

# Que Será, Será

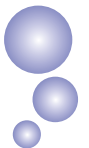
VOL.66  
2011  
AUTUMN



北の丸公園 ラジオ体操の会

8月最後の日曜日、5時半に目が覚めた。前日、高野山大学の講演会に参加して疲れが出てしまい早く寝たせいである。以前参加したことのある北の丸公園のラジオ体操の会に行こうと急に思い立ち洗面を済ませるなりすぐ家を出た。外に出ると爽やかな快晴で朝の外気は天然クーラーの心地よさであった。自宅から内堀通りを横断し、千鳥ヶ淵の南側土手を朝日に向かって歩いた。堤の下の歩道をウォーキングのいでたちのお洒落な熟年夫婦が早足に歩いていて、そのカップルに遅れをとらまいと歩速を早めているとアツという間に国立近代美術館工芸館に

たどりついた。この建物の前庭の階段を上ると北の丸公園である。朝陽に映えて緑が輝いていた。園内は日中より早朝の方が人の集まりが良い。杖を持った男女のグループ、熟年夫婦、ジョッキングする中年女性、犬の散歩の人などにぎやかである。池の橋を渡って公園の中央に位置する芝生の広場にたどりついた。時計は6時20分である。ベンチに座り早足で歩いた汗をぬぐっていると自転車に乗った男性が目の前に停車した。前の荷台から包みの中の何かを取り出そうとした。ラジオならあのいつものお爺さんだなと想像していると案の定その人であった。腰



不安のない生活——(11) 悠々自適の人たち

医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣



## 不安のない生活—(11)悠々自適の人たち



が少し曲がり半袖のメリヤスのシャツを着た老人である。2、3の顔なじみが挨拶に来た。筆者も早速挨拶をして自己紹介をした。このラジオ体操の引つ張り役は、神楽坂に住む元サラリーマンの86歳である。この老人の屈託のない表情を見てみると不安のない人生のたそがれを迎えられていることが手に取るようにわかる。さて、6時半である。ラジオ体操の歌が流れ始めた。

## 「ラジオ体操の歌」

藤浦 洸作詞

藤山一郎 作曲

♪新しい朝が来た

希望の朝だ

喜びに胸を開け

大空あおげ

ラジオの声に

健(すこ)やかな胸を

この香る風に 開けよ

それ 一 二 三

♪新しい空のもと 輝く緑

さわやかに手足伸ばせ

土踏みしめよ

ラジオとともに

健やかな手足

この広い土に伸ばせよ  
それ 一 二 三

この曲は、昭和31年に作られているのに、いまだに新鮮味がある。そして、いつ聞いても気味がよく、気持ちがあなごむ。

さて、池と雑木林に囲まれた広い芝生の上で第一ラジオ体操の始まりである。体をまっすぐに立てない人、手足が十分に伸びない人、膝が十分に曲がらない人が多い。腰や膝の曲げ伸ばしの運動がみなさん特に難しい。それでもみんな一生懸命である。人生70年、80年の苦勞が身体の節々にたまりこんなに硬くしているのという思いが巡った。私はこの参加者の中では若いほうであるので、まだ手足は十分に伸び、腰も膝もしつかり曲げることができた。第一ラジオ体操の終わりの深呼吸は朝の清々しい空気を実感することができた。第二ラジオ体操の6つ目の前屈して前後に腕を振ってその反動で胸をそらす運動をしたときに、目の

前の真つ青の空に大きなケヤキの木が飛び込んだ。この大木の形の良さと姿の見事さに改めて感動した。

第一ラジオ体操8番目の足を横に開きながら腕を上へ伸ばす運動ではそろって大きな声で掛け声をかけた。体操が終わわり、さて皆さん三三五五に家路に就くのだろうとおもった瞬間、バミューダーズボンで粋なシャツを着たハンチングの男性が大声で叫んだ。「気を付け！ 敬礼！」で解散であった。元気の良い前期高齢者もまだまだ多い。毎朝の行事が彼の今の生きがいの一つなのかもしれないと微笑んでしまった。

