旧制大阪府立天王寺中学1年生の14歳の時である。」しかし当初はうつ病とは判らず、疲れ易い体質と思っ



### フクロウ博士のチョット一言

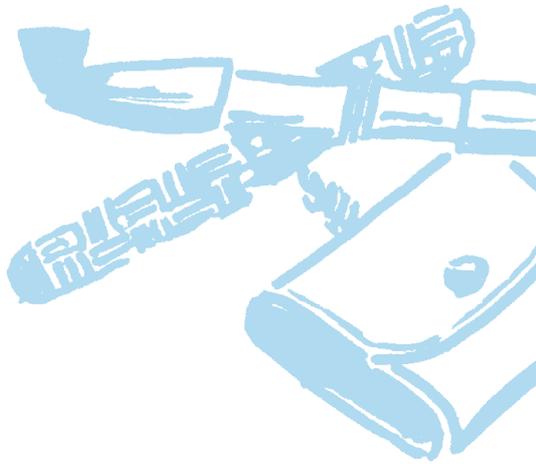
#### 人というものは、みずからを忘れて他を知るを実道とは申し侍るなり (慈円)

鎌倉時代の天台宗の僧で歌人としても有名な慈円(じえん)の言葉です。「自分の物差しではなく、相手の状況を見ることこそ人間の生き方である」と言っています。たとえば電話をかけるとき、相手の都合を考えて時刻を気にするのは当たり前のこと

です。また、久しぶりに会う知人には、体の調子や近況をたずねます。これも常識です。「正しい日々の生き方」とはそんな常識的な相手への気遣いの集積なのです。「自分のことはひとまず忘れなさい。相手がどういう状況にあるのか、それを知って行

動するのが人間の生き方なのだ」とお釈迦さまが教えているのです。

(中野東禅著 人生の問題がすっと解決する名僧の一言 三笠書房 より)



ていました。疲弊（うつ病）の時期は、ひたすら疲れが抜けるのを待つのみでした。うつ病と診断され、自身認識したのは50歳を過ぎてからの事でした。「いま私は79歳であるから、それから60数年間というもの、うつ病と闘い続けてきたことになる。その間、語りきれないほどの浮き沈みを経験してきた。どうにもやりきれず、嘆きに沈む日が長く続いたこともあった。それではいけないと自らを叱咤激励し、なんとか立ち直ったことも1度や2度ならずある。思い返せば、その繰り返しですが

の人生であったといっても過言ではない。うつ病と闘う中で、私は大変な苦しみを味わったし、無為のうちに失った時間も多し。しかし、その分、うつ病のさまざまなケースを身を持って体験したといえる。その中から、得るものがあつたのも事実である。『即ち、これがうつの力である。』「これまで数多くの書を著してきたが、結果的に、うつ病であったから物事ができた成果も少なくない。幸いなことに、私はうつ病の時でも、当時の仕事とは関係のない資料や文献、書物であれば読むことができた。それによって蓄えたものを、うつ病から立ち直って元気になった時に本にまとめた。これがうつの効用であり、多作の背景です。

矢沢氏は今ではうつ病になつて良かったといえます。うつから快復するために、他のジャンルの事をする事で立ち直つたため、学問だけでなく幅が広がつたと言つています。うつを治す為のいくつ

ものヒントも語られています。うつ病は早くクリニックに行つて治療を受ける事を勧めますが、私も言っていますが、必ず治ると言っています。開高氏にも治療を勧めましたが、開高氏は治療は受けず、うつに浸つていました。開高氏は治療しなかつた事で小説家となり、矢沢氏は治療した事で評論家になつていったとも言えます。



（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・編集委員長、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

## ● 野鳥図鑑 ●



### 【オオミズナギドリ】

日本付近の離島で繁殖し、常に外洋で生活しているため陸地からはあまり見ることができない。日本海や太平洋をフェリーで旅しているとき大群で飛ぶ鳥を見つけたら、多くはこのオオミズナギドリである。はばたくことなく風を受けながら水を風ぐように飛ぶところからこの名前が付いている。

撮影（財）日本野鳥の会  
岐阜県支部長 大塚之稔

# INFORMATIONS

- **パニックプラザ**というパニック障害の症状を持つ患者さんのためのHPが新しく開設されました。治療法・おくすりのことが掲載されています。



ここへアクセス! <http://www.fuancclinic.com/pdplaza/>

## ● 「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。
- **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。

← 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	区市町村税 非課税本人収入 ≤80万	区市町村税 非課税本人収入 >80万	区市町村税 <2万(所得割)	2万 ≤ 区市町村税 <20万(所得割)	20万 ≤ 区市町村税 (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 5,000円	負担上限額 10,000円	負担上限額 20,000円
			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

- **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

- 「社会不安障害のすべてがわかる本」  
著者：貝谷久宣  
発行日：2006年3月10日  
出版社：講談社
- 「気まぐれ「うつ」病  
— 誤解される非定型うつ病 —」  
著者：貝谷久宣  
発行：2007年7月10日  
出版社：筑摩書房
- 「非定型うつ病のことがよくわかる本」  
著者：貝谷久宣  
発行：2008年9月  
出版社：講談社



- 「不安・恐怖症のこころ模様」  
著者：貝谷久宣
- 「パニック障害 治療・ケアに役立つ実例集」  
著者：貝谷久宣
- 「非定型うつ病」  
著者：貝谷久宣
- 「パニック障害はここまでわかった」  
著者：竹内龍雄



集団精神療法としてヨガを始めました。ご希望の方は主治医へご相談下さい。毎週金曜 11:00~12:00

# Que Será, Será 「ケ セラ セラ」

発行日 平成21年4月1日

### 【医師の受付時間】

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月			吉田						高橋	吉田		
火		松園	吉田	熊野					松園	吉田		
水		松園	吉田	安田				山中	中村			
木		貝谷(再診)	吉田	梅景	坂本美			西川(第1・3)	吉田			
金		吉田							佐々木	安田		
土		高橋	佐々木			網島(第3週)	木納(第1・第3のみ)					
		山中(第3)	竹内(第3週)			山中(第3)	山中(第3以外)	武井				

※土曜は不定期で坂元 薫先生の診療があります。

### 【認知行動療法の受付時間】

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月						サイバークリニック 行動療法(岩佐)						
火						サイバークリニック						
水						サイバークリニック 行動療法(村岡)						
木						サイバークリニック 行動療法(岩佐)						
金						サイバークリニック 行動療法(福井)						
土						行動療法(野口)	行動療法(野口)	行動療法(野口)				
						サイバークリニック	行動療法(小松)					

※予約診療(日曜・祝日休診)

制作 医療法人 和楽会  
 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 Tel 03-5575-8198 Fax 03-3584-3433  
 ホームページアドレス <http://www.fuancclinic.com> E-Mail [office@fuancclinic.com](mailto:office@fuancclinic.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**