

# Que Será, Será

VOL.59  
2010  
WINTER



瓢湖の白鳥

那美さんは20歳の時からこの16年間、筆者の診療所に通うお嬢様です。最近、精神医学的にはとくに問題は保っています。しかし、月に一度は再発予防のために通院してもらっています。この数年は、実家近くのおばあさんと二人で穏やかな日々を送っています。彼女は時々、般若心経を写経して持ってきます。私はそれをゆっくり最後まで大きな声を出して読みます。はじめのうちは字が乱れていましたが、持ってくるたびに毛筆が上手になっています。そのことを話すと、那美さんは喜色満面で大きな瞳に笑みをたたえます。那美さんの診察は私が彼女の書いてきた般若心経を読むことだけで終わることもありま

す。しかし、彼女は晴れ晴れこの数年の那美さんは穏やかでトラブルのない生活を送っています。彼女は規則正しく通院して、療養に励んだ結果、病気が落ち着いてきた

「日頃は何かとお世話になりました。今日は家の前の公園へ車いすの祖母と散歩に出ました。道端にはドングリがたくさん落ちていました。2、3個拾って祖母に渡しました。なんだか秋の風情を楽しませてくれるようでした。穏やかな一日でした。おかげさまで調子も良く、いつも本当にありがたい気持ちでいっぱい입니다。このような私ですが今後ともよろしくお願い致します。これからも親しみと敬意を込めて……那美」

れしい表情で帰っていきま



医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣

不安のない生活——(6) 安寧な日々を送る永久の乙女

## 不安のない生活—(6) 安寧な日々を送る永久の乙女

ということもありますが、仏教に帰依した祖母の日々の言葉にも彼女をはぐくみ成長させる機縁があったものと考えられます。しかし、那美さんがここに至るまでには彼女自身の心にあるいろいろな流転の秘史がありました。

那美さんが初めてクリニックスを訪れたのは恋愛妄想が没したからでした。2年前に担任であった高校教師が自分に気がある、とある日突然、確信したのでした。短大の2年生だった那美さんは朝3時に起きて手の込んだ弁当を作り、自転車に乗り先生の家に届けました。診察では、離れていても心は通じると思う、結婚したいというよりは大事にしてあげたい、と語っていました。彼女は事あるごとに、

先生の家を訪問したり、差し入れをしました。車の好きな先生だからと言ってカー用品をプレゼントしたり、ぬいぐるみを作っていくこともありました。胡蝶蘭、手作りのケーキと差し入れはどんどんエスカレートしました。はじめのうちは、その男性教師も、電話に出たり、訪問されれば言葉を交わすこともありましたが。その教師に会ってくると、言葉ではなくしぐさで自分のことを愛していくくれることが分かる。と、薬指の指輪

を見せながら、生き生きとした表情で語りました。電話で話している時にキヤッチホンが入ったのに自分と話し続けてくれたのは、自分を愛している証拠である、親戚から送られてきた花束を彼からの贈り物である、などと都合のよい思い違いが重なって行きました。那美さんの一方的な行動が歴然となってくると、先生は直接対応しなくなりました。訪問してもお母さんにやんわりと断られる羽目になりました。

このような妄想の世界で生きる状態が1年余続いたのち、彼女の熱情は少しずつ鎮静していきましました。そして次に、妄想の実現が不可能であることが分かってくると人格の退行が始まりました。一日にトマト15個、ミカン20個だけを食べて暮らすとか、些細なことに泣いてペランダから飛び降りようとしたり、首をつる準備をしたり、母を妹に取られたくないと言って母からいつときも離れなかつたり、家族が困惑する状態が2年間近く続きました。3年目になると華道の教室に通えるほどになつてきましたが、それでも時々奇異な行動が見られました。3歳年下の妹に對する嫉妬心が旺盛になり、2階