神楽坂のおじいさんはラジオをまた前の荷台にしまし、帰り支度をしている。またそのおじいさんに話をきいた。神楽坂の家には庭があり、そこで家庭菜園をしている。今年ナスやキュウリの収穫はほぼ終わったとのことであった。

私も小学生の夏休みに、愛知県高蔵寺町の祖父の家の家でナスやキュウリの苗



を植えて毎日をやり成長を楽しみにした思い出がある。そしてあの収穫の感懐は人間が生きる喜びそのもののように思う。人生の夕焼けの中で恬然とした生を楽しんでいくこの老人の生活におもいをやった。

ラジオ体操と限らず体を動かすことは、不安・うつに非常に効果があることを最新の精神医学は示している。運動をすると脳由来神経成長因子が筋肉で作られ、それが脳に達して不安・う

つ・呆けを予防したり、治したりすることがわかってきた。最近、書店で春木豊著「動きが心をつくる 身体心理学への招待」(講談社現代新書)という本を見つけて読んだ。最近の赤ちゃん学でも、偶然の動き、不随意の動きから周囲の物体を感じ取り、それが脳をかたちつくっていくといわれている。人間いつまでも体を動かす。精神を活性化し、従容として死を迎えるのが理想だと考えた。

# 事務員が行動療法を学ぶこと

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

2011年7月、なごやメンタルクリニックで事務・受付をしてきていた職員Nさんが寿退職しました。彼女は2008年3月に大学を卒業してすぐ、なごやメンタルクリニックに就職しました。私は同じ年に就職しました。だから、私と彼女はいわば同級生です。同級生という意味では、もう1人の事務職員と岡嶋心理士が2008年4月になごやメンタルクリニックに就職していますから、この4人が同級生でした。

結婚式は、なごやメンタルクリニックがある井門名古屋ビルの2つ隣にある会場で行われました。披露宴で新婦側の主賓として私が一言挨拶することになりました。一足先に卒業する同級生に対してクラスの代表として挨拶をする感じでした。今回は、その時の挨拶を元にして書いています。

最初の数ヶ月、彼女がよく口にしていたことがあります。実習に来ていた時に比べて責任も増し、夏まで続けられるだろうか、患者さんの対応が慣れない、そんなことをよく話していました。

安全な清潔スリッパという保証がなければ、クリニックに入ってきてません。こだわる対象はスリッパのような実体のあるものだけではありません。会話にもこだわります。クリニックに電話をかけると、説明に100%納得できなければ、電話を切ることもしてくれませんか。納得できるまで、きちんと説明するのだから私に分かるまで説明して、何分でも何回でも、だつて不安なんです。こんな風に言う強迫性障害の患者さんもおられます。

一度、クリニックに受診して、原井から行動療法の説明を受けたとしましょう。実生活をする上で避けられないリスクと曖昧さを受け入れ、なんだかわからない、すっきりしない、そんなもやもやした気持ちを抱えたまままで生活するようになること、それが行動療法で強迫性障害から回復すること、ということが言葉では分かかったとしても、診察室から出ればまた元のこだわりがでてきます。会計もそう、次の診察予約もそう。差し出した紙幣が間違つてなかつたか、確実に予約できたかどうか、と不安材料を探してきます。全部済ませて、一度、外に出た患者さんでも確認のためにまた受付に戻ってくる場合があります。家族がついていければ、家族が納得させようとはしますが、その家族にも荒々しい態度をとって、自

分の要求を通そうとする患者さんもおられます。他の人が見ている待合室の中で親子・夫婦喧嘩になることもまれではあります。

患者さんがクリニックと最初にかかわりをもつのは、電話で初診の予約をとるときで事務職員です。患者さんがクリニックに来られたとき、最初に目を合わせて話す相手は受付に座っている事務職員です。診察を終え、クリニックから出る前、最後に話をする相手も事務職員です。事務職員はこだわりのある相手と事務的なお話を事務的に進めなければならぬのです。原井はずつと診察室に籠もっていますから、1人に対応しなければなりません。

