

Que Será, Será

VOL.58
2009
AUTUMN



初秋の蓼科

A君は筆者の高校時代の同級生であり、剣道部でも活躍した剣友でもある。彼は某国立大学工学部建築学科修士を終え一級建築士の資格をとっていた。大手のゼネコンに入りバリバリ仕事をしたが、しかし、40代の半ばになり、出世街道をひた走るのが、疲れ、中途退職した。男の40歳台は上昇志向の一番強い時期で、同僚に追い越されたりすると奈落の底に落ちたような気分が襲われるものだ。菌が抜けたり、体重が減ったり、ぎっくり腰になったり、ストレスは体に現れていた。本来、彼は宮仕えには向いていない性格であったのであろう。しかし、彼は決して人生に落胆したわけではなく、前から密かにもくろんでいた自営の道

を歩みだした。彼本来の才能と大手ゼネコンで培われたセンスは彼の新しい建築設計事務所をいやがうえにも繁盛させないわけにはいかなかった。A君の事務所には若手の建築家が集まり、応募する設計コンテストに賞をとる者が何人か出た。事務所に所属する新進気鋭が建築学会に発表したり、専門誌に執筆したりで事務所は脚光を浴びた。10年もたたないうちにその分野では押しも押されぬ建築設計事務所になっていった。彼は不良建築の相談を引き受けるNPOを作り社会貢献にも乗り出した。また、それに伴い講演に引っぱり出されることも稀ではなくなった。このような彼の生活は精神医学的に見れば100点



不安のない生活——(5)人生のたそがれを楽しむ

医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣



不安のない生活—(5)人生のたそがれを楽しむ

と言えよう。すなわち、広範囲の行動にわたって最高に機能しており、生活上の問題で手に負えないものは何もなく、その人の多数の長所があるためにほかの人々からも認められている(1)々々という状況である。

それはA君が55歳の時だった。父の後を継ぐべき志を持ちカリフォルニアの工科大学院に留学中の息子の訃報が入った。長男は急な上り坂の頂上を超えたところに停車している車に激突して即死した。それからA君の人生は180度変わった。誰よりも自分の仕事を理解してしてくれた弟子であった愛息の死は、彼の生きる希望を一挙に奪ってしまった。それから数年間A君は灰色の人生を送っていた。ところが、ある日、唯だ心だけが存在する(2)と裏表紙に書かれた本(2)をA君は書店で見つけた。むさぼるようにこの本を読んだA君は混乱の暗闇の中で人生の別の生き方があることをうつすら知るようになった。息子の死から人の死というものを考え、それを自分がいかに迎えるかを真剣に考えた。

A君はこの本を読み終えてから、安楽の法門といわれる坐禅を見よう見まねで始めた。はじめのうちは15分坐るのが苦痛であったが、3年、4年と続けるうちに少しずつそのコツを習得した。毎朝、時間が許せば40分坐れるようになった。坐禅とは何なのであろう。じつと坐って精神を研ぎ澄まし、外界からの刺激に動じない堅固な状態に自己を保つのである。……それで何をやるのかというと知恵の力を起こすのである。……智慧とは自分の心を正しく把握し、それをより良い方向へと改良していくための精神力を指す(3)。A君は坐禅をするようになって少しずつ変わっていった。我々は健康とも病気とも自覚できない状態がある。それをユートピア人たちは「鈍感」と呼び、そんなとき我々は虚妄な快楽を求めては疲れ、疲れるとまますます「鈍感」となってより強い刺激を求め、強い刺激にはお金がかかるため、もっと儲けようとしてさらにエネルギーを使ってまた疲れる。……健康で感受性が鋭敏で

あれば、世の中はそのまま無限の喜びを提供してくれるはずである。次々に変化し続ける風や水の音。名づけようのない無数の色たち。そして香り。退屈しようのないそうしときよらかな刺激……。より強い刺激を求め続ける鈍感な生き物を、仏教では「餓鬼」と云うのである(4)。A君は坐禅を始めてから「鈍感」な生き物に別れを告げた。最近、彼は美術館に出かけることが多くなった。もともと美術が分かる人間ではなかったが、理解をするために努力をしている。訪れた展示室の中で一品贈呈しようと言われたら何を選ぶかと仮定し、自分の最も気に入った作品を懸命に選んで鑑賞眼を養っている。A君は歩いて野の花を楽しみ、方々の寺を回り、仏像鑑賞も始めた。健康に留意することも忘れていない。胃カメラと大腸ファイバースコープは定例行事となった。皇居一周のウォーキングに励み、毎日ニクを摂り、癌体質を守っている。