から飛び降りるそぶりをしたり、トラブルが続きました。しかしながら、妹が別居するようになり那美さんは少しずつ落ち着いていきました。

5年目に入ると、現実吟味ができるようになり、抑うつ気分が出てきました。自分の青春は高校時代で終わったといつて、タンスの後ろに隠れて出てこない、自分は結婚して赤ちゃんを産むことは一生ないと、大きな赤ちゃん人形を手に入れてきました。また、自分をお姫様のように扱ってくれたやさしい男性が昔はいたと白昼夢にふけることもありました。この頃、那美さんは、祖父に先立たれた祖母を思い、訪問したり、泊つてくることがしばしばありました。また、デイケアに通所をはじめ、他人との交流も増えていきました。その頃にくれた手紙には、

今日私は父母の前で、私は大人ではなく、いつまでも親に甘えていたいと言いました。……妹は将来結婚して子供をもうけたら、きっと母はとても可愛がるでしょう。もちろん私もその子を可愛がるでしょう。でも、私はどうなるのでしょうか？……そんなだったら一層男の人に甘えたくもありませんが、そんなのは現実にはあり得ないことです。

愛することです。幸せが訪れる。幸せになりたいならば人を愛する。……私は男の人を信じられませんが。一緒に生活することはもつと大変で、それに私はやきもち焼きです。それに肉體關係を一度もつたら、自分は覚せい剤のように、やめられなくなるのかな？それだったら知らないほうがいいよ。私は今まで結婚、結婚と言っていたけれど、今は、その後はどうなるの？死が訪れたら私は両親と同じお墓に入りたい。でも、死んでからのことではなく、今を楽しまなければと思つても、大人になった今、甘えることができるのは結婚する人でもなく、父母しかいないだ。

この手紙を書いてから5年がたちました。そして、現実の人生をしつかり吟味できるようになり、彼女は成長しました。次の手紙は10年経って書いたものです。

今思えば、私は大変皆様にご迷惑をかけました。先生はいつもドンとぶつかっていく私を一生懸命になって受け止めてくださいました。あの時は「ドキッ」とするほどの話でいっぱいでした。首つりをしたり、ペランダから飛び降りようとしたり、車から飛び出ようとして母を苦しめていました。そんなとき先生は私

の不安、私のことでの母の気持ち、一心になつてくださりありがとうございました。本当にごめんさい。感謝の気持ちでいっぱいです。あれから10年、今は祖母と生活して今日一日の命の大切さをかみしめています。先生道しるべとなつてくださりありがとうございました。

それからさらに5年経ち、現在、那美さんは不安のない安寧な生活をしています。振り返ってみると、那美さんは、恋愛妄想で発症し、それが消滅し、現実認識ができるようになって、抑うつや種々な心的反応状態が見られました。そして現実の世界に徐々に溶け込んでいきました。新しい人格をゼロから作り直し、今では以前よりもより深く人生について考えることができるようになりましました。現在の那美さんの根底に流れる素嗜らしさは、いつも感謝の言葉を忘れないやさしいころです。そして30歳半ばになつても、純真な心と乙女の羞恥心を持ち続けていること。彼女はとても純粋で清廉な人だと思えます。これからもまだまだ彼女との付き合いは続くとおもいますが、彼女の人生行路を見守るのが私の務めであり、大きな喜びでもあります。

## 患者さんの治療感想文集「とらわれからの自由」

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

私がまだ医学部の学生だった頃、よく、「患者から学べ」と教授から言われたものです。医師は、自分自身の病気から学ぶわけではありませんが、そこには具体的な患者さんへの接し方や、治っていく経過、治った後の様子は書いてありません。患者さん自身の言葉、感想文のようなものは医学書には書いていないのです。たとえ、書いてあったとしても学生は患者さんの感想文から現実を想像することはできないでしょう。現実の患者さんに接したことがないのですから。

具体的な患者さんへの接し方や、治っていく経過、治った後の様子を自分の経験や医学書から学ぶことができないとしたら、目の前の患者さんから学ぶほかはありません。言ってみれば当たり前のことです。