「あなたそれ変ですよ、こだわりのすぎ、普通はこうでしょう、次の患者さんが待つてますから、もう1回だけにしてください、なんべん言つたら分かるんですか！」では患者さんは動きませぬ。逆に、もつとこだわるようになりませぬ。事務員の態度が悪い、院長を出せ、理由を説明して、と言いつつ時だつてあります。しかし、こだわりに流されるまま、患者さんの望むままにしていたら、ひとことの行き違いで長い時間がかかってしまいます。事務作業が進められませぬ。

最初の頃、Nさんも戸惑つていました。相手に合わせながら、相手に巻き込まれない、なんて

大変なことです。電話でこだわ

る患者さん、部屋から出てくれない患者さん、なかなか会計が終わらない患者さん、いろんな人がいます。最初の数ヶ月は私や岡嶋心理士によるお手伝いが必要でした。いろんな質問の仕方をされても、事務的なペースで同じことを同じ言い方で答える(壊れたレコード法)、相手が不安に思っていることを確認するような言葉にして返す(共感をもつた聞き返し)、相手のペースにはまらず、間を置いて答える(遅延返し)を教えました。そして、「もつと説明してください」「院長を出してください」のような要求に服従しないこと、「時間がないから急いで下さい」「これだけ言つたらだから理解して下さい」のようなお願い命令をしないことも伝えました。聞き返しが上手になれば、要求服従やお願い命令をしなくて済みます。

こうやって二坪ほどの受付スペースの中でこだわる人たちの対応を続ける内に、突き放しはしないでドライに対応することを事務職員さんたちは身につけていきました。患者さんが診察と行動療法カウンセリングを2、3ヶ月間続けることをサポートできるようなったのです。その結果として、毎月20人程度の強迫性障害の新患さんが行動療法カウンセリングや集中集団行動療法プログラムを受け、とらわれから自由になつていくこ

とを手伝つてくれました。

そうこうするうち、3年半がたつてしまいました。最初は続けられるかどうか心配していたNさんは1日も休まずに勤めてくれました。感謝するばかりです。ところで、こだわる患者さん相手にドライだけれど、だからこそ役に立つ対応をしてくれるNさんは他の場面でも上手に対応してくれれます。彼女の退職予定が決まり、新しい事務職員さんが来てくれるようになりました。彼女の最初の仕事が私にお茶をだすことでした。

新人さんが「先生、どのお湯飲みが良いですか？」と訊いてくれたので、「湯のみ入る湯飲みね。湯だけよ。水は入らないやつにしてください」と言うと、Nさんがすかさず、「これは却下。もつと上手になるまで相手にしたらダメよ。」

強化の原理を使っています。さすが、3年半。



（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)【20】 — プロメテウス —

東京大学名誉教授

大井 玄

一時期救急医療をやってきた医師として、かつては災害に際してただちに身内を走る衝動があった。よく訓練された救助犬に似ていた。3月11日の東北・関東大震災の直後もそうだったが、衝動の強さははるかに小さくなっていった。齢には勝てず、記憶の古層に想い出が沈殿するばかりである。

保健婦は医師より優しい

1995年1月17日の阪神淡路大震災の後、私が専攻主任教授をしていた大学院(東京大学医学部国際保健学専攻)や東大病院からは何人も医師や看護師がボランティアとして被災地に向かった。その中にT君という生きのいい小児科医がいた。小児科の教授に言わせると、彼は無鉄砲で負けん気がつよく、教授も辟易する類の暴れん坊だった。丸顔で色黒、つぶらな目は精悍さと愛嬌が同居していた。

