

Que Será, Será

VOL.63
2011
WINTER



小石川後楽園の梅

11月中旬から10日間、第4回四国遍路の旅に出かけた。今回は土佐久礼から伊予宇和まで約300kmを歩いた。参拝した寺は三十七番岩本寺から四十三番明石寺までの六寺であった。今回のいちばんの難所は三十七番から足摺岬にある三十八番金剛福寺までの約80kmであった。この道は食堂もレストランもほとんどないただトラックがいきかう国道である。その二日目は一日中雨の中を歩いた。

この遍路の旅は四国を右回りに一周し、88ヶ寺を参詣するのが順打ちである。山中に入る事が無ければ左手に海を見て歩くことが多い。太平洋の黒潮の波が打ち寄せる雄大な砂浜があったり、おもしろい形をした島々が点在したりして、天気さえ良ければそれなりに景色を楽しむことができる。もっともこれは、疲れがまだ軽く、膝や足がそれほど痛くない時である。しかし、雨でも降れば合羽をまとってただ黙々と歩くことになり、まさに修行である。また、結構険しい山道もあり、登りは何とか頑張れるが、下り坂になると膝が笑い痛み出す。時には激痛のために



医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣

不安のない生活——(9)ある放浪者との出会い

不安のない生活—(9)ある放浪者との出会い

後ろ向きになって坂道を降りなければならぬこともある。何のために歩くのかという考えが浮かぶのはこの時である。

道中ではいろいろな人に出会う。それは、仕事にマンネリ感を覚え、人生の区切りとして歩くベテランOLであったり、企業戦士の定年を機に自分を取り戻し、第2第3の人生に思いを込める初老の男性などなどである。中には一人息子の大学生を交通事故で突然亡くした中年夫婦が、喪の行動としてひたすら歩き、敬虔に祈る場にも遭遇する。菅笠も金剛杖も持たず、白装束の代わりにしゃれたスポーツシャツを着た後期高齢者と称する男性は、約35日で通し打ち(88か所を一度に巡礼する事)をすると話していた。現代版スタンプラリーで体を鍛えているといった観である。



間ほど経ったとき、道の反対側からこちらに向かつて小さな四輪車を押しながら歩いてくる小柄な男性に出くわした。日焼けした顔で毛糸の帽子をかぶり、きちんと整えた口髭をたくわえ、粗末ではあるが身なりにむさくるしいところは全くなかった。日常生活に必要な身の回りの品と思われるもの一切を載せた車は整然とカバーが掛けられ、普通の放浪者とは一味違っていた。『こんにちは、よい天気ですね。逆打ちされているのですか?』と私はあいさつした。『いや、私は全国放浪の旅です。10年になります。』

『その人はお遍路さんではないことを述べた。私は急にこの人に興味が湧き、写真撮影を依頼した。するとその男性は、『わたしは追われている身ですから、顔が写らなければよいですよ』と断ってくれた。後姿の写真撮り、礼を述べた。『10年もの間、経済はどうされているのですか?』と尋ねた。すると彼は穏やかな笑顔で、『自動販売機の釣銭などを探して生活しています。』と苦もない風に答えた。そして、『私と同じ年齢だということ握手を交わし、少々お布施をして別れようとした。するとその男性は

非常に遠慮深く、初めは受け取ろうとしなかった。しかし、無理押しにお金を渡すと、深々と頭を下げ、丁寧なお礼の言葉を返してくれた。私は精神科医として42年間生き、人の顔・立ち居振る舞いを見ることをなりわいとしてきた。この人はどう見ても悪人には見えない。どんな事情で世間から逃げ隠れしなければならぬことがあったのか知る由はないが、きつと、運命のいたずらで罪を被らなければならぬような羽目になり、このような人生航路をたどっている人に違いないと善意の解釈をした。それは、この男性の人相がなんとも明るくやさしい顔であったからだ。10年間の潜伏生活は苦しくはあったであろうが、彼の精神を昂揚させるものであったに違いない。そして、この人は、今は不安のない生活を日々送っているのだと思った。どのような境遇であつても不幸不幸はそれぞれの人の心をどの方向に向けるかで決まるものだと感じた。