医師が患者から学ぶとすれば、患者も患者から学ぶことができず。これも考えてみれば当然のことです。もともと、これは学生の時に言われたことではありません。このことが私が知ったのは、研修医を終えて肥前療養所に就職し、アルコール・薬物依存症病棟を担当したときでした。患者さんが依存症から立ち直るためには、断酒会やAAのような自助グループで他の患者から学ぶことが最も役立つのでした。病棟では、先輩患者さんの体験談を聞くことの方が医師の話よりも、依存症の治療に役立つとされていたのです。断酒を決意するまでの苦しみや悩み、葛藤。そして、断酒を決心してからも続く悩みや葛藤。断酒を続けることによって体と社会・家族関係が回復していく事の喜び。そうした話を、実際にアルコール依存

症を経てきた患者さん自身の口から聞いて学ぶことが、最も役立つ経験や学びになったのでした。医師やスタッフが百回繰り返して説教・説得することよりも、先輩患者さんが自分自身の経験をともに生の声で語るの方が、患者さんを大きく変えるのです。

私は、強迫性障害の患者を行動療法で治療するようになったとき、依存症の治療経験が生かせると考えました。私が行動療法を行い、うまくいった最初の患者さんにご自分の経験を感想文として書いてもらうようにしたのです。その感想文を次の患者さんに読んでもらうようにすると、その患者さんは行動療法を受けようという動機づけが強まりました。実は最初の患者さんに行動療法をしてもうままでは、とても大変なことだったので。動機づけができるまでに1ヶ月かかりました。強迫性障害に対する行動療法は「嫌なことをわざと進んでやる」が基本ですから、やりたくないと思えることがおっしやるのが当たり前です。行動療法をやるに決意するまでの迷いに迷う様子を描いた感想文は次の患者さんが行動療法をするときの壁を小さくしてくれたのです。

私が治療する強迫性障害の患者さんの数が次第に増え、菊池病院に移ってからは年に20人以上になりました。この患者さんたちをグループにし、感想文ではなく、直接、先輩患者さんの話を聞いてもらうようにすれば、もっと効果的に行動療法への動機づけになるだろうと考えました。もともと、これが実現するためには、強迫性障害で行動療法を行った回復し、人前で話が上手で、しかも自分の病気のことを他人の前で明かしても良いと思う患者さ

んがいなければなりません。そういう人はなかなか現れず、私が思っていたことは数年間は実現しませんでした。ようやくうまくいくようになったのは、5年前のことです。人前で体験談を話してくれる患者さんが集まり、グループ運営を手伝ってくれる心理士さんがスタッフに加わることで、毎月1回、グループで先輩患者さんから学ぶ勉強会を行うことができるようになったのです。グループを毎月に行なえるようになってからは、今度は患者さんたちが自分たち自身でこのような会をしてくれると良いと私は思うようになりました。断酒会やAAは実際、患者さん自身による自助グループです。アメリカで始まったAAの場合は、「俺たちがアルコールを止めるためには、医師や病院は邪魔だ。医師が勧めた依存症の治療はまるで役に立たない。自分たちで自分のために自分自身を変えていこう、他人に頼らずに自分で歩こう、そういう気持ちで最も大事だ」というところから始まったのです。

強迫性障害の患者さんたちもアルコール依存症の患者さんたちと同じように自分たちのセルフヘルプグループを作ろうになつてほしい、こんなことを願っているうちに、グループの世話人になつても良いという患者さんが現れました。

この患者さんは不潔恐怖と手洗いが主訴の女性でした。行動療法をするように勧めたとき、彼女は「不潔やばい菌に苦しんでいる、そんな私がなぜあえて、自分や大切な子供を不潔なものやばい菌に触れさせなければならぬのか？汚れが嫌で苦しんでいるのに、何故もっと汚れなくてはいけないのか？」と診察では、そんな質問を何度も繰り返して、行動療法に強く抵抗する方でした。そんな彼女も毎月のグループの中では素直に他の患者さんの話を聞いてくれました。他の同じ症状の患者さんが行動療法を受けて変わっていく様子を目の当たりにし、体験談をしてくれるのを聞き、その結果、「今まで考えただけでも恐ろしい」と言っていた行動療法をしてみたのです。そして、実際に症状が良くなること、この自分の体験を世間一般にも伝えたい、自分が自助グループの世話人になって良いと言ってくれたのです。そうしてできたのが「OCDの会」です。