T君と私が知り合ったのは、その二年前、私のカンボジア出張の際彼が同行し、同国の子供たちがどのように生きていくのか、どんな病気が問題であるのかを自分の目でみたいと頼んできたからだ。カンボジアでは、シャワーを使うとメコン川の泥水のような茶色い水が出てくるホテルに泊まった。夜、酒を飲まない彼は酔っぱらって足元のふらつく私を支えて帰った。深夜、私が目を覚ますとトイレから明かりが洩れている。ドアを開けると、彼は便器に腰掛けている。昼間に見聞した子供たちについて情報を整理していた。子供たちには観音菩薩のように優しかった。

を受けた長田区の避難所に赴いた。長田区はケミカル・シューズを作る零細企業や古い日本家屋が多かったため、家屋の倒壊と火災が多く発生し、犠牲者の数は他区よりも際立って多いのだった。避難所は学校の体育館で、中には何人かずつグループを作って被災者たちがいた。入り口で「医療救済班として参りました。具合の悪い方がおられましたらおいでください」と呼ばわっても、みんな静かにしている。しかし彼と保健婦が一つ一つのグループを訪ねると、放置できない傷を負った人や、血圧がひどく高い人などが何人も現れるのだった。T君たちは一週間ほど救済活動をして帰京した。次に再会したとき、私は彼がある種の達成感を持っているのだろうと期待したのだが、違った。なんとなく悄然としていて暴れん坊の彼らしくない。その裏には被災地の以下のような経験があった。

避難所で彼は不眠を訴える中年夫婦に出会った。大きな災害の後不眠になるのはおかしくないから、軽い気持で睡眠剤をあげた。彼が帰るときにも何日分かの睡眠剤をあげたのだが、保健婦は「あの人たちにはあんまり薬が効いていませんよ」と言っていて、夫婦の体験を語ってくれた。

夫婦は息子と娘がいる四人家族であった。木造二階家に住み、二階には夫婦、階下には子供たちが休んでいた。早朝の激震で、地域の多くの古い木造二階家では一階がつぶれた。彼らの家も崩壊したが、二階の夫婦はただちに外に出ることができた。息子と娘は潰れた一階にいたが怪我もないという。ただ梁や壁に阻まれて外に逃れられないのだった。夫婦は懸命

に助け出そうとしたが、なにせシャベル一つ、スコップ一つない。そのうちに各所で火災が起り火の手がこちらに近づいてくる。助けを求めても、道行く人として命からがら逃げゆけばかりで親身になつて手伝う余裕があるはずはない。夫婦は半狂乱になったが到底子供たちを外に出すことは不可能である。いよいよ火の手はせまり火災の熱気が感じられて、二人は逃げださざるを得なかった。

自分たちのいのちは助かったものの、夜、目をつぶると「お父さん!お母さん!」と呼ぶ情景が浮かんでくるのだった。

梁の下に  
なれる娘の火中(ほなか)より  
助け呼ぶこえを 後も聞く親  
窪田空穂

「それは大変な経験だったけれど、カンボジアではもっと悲惨な情景を見ているじゃないか。しょんぼりしているのは君らしくないね」と言うので、「でも、そのことは保健婦さんには話しても、医師のぼくにはまったく洩らさなかつたのですよ」と彼は悔しそうだった。その後、彼はある大病院小児救急センターの教授になった。

大感謝の死

妻の父は、プロテスタントのクリスチャンで正直な人だった。生まれて嘘をついたことがないと言ったことがある。八人の子たちは一人欠けることなく成長しても、献身的な妻は数年まえに亡くなった。彼自身は愛煙家で肉が好物だったせいも老年期に入つて大腸がんにかかり、手術後はス

トマ(人工肛門)が設置され、便の始末に苦労していた。一流企業の重役にまでなった有能な人だが、阪神淡路大震災が起る少し前からまだらに呆けていた。おしゃべりで、相手がいないと、五人の娘たちに順番に電話をかけてくる。娘たちは在宅のときも不在のときもある。「お父さん今日は二度電話かけてきたけど、二度ともまったく同じことしゃべつたの、認知症を相手にする医師の妻である。ふんふんと根氣よく聞いてあげるのだった。