頃から、現実と夢や幻を違わないものと考えています。……この感覚は、実は坐禅するとわかるんです。坐禅が深まり、自意識が解体していくとたとえば音が聞こえても、どこで聞こえているのか、わからなくなる。さらに意識が視覚から聴覚、聴覚から皮膚感覚に落とし、最後に内臓感覚にまで落とすと、皮膚の中と外の感覚が分からなくなっちゃうんですよ。……さらに意識が落ちると、体の後ろに意識が抜けちゃう。そうすると、通常の現実を秩序立てている内と外の区別は、もうまともな言葉では言えなくなっちゃうんです。A君は南の云う境地までにはまだまだ達していない。しかし、坐禅中に味わう平安な心、静謐さが楽しくて坐禅をやめられないところまでには達している。そして、「怒り」、「悲しみ」、「憂い」、「思い」といった貝原益軒が、気が滞る原因として挙げている感情からはずいぶん遠い心境でいることが多くなった。益軒が「時にうごき、時に静なれば、気めぐりて滞らず」の域には達し始めている。A君は60半ばを過ぎたが、

依頼原稿の執筆に熱心であり、現在文筆家としても多くの仕事をしている。しかし、彼は、仕事をやる中で、眼が見にくい、物忘れが目立つようになった、と感じることも間違いなく増えた。五木が書いている(6)。(もうろくしていくことは)しかし、じつは人間としての魂はどんどん清浄化されていっている。自我というものが崩壊するのはなく。昇華していくのだからと私は考えていますし、老いとそういう人間として大切なプロセスであるのだと覚悟することです。A君は、五木が云うような、「もっと奥深い智慧、大きな自然の息吹のなかへ還っていかうとするスピリチュアルな過程」にあこがれて毎日を送っています。

(1)DSM-IV-TR 精神疾患の分類と診断の手引き(米国精神医学会、高橋三郎他訳 医学書院 2002)
 (2)やさしい唯識—心の秘密を解く— 横山紘一著 NHKライブラリー 2002
 (3)日々是修行—現代人のための仏教100話— ちくま新書 2009
 (4)釈迦に説法 玄侑宋久 新潮新書 2004
 (5)人は死ぬから生きられる 脳科学者と禅僧の問答 新潮新書 2009
 (6)人間の覚悟 五木寛之 新潮新書 2008

〇〇の息子

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

2009年8月末に総選挙がありました。有権者が候補者を品定めするとき、〇〇の息子・娘というのは判断材料の一つになります。批判を受けても、二世議員が増えるのは、有権者にとって〇〇の息子・娘が判断材料としてわかりやすいからなのでしょう。患者さんも自分の担当医が誰の息子・娘なのか、知りたいと思っておられるでしょう。

私の父は京都市伏見区にある齊藤酒造という日本酒メーカーで働いていました。昔、清酒の二大生産地は伏見と灘でした。月桂冠や黄桜、宝は全国に知られた伏見のお酒です。一方、小さな酒屋さんも伏見には沢山ありました。齊藤酒造はそうした小さな会社の一つです。豊橋市出身の方なら、英勲というブランド名に聞き覚えがあるだろうと思います。

父は造り酒屋の家の出ではありません。広島大学発酵工学科卒業後の就職先が齊藤酒造だったという事です。入社し、定年退職、役員として会社に残り、67歳で辞するまで一貫して製造部門で働いていました。生産・品質管理の他に、利き酒することも仕事の一つでした。自宅にできたばかりの酒を父が持ち帰り、老ね香や火落香、麴ばな、等の用語を聞かされながら、私も英勲を夕食時に飲まされていました。小学校高学年のころからです。

父の仕事は次第に増えていきました。日本の高度経済成長と共に清酒の消費量が増えていく時期には原材料や原酒の買い付けも父の仕事でした。そして、父が50代になった1980年代