会では最初から、いつか患者さんの感想文を集めて本にしたい、という考えがありました。患者さんの感想文が次の患者さんの励みになることは皆が感じていたことだからです。そうやってできたのが「とらわれからの自由」不確かな未来から確かな今へです。行動療法を受けて治って行く患者さんが増えていくにつれ、感想文も増えて行き、とらわれからの自由も今年で5冊目になりました。4冊目と5冊目は、なごやメンタルクリニックで、行動療法を受けた患者さんたちの感想文です。4冊目まではすべて強迫性障害の患者さんとその家族の感想文ですが、5冊目はパニック障害や社交不安障害の患者さんの感想文も入っています。

洗っても洗っても取れない、こすってもこすっても落とせない、汚れているのは、手でも足でも体でもない私の心だから、

（とらわれからの自由 No.1 P.28）

患者さんの感想文を読み直してみると、患者さんたちはとても大変な課題を乗り越えていったのだとしみじみ感じます。行動療法をしようとするこ自体が尊敬に値することです。是非とらわれからの自由を買って読んでみてください。なごやメンタルクリニックに常備してあります。

追記：私が行動療法を行った最初の患者さんの感想文はとらわれからの自由No.1のページ29からあります。この方は入院治療していた方でした。行動療法の説明をししたら、病院を無断で飛び出したしまいました。私はまだ駆け出しの医師です。病棟医長から何をされたのか？とひどく怒られました。無事、帰ってきて、行動療法をすると言ってくれた時の安堵の気持ちは良く思い出します。



（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、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)【13】 — 不垢不浄 —

東京大学名誉教授

大井 玄

紙の文化、水の文化という  
排便処理の違いがある。日本  
は前者に、東南アジア・イン  
ドなどは後者に属する。

終戦前後の頃、便所の紙さ  
え払底し、私たちは新聞紙を  
切って用便後に使っていた。  
いや、紙は貴重品であった。  
漬をかむのには、インクの質  
が悪く指先がすぐ黒く汚れる  
新聞紙を使った。鼻を拭いた  
あと、鼻孔の下、小鼻から頬  
にかけて黒い色素がついてい  
たから、そうした人は一目で  
判った。後年カネミ油症事件  
が起ったとき、被害者は、  
鼻の両脇に黒いにきび(ク  
ロール・アクネ)ができたの  
で、その皮膚症状に「新聞紙  
で鼻をかんだような」という  
形容がなされた。当然、そう  
表現した人も新聞紙で鼻を拭  
いたたぐいに違いない。

国際保健に関するようにな  
ると、衛生事情を調べるためア  
ジアの国々を訪れる用事が増  
えた。観光客が泊まる近代的  
ホテルでは日本や欧米並みに  
トイレットペーパーが用意さ  
れているが、現地調査でそん  
な贅沢な施設を利用すること  
は少ない。東南アジアの農村  
は用便後水で清める。対する  
に伝統的和式大便秘器は、しゃ  
がんで用を足す様式であり、  
便は糞壺に落ちていき、後に

汲み取られ肥料として利用さ  
れた。しかしここでも紙を使  
う点では変わらない。

東南アジア農村部で良くお  
目にかかったのは、大便秘器に  
相当して溝があり、その両脇  
に足を乗せるレンガがあり、  
用便後ひしゃくで傍の水甕か  
ら水で流すものだった。溝は  
緩い角度があり便は流れてい  
く工夫がされている。

問題は、排便後、水を使っ  
て直接手で局所を清めるこ  
とだった。周知のとおり、  
インド人は一般に左手を不  
浄の用に使い、飯を食べる  
など清浄なる目的には右手  
を用いる。局所も完全に水  
で清めるならば、紙よりも  
清潔にできる。しかし意地  
の悪いイギリス人が実測し  
た報告によれば、インドで  
は充分清潔にするに必要な  
水量の約三分の一から半分  
ぐらいしか使われていない。