晩年、彼は長男夫婦と神戸でも淡路島の北にあたる須磨区に住んでいた。私は挨拶にうかがうと話をよく聞き診察もするので、彼のお気に入りになった。しかしある時、私が相当の時間お相手をしてから辞去すると、嫁にあの人は誰だつたねと尋ねた。彼女が私の名を告げると、「うん、有名な人だ」とありがたいう言葉を賜った。

物をくれるのも好きな人であった。妻がご機嫌伺いに訪ねた後帰ろうとするので、「お前にこれやろう」と何か探していたが、呉れようとしたものは、人工肛門に装着する便の袋であった。

あの激震が襲ったとき、長男夫婦が住む二階建ての母屋は全壊したが、彼の住む離れはほとんど被害がなかった。彼はガラガラッと揺れたときは地震に気が付いたろうが、数分後にはそんな凄い出来事があったことも忘れてしまう。朝、夜間電力で沸したお湯の風呂を楽しむ習慣だったが、もちろん、停電で断水である。嫁に聞くと、地震のため水も電気も来ないという。彼は憤慨して言った。「そんな他人迷惑な!前もって言うてくれないと困るじゃないか」

二日後、電気も水も使える知人の家に疎開しようということになった。長男から父がずいぶん弱っているが、移してもいいかと問い合わせがあった。私はどういう結果になつても、彼の好きな風呂には入れてあげたら良いだろう、と答えた。地震後四日目、彼は移転先で穏やかに亡くなった。最期の言葉は「マキモト・マサイチ、大感謝というものだった。

日本人は、歴史的に定期と言つていいほど、頻回に大震災に見舞われていた。だがその都度立ち直ってきた。敗戦と広島・長崎の原子爆弾という人災からも確実に蘇っている。危機に際して、政府の対応は常に拙劣だ。大災害は、「哀れな政府と偉大な国民」という分裂を際立たせるものだ、とニューヨークタイムズ紙のニコラス・クリストフ記者は書いた。鎖につながれたプロメテウスは、毎夜肝臓を鷲に食われながらも、毎朝それを再生して生きていく。日本人もそうである。



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 (31) ◆

# なかなかやる気が起きない時 (その三)

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

ケセラセラの63号と65号に、二回にわたって、なかなかやる気が起きないときというところでコラムを書きましたが、今回は、その三です。

どうやってやる気を起こせばいいかということについて、いろいろと書きましたが、うつ症状が強い時は、意欲や気力の低下が著明で身体も鉛のように重く、どうにも身体を動かすことができないということが現実にはあり、やる気を出そうと思ってもなかなか難しいという時が確かにあり

ます。具合が良かった頃には、いろいろなことをできばきとこなせていたのに、うつがひどくなってしまう、全く何もできなくなってしまうという方は多いです。

そんな時は、どうすればいいか。基本的には、必要に応じて抗うつ薬などを服用しつつ、十分な休養をとることが大事です。「もう十二分に休んでいる、これ以上どうやって休めばいいんですか」とおっしゃる患者さんもしばしばおられます。しかし、あせらないうことが肝心です。起床、洗面、食事、服薬、軽く身体を動かすなどの必要最低限の日課をこなしながら、エネルギーが少しずつ充電してくるのを待つという心持ちで過ごすことです。変に気分転換をしようとして刺激を求めないことも大事です。インターネット、ゲーム、パチンコ、衝動的な買い物などは、やっている最中は気分が一時的に上がったように感じても、あとから、がくんと気持ちの落ち込みが来ます。これらは、エネルギーの浪費につながります。ゆったりと静かな気持ちで過ごす