からは日本酒の消費が全国的に減り、ビールや焼酎が伸びていくようになりまし。この時期にはリストラや生産合理化、さらに他社への事業切り売り交渉までが父の仕事になりました。それでも、英勲の販売は右肩下がりに落ちていきます。ピークの時からみたら、今は1/4程度です。父は取引先を切り、部下を切り、酒蔵を売りを続けていきました。私が小学生のころ、父とキャッチボールをし、杜氏の達人と餅つきをした酒蔵は今もマンションになっていきます。父にとつては、この頃がストレスのピークで血圧は160/100、役員を辞めたら正常になったということでした。

2009年のお盆に実家に帰ったときに、外壁に民主党の選挙ポスターが貼ってありました。父に尋ねると労働組合を立ち上げたときから同盟(全日本労働総同盟、現在の連合)の人と付き合いがあり、今回頼まれたということでした。齊藤酒造に労働組合を作ったのは父が30代で、製造課長のころでした。伏見の造り酒屋で労働組合ができるのは前例がないこと、自分のような課長は経営側になるのが普通だが、オルグの人と策を練って、労働側になるようにしたこと、など父が私に話してくれていました。社長からは嫌がられ、母からはお人好しと言われながらも、働く者の権利を守るために活動することがうれしうでした。部下を守り、伸ばしていくことに集中できたこの頃が父にとって仕事が一番楽しい時だったのでしょう。小学校低学年の私にも、なにか父が凄いくことをしているという感じが伝わっていました。その後の、会社のリス

トラで苦労しているときも、父の話のメインは製造部門の後継者問題でした。退職した今も、後任の製造部長が作った酒が、全国新酒鑑評会で、全国最長記録の12年連続金賞を受賞したことをうれしそうに私に話してくれま。

そんな父の人となりを語る材料は他にもいろいろあります。父のことを振り返るために手紙を整理していたら、私がミシガン大学文学部に1年間留学していたころの手紙がでてきました。25年前のもので。留学のことは、前のケセラセラに一度書いています。
http://www.fuclinic.com/harai/h/harai_955.htm

ロータリーからの奨学金はありました。授業料と寮費がまかなえるだけです。日用品の購入には不自由しません。金をせびる先は親しかありません。以下は父からもらった当時の手紙の一部です(一部改変)。

送金小切手400ドル同封します。送金についてはお母さんの機嫌が悪く、200ドル(5万巴)までは説得しましたが、それ以上はダメだったので、この400ドルは内緒です。200ドルがお母さんへの表向きの数字ですから心得ておいてください。広島のお母の入院、葬儀の費用、家の雨漏りの修理費用、君の妹の就職費用などかかって、さらに酒が売れない売れないと私がこぼすのだから、お母さんの先行き不安の気持ちもあり、お金の話でいらつくようですよ。君が大学を卒業し、医者をするばいばいぶ楽になるはずだという気持ちがあった

ものだから、なおさらと言うことでしょう。しかし、留学というものは大いに本人のためになると私は思っています。そのためには少々無理をしても仕方ないと考えていますから、気にしないで頑張ってください。ただ、君が彼女と卒業旅行してお金を使ったのはまずかったなあ。自分のお金だから、何に使っても良いというのは面倒を見てもらっている立場の人は言えることではないでしょう。

ジャンパーなど衣類の荷物を送ることについてもお母さんの機嫌が良くありません。一つには最初にまとめて言えば一度で済んだのに、二つには水虫の薬ぐらい自分で現地で買えばよいのに、三つには送料が高い、そして宏明は親に送ってもらうのは当然と思っている、となって、先に進まなくなっているようです。従って荷物の方は期待しないで下さい。私は送ると言った手前、申し訳なさが400ドルになった一部の要素でもあります。

私は父を尊敬しています。留学中にお金を送ってきってくれたことにも感謝の他に言い表せる言葉はありません。しかし、母の機嫌に怯え、遠慮し、当時の私に言い訳する様子には笑ってしまいます。一方、今の自分はこの手紙を書いた時の父とほぼ同じ年齢です。自分自身がこの頃の父とどう違うのか、やはり家族の機嫌に怯えたり、遠慮したり、言い訳したりしているのではないかと考えると複雑な気持ちになります。ところで二つ、付け加えさせていただきます。私は酒には強くありません。日本酒1合で真っ赤になり、2