実際困ったのは、手を使う  
行為に心理的抵抗を強く感じ  
たことである。細菌学的理屈  
の上では手を良く洗えば、再  
び清潔になるのは理解でき  
る。しかし、便を直接手で触  
れる行為は気持のうえで受け  
入れることができないのだっ  
た。幼い時近所の幼稚園に通  
い始めたが、その便所が気  
持わるくて家に駆け戻って

る途中、粗相をしてしまった  
ことを思い出した。年のわか  
い従兄弟には散々からかわれ  
た。感覚的には、当時から少  
しも成長していないのを確認  
したのである。

排便をどう行おうかの問題  
は、終末期医療においては  
食べることにほとんど同じ  
くらい重要だ。特に看取り  
を在宅で行う場合には、本  
人の意向をかなえる努力が  
必要になる。

毎晩ちびるのに、おしめを  
頑固に拒否して越中ふんどし  
をやめない90代の男性もおら  
れる。お祖父さんは侍であつ  
て、明治維新後に切腹したと  
聞いた。歩くのもおぼつか  
ないが、ベッドの脇の室内便器  
を使っている。こちらにも武士  
の情けという詞が浮かび、介  
護の奥さんと娘さんに、因果  
を含める。彼の強情は、日本  
男児として当然至極だという  
ような弁護である。

尿失禁は、解剖学的構造か  
ら女性のほうが当然多く、お  
むつをしている人も多いが、  
排便は這ってでも便所にまで  
辿りつくのが生きがいのよう  
に見える方もいる。

どんなに体力が落ちてても、  
するべきところで排便する  
という衝動は、身分の貴賤に関

らずある。

明治天皇は糖尿病とその合  
併症として慢性腎炎を患われ  
たが、その死に近くなっても、  
褥の中で便器を使うことを厭  
い争われた。典侍柳原愛子と  
主馬頭子爵藤波言忠が臣従の  
道を越えるような苦諫を行っ  
たので、天皇は抵抗の力を  
失って褥中で排便したと記録  
されている。

詩人萩原朔太郎の娘葉子に  
よれば、彼もしかるべき排便  
の仕方に固執している。「眼  
を覚ますと声にもならない声  
で父は苦しうに顔をしかめ  
て、便意を告げた。シートに  
は布を置いてあり、そこへす  
るようにと祖母や看護婦はい  
うのだが、お手洗いに行かせ  
てくれと口の動きで伝える。

しかたなく二人がかりで両  
側から枯れ木よりも細い父  
の身体を抱きかかえ、やっ  
とのことで連れて行っても、  
神経質な父は用を足さない  
で帰り、またすぐ便意を告  
げるのである。

ここへしなくてはだめです  
と何度も叱るようになると、  
父は力なく首を振り宙をまさ  
ぐるような手つきをして、最  
後の願いだという気持を現  
す。そして続けて三度目の時  
は、両側から支えられた足は  
宙に浮き、まったく力を失い、

ついに用を足さずにつくり  
と布団に寝かされ、呼吸は早  
く乱れあえいでいた」

光る地面に竹が生え、  
青竹が生え、  
地下には竹の根が生え、  
根がしだいにほそらみ、  
根の先より織毛が生え、  
かすかにけぶる織毛が生え、  
かすかにふるえ。

かたき地面に竹が生え、  
地上にすく竹が生え、  
まつしぐらに竹が生え、  
凍れる節節りんりと、  
青空のもとに竹が生え、  
竹、竹、竹がはえ。

萩原朔太郎、「月に吠える」  
成長を詩に表すのは喜びで  
ある。排便の喜びは詩に捉え  
がたい。



〈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。

◆ ドクターヨシダの一口コラム (23) ◆

大殺界？—ものは考えよう

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

何年か前に、ある女性の患者さんから、「先生、私、今、大殺界なんです」と、不安をうち明けられたことがあります。たかが占いと言ってしまうが、例えば、それまでですが、こ