ことが大切です。

ここでちょっと村上春樹さんの小説の一節を、参考までに引用してみたいと思います。ここ数年、村上春樹さんの小説をいくつか読んだのですが、日常の淡々とした生活の様子を描いている場面が、しばしば出てきます。主人公やヒロインが、ちょっとした手料理を作り、家のことを淡々とこなし、近所を散策するといったような情景がたびたび出てきます。このあたりに、ゆつたりとした過ごし方のヒントのようなものがあるように感じます。村上春樹さんの代表作のひとつである「海辺のカフカ」から、少し抜粋してみましよう。主人公のカフカ少年が、一人、家を出て、遠く離れた街で、図書館通いを始めた頃の様子です。

**6時半にラジオ・クロックが目覚め、ホテルの食堂で何かのしるしみたいな朝食をとる。**

・・・(中略)・・・

**部屋で簡単なストレッチをし、時間がくると体育館に行つてサーキット・トレーニングをこなす。同じ負荷を、同じ回数**

こなす。それ以上少なくともいし、多くもしいない。シャワーを浴び、身体をこまかいところまで清潔にするようにこころがける。体重をはかり、変化のないことをたしかめる。昼前に電車で甲村図書館に行く。

・・・(中略)・・・

**縁側で昼食を食べ、本を読み、5時に図書館を出る。**

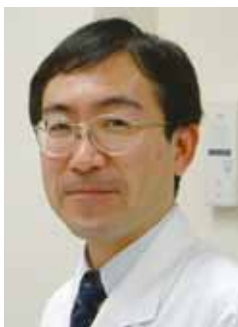
駅前の食堂で夕食をとる。できるだけ野菜をたくさん食べるようにする。ときどき八百屋で果物を買ひ、父親の書齋からもってきたナイフで皮をむいて食べる。キュウリやセロリを買ってホテルの洗面所で洗い、マヨネーズをつけてそのままかじる。近所のコンビニエンス・ストアで牛乳のパックを買ひ、リアルと一緒に食べる。

ホテルに戻ると、机に向かつて日誌をつけ、ウォークマンでレイディオヘッドを聴き、本をまた少し読み、11時に眠る。

大まかな生活のスケジュールを決めて、淡々と過ごしています。一日が経つのは早く、あれもこれもとやれるわけではなく、必要最低限のことをゆつたりと行いながら、それなりに充

実感を持っているように感じます。こういった生活を送るなかで、徐々にエネルギーが充電されてくるのだと思います。

うつの症状がひどくて、どうにも身体が動かないときは、もう休んでいるしかありませんが、少し症状が改善してきて、身体が動かせるようになってきたら、まずは、日常生活の最低限のことから、淡々とやっていきましよう。最初のうちは、多くは、望まないことです。少しずつです。だんだんエネルギーが充電してくるのを感じてください。変に刺激を求めて、エネルギーを浪費しないように心がけてください。ゆつたりとした時間の流れの中に充実感を感じるようにしていきましよう。



〈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(XXVI) 一漫画家細川貂々さんの夫・望月昭氏の場合一

医療法人 和楽会横浜クリニック院長 山田和夫

漫画家細川貂々さんは昭和44年9月16日、埼玉県の生まれで現在42歳、千葉県浦安市に住んでいます。セツ・モードセミナーを卒業後、様々な職業を経て、平成8年12月、『ぶくけDX』（集英社）で漫画家としてデビューします。うつ病を患った夫・望月昭氏との夫婦での闘病記を、イラストを交えて綴った『ツレがうつになりまして』（幻冬舎・略称「ツレうつ」）を平成18年に発表、大きな反響を呼びベストセラーになりました。続編の『その後のツレがうつになりまして』（幻冬舎）を平成19年11月に出版し、これも大ヒットしました。平成21年5月にはNHKでテレビドラマ化されました。貂々さんを藤原紀香さんが、ツレを原田泰造さんが演じ、私も見ましたがうつ病を発症するまでの状況や、うつ病を演じる原田さんの演技が大変リアルで、大きな話題になりました。その後、たけしの健康エンターテインメント「みんなの家庭医学」でも当時の状況が紹介されました。代表作『ツレうつ』