日本行動療法学会第36回大会

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

愛知で有名なものといえば

2010年はイベントが目白押しでした。一生の間に1回あるかどうかのようなことが立て続けて続けた。二つあげるとしたら、一つは私の処女著作が出版されたこと、もう一つは行動療法学会の年次大会を名古屋で開催したことです。この学会は今まで大学の教授が大会長をすることが通例でした。クリニックの院長が会長をするのはまれなことですが。私はユニークさについて、大会長という名目で普段会えない人をお呼びし、大会でお話を伺うことにしました。愛知県が世界に誇れるもの二つは何かと考え、トヨタと犬山の霊長類研究所を私は思い浮かべました。

トヨタからは、トヨタインステイテュートの吉村一孝部長に来ていただきました。これはトヨタ生産方式を世界中の人に教えるために作られた専門機関です。カイゼンという言葉が英語の動詞にもなっていて、「We kazend many elements」(我々は各所を改善した)という文章も普通だとか、グローバル市場での各自動車メーカーのブランド戦略の話とか、普段聞けない話を吉村先生からお聞きすることができました。

- 作り手の都合で考えるのではなく、受け手に取ってどうなのかを考える
- 品質改善の基準を最初に設定し、それと現状のギャップを問題にする
- 仕事はすべてがチェーンのようにつながっている、どこかで問題が生じたら、全員が作業を止めて問題を顕在化させ、全員で

解決の知恵を出す、問題を生じた人のせいにはしない
などなど、トヨタ方式の話はクリニックでの仕事にも役立つことが一杯でした。

霊長類研究所

大会にお呼びした方の中で最も影響が大きかったのが松沢哲郎先生でした。チンパンジーのアイちゃんにコンピュータを使って言語や数字を教えたことで知られています。小中の国語の教科書にも先生が書かれた「ことばをおぼえたチンパンジー」と「文化を伝えるチンパンジー」が掲載されています。

松沢先生は比較認知科学という研究領域を提唱しておられます。何かあるものの特徴を知るためには他の違う似たものと比較するのが一番です。トヨタの特徴を知るためには、GMやベンツと比べれば良いわけです。人の特徴を知るためには進化の隣人であるチンパンジーが最もふさわしいということになります。でも、チンパンジーの心の内を知りたいと思っても、チンパンジーは語ってはいけません。ならば、チンパンジーに言葉を教えれば良い、実際に教えて、それでどう考えて、どう行動しているのか調べてみた、というのが松沢先生の研究の骨子になります。アイというチンパンジーが1歳のころから、成長し、大人になり、仲間をつくり、母になり、老いていく、その一生を見ていく気の長い仕事をされているのです。チンパンジーは外見的には大きな黒いサルですが、調べれば調べるほど人と似ていることが分かってくるそうです。なんと、いって

DNAは98.8%まで共通しています。チンパンジーの側からみたら、ニホンザルよりも人のほうが近い親戚なのです。松沢先生のお話の中から印象深いことをいくつか拾ってみることにしましょう。

人は四手動物から三手動物になった

ほとんどの人の常識は、動物は体を水平にし、四足歩行する、人間は体を垂直にし、二足歩行する、です。では霊長類や人間の祖先はどうなのでしょう？チンパンジーの四肢を見てもらえば、四足ではなく、四手であることがわかります。下肢でも上肢と同じことができます。下肢で木を掴んでぶら下がることができるのです。霊長類は樹上生活者です。樹上で生活するとき、体は垂直です。人は木から下りた結果、ももとは手だった下肢を地上移動専用にしてしまい、手は不器用な足に変わったのでした。

道具を使うのは人だけではない

チンパンジーも道具を使います。ギニアにあるボツソウに住むチンパンジーたちは台石とハンマーになる石を上手に組み合わせて堅いアブラヤシの実を割り、中の胚を食べます。子どもは母親の石器使用の様子を一生懸命観察し、自分も真似ようとし、5歳ぐらいになると大人と同じような石器使用ができるようになります。

チンパンジーと人の違い

もちろん、人とチンパンジーには違いがあります。その例の一つをあげてみましょう。チンパンジーも白い紙の上に図があるとそれをペンでなぞり書きをします。顔の輪郭が書いてある絵があれば、

ば、その輪郭を自発的になぞります。では、顔の絵があるとき、輪郭だけで、目と鼻がついていなかったらどうするのでしょうか？チンパンジーは輪郭だけなぞります。3歳以上の人なら目と鼻を付け加えます。チンパンジーは顔であると分かっても、そこに無いものを付け加えて書くことはありません。人はそこに無いもの、虚を見ることができません。想像力を働かせれば、あたかも未来や過去が今ここにあるかのように生きることができるとは、驚きです。