ういったことで、ひそかに悩んでおられる患者さんは、他にもおられるのではないのでしょうか。個人的には、占いなどの神秘的なものにも興味はあるのですが、しかし、

まあ、「当たるも八卦、当たらずも八卦」です。

どうしても占いが気になってしまふ方は、ものは考えようで、いいように考えてみましょう。たとえば、今、大殺

界の真つただ中で、(たまたま)病気になるったり、つらい状況にあつたりということだとします。しかし、「私は大殺界だからこんなひどいことになるんだ」と悲観して考える必要はなく、「時間が経て

ば大殺界の時期は終わるのだから、このつらい状況からも必ず抜けられるんだ」と思えばいいのです。実際、大概の事は時間がたてば、なんとかなつていくものだと思います。

また、大殺界の真つただ中で、たまたまいろいろ大変なことが起こつても、なんとかこれを乗り越えることができたとしたら、「大殺界だったけれども何とか困難を乗り越えることができよかつた」と、プラスに考えることができます。

逆に、「大殺界でもないのに、嫌なことが次々に起こつてくる」という人もいるかもしれません。その時はその時

で「いろいろ苦勞はしたけれど、大殺界ではなかつたから、そう大変なことにもならず、無事に乗り越えることができ

た、良かった、良かった」と、やはり少々能天気に向きにとらえましょう。

大殺界というのは、十二年の内の三年間、連続でやつてくるようですね。十二分の三、すなわち人生の四分の一が大殺界というわけです。また、

周りを見回したとき、単純に考えて、四人に一人は、大殺界ということになります。しかし、そんなに多くの人に、悲惨なことが起こっているわけではありませぬよね(世界では、いろいろ大変なことも確かに起こつてはいませんが...)。まあ、大殺界、恐るるに足らずということでしょうか。

この十二年の内の三年というのは、十二ヶ月の内の三ヶ月間が冬であるという季節の移り変わりの、まさにアナロジ(類似性)ですね。

以前、こんなことをどこかで聞いたことがあります。桜の花というのは、一定期間のしつかりとした冬の寒さがなると、開花の時期が遅れてしまふそうです。その話を聞いた時に、冬は確かに寒く厳し

い季節ですが、その冬があるからこそ、桜は、春になって一斉に綺麗に開花するのだなあと、感心しました。人生における大殺界というものも、こういうものと考えることができるとは思いません

でしょうか。いろいろ厄介なことが持ち上がつて苦しい状況になつたとしても、そういう時というのは、決して悪いだけの時期ではなく、まさに成長のために力を蓄える時期なのではないかと、

思います。確かにいろいろと悪いことが続けて起こるということも、人生にはまああるもので、そういう時は流れがあまり良くない時期と捉えて、あまりジタバタせず物事を静観し、やれることとやれないことを見極め、流れが良くなつてくるのをじつと待つという心持ちでやりすごしていくことが、大事なのではないのでしょうか？

また、個人的には、流れが良い時も、実はあまり調子に乗らず、やはり、じっくり状況を見極めながらやつていくのが良いだろうと考えています。調子が良いからといって、やりすぎてしまうと、つい失

敗してしまいがちですよ。まあ、これは、私のパーソナリティからくる個人的な考え方もかもしれませんが...

それでは、皆さん、大殺界の方も、そうでない方も、二〇一〇年が良き一年となりますように。



〈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(XIX) 一俳優 萩原流行・まゆ美夫妻の場合

医療法人 和楽会横浜クリニック院長 山田和夫

俳優の萩原流行氏がうつ病を患った事があると知ったのは、NHK教育の福祉ネットという番組で「ハートをつなぐ」という特集の中で、自身のうつ病体験を語っていたの見たからです。テレビ上ではすっかり元気で、あのいつもの明るく陽気な萩原さんのままで、自身でも「こんな自分がうつになるとは夢にも思いませんでした」と言っていました。誰かがそう思ったと思います。

