■ケ セラ セラ<こころの季刊誌>

Que Será, Será

VOL.61
2010
SUMMER

白神山地　青池

# 不安のない生活――(7)安心立命

医療法人 和楽会 理事長　貝谷久宣

筆者がまだ大学病院にいて研究を続けている頃、毎週、地方の精神病院へ行って外来患者と入院患者を診ていました。入院患者の大部分は統合失調症でしたが、時に重症のうつ病の人も入院していました。彼女は当時30代で2人の子供の母でした。何回も自殺を図り、やむなく入院治療となりました。彼女は地方の素封家の長男と結婚していました。義理の母、姉そして弟も同居していました。嫁いびりはなかったようですが、夫は大学教授で気を使ってはくれるが、厳しい人のようでした。ですから、毎日毎日長い間、神経をすり減らす生活が続いていました。彼女には最重症のうつ病でまれに見られる虚無妄想がありました。〝もう何も無い。私の体もいっさいの物も無い。私は生きていない。永久に生きなければならない。〟といった考えを述べていました。また、〝自分のような価値のないものは食事を摂らせていただくことはできない〟と言って、給食をほとんど摂らず、体は衰弱していく一方でした。このような精神状態を精神医学ではコタール症候群と呼んでいます。彼女はまた、真っ暗やみの

# 不安のない生活―(7)安心立命

中で火が燃えるのを見たと述べました。これは、コタール症候群で特徴的な〝火の体験〟症状です。

当時、私の行っていたこの精神病院には精神分析を専門とする精神科医がいて彼女をほとんど精神療法だけで治療していました。私はこれほどの重症で体が衰弱したうつ病を本格的な抗うつ薬による薬物療法をしないままにするのは危険だと思いましたが、その精神分析医は治療に大変熱心でしたし、私よりかなり年長の方でしたので傍観せざるを得ない状態でした。案の定、彼女は外泊中にまた自殺を図りました。それからいろいろなことがあり、この患者さんを私が治療することになりました。私は抗うつ薬を少しずつ増やして治療を始めました。彼女の症状は薄皮を剥ぐがごとく少しずつ改善していきました。それ以来30年以上のおつきあいが続いています。私が開業してからも通院してきていただいています。良くなってからも、軽い波があり、不眠があったり、気分の軽い落ち込みがあったり、それから軽い罪業念慮(自分は罪深いから食べてはいけない)が時々出没していました。お薬はずっと処方していますが、数年に1回ぐらいの割合で減らしています。ここ数年やっと完全寛解と言える状態になられました。

彼女は病気のまだよくなっていないころから宗教に関する書籍をよく読んでいました。診察中にはそのようなことがしばしば話題になりました。最近は尼寺に行って坐禅を組んだり、法話をきいたりしているということです。そして遂にある日。坐禅中に光明体験をしたということです。彼女は輝く光に包まれ、観音様を見たと言っています。その体験はそれ以上言葉に言い尽くせない素晴らしいものだったようです。この人は、このようなお寺への生活ばかりしているかと言うとそうではなく、孫の家に行ったり、姉妹と温泉旅行を楽しんでいます。現在は字のごとく安心立命(あんじんりゅうみょう―神仏に帰依して**安らぎを得、落ち着いた穏やかな心に達した究極の境地**)の状態になられています。

私が非常に興味を持つのは、彼女が陥ったコタール症候群と坐禅中に体験した光明体験はある意味では類似した対極の状態ではないかということです。うつ病の極期には火の体験をされたことと、坐禅中には光明体験をされたことです。また、コタール症候群のすべてが無い虚無の世界は、以前にも引用した(ケセラセラ Vol.39 2005 WINTER)、明治時代の著名な禅僧・今北洪川の悟り体験にも類似しています。彼は、〝ある夜、坐禅に没頭していると、突然全く不思議な状態に陥った。私はあたかも死せるもののようになり、すべては切断されてしまったかのようになった。もはや前もなく後もなかった。自分が見る物も、自分自身も消えはてていた。私が感じた唯一のことは、自我の内部が完全に一となり、上下や周囲の一切のものによって充たされているということであった〟と述べています。この至高体験はコタール症候群のすべてが無いという感覚にある意味ではよく似ています。このようにみていくと、人の心のうちの地獄と極楽は紙一重の違いなのかもしれません。