四肢麻痺になったレオ

2006年9月、霊長類研究所のチンパンジーのレオが突然、脊髄炎を起こし、首から下が全身麻痺になりました。寝たきりになってしまいました。体重は57kgから37kg、食事は経管栄養になり、床ずれができました。幸いにして、24時間介護の甲斐あって、1年後には自ら座れるようになり、2年後には両腕が自由に動くようになりました。

霊長類研究所のスタッフにとつて印象的だったことは、最悪の状態のときでもレオがレオらしさを失わなかったことです。体重が37kgになっても、相変わらず悪戯好きでした。介護者の隙をみつけては口から水鉄砲を飛ばし、驚く様子を見て楽しんでいました。先行きの見えない突然の四肢麻痺という状態になっても、過去を引きずったり、将来を憂えたりせず、今その状況で見えること、できることをします。考えてみれば首からは自由に動き、周りを取り囲んでくれる人がいるのです。私が同じ状況になったら、介護者に水鉄砲を飛ばすのではなく、

愚痴をこぼし、健康な人を羨み、恨みと妬みの虜になるでしょう。「このまま寝たきりでいるぐらいなら死にたい」とこぼしているかもしれません。

未来を指し、過去を生かす

もし楽しく幸せに生きることだけで良いならば、チンパンジーのような生き方が理想でしょう。しかし、それだけではトヨタのような車を作れるようにはなりません。トヨタは目には見えない海外のユーザーのことを考えて、車をデザインしています。そして1949年に経験した倒産の危機を忘れることもありませんでした。バブル景気のときにも、無駄なコストを許さない、乾いた雑巾を絞るといった経営手法を変えず、不動産や財テクにも手を出さず、GMやベンツのような吸収合併もせず、トヨタらしい経営をつづけました。過去を忘れず、未来を憂えることは、悩みの元でもあり、人らしい進歩の元でもあるのでしよう。



〈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、二〇〇八年二月から、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)【17】

— やまいの歳時記 —

東京大学名誉教授
大井 玄

往診する患者さんの中には、
独居の女性も増えてきた。彼女
たちの共通点は、九十歳代にな
り、過去の病も現在の故障も沢
山ありながら、頭脳明晰である
ことだ。同時に俳句や和歌の趣
味があるせい、いまだに若々
しい感性と情動を保っておられ
るように見える。

香葉(かしよう)という俳号を
持つ方は、私がここ三年往診を
しているが、永年めまいに悩ま
され、聴力も衰えてきているば
かりか、何年前か前脳梗塞で左半
身の軽度麻痺をおこしたり、高
血圧の結果心不全になったり、
多彩な病歴がある。四足杖で

ゆっくりゆっくり気を付けなが
ら歩くが、ふとしたことで倒れ
る。ベッドと仏壇の前の勤行で
ほとんどの時間が過ぎる。
徐々に衰える気力を振り起し
てぼつりぼつりと句作されるの
で、彼女のカルテには、いつの
間にか、歳時記風に句がちりば
められる結果になった。

団地まで下駄の運びし
春の泥

二年前にがんで死んだ私の弟
は、四半世紀前、練馬に医療生
協の小さな診療所を開設した。
彼女はボランティアとして掃除
の手伝いに行き、エレベーター
で詠んだのがこの句というから
恐れ入る。

往診の医師も何人か替わり、
彼女の子どもも胃がんや肺が
んになったり、心筋梗塞を起こ
したり、だんだん寂しさが増し
ていく。外界との接触は窓の外
の風景と、優しいヘルパーさん
が車いすで連れて行つてくれる
近所に限られるようになった。
さいわい桜並木の連なる石神井
川が、徒歩なら五分くらいのと
ころを蛇行している。

春愁や 肩に桜のふりそそぐ
車椅子 一つ年とる 花見かな

いつの間にかものを食べるこ
とに胸につかえる感じが出てき
た。箸を置き、間を置いてから

食事を再開できるときもある
が、断念するときもある。悪い
できものがあると良くないから
と食道と胃の内視鏡を勧めて
も、もうそういうことをするの
は億劫だと謝絶された。
今日もまた胸につかえる
菜種梅雨