合も飲んだら吐いてしまいます。日本人の約50%ぐらいが私と同じタイプで、お酒を飲むと真っ赤になります。これは、アセトアルデヒド、脱水素酵素(ALDH)というアルコールからできるアセトアルデヒドを分解する酵素が弱いからです。ALDHが強い弱いかは遺伝子で決まります。多少訓練で強くはなりますが、もともと体質には勝てません。父も弱い方でよく真っ赤になっていました。ちなみに、酒に強い遺伝子を持っている人が多いのが、秋田と鹿児島、岩手、少ないのが三重と愛知だそうです。

それからもう一つ。父からの手紙をここに載せることについて、父からの許可は得ましたが、母からの許可は得ていません。父が母の機嫌を気にしていた、と世間にはばらしたら、母の機嫌がどうなるかわかりません。息子である私も母の不機嫌は苦手でした。天国にいる母には、どうかこの記事のことを内緒にしてください。



(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、勤務づけ面接トレーナー

病(やまい)と詩(うた)【12】 — 君、彼らの「意味の世界」に入りたまえ —

東京大学名誉教授

大井 玄

物事を覚える力が無くなる。自分が、何時、何処に、何のためにいるのかが確かでない。周りの人たちが共有している「世界」との繋がりが切れてしまう。本人は「不安」という不幸な気分一杯にならなから、強い不安には耐えられないから、脳は、周りには異様に見える「自分の世界」を創造するようになる。周りの人は、それを、呆けて理解不能な世界に行ってしまったという。

老不気味 わがはは そはが
人間以下の えたいの知れぬ
ものとなりゆく

老い果てて 盲母が語るは
鬼語ならむ われの視えざる
ものに向かいて

齊藤史

わたしたちが在宅での看取りを手伝った九十三歳の女性は、しよっちゆう、その丸い背中に赤子を背負っていると思ひ、あやすのだった。そんなとき、世話をしてくれる娘は、自分の「母」になった。あるアルツハイマー病の女性が病棟から脱け出し、自分のアパートに帰ってしまったことがあった。病棟医とナー스가連れ戻しに行き、「保健

所から来ました」というと、自分の部屋に素直に入れてくれた。そこには市松人形が二つ寝かされていた。彼女の夫の具合が良くないから一緒に来てくれ、という出まかせの理由を言うと、彼女は疑うことなく承諾した。「ちよつと待ってください、子どもたちにご飯をあげますから」といって、人形に食べさせる様子をしたあと、病棟に戻ったのである。

以上の二例では、自分を正常人だと思っている者たちの「視ていないもの」を視ている。だから彼女らは「鬼語」を喋り、「人間以下のえたいのしれぬもの」なのか。断じてそうではない、と今の脳科学は反駁する。

わたしたちは、外界の事物が世界を構成していると思っ
ている。ところが、実は、わたしたちの脳は過去の経験の記憶に基づいて世界を構成しているのだ。脳科学のひとつ、認知心理学はそう指摘する。例えば、今、「私は机に向かつて原稿用紙にものを書いている」。「これは、「私」、「机」、「向かう」、「原稿用紙」、「も」の、「書く」といった言葉と意味を記憶しているから、初めて言える状況であり、綴れる構文だ。その経験と記憶が

なければ、たとえ外界に机や原稿用紙という事物があっても、何がなんだか訳、わからないのである。わたしたちは、視点を外界から脳に移さなければならぬ。

破れた。
しかも認知症の場合、周りの人が彼/彼女の意味の世界をある程度理解でき、行動療法として活用する展望さえ開けている。

始めの例では、彼女が若い母親の時代に戻っているから赤ん坊を背負っているし、自分の「母親」もいる。次の例でも、二人の子どもを世話する優しい「母」の像が浮かび上がってくる。わたしたちの認知する外界とは繋がっていないものの、脳に蓄えられた経験と記憶が創る「意味の世界」という点で同じだ。

石橋典子氏がディケアで行っているサイコドラマ(心理劇)集団精神療法のひとつは、認知症の人の「意味の世界」を認め、それをより愉しく、安心なものへと強化する療法ともいえよう。彼女の『仕舞』としての呆け(中央法規出版)では「安心できる集団の中で、主役になったり観客になったりしてドラマを演じ、自分を見つめ自分を表現していくトレーニング」と定義されている。