その後、萩原さんの著書「Wうつ」(萩原流行・まゆ美著、廣済堂出版、2009年7月)を見て購入し、読みました。今度は逆にうつ病になってもおかしくない「壮絶な人生」が書かれていました。ちなみに「Wうつ」とは夫婦2人ともうつ病になったという意味のタイトルで、本も2人が自身のうつ病を交互に書き綴っています。さらに驚いたのは、飼っていた子猫小鉄までうつ病になり動物病院で安定剤の投与を受けました。正にうつ病一家の闘病記でした。ちなみに子猫の小鉄がうつ病になったのは、うつ病になった萩原流行氏の苦しい泣きを聞き続け受け止め続けたためとありました。猫にはそのような能力があるんですね。萩原氏夫妻はうつ病で苦しい中で、小鉄に随分と癒されたと書いています。猫にとっては堪ったものではないでしょう。

「僕は1953年4月8日に東京で生まれた。キレやすい僕の誕生日がお釈迦様と同じなのは、なにかの皮肉としか思えない。」

22年後に妻となるまゆ美さんは、12月25日生まれなので、仏陀とキリストのカップルだ。僕らの人生に嵐が年中吹きまくるのは、強烈な個性同士の組み合わせだからかもしれない。

ちなみに僕の本名は萩原光男だが、その由来は「光源氏のような男に育ってほしい」だそう。とびきりのプレイボーイの名前を自分の子どもにつけるなんてうちの親は相当変わっている。

母親は東京下町の大工の棟梁の家に、後妻の娘として誕生した。小さい時は「お嬢さん」として育つたらしい。だが、母の父親が死んだとたん、母は実母と一緒に先妻の子どもたちと家に追い出された。

それまで一度も働いたことのない母は、突然自分の母親を養うはめになりチケット制のダンスホールの踊り子さんになった。そのダンスホールで母を見染めたのが、ホールに出演していたバンドのギタリスト。それが僕の父親だ。といっても、父にはすでに家庭があったので、母は今という愛人という立場で、兄貴と僕を生んだ。(p99~100)

「僕が父と初めて会ったのは、小学校に入る少し前だったと思う。そのときのことは、今でもはっきり覚えてる。

生まれ初めて、父親を認識したその日、その男は母に暴力をふるっていた。

その次も、そのまた次のときも、父は家に来ると母親を殴っていた。(p101)

「父の暴力を目の当たりにした夜、僕はせんべい布団にもぐりこんで、いつも同じ願いごとをしていた。」

今日寝たら、このままずっと目が覚めませんように……。

幼稚園児の頭に、「自殺」という言葉はなかったが、あの頃の僕は、こんな生活が続くなら死にたい、と感じていたのだと思う。(p102)

「僕が高校に進学してからも、親父の家庭内暴力は止まらなかった。」

高校2年生の6月だったと思う。土曜日の半日授業を終えて家に戻ると、そこら中に物が飛び散っていた。なに「ことかと思つて奥へ行くと、お袋と兄貴が顔を血だらけにして放心している。その横に立っていた親父と目が合った。

チクシヨ、お前がやったんだな！もう許せねえ！

ぐわつと頭に血がのぼった瞬間、親父をボコボコにしていた。

腕力なら、もう僕のほうが勝っていた。親父の前歯を全部折ったが、それでも僕の気持ちは収まらない。とっさに台所へ行き、出刃包丁を取り上げた。



フクロウ博士のチョット一言

まなこ 眼明らかなれば、  
みち 途に触れて皆宝なり(空海)

これは空海(しょうりょうしゅう)の言葉を集めた「性霊集」に収録されている一節で、「心暗きときは、すなわち遇うところごとく禍なり」という言葉に続いている。現代語訳すれば「欲望やエゴで心が暗くなっている

ときは、外界のものすべてが悪く感じられる。心の眼が清らかであれば、見るもの聞くものすべてが宝となる、ということです。すなわち、自分本位をなくして、考え方受け取り方をかえれ

ば、つらいことでも一つひとつが「心の栄養」になりますよといった教えです。

(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)

殺してやる！

親父に向かって進み、刺そうとしたところでお袋と兄貴にすがりつかれた。」(p108~109)