いづれにしろ、彼女が60歳も半ばを過ぎて、若いころには想像だにしなかった心穏やかな人生を楽しまれていることは精神科医として大きな喜びです。

# パソコンの趣味

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

私にはいくつか趣味があります。中でも一番手間暇を掛けているのがコンピューターです。2007年12月に熊本から名古屋に転居するとき、デスクトップコンピューターが5台、モニターは7台ありました。引っ越し屋の担当者がうんざりしていました。5台は全て私が自分で組み立てたものです。プロセッサーやメモリなどの部品を買ったり、古い部品を再利用したり、調整してみたりが好きなのです。あれこれいじった結果、実用にも役だったとなれば、なお嬉しいです。診察室にはモニターが3台とワイヤレスキーボード、マウスがあります。今、自宅でこの原稿を書いているのですが、目の前にも17インチの3画面が並んでいます。今回はコンピューターの話をしましょう。

## PC9801のころ

私が始めてパソコンを買ったのは、1986年に国立肥前療養所に就職したときです。このころ、すでに原稿を手書きする人は少なく、医局のほぼ全員がワープロ専用機かパソコン上のワープロソフトを使っていました。私はMacintoshにも心引かれましたが、値段の点でPC9801VM21にしました。タッチタイピングも覚え、一太郎で文章を書くようになりました。90年にRA21に買い換えました。この頃から、パソコンの中身をいじるようになり、プロセッサーをCyrix Cx486DLCに載せ替えて使っていました。OSもWindows/386 2.11から最新のWindows7まで全部、買っています。ここまでは普通のパソコン歴でしょう。

## DOS／Vマシンと自作へ

英語の勉強も兼ねて、PC Magazineを定期購読するようになりました。この頃は日本のパソコンと米国のパソコンとの間には大きな能力と価格の差がありました。DOS/V,Windows5が出たのをきっかけに、米国から直接個人輸入することにしました。そうして買ったのがGateway 2000 4DX2-66Vです。福岡空港の税関まで取りに行き、通関手続きをしました。このマシンから、私の自作歴が始まります。2年ほど使った後、拡張カードを入れるときにしくじってマザーボードを破損してしまい、Micronicsのマザーボードを買って自分で交換したのです。この後、自分が使うデスクトップパソコンについて、メーカーの完成品を買うことは無くなりました。自作仲間もできました。治験で知り合った薬品会社の開発担当者と一緒に秋葉原をうろうろするのが趣味になり、彼の指導の元、マザーボードのクリスタルを交換して、クロックアップをしたりしていました。開発担当者の自宅にお邪魔したとき、彼のマシンはルームエアコンを分解した自作水冷装置で冷却されていました。お互いにお互いを「PC廃人」と呼んでいましたが、彼と比べれば、私はまだ、まともだと確信していました。

## 何が楽しいか

私はルームエアコンをおしゃかにすることまではしませんでしたが、大型フィンをつけたり、ファンを大型に取り替えたりはよくやっていました。時間もお金もかかりますが、場所も使います。新しい部品を買っても、古い部品は捨てません。どんな使い道が将来あるかわかりません。捻子一つも無駄にしません。インチネジ・ミリネジなどに分類してしまっていました。押し入れ一つパソコン部品の倉庫でした。いつ使うか分からないジャンク部品に占領されていたわけです。夜、眠る前には押し入れの中の部品のことを思い浮かべながら、次は何をどう組むかを考えていたものです。どう使うかあれこれ考え、工夫して、何かに役立てることが好きだったのです。パソコンを使う理由は研究発表や原稿書きです。仕事が効率的にできるようにするために、パソコンの処理速度を上げたり、多機能にしたりしていたのです。それを金を掛けずにするために、いろいろネットを調べ、分かったことと自分の試行錯誤を元にして、パソコンいじりをしていたことになります。そして、いつの間にか、原稿書きのことはそっちのけになっていたのでした。だって、原稿書きとパソコン弄りを比べたら、後者が楽しいに決まっています。