認知能力の低下していない人でも同様である。前アメリカ大統領ジョージ・W・ブッシュ氏の紡いだ「意味の世界」では、彼の曰く「十字軍」が存在している、イスラム世界でも豊富な石油埋蔵量を誇るイラクを征服するはずだった。認知症の老人の紡ぐ意味世界とはまったく比較にならないほど、非現実的で有害である。何万人もの死者、数百万の避難民が生じ、兆という金が費消され、初めて「意味の網」が

サイコドラマのシーンは、「海水浴」「お迎え」などいろいろあるが、ポイントが、参加者の一人一人が「今ここで笑って、今ここで楽しんで、今ここで輝いて」もらうように工夫してあることだ。(関心ある方はぜひ同書を読まれるようお勧めする)。

石橋さんは、日々サイコドラマを繰り返しているうちに、認知症から来る不自由さを感じないくらいに、巧みに立ち回れるお年寄りの姿が復活していくのを見て、その即効性に驚き、「この方たちは、若く

して心を病んだ人より傷は浅い、まだまだいける、早くこの事実を社会に広め、認知症恐怖を払拭しなければとつくよく思いました」と記している。彼女は、お年寄りの「意味の世界」に入っていくって、愉しく安らかに笑える世界を築く作業に加わっているのだ。

人間として 人間を保ちながら
どうにか生きていく
他の人の 思いと力と言葉に
支えられて
どうにか人間として立っている
おまけに今はあの海にも
支えられて

藤川幸之助 『マザー』より

大井先生は最近新しい本「環境世界と自己の系譜」をみず書房から出版されました。



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。

變ドクターヨシダの一口コラム (23) 變不幸せ幹旋所？

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

タモリがストーリーテラーをつとめる『世にも奇妙な物語』というテレビドラマがあるのは、皆さんご存じかと思いますが、ぜひぶん前に、篠原涼子主演で『不幸せをあなたに』という題名の物語がありました。ご覧になった方は、おられますか？

これがなかなか興味深い内容で、レンタルビデオ化されたらもう一度観て、一口コラムにいつか書こうと思っていたのですが、一向にビデオに出ないんですね。インターネットで調べてみたら、約40話中120話程度しかビデオ化はされていないようです。

非常に残念に思ったのですが、今時のインターネットの情報は、たいしたものですね。『世にも奇妙な物語』のファンサイトがいくつもあり、この物語が、2004年・秋の特別編として放送されたということ、そのあらすじ、そして原作本がわかりました。早速、この『不幸せをあなたに』の原作がのっている文庫本を買ってきて読んでみました(近藤史恵『不幸せをどうぞ』、ミステリー傑作選・特別編5 自選ショート・ミステリー、講談社文庫)。小説のほうはテレビ版よりも、後半がいささかダークな感じで、あまり後味はよくありませんでした。なるほどと感心させられる部分は、そのままです。また、グーグルで検索をしたところ、物語の前半部分は、インター

ネットの動画でも見ることができました(全部は見られませんでしたが)。

あらすじは、こうです。篠原涼子演ずるところのOLの美紗。彼女は、仲の良くない同僚の一美とチーフの座を争い火花を散らしています。そんな時、たまたま帰宅途中のバスの窓から「不幸せをあなたに」という看板を見かけます。自分の嫌いな人を不幸せにする方法でも教えてくれるのかと好奇心で立ち寄る美紗。そこで、うさぐさそのような男から「幸せのパネになるようなほんの少しの不幸せ」を幹旋すると説明されます。

「わたしたちが幹旋するのは小さな不幸せです。ですが、それはあなたの努力によって、幸せに変えることができるたいものものです。その不幸せを、不幸せのまま終わらせるのも、幸せに変えるのも、あなた次第です」

結局、「ただいまお試し期間中で、不幸せをひとつ、無料で幹旋します」と言われて、美紗は、思わず契約をしてしまいます。

翌日、職場に行ってみると、皆が深刻な顔をしており、ライバルの一美が昨夜、不注意から美紗のパソコンのハードディスクをクラッシュさせて駄目にしてしまったことがわかります。思わず美紗は「大事なデータがたたくさん入っていたのに、なん