梅雨明け
葦簣(よしず)の陰の
すずしきよ

夏は、冬同様、老人にとつて
怖い季節である。それは、齢を
加えるにつれ暑さに鈍感になる
ため、いつの間にか脱水状態に
なり、熱中症も起こしやすいか
らだ。暑いときに冷房をつけな
いお年寄りはざらにいる。窓を
閉め切ったままで寝ておられる
方には、さすがに驚いて窓を開
けてもらった。数年前フランス
に熱波が襲ったとき、万を超す
熱中症の死者が出たが、ほとん
どが高齢者だった。往診医は月
に二回の往診では目が届かないか
ら、その間に電話をかけて、水分
を補給するよう督促しなければ
ならない。だが、電話の向こう
のニュースは淋しいものが多い。

花も木も 更地となれる
夏の庭

やつと暑さが和らいだと思っ
ても、冷房を効かしたためか、
風邪をひいたりする。

風邪熱に 夜具を重ねる
残暑かな
無常迅速。この言葉の意味を
実感させるのは、年の功である。
齢とともに時間のすぎるのが速
くなることには、寂寥と恩寵の
両義が込められている。わたし
たちの脳は、刻々の「環境世界」
を過去の経験と記憶から作って
いる。時間が速まるのは、作る
速度が年齢とともに「遅く」なっ
ていくからに他ならない。その
速度が限界を超えて遅くなる
と、人は「ぼけ」と呼ばれるよう
になる。しかし「ぼけ」は社会で
人工的に定められた時間から切
り離された分、「自由人」になっ
たと考えて良い。

いつの間にか秋が過ぎ、その
年の年輪ができあがりそうに
なっている。彼女にとつて命の
つながりは、孫、曾孫と仏壇の
中の仏様とご先祖様である。
孫の声 久々に聞く 敬老日
竹とんぼ 競うわらべの
枯れ野かな

医者に勧められて飲むように
なったりキユーロも悪くない。
本物の酒飲みから見ると可愛ら
しいが、酒は酒だ。

養命酒ちびりちびりと 秋深む
笹鳴りや まばらとなりし
木の梢

孫が来てはたらいいた狼藉の後
は、親しい友人となった永年の
ヘルパーさんが修復してくれ
る。もう今年も終わりに近い。
唐紙の破れ繕う 師走かな
売り出しや 師走の町の
夜の明かり
一年がめぐり、また新しい一
年が始まる。

命かな 書くこともなき
初日記

この句に、悲哀とともにほと
んど表現を超える感謝の念が込
められているのを感じる人は、
やはり恩寵を受けた人である。



〈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。
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 (28) ◆

なかなかやる気が起きない時

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

休みの日に、部屋の片づけやら、たまった資料の整理やら、原稿書きやら、家の雑用やらと、いろいろやるうと思うのですが、一日があつという間に過ぎてしまい、結局ほとんど何も手つかずのまま、夜になってしまふことがよくあります。どうも私は、少々ぐうたらなところがあるようです。休みの日というのは、昼の間は時間が一杯あるように感じてしまい、もう

ちよつとしたら始めよう、もうちよつとしたら始めよう：と思つているうちに時間が過ぎて、気がつくとな夜になつてしまふ。そして、夜になつてしまふと、あと一、二時間では、たいしたことではできないだろうから、まあ、明日以降にやることにするか：と先延ばししてしまひ、だんだん仕事が多まつてしまひます。

同じような悩みを抱えた方は多いようで、「どうしてもやる気が起きなくて、一日だらだらと過ごしてしまふ、どうしたらやる気が出るんでしようか？」といったことを聞かれることがたびたびあります。そんな時、自分自身への自戒の意味も込めて、次のようなことをお話することがあります。

一日は長いようですが、何かしようとする、実はあまり長くありません。だからと過ごしてしまひそうな時は、その日に一つか二つやることを決めて、まずは実行することが大事です。そこで、まず起きている時間を大まかに三コマに分けます。①午前九時頃から正午頃までの午前中の約三時間、②午後二時頃から午後六時頃までの午後の約四時間、そして③午後八時頃から午後十一時頃までの夜の約三時間です。空いている時間は食事などの休憩時間です。この一日三コマの各時間で概ね何をするか計画を立てて実行します。目一杯何かしようとはしないことが肝心です。何か行動をするときには、その準備やら気持ちに乗つてくるまでに時間がかかるもので、集中してやれば一時間もかからないで出来ることでも、調子がもうひとつのときには、二、三時間の余裕を見ておくことが大事です。一コマが三、四時間ですが、この一コマは長そうで案外短いのです。やれることは、そう多くはないと最初から考えておくのがいいです。