## 役立ったとわかると楽しい

これだけのパソコン歴があると、なごやメンタルクリニックで私を院長職にとどめて置くのはもったいない、というものです。専任IT係もします。正式に言えば、CIO(Chief Information Officer、最高情報責任者)と呼ぶべきでしょう。でも、残念ながら辞令がないのです。辞令がないから手当も出ません。でも、辞令も手当もなくても、部品とパソコントラブルがあれば、私の血が騒ぎます。

先日、クリニックのスタッフが私にSOSをしてきました。クリニック内のパソコンからインターネットにつながらなくなり、再診予約に支障を来したのです。パソコン自体は正常です。私はケーブルからハブ、IP設定をひとつずつチェックしながら、原因がルーターの故障にあることを突き止めました。古い部品には嗅覚の働く私です。クリニックの倉庫に別のルーターがあったことを思い出し、それを探し出して、壊れたルーターから設定をコピーし、交換しました。SOSから20分後には、元通り、インターネットが使えるようになりました。普通なら、業者を呼び、原因を調べ、交換品を発注し、再設定するはずで、短くても2、3日かかるでしょう。薬品会社の開発担当者から見たら私は〝PC廃人〟ですが、クリニックのスタッフから見たら〝神〟に見えるはずです。

## 役立ちなさいでは楽しくない

こうやってIT係が神業を発揮しているうちに副作用がでてきました。クリニックのスタッフが〝神頼み〟をするようになったのです。あるとき「先生、このパソコンがネットにつながらないので暇なときに直してください」と依頼されました。さて、神の出番と、診察の合間に見てみると、スタッフが自宅で使っているノートパソコンでした。依頼者の自宅でのネット環境さえ分かれば直ぐに解決がつきそうなことでした。私が自宅訪問するか依頼者が自宅から電話してくれれば、すぐ解決できるだろう、と考えているうちに、もやもやしてきました。「私はパソコントラブルの無償サポートセンターか？。ネット接続の契約を受けた業者がやるべきことだろう。」

誰かが途方に暮れていると知ったときに、誰にも命じられていないときに、自分の発案と工夫、スキルでトラブルを解決するのが楽しいのです。同じ行動をする場合でも、誰かに頼まれたり、命じられたりするのでは楽しくありません。自発的に自分で発案し、工夫することで〝楽しい〟と感じるのです。同じことでも命令されてからするのでは〝煩わしい〟と感じてしまいます。

## 価格破壊も楽しくない

こうやって自分のパソコン歴を振り返ると、もうひとつ失った楽しみに気づきます。Gateway 2000を個人輸入で買ったころ、パソコンは高かったのでした。システムクロック66メガでハードディスク300メガのパソコンが昔の私の初任給ぐらいしていたのです。壊してしまったときに買ったマザーボードは2万円ぐらいしました。それでも自作の方が新品を買うよりはるかに安かったのでした。今は、電気店でネット契約込みなら100円でシステムクロック2ギガ、ハードディスク1テラのパソコンを売っている時代です。容量300倍のパソコンが300分の1以下の価格。完成品のパソコンが安く手に入るようになったということは、昔の楽しみはなくなったということになります。