ていうことをしてくれたの。あなた、わざとやったんじゃないの！」と、毒づこうとしたが、昨日の契約のことを思い出し、「これかもしれない！」と内心ほくそ笑みます。そして「パソコンなんて不安定な機械だからそんなこともあるわよ。バックアップとってなかった私がいけないの。気にしないで」と、さらりと流します。「怒らないの？」と驚く一美に「怒ったってハードディスクは元に戻らないでしょ。それよりみんな仕事しましょ」と、笑顔で明るくその場をとりまとめます。この対応により美紗の株は大いに上がり、上司の見る目も変わって、結局、美紗がチーフに選ばれます。

この美紗の対応を見て、本音の部分はどうであれ、なるほどと感心させられました。不幸せが起こった時に、それを嘆き悲しみ、他人のせいにして、怒鳴り散らしていても、余計に不幸せになるだけで、こんな風に明るくやり過ごすことができれば、確かに、幸せが向こうから舞い込んでくるようになるだろうと思えました。まさにこれは、**幸せを呼び込むコツ**ですね。

物語のほうは、本音の部分で欲深な主人公が、さらなる幸せを望んで、何度も「不幸せ幹旋所」に通い、だんだん欲求はエスカレートしていき、といった具合に進んでいきます。一旦、

幸せを手に入れてしまうとそれだけでは満足できなくなり、もつともつとと考えてしまう悲しい人間の性ですね。人間、あまり欲深くならず、ほどほどのところで満足しておくことが大事というような教訓めいたメッセージも感じました。

ところで、先日、NHK教育で井上陽水の特集を四夜連続でやっていましたが、その中の井上陽水のトークに、ちょうど、この幸せと不幸せ(苦勞)の話が出てきました。井上陽水は、「聞いている人は何言っているのか、よくわからないかもしれないけど……」と、苦笑いしながらあることわざを紹介していました。

「禍福は糾(か)る(あ)る繩(な)のごとし」

(わざわいが福となり、福がわざわいのもとになり、福がわざわいの幸不幸は繩をより合わせたように表裏をなしているものである)

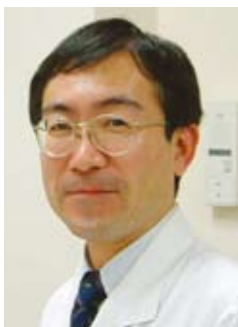
井上陽水は、「いいことの裏には、同じだけの苦勞があったのかな」ということが、これくらい年齢になってくると何となくわかってくるよね、「こういうことわざがね、ぐっと重みを増してくるようなライフ(人生)なわけよ」というようなことを笑いながら話していました。

前回のコラムにも同じようなことを書きましたが、苦しいことも不幸せに感じることも、きつとどこかで役に立ってることがある、何らかの意味が出てくることもあるのだと考え、また、苦しいことがあれば、きつと楽しいこともあると考え、いろいろの苦しみもそのひとつひとつが全て自分の人生の経験であると前向きにとらえていくことができればと思います。

最後に、美紗の言葉です。

「本当に不幸せは**幸せになるチャンスなんだ**」

こんな気持ちでつらいことも乗り越えていきましょ。



〈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(XVIII) 一東大教授 姜尚中氏の場合一

医療法人 和楽会横浜クリニック院長

山田和夫

今年上半期に最も売れた新書は姜尚中著「悩む力」(集英社新書、2008年5月発行)で、間もなくミリオンセラーになるうとしています。このような本が売れるという事は、現代社会において「悩んでいる人」がいかに多くいるかという事も示しています。「悩む」事はマイナス思考ですが、それが「力」というプラス思考になると言われると、手にとつて読んでみたいという気持ちになります。これは正に「不安・うつ」の力」でもあります。これが売れている社会的背景でもあるでしょう。

姜氏は、現在59歳で東京大学教授(大学院情報学環・学際情報学)府教授で最も社会的影響力のある政治学者です。つまり、現代社会で最も成功者の一人です。しかしこの本を読みますと、職を得るまでは、「悩み」が続いた不安で苦しい人生が続いていました。しかし、同じ苦悩の人生を歩んだ巨人、夏目漱石とマックス・ウェーバーを知り、その著作に傾倒し、人生に共感する事で、自身の苦悩の人生を肯定的に捉え直す事ができるようになりました。この本はその人生体験を纏め上げたものです。