しよう。たとえば時間が長くかかりそうな部屋の片づけなどは、午前中の一コマでまあこれくらいやつて、午後の一コマであれくらいやつて、夜の二コマはあと少しやつたら今日のところはこれで終わりにしておくか：、くらいのペースから始めるのがいいでしょう。時間一杯の計画はきつと疲れてしまひます。

〔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。



中には、部屋の片づけなどを始めると、止まらなくなつて、真夜中までやつてしまふという方がおられます。やりすぎは、禁物です。疲れな程度に作業は少なめにして、時間はオーバーしないようにしましょう。

私自身、なかなかやる気が起きない時に、自分にも、こういったことを言い聞かせて、やるべきことを始めるようにしています。うまくいく時もあれば、うまくいかない時もあります。やる気までもう一歩というところで悩んでおられる皆さん、一度、試してみてください。

不安・うつ(XXIV) 一元プロ野球選手長嶋一茂氏の場合

医療法人 和楽会横浜クリニック院長 山田和夫

長嶋一茂氏は、御存じの通りミスタージャイアンツ長嶋茂雄氏の長男です。父親を慕い、後を追うようにして立教大学を経て、スワローズからジャイアンツに入団します。しかしそこに無理があったようです。壁にぶつかり、猛練習をするも1軍に定着できませんでした。そのような2軍生活の中で突然強い眩暈発作・パニック発作を起こすようになります。以下の内容は最近出版された自身による著書「乗るのが怖いー私のパニック障害克服法」(幻冬舎新書195、2010年11月30日発行)によります。この本は、題名がストレートに表していますように「パニック障害、乗物恐怖」体験が赤裸々に記述され、その表現があまりにもリアルなため、読者にもパニック障害の恐怖が実感されます。恐怖の中で、発作の起こる中でどのように社会生活を耐え忍んでいくかも実感されます。患者さんの恐怖を体験できる点からも、この本はパニック障害の診療に携わる、医師、臨床心理士、医療スタッフに大変有用と思います。

長嶋一茂氏は1996年、ジャイアンツ1軍選手でしたが、不調のため5月に2軍行きを命じられ、不調の中でうつうつと生活していた時、知人のマンションの屋上で花火大会を見物していた際、突然地面が大きく揺れるような強いめまいを感じます。これが最初のパニック発作で、2度目の時は過呼吸発作を起こし、救急車で東京女子医大の救命救急センターに担ぎ込まれています。そこでパニック障害と診断され、安定剤の投与を受け、ペーパーバックによる呼吸法も習います。その後パニック障害に良いという様々な試みはしますが改善する事無く、その年、ジャイアンツより戦力外通告を受け、そのまま退団します。その後は、明石家さんまさんの誘いもあり、芸能活動とスポーツリポーターをするようになり生計を立てていきます。これはパニック障害の力だと思います。もしパニック障害が無ければ、ずっと一流半の野球人生活で苦しみ続けたと思います。パニック発作は、これ以上の野球生活は無理という事を一茂氏に示してくれています。そしてその力を新たな無理のない方向へ発揮させています。その後の、スポーツコメンテーターや俳優としての活動は不安の力によるものです。しかし、その後もパニック障害は治まらず、13年後の2008年、自身が企画した映画『ポストマン』の撮影時、最悪な状態をきたします。それはロケ地が千葉県であったため毎回の行き帰りにアクアラインを使うため、毎回そこで死ぬような恐怖体験をし続け、うつ状態が悪化し、強い希死念慮も生じるようになっていきます。更に悪いことに、服用していた抗うつ薬が合わず、アクチベーション的な希死念慮も強く加味されていくようになります。

「とにかくうつが酷い。ベッドから起きられない、仕事に行けない、約束が守れない、わけもなく涙が出るー」。(p.69)

涙は、明け方の3時半頃から、2人の子供たちがおき出す6時半頃まで続き、子供達のために決して死なないと思ひ踏みとどまり続けたと言います。これは貝谷先生の提示された「不安抑うつ発作」の一つだと思います。