## 楽しむためには

手元にBFスキナーが書いた〝Enjoy old age〟という本があります。序文にこんなことが書いてあります。

生きる喜びとは、毎日の生活で何か行動する結果生じた副産物である。自分の行いの結果を味わうためには自分で何かをしなければならないし、自分の行いの結果こそが日々の生活を楽しいものにしてくれる。自分の日々の生活の必要を満たすために、他人や社会に頼るようになれば、自分の行いの結果を味わう機会を失ってしまう。生きる喜びを他人に譲ってしまうことになる。コーヒーを一杯淹れるにしろ、庭仕事にしろ、あるいは政治活動にしろ、外の世界に自ら行動し働きかけることによって、私たちは自分の人生を楽しむことができるのである。

もう昔のようにパソコンを組み立てることはないかもしれません。あまりに安くなりすぎました。でも、まだまだ、私が日々の生活のなかで、誰かに命じられることなく、自分の発案と工夫で何か行動し、結果を出せることがあるでしょう。

さすがにGatewayのATケースは捨ててしまいました。しっかりとした電磁シールドのついた重たいケースだったんですけれど。でも押し入れのジャンク部品を捨てるのはまだ惜しいです。SCSIカードとMOドライブの使い道は何かないかしら？

〈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)【15】
## ― 風にはためく経文旗 ―

東京大学名誉教授
大井　玄

五月初め。私たちの飛行機が着陸したパロ空港は滑走路が延び、建物が大きくなっていたが、街の佇まいや赤い屋根と白壁の家が山腹に点在する風景は昔のままだった。パロゾン(城)は白雪姫と小人たちの住む小さな家のように可愛い。

ブータンに来ると、この地で客死した西岡京治を思わざるを得ない。彼は二十八年かけてこの国の農業を近代化し、ダショーという貴族の称号を外国人として初めてもらった。一般人の着用する白色ではなく、赤いスカーフをまとい、長剣の帯刀を許された。

彼の仕事のやり方の特色は、この地域の生活文化、人々の心情と価値観、行動傾向をよく観察し、理解したうえで、人々が自力で生きる術を教えようと努力したことだろう。社会人類学的アプローチといえる。ただ、観察し記載する学者ではなく、そこの人たちに交わり、自主的に行動するよう働きかけ、彼らの生活自体が変わるのを待った。

西岡の社会改良家としての真骨頂が典型的に発揮されたのは、国王に委嘱された、中央ブータン焼畑地帯の五年間にわたる開発だった。そこシェムガンは、ゾウやトラが住む密林であり、同国人さえ行きたがらない最貧地域。焼畑農業は不安定で、良い年は収量が多いが、少し天候不順があると、一年のうち三ヶ月くらいは飢餓に悩む。毎年焼畑をするためには、村ごと移住しなければならない。小学校はあるが食べるものがなくなると子どもたちを学校にやれない。だから年を食った小学二・三年生が沢山いた。

前国王ジグメ・シンゲ・ワンチュクは、下情に通じた賢君だった。国家予算の二十パーセントを王自身の重視するプロジェクトに重点的に振り向け、毎年一億円くらいを西岡に自由に使わせた。彼は全責任を負うとともに、それまで考えてきたこと、実験的手法をすべてそこで吐き出して仕事を進めることができた。

西岡は、まず助手と一緒に村々に行ってミーティングをやり、村人を説得した。焼畑は生活が良くなる機会がないこと、密林の木は木材として高く売れること、水田耕作の方が生活が安定すること、等等。ミーティングは五年間に約八百回開かれた。住民たちによる露天掘りで三百五十本ほどの水路を作り、現地人の技術で、十七本のつり橋を作った。中央から技術者が行くと金がかかるからだ。ただ籐の代わりにワイヤロープを使った。水田は七百ヘクタールに広がった。よく働くミタンウシの牡をアッサム奥地から密輸入し、牛乳のよく出る交配種を千頭ほど作った。