の他、ペットとして飼育しているグリーンインゲアナに関する著書『イグアナの嫁1, 2』『幻冬舎』や、自分の結婚・妊娠・出産を描いた本（『びつくり妊娠なんとか出産』）、うつ病から寛解した夫が、専業主夫として家事・育児に携わる様子を描いた本（『ツレと私の「たいへんだ！」育児1, 2』文芸春秋）、更には子育て専業パパとして育児をこなしていく様子を描いた本（『ツレはパパ1年生〜3年生』朝日新聞出版）などを出版しています。

夫望月昭氏は外資系IT企業に勤務していました。上司からきついノルマを課せられ、深夜まで残業をしているうちにその過重労働から平成16年1月、うつ病を発症します。『ツレうつ』ではある朝、妻に「死にたい」と真顔で言います。精神科受診、自殺未遂、改善、悪化などうつ病のあらゆる経過を体験し、妻の支えを受けながら最終的に回復していきます。非人間的な外資系会社をきっぱりと辞め、主夫として生きていく事を決心します。現在、家事、育児を一手に引き受けるほか、夫婦の個人事務所「てん企画」の社長を務めています。『ツレうつ』にちなみ、周囲からは「ツレさん」と呼ばれることも多いと言います。自身の体験をもとに『こんなツレでゴメンナサイ』他を出版しています。



### フクロウ博士のチョット一言

おのおの  
人皆己己得たる所一つあるものなり。

その所得をとりて、これを用うれば、すなわち人を捨てず(沢庵)

沢庵和尚は臨済宗の僧で、將軍家光に召されて東海寺を開いた。宮本武蔵の精神的な師ともされる。この言葉は、人の生き方や仏の教えなどが漢文混じりの和文で書かれた随筆集「東海夜話」にある一節で

ある。この文は、「人は皆それぞれ長所がある。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て一人もない」となります。この沢庵の教えを子供たちに伝えなけれ

ばなりません。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。

(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)

トラで辞めさせられた他の社員のぶんも仕事を背負い込み、ストレスをため、前途に希望がなくても自分を鼓舞し、そして空回りしていった。

空回りの行く先は、メンタルを失調して、うつ病という病気。

そんなのもよくありそうな話だ。

僕はたった一人で孤立して、世の中で一番不幸な自分と向き合っていた。

『ツレがうつになりました』は、そんな不幸な僕を、それほど余裕もなかった漫画家の妻が観察して、うつとうしさを少し差し引いて、ユーモラスに描いた漫画だ。

その作品が完成して、それがすべての始まりだったんだ。」(p 28)

「僕は自分に合わない勤め人続けることを諦め、諦めても生活していけるようになり、目の前に自分のすべきことが続々と出現してきた。

転んだ僕は、相棒とその作品、作品を支えてくれた人に起き上がらせてもらえたのだ。」(p 42)

「この病気(うつ病)は今世紀に入って急に増えたように見えるんだけど、たぶんテクノストレスやニューエコノミーにさらされた働き方の変化がうつ病的状態にある人を排除して病識を拡大したということもあるんだろう。昔だったら『ちよつとスランプで』と言ってみれば周りの人が助けてくれたような状況でも、今はそうはいかない。

そして、うつ病の人が増えたという事は、うつ病患者の家族を持つ人も増えたということ。相棒の本はそうした人たちに必要とされる本だったんだろう。」(p 58)

大きな話題を呼んできた『ツレうつ』は遂に、映画化されました。今年10月8日に東映系で封切りされます。主演は宮崎あおいさんと堺雅人さんです。2年前のNHK大河ドラマ『篤姫』の名コンビの再現です。きつとまたこれも大きな話題となるでしょう。そして、一般社会のうつ病に対する理解がもっと広まると思います。有難いことです。是非見て下さい。うつ病は、その