14年間の闘病生活の後、試行錯誤の結果、生活リズムの改善などから、パニック障害を克服していきます。

自身の心身に対するスタンスとして

「自分の身体は神様からもらった肉体だと思ひ、自分の中の自分と対話し、自分で自分の身体をいたわると、なぜなら、結局のところ、自分の肉体は自分の魂しか襲めてくれないから。」(p.80)

そして行き着いた最良の生活態度が「孤独と飢え」に立ち向かう事だと言います。

「まず結論から言うと、孤独と飢えに立ち向かえたら、ほぼパニック障害は克服できる。

私は、パニック障害になってみて、食生活を含めた現代人の生活がいかに不必要なもので溢れているかを痛感させられた。そして、パニック障害の13年目に襲ってきたどん底の中で、私は、心身の健康のためには、「何事もトゥーマッチはだめだ」ということにはっと気がついたのである。例えば、昔のお坊さんの修行を考えてみると、そこには必ず「孤独と飢え」がある。食べないで、何日も何ヶ月も山の中を歩く。それはたぶん、「孤独と飢え」が、人間を一番強くするからだ。

それ以来、私は、ちよつと調子が悪くなった時には、できる限り、食事は1日1食にするようにしている。ちなみに私の場合は、午後3時から4時に食事を摂って、その後、風呂に入って、ストレッチをしたりして、夜9時に寝るのが一番調子上がる。」(p.82)

「さらに、毎日、短時間でもいいから、意識的に自分を「孤独にする」ことも大切だ。人間、誰しも誰かに繋がっているという安心感が欲しい。」しかしそれが問題なのである。」(p.83)

「そして、それ(さみしさ)だと孤独感だとか、人生の切なさを感じなければダメなんじゃないかと私は思うのである。今、多くの人が、人生の孤独や切なさに対する感覚が麻痺してしまっているのではないか。色々なものが供給過多で、それによってどんどん心のバランスが取れなくなっているわけだから。」(p.85)

そして一茂氏はパニック障害から立ち直った今、あれだけ長い間苦しめられたパニック障害になって良かったと言っています。

「何より、パニック障害に見舞われたからこそ、得られたことがたくさんあった。一番いい例が「読書の習慣」が身に付いたことだが、その他にも、肉体的に、精神的に、本当にいろいろなることを学ぶことができたように思う。小さい頃からがむしやりに野球バカを地で行く感じでやってきて、もしも30歳でパニック障害になっていなかったら、私は、かつて母親が言っていた通り、世の中の機微がまったくわ

からない「傲慢な人間」のまま無様な人生を送っていたか、あるいは、命にかかわる大病を患っていたかもしれない。

また、自分が、パニック障害を患うことよって、同じような精神障害に苦しむ人たちの気持ちを慮ることができるようになったのは、私にとつて何より多きことだと思う。」(p.78)

長嶋一茂氏はパニック障害になつた事によつて、人間的に大きく成長し、幅、深みが増しました。更には現代版養生訓といった現代人の生きる知恵を提供してくれました。これもまさに不安・うつの力です。

からない「傲慢な人間」のまま無様な人生を送っていたか、あるいは、命にかかわる大病を患っていたかもしれない。



〈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専攻中退。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。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2004) 難治性うつ病 他

◆ 集団行動療法とTFT療法 ◆

当院では治療の一環として心理療法を行っております。

今回、**集団行動療法**と**TFT療法**(赤坂クリニックのみ)をご紹介します。

ガイダンスとは…同じ症状を持つ患者さま数名で、その症状についての正しい知識・治療法を知っていただくものです。ご本人だけでなく、ご家族の方も一緒に参加していただけます。

対象症状

- **社交不安障害** ……毎週土曜日10:00～11:00
 - **パニック障害** ……毎週土曜日11:30～12:30
 - **非定型うつ病** ……毎週土曜日15:30～17:00
- 各々全1回

セミナーとは…4人前後でグループを組み、決まったプログラムに沿って実施するものです。

実施セミナー

- **広場恐怖を克服させるためのセミナー**
全4回 土曜日13:00～14:30
(パニック障害ガイダンスを受けられてからのご案内になります)
- **スピーチ恐怖症を克服するためのセミナー**
全7回 土曜日14:30～16:30
(社交不安障害ガイダンスを受けられてからのご案内になります)

- **うつ病の集団認知行動療法**
全8回 火曜日10:00～11:30
- **復職支援プログラム**
全4回 火曜日17:30～19:30

(原則12回参加です。復職支援プログラムから参加希望の方は認知行動療法を経験されている方に限ります)