大学浪人中、スーパークャンパニーの主催者で舞台振付師の竹邑類氏に誘われ自由劇所の舞台に立つようになり、そのまま役者になってしまいました。そのような時に帰宅した所、家はもぬけの殻状態になっていました。本人に告げることなく一家は離散し、萩原氏も見捨てられ状況になってしまいました。当時付き合っていたまゆ美さんに助けを求めたところ、彼女の力でアパートを借り、半同棲生活をするようになりました。

まゆ美さんは杉並区に住む普通の家庭のお嬢さんでした。父親が教育熱心で、徹底的にピアノと歌を習わせました。まゆ美さんは、杉並児童合唱団に入りソリストを務めるまでになりました。萩原さんと同じスーパークャンパニーの主催者竹邑類氏にミュージカルの振付けを受けるようになります。それが縁で、短大卒業後スーパークャンパニーに入団し、萩原氏の不測の状況に巻き込まれる形で同棲生活が始まります。その後萩原氏の自由奔放な生き方に巻き込まれ精神的苦難な状況に追い込まれていきます。

まゆ美さんはずっと人見知り、分離不安があり典型的な社会不安障害がありました。女優

になつてからは、舞台でトイレに行きたくなつたらどうしようという空間恐怖に捉われるようになり、更にはパニック発作を起こすようになります。30歳で退団するもう一つ病を発症し、治療を受けるようになります。

萩原氏は、意見の対立からスーパークャンパニーを退団後、劇作家つかこうへいに見出され、つかこうへい劇団に入団後めきめきと頭角を現し、NHKの大河ドラマに出演するまでになり、一躍全国的に有名な俳優となります。その多忙さと様々な不安からうつ病を発症します。最初の緊急な症状はテレビドラマの撮影中に声が出なくなつたことです。慌てて、まゆ美さんの主治医の所へ駆け込み、うつ病の診断を受けて投薬を開始しました。主治医からは1年間の休養を勧められましたが、忘れられてしまう不安から、休まず苦しいながらも仕事を続けました。しかしそのことが萩原氏を名優にしていきました。

萩原氏は語ります。  
「大きなプレッシャーは、うまく跳ねのければとてつもない力になる。普段以上の達成感も得られる。」

それで僕は、プレッシャーを与えてくれる監督や演出家が好きなのだ。

ただでさえプレッシャーの多い職業なのに、僕の場合「もっと、もっと」と自分からさらなるプレッシャーを求めているところがある。

あとから考えれば、演技への僕の取り組み方の中に、うつ病を発症しやすい要因が隠されていたわけだ。

だから今はこう思っている。

『うつ病は真摯に仕事をした証。僕にとつて、役者の勳章だ！』(p171~172)

役者にとつて、不安・うつは名演技への力になっているわけです。

引用文献

萩原流行・まゆ美著『Wうつ』(廣済堂出版…2009年7月)



〈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・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 ●



【ノハラツグミ】

昨年の冬、珍しい鳥が京都にいるというので出かける。主にヨーロッパに分布するこの鳥は日本では4回しか記録がなく、私が現地に着いたときにはすでに200人以上の観察者が全国から集まっていた。このように本来の生息地から離れた場所に飛来する鳥を迷鳥と言う。

人と人の合間をぬって何とか写真におさめることができた。

撮影 (財)日本野鳥の会  
岐阜県支部長 大塚之稔

# INFORMATIONS

## ●不安の医学都民講演会のお知らせ

講演テーマ：「女性のメンタルヘルス」  
 日 時：平成22年2月14日(日) 13:30開演(開場13:00)  
 場 所：早稲田大学国際会議場 井深ホール 入場料：無料

## ●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	
生活保護世帯	区市町村民税 非課税世帯収入 ≤80万	区市町村民税 非課税世帯収入 >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 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 11:30~12:30



「ケ セラ セラ」

発行日 平成22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		吉田						高橋	吉田			
火		松園	吉田	熊野				松園	吉田	森		
水		松園	吉田	安田				山中	松園	吉田		
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			
土		高橋	佐々木						佐々木	安田		
		山中(第3)	竹内(隔週)					山中(第3)				
			武井(14:00受付まで)					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 [waraku@fuanclinic.com](mailto:waraku@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**