定住すると、新しい道路も必要になる。川岸に沿い、ウマが荷をかついで雨が降ってもとおれるような道を二百キロメートル近く作った。年を喰った生徒たちに、パロの西岡農場でトレーニングを受けさせ、トラクターやブルドーザーのオペレーターを速成し、種や薬を配り、指導もする農業普及員をも養成した。彼らは自分の故郷で働くのによろこびと誇りを感じたのだ。プロジェクトは大成功だった。

このような体験を通じて、彼は、農業開発援助でも現場の文化・技術を重視し、サイズにあった開発を行なうべきとの確固とした考えを築く。調査をコンサルティング会社に任せて大きなプロジェクトをつくり消化するやり方は、金がかかってごく能率が悪いという。そのコンサルティング機構の最たるものが国連開発計画(UNDP)だ、と厳しかった。百万ドルの援助があったら、九十万ドルは調査と評価のチームや少数の外交官、専門家に使われてしまい、実際の仕事に使われるのは残りの十万ドルしかないではないか。

西岡の指導が最初に為されたパロでは、水田に植えられた稲が、日本の水田のように、縦横整然とした等間隔で生育していた。尾黒鶴がチベット高原から飛来し越冬する、奥地のフォブジカでは彼の指導がゆきわたっていないのだろう、稲はぐじゃぐじゃな植え方のままだった。

一九九二年春、彼は敗血症であっけなく死ぬ。彼の骨は一部が川に撒かれ、一部は小麦粉と混ぜられ小さなストゥーパ(塔)として山の背に並べられた。そこにはありがたいお経を書いた細長い経文旗が、何本も、尾根を登るようにして立てられた。その旗を眺めながら、もう会うことのできぬ笑顔の西岡さんを想い、中原中也の詩の一連を思い出した。

ある朝僕は空の中に
　黒い旗がはためくを見た
はたはたそれは
　はためいていたが
　　音はきこえぬ
　　高きがゆえに

風にはためく何かを求めて、彼は逝ってしまった。

〈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。

◆ ドクターヨシダの一口コラム（26）◆

# 焦らないということ

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

いろいろと焦ってしまい、イライラしてしまうという患者さんが、しばしばおられます。そういう時はどうしたらいいのですか？と、聞かれます。

急いでいる時こそ、焦ってしまっている時こそ、むしろペースを落として、ゆっくりとあわてず失敗のないように、じっくりと腰を据えたいものです。その意識が大事かと思います。「**急がば回れ**」ですね。

とはいうものの、気持ちにゆとりがない時は、ついつい焦ってしまいがちです。そんなとき私は、昔のとあるCMソングを思い出し、「のーんびり、ゆこおーよぉ♪」とそのフレーズを心の中で少し口ずさんで、焦る気持ちを落ち着けることがあります。

その歌は、1970年代のモービル石油のCMソングで、次のような歌詞です。

**気楽に行こうよ**
**おれたちは**
**焦ってみたって同じこと**
**のんびり行こうよ**

**おれたちは**
**なんとかなるぜ　世の中は**
**気楽に行こう**
**のんびり行こう**
**気楽に行こう**
**のんびり行こう**

インターネットのYouTubeで「気楽に行こうよ」で検索するとヒットしますので、興味のある方は、どうぞ聞いてみてください。ゆったり、のんびりした気分に多少なれるのではないかと思います。

昔、日本が高度経済成長の真っただ中で、世の中がせわしく動いていたころ、こんな標語もはやりました。

**「狭い日本、そんなに急いでどこへ行く」**

この標語のパロディで「狭い日本、急げばそれだけ早く着く」などというキャッチフレーズもありましたが、まあ、狭い日本で急いでも、短縮できる時間はたかが知れています。

それよりも、5分、10分の余裕をもって行動すれば、あまり急ぐ必要もなくなるというものでしょう。

私は、昔、自衛隊の病院に勤務する自衛官だったのですが、自衛隊では「5分前の精神」ということをよく言われました。集合時間の5分前には全員整列して集合完了しているべしというわけです。そうなると、整列が遅くならないように10分前には集合場所に行くことになります。長年のその習い性か、今でも、講演会や研究会などの会合がある時は、20分～30分ほど前には、会場に行く癖があります。そしてゆっくりと会が始まるのを待ちます。また、当時の仲間と待ち合わせなどをすると、お互いに約束の時間のだいぶ前に待ち合わせ場所に来るものですから、お互いに「早いなあ」と声を掛け合うのが挨拶のようになっています。