姜氏のテレビで見る話し振りは、くぐもった低い声で、ゆつくりと思索的に話します。決して喜怒哀楽は含まず、同じ声の調子で生真面目に、自身にも言い聞かせるように語ります。相手が興奮して語りかけてきても、決してそれに反応して声を荒げたりする事はありません。表情も、硬いくらい生真面目です。それは今でも、苦

悩の思いが通奏低音のように響いているようです。悩んでいる人は、この生真面目な思索と真剣な思いと、苦悩を帯びた声によって、癒されるのではないのでしょうか。

姜氏は1950年熊本県熊本市に生まれます。在日という出生は隠され、「永野鉄男」として育ちます。熊本県立済々黉高校に進学するも、17歳の時自我に目覚め、自身の出自、アイデンティティに深く悩むようになります。

「このとき私は、自分がどんな存在として生まれてきたのかを詮索するようになっていたのです。しかしそうすると、自分の人生は重いものにならざるをえないように思えて、暗い気持ちになってしまいました。

そして、「吃音」という状態に陥ってしまいました。母音で始まることばが出なくなり、朗読などをさせられると、立ち往生してしまい、途方に暮れてしまったのです。そのときの気分を、いまでもときどき思い出す事があります。ちょうど水に潜って、水面が上のほうに見えるような感じでした。水面が見えているのにどうしても浮かび上がっていきえず、息が苦しくてしかたがない、そんな息が詰まる感じでした。」(文獻1:38-39頁)

「自我に目覚めてからは内省的で人見知りをする人間になってしまいました。」(文獻1:39頁)

これは思春期に生じた典型的な社会不安障害をベースとした不安・抑うつ状態です。この社会不安・うつ状態を克服していく過

程が、アイデンティティを確立していく過程でもあった訳です。しかし、それを確立するまでには、更に十数年を要しています。1969年済々黉高校を卒業後、早稲田大学政経学部政治学科に入学します。そして、1972年「永野鉄男」から本名の姜尚中を公にします。ありのままの自分を晒して、それを社会に受け入れて貰わなければ、社会不安状態から脱しきれないという自意識が働いたものと思います。

「結局、私にとって何が耐えがたかったのかと言うと、自分が家族以外の誰からも承認されていないという事実だったのです。自分を守ってくれていた父母の懐から出て、自分を眺めてみたら、社会の誰からも承認されていない。私にとつては、それが大変な不条理だったのです。単なる思いこみだったのかもしれないが、当時の私には、どうしてもそうとしか思えなかったのです。そして、それまで一心同体であった両親さえも、対象化して見るようになってしまいました。非常に殺伐とした気持ちでした。

この経験も踏まえて、私は、自我というものとは他者との「相互承認」の産物だと言いたいのです。そして、もっと重要な事は、承認してもらうためには、自分を他者に対して投げ出す必要があるという事です。

他者と相互に承認しあわない一方的な自我はありえないというのが、私のいまの実感です。もっと言えば、他者を排除した



フクロウ博士のチョット一言

人皆己々得たる所
一つあるものなり(沢庵)

この一節に続き、“その所得をとりて、これを用うれば、すなわち人を捨てず”ときます。つまり、“人は皆それぞれの長所がある、その生まれつき備わった長所を見きわめて生かしていったら、

役に立たない人なんか一人もいない”となります。「あなたは尊い仏」だと言っているのです。家庭では、わが子の長所を見きわめて生かすのは、親の使命なのです。わが子は尊い仏です。

沢庵は江戸初期の臨済宗の僧、これは沢庵の「東海夜話」にある一節です。

(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)

自我というものもありえないの
です。」(文獻1:39-40頁)

このテーゼは、現代社会人の精神病理・社会病理上を考える上で大変重要な結論を提示していると思います。姜氏が指摘しているように、「自我の発見」は17世紀のフランスの哲学者、ルネ・デカルトの「コギト・エルゴ・スム(我思う、ゆえに我あり)」にあります。デカルトはこの命題を哲学の第一原理に据えて物心二元論を確立していくわけです。これは混沌とした魘魅魘魘ともいえる旧弊の中から、合理的・明晰な自我を明確化していった論考であり、今でこそ自明ですが当時は大きな生みの苦しみがあつたはずで、実際、デカルトはうつ病になっています。

姜氏は自我は明確化され、自己、自分、自我は意識化されてきました。日本では「他者問題」が未解決のまま意識化されていない事が現代の「貧困」や「引きこもり」、「うつ」や「自殺」などの社会問題を引き起こしている背景と指摘しています。