※上記以外に、集団療法として**ヨーガ療法士によるヨーガ教室(毎週金曜日11:30～12:30)**も行っております。ご希望の方はまずは主治医にご相談の上、受付までお申し付けください。

TFT療法とは…東洋医学で用いられる「ツボ」を順に叩き、嫌な感情を取り除いていく方法です。(自費・個人カウンセリング)

予約可能日時

- **毎週火曜日15:00～18:00**
 - **毎週金曜日10:00～18:00**
- 各担当 鈴木孝信心理士 1回50分

東洋医学の「ツボ」は心にも効きます。身体のツボを順にトントンと叩くことで、自己治癒力が高まり、感情のもつれを取り除く効果があります。不安を和らげる、過去のトラウマを乗り越える、身体の痛みを軽減する等に役に立っています。

ご希望の方は主治医にご相談の上、受付までお申し付けください。



● 野鳥図鑑 ●

【ユリカモメ】

「伊勢物語」の中に「名にし負はば いざこと問はむ 都鳥わが思ふ人は ありやなしやと」という有名な歌が出てくる。

平安時代の歌人、在原業平(ありわらのなりひら)が隅田川の岸に来た時、群れていた鳥の名前を船頭に尋ねたところ、都鳥(ミヤコドリ)と答えたという。隅田川の都鳥として知られたこの鳥は、写真のユリカモメであると思われ、冬には各地の海で普通に見ることができる。しかし、本当のミヤコドリは、別の鳥なのである。

撮影 日本野鳥の会 岐阜代表 大塚とし
ゆきとし



フクロウ博士の チョット一言

人の心はもとより善悪なし(道元)

曹洞宗の開祖道元の「正法眼蔵随聞記」にある言葉です。この言葉は、「善悪は縁に随って起こる。……故に善縁に会えばよくなり、悪縁に近づけば悪くなるなり」と続きます。「人間は本来、汚れる以前のものである、人の心にはもともと善悪というものは無い。善悪は縁によって起こる。したがって、善縁に出会うとよい方向に向かうし、悪縁に近づけば悪い方向に向かうものである」という意味です。「朱に交われれば赤くなる」という言葉通り、わたくしたちは、善良な人、幸せな人、楽天的な人と付き合いえば自分もそうなるのです。

(中野東禅著 人生の問題がずっと解決する名僧の一言 三笠書房 より)

INFORMATIONS

● **平成23年2月6日(日) 午後1時半 都民講演会**

場 所：早稲田大学国際会議場 ※一般の方も無料でご入場・ご視聴いただけます。

● **「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。

生活保護		一定所得以下		中間所得層		一定所得以上	
生活保護世帯		低所得1	低所得2	中間層1	中間層2	一定以上	
区市町村住民税 非課税本人収入 ≤80万円		区市町村住民税 非課税本人収入 >80万円	区市町村住民税 <2万円(所得割)	2万円 区市町村住民税 <20万円(所得割)	20万円 区市町村住民税 (所得割)	20万円 区市町村住民税 (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 負担率)		
			重 度 か つ 続 続		負担上限額 5,000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。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(区市町村住民税額が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



発行日 平成23年1月20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							松園			
		吉田							吉田			
		熊野										
		塚										
水		松園							松園			
		吉田							吉田			
		安田						山中				
木		貝谷(再診)						貝谷(初診)				
		吉田						吉田				
		梅景						梅景				
		坂本美						西川(第1・3)				
金		吉田						吉田				
		佐々木						安田			佐々木	
土		高橋						種市				
		佐々木						竹内武				
		山中(第3)						山中(第3)				
		笠井						山中(第3以外)				
		武井										

※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					サイバークリニック							
					認知行動療法(岩佐)							
火					サイバークリニック							
					認知行動療法(今井)				認知行動療法(鈴木*)			
										復讐支援プログラム		
水					サイバークリニック							
					認知行動療法(鈴木*)							
木					サイバークリニック							
					認知行動療法(宇佐美)				認知行動療法(岡島)			
金					サイバークリニック							
					認知行動療法(岩佐)							
土					サイバークリニック							
					SADガイドス PDガイドス PDセミナー				非定型うつ病			
					サイバークリニック				スピーチセミナー			
日									認知行動療法(熊野)			
									認知行動療法(今井)			

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.fuanelclinic.com> E-Mail waraku@fuanelclinic.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