さて、焦ってイライラしないようにするためのコツです。まずは、十分時間に余裕をもって行動し、あわてないようにしましょう。時間がぎりぎりになってしまった時は、多少は遅れてもしょうがないぐらいにおおように構えましょう。時間がもったいなく感じて焦ってしまうような時は、「気楽に行こうよ」を口ずさんだり、先の「狭い日本、そんなに急いでどこへ行く」を思い出して、ゆったりと構えるようにしてみましょう。

〈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・うつの力(XXI)　—漫画家 西原理恵子さんの場合—

医療法人 和楽会横浜クリニック院長　山　田　和　夫

『毎日かあさん』などの作品で現在大活躍中の漫画家西原理恵子さんは昭和39年11月1日高知県浦戸という漁師町に生まれています。その人生は、テレビで見るあの『毎日かあさん』的な笑顔の西原さんからは想像できないような壮絶を極めた人生です。それは生まれた時から始まっています。それは西原さんの著書『この世でいちばん大事な「カネ」の話』(理論者、2008年12月10日発行)というとてもカラフルで刺激的な本に記されています。

**「わたしはこの町で生まれて、六歳まで暮らした。**

**お母さんが離婚して、わたしのお兄ちゃんを連れて、実家のある浦戸に戻ってきたの。このとき、わたしはまだお母さんのお腹の中にいたんだよ。これから赤ちゃん生まれようとしているのに離婚したんだから、よっぽどのこと。**

**わたしの血のつながったお父さんは、お酒を飲むと手がつけられないほど暴れたらしい。お母さんは子どもたちを守るために離婚して、自分が生まれた町に帰ってきた。お父さんはアルコール依存症で、わたしが三歳のときにドブにはまって死んだ。だから私には血のつながったお父さんの記憶がない。」**(p12)

高知県は太平洋に面し、県民は豪放磊落で大皿に刺身などを盛り込み(皿鉢料理)豪快に酒も飲んだ。そのためアルコール依存症になる人が多かった。西原さんのお母さんは、西原さんが6歳のとき再婚しますが、その新しいお父さんも大変な人で、今度はばくち打ちでした。家にはお金がなくなり、火の車で、家は怒鳴り声が絶えず飛び交う壮絶な家庭になっていきました。

**「いちばんかなしい記憶は、それからあとのこと。**

**お金がないことが人をどれほど追い詰めて、ボロボロにするのか。そのあらゆるパターンを、わたしは見たと思う。**

**かなしいことほど、いつまでもいつまでも覚えているのはなぜなんだろうね。悲しくても、私にとっては全部、忘れられない、大切な思い出だけど。」**(p14~15)

この体験が本の異様な題名の背景になっています。

**「とにかく来る日も来る日もバクチばっかりしてる人だった。**

**せっかくお母さんと再婚したのに、ほとんど家にも帰ってこない。本当に一週間に一度くらいしか家に帰ってこなかったからね。そのあいだ、どこで何をしているのかも、さっぱりわからない。**

**これじゃあお母さんだって、たまらないよね。しかも、お父さんはバクチをするために、お母さんの貯金にまで手をつけるようになった。それでお母さんも荒れちゃって、いつも怒ってばかりの人になっちゃった。」**(p16~17)

最後も壮絶でした。父親は借金で首が回らなくなり、母親に母親が持っていた最後のわずかな土地を「売れ」と殴り続けるも、母親は首を縦に振らなかったため、父親は首を吊って自殺しました。母親は血だらけで葬儀をしたといいます。丁度、西原さんが東京の美大を受験しようとした日でした。