「さらにそれと関連して、『他者問題』が未解決のまま残されることになりました。つまり、自分の中に、自分を中心としてものごとを考える自我というものがあるとするれば、他者の中にも同じくものごとを考える自我があるわけで、自己と他者の関係をどのように根拠付けるのか、この問題がデカルト以後の重要なテーマとして残されたわけです。

自己と他者がそれぞれに自我として独立したままであれば、人間の社会はてんでんばらばらな「自我の群れ」ということになってしまいかねません。」(文獻1:30頁)

現代日本社会は、この「他者問題」に対して無自覚なままにきたため、「ひきこもり」や「自殺」がどんどん大きな問題になってきているように見えます。この問題に真正面から対峙したのが夏目漱石であり、マックス・ウエーバーであつたわけです。明治維新によって社会体制は近代社会に突然変革し、服装や外見は西欧化されましたが、近代的自我は覚醒しないままでした。漱石はロンドンに留学し、デカルト的近代自我を覚醒し、正に社会不安・うつ状態となり帰国し、自我と他者、家族と社会の問題に悩み抜き、東大教授を辞し小説家になっていきました。マックス・ウエーバーも同様の体験から精神病院に入院したと言います。そういったプロセスから、漱石は小説の形態を創造していく中で「他者問題」に対峙し明確化しようとしていきました。そして生まれた作品が、「三部作門」(それから)、「こころ」であつたわけです。

Kが自殺しているのを発見した先生は、Kの事を心配するより、自分の非道を記した遺書がないかを探すわけです。結局遺書は無いわけですが、無いとわかると安堵と共に、自身の「こころ」のエゴ、醜さを明らかに見るわけです。自我がエゴであつては、他者を自殺に追いやってしまうわけです。追いやつてしまった自己のエゴを引きずり、結局は先生もそれを乗り越えられず自殺してしまつたわけ

す。これは私にとつても衝撃的な小説でした。私自身の「心」自我も覚醒し、生き方を変える事になったリアルな小説でした。

姜氏は自殺が年間3万人を超え続けているのは、大変な異常であり危機的な社会状況である事を真剣に語り、他者との共生、絆の構築の重要性を訴え続けています。その基本的拠り所が「他者問題」の自覚であり、他者の自我を知る事で初めてその他者との絆ができる事を自己の体験と、夏目漱石とマックス・ウエーバーの同様の体験と著作を通して語ろうとしたのがこの『悩む力』の主旨のように思います。

文獻(1) 姜尚中著『悩む力』(講談社新書/2008年5月発行)



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科学部卒業、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学部部長、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使い方」「新世紀の精神科治療2 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



【キンクロハジロ】

冬鳥として北海道より南の池や湖・川に飛来します。二枚貝が好物で水に潜ってシジミやアサリを食べています。

写真は雄で、頭部に冠羽^{かんう}があるのが特徴ですが、このぼさぼさ頭がなんと愛嬌があります。雌は全身が茶褐色をしています。

撮影 (財)日本野鳥の会
岐阜県支部長 大塚之稔

INFORMATIONS

● 冬期休業のお知らせ

12月28日(月)午後から1月3日(日)まで休診致します。

● 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.fuanclinic.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	区市町村民税 非課税(収入) ≦80万	区市町村民税 非課税(収入) >80万	区市町村民税 <2万(所得額)	2万≦ 区市町村民税 <20万(所得額)	20万≦ 区市町村民税 (所得額)
所得区分① 負担0円	所得区分② 負担上限額 2,500円	所得区分③ 負担上限額 5,000円	所得区分④ 負担上限額 医療保険の自己負担限度額		所得区分⑤ 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
			続	続	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

● 「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・ケアに役立つ事例集」

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



「ケ セラ セラ」

発行日 平成21年10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	森	中村	
水		松園	吉田	安田				松園	吉田		山中	
木		貝谷(再診)	吉田	梅景	坂本			貝谷(初診)	吉田	梅景		
金		吉田						西川(第1・3)	吉田		佐々木	
土		高橋	佐々木					種市				
		山中(第3)						山中(第3)				
		竹内(編通)						山中(第3以外)				

※予約診療(日曜・祝日休診)

【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												

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.fuanclinic.com> 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