**「夢にチャレンジするはずの日に、お父さんが死んだ。**

**受験なんかできるはずがない。**

**電話で呼び戻されたわたしが高知の家にとって返すと、喪服を着たお母さんがいた。顔は殴られて、ぼこぼこに腫れて、頭も髪の毛も血だらけだった。」**(p48)

母親は父親が死んでおりた生命保険金のうち100万円を渡し、このすさんだ町を出て新しい人生を進むように促しました。その100万円を持ち、再び美大を目指して東京に出ます。武蔵野美術大学視覚伝達デザイン学科に入学しますが、渡されたお金は直になくなり、皿洗いやミニスカパブでホステスのアルバイトをしながら何とか大学を卒業します。大学を卒業しても、なかなか仕事がなくやっと手に入れた仕事はギャンブル雑誌にギャンブル漫画を描く事でした。描く為にギャンブル依存症

## フクロウ博士のチョッと一言

### 気海丹田に主心が住めば、四百四病も皆消ゆる [白隠]

白隠は江戸中期の禅僧で神経症(パニック障害か全般性不安障害)を一時期病んだといわれています。「気海丹田」とは胴体の中心部、いわゆる“下っ腹”を指します。ここは本来仏性が住んでいるところです。「主心住めば」とは、そこに静寂な本来の自己があるという意識を持ち、気力を充実させれば、ということです。そうすれば病気にならず、健康を維持することが出来ると白隠は言っています。「下っ腹に住んでいる仏性」を意識する方法は坐禅です。坐禅の基本は腹式呼吸です。下っ腹での腹式呼吸でゆっくりと息を吐き吸い込むのです。そうすると、胃腸の具合が良くなるだけでなく、ストレスも消えてしまいます。つまり、坐禅は最高の健康法です。

(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)

になってしまい、デビューから10年で5000万円を失っています。

平成8年、旅行体験ルポ漫画『鳥頭紀行』の取材先の東南アジアで戦場ジャーナリストの鴨志田穣さんと出会い、そのまま転がり込むように結婚し、2児をもうけます。しかし鴨志田さんはアルコール依存症でした。こういうことは精神医学上よくあります。父親がアルコール依存症ですと、本来はそのような人との結婚を避けるはずなのに、実際は似たようなアルコール依存症の人と結婚してしまうのです。運命的な負の連鎖です。そして「私がいなければこの人はダメになってしまう」という共依存関係に陥ってしまいます。鴨志田さんはお酒を飲むと暴れましたが、お酒さえ飲まなければいい人でした。だから、毎日が修羅場でありながらギリギリの所で結婚生活は続きました。しかしそれも限界が来て、平成15年離婚します。これが鴨志田さんにとっての「底付き」体験となりました。アルコール依存症の人は、何度もお酒をやめようとしますが結局は飲んでしまいます。そのため様々な人生トラブルを起こし、会社を首になったり、離婚されたり、家族に見放されたして、社会のどん底に行ってしまいます。それを「底付き」体験と言います。そういう状況になって初めて本気でお酒を止めようとします。鴨志田さんも、好きだった家族から捨てられて初めて本気でお酒を止めようとして依存症専門の精神科病院に入院します。そして断酒できるようになり退院して、再び西原家に受け入れられるようになります。しかし、不運な人生はどこまでも不幸が付きまといます。せっかく真っ当な人間になったのに、その鴨志田さんに癌が見つかりしかも末期の腎臓癌でした。帰宅したのも束の間ホスピスに入所します。徐々に衰弱し、最後に西原さんに「真っ当な人間として死ねて良かったと」と言い残して息絶えたといいます。ホスピスに入所中、鴨志田さんは「痛い」とか「苦しい」という言葉を一切吐くことはなく、本当に真っ当な日々の最後だったといいます。鴨志田さんの葬儀では、西原さんが元妻として喪主を勤めました。平成19年3月20日鴨志田さんが亡くなった後、西原さんは大泣きし、更にはうつ状態になり3カ月間執筆できず、泣きながらの日を送ったといいます。

壮絶な人生を送って最後にうつ状態を体験し、西原さんは大きく強くなりました。うつの力です。鴨志田さんの死は『毎日かあさん』にも書き込まれ多くの読者に感動を与えました。2009年には、『毎日かあさん』がアニメ化されるなど、「サイバラ・ワールド」「サイバラ・ブーム」というような大きな社会現象を引き起こしています。仕事を持つ母親・2児を育てるシングルマザーとして大声を出しながら子供達を見守る姿に、一つの現代の女性の理想像として女性から多くの共感を得ているといいます。また『いけちゃんとぼく』にある「弱さを見せてもいい」というメッセージが男性にも支持されたと分析されています(Wikipedia・西原理恵子)。うつを体験した作家はその後、叙情性が深まります。西原さんの今後の作品を楽しみにしています。

〈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・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用い方」「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 ●

### 【 カツオドリ 】

離島の野鳥を訪ねて、小笠原諸島へ旅したことがあった。フェリーの甲板から海を見ていると突然、大きな鳥が現れた。翼を広げると150cm近くもあるカツオドリである。恐竜時代の翼竜にも見える顔つきをしている。初めて見る鳥に夢中でカメラのシャッターを切った。

撮影 (財)日本野鳥の会
岐阜県支部長　大塚之稔(ゆきとし)

# INFORMATIONS

● クリニック休診日のお知らせ 9月6日(月)は休診致します。

● **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 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 負担上限額 5,000円 | かつ 負担上限額 10,000円 | 継続 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。更新申請時における医師の診断書が2年に一度必要です。

○**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

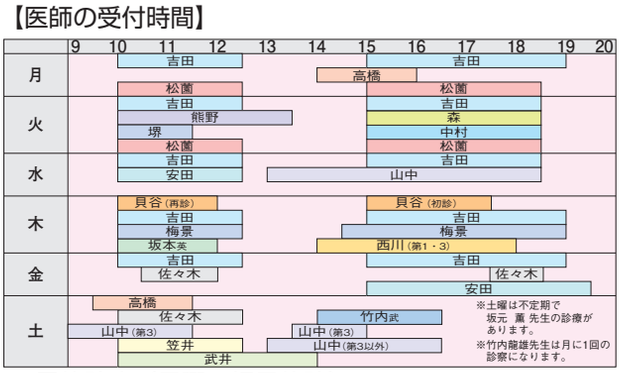
● 「非定型うつ病パニック障害・社交不安障害」
著　者：貝谷久宣

● 「社会不安障害」
著　者：貝谷久宣　　監　修：樋口輝彦

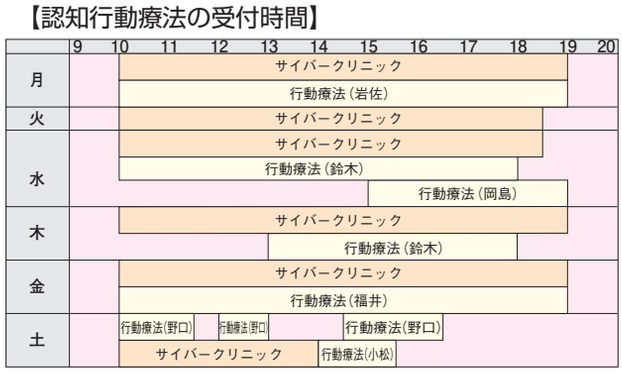
集団精神療法としてヨガを始めました。ご希望の方は主治医へご相談下さい。毎週金曜 11:30～12:30

QueSeráSeráケ セラ セラ」
発行日　平成22年7月1日

【医師の受付時間】




【認知行動療法の受付時間】




※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.fuanclinic.com　E-Mail　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