人を過労死させない防衛反応とも言えます。またうつ病を通過する事で、本来のその人に合ったライフスタイルに方向転換させます。それがまさにうつ病の力です。

(参考文献)

細川貂々(てんてん企画)著「7年目のツレがうつになりました。」(幻冬舎、2011年9月10日)



〈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・執行委員長、日本病跡学会理事・編集委員長。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?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 ●



### 【ミサゴ】

魚を主食にしているワシタカの仲間、主に海岸や河口付近に見られます。時には魚を求めて河川上流域にも飛んできます。また、ダム湖周辺に一年中住み着いている個体もいます。翼が長いので、飛んでいるときはスマートに見えるのが特徴です。

撮影 (財)日本野鳥の会  
岐阜県支部長 大塚之稔

# INFORMATIONS

## 赤坂クリニックで実施中のカウンセリング

赤坂クリニックでは、臨床心理士による心理療法を実施しています。  
個人カウンセリング以外にも、グループカウンセリングなどのプログラムをご用意しています。  
ご興味のある方は、受付スタッフもしくは主治医までお伝えください。

### グループカウンセリング

4人前後のグループメンバーと一緒に、決まったプログラムに沿って実施するカウンセリングです。

- 広場恐怖を克服するためのセミナー**
  - 全4回：土曜日14:30-16:30
  - 対象者：(パニック発作への)不安のために、行けない場所や乗ることができない物があり、お困りの方(特に電車や地下鉄)
- 社交不安障害の集団認知行動療法**
  - 全14回：土曜日14:30-16:30
  - 対象者：不安のためにスピーチができません、もしくは苦手なお困りの方
- うつ病のための集団認知行動療法+復職支援プログラム**
  - うつ病のための集団認知行動療法 全8回：火曜日17:30-19:00
  - 復職支援プログラム 全4回：火曜日10:00-11:30
  - 対象者：うつ病のために休職していて、復職を目指している方

その他、不定愁うつ病、パニック障害、社交不安障害について、障害の性質や治療法を心理士が説明する「ガイドダンス」も毎週土曜日(各1回)：不定愁うつ病13:00-14:30、パニック障害11:30-12:30、社交不安障害：10:00-11:00に行っています。  
ご家族やご友人と一緒にご参加いただけます！

### 個人カウンセリング

1対1で、じっくり話を聞き、問題を解決していく、オーダーメイドのカウンセリングです。


- フラワーチャイロリアリティ療法**
  - 回数：直前内でカウンセラーと相談の上、決めていきます
  - 対象者：飛行機恐怖症、雷恐怖症、高所恐怖症、スピーチ恐怖症
- リラクゼーション・トレーニング**
  - 全3回
  - 対象者：不安の身体症状(動悸、息切れ、発汗など)を沈めるリラクゼーション法を学びたい方
- 個人カウンセリング**
  - 回数：直前内でカウンセラーと相談の上、決めていきます
  - 赤坂クリニックでは、認知行動療法(アウセプションとコア・メカニカルセラピー含む)、TFP療法などを用いた個人カウンセリングを実施しております。ご希望の心理療法がある場合には、受付までお申し付けください。

### カウンセリング以外の取り組み

薬物療法・心理療法以外にも、不安や抑うつにより結果が見られる活動を行っています。お気軽にご参加ください！

- ヨガ教室**：全曜日11:30-12:30 (第3金曜日はチェア・ヨーガ)
- セルフモニタリングシステム**：①パニック発作、②広場恐怖、③不安抑うつ発作、④抑うつ症状で軽減されない方を対象とした、携帯電話を利用するサービスです。

興味のあるカウンセリングの詳細な内容、料金やスタッフなどの説明については受付までお気軽にご質問ください。  
カウンセリングは主治医の指示のもと行いますので、カウンセリング開始をご希望の場合は主治医までお申し付けください。



- **ホリスティックルーム(毎週金曜日午後)**…従来の薬物療法だけではなく、メディカルハーブやフラワーエッセンスなど他の治療方法も含め、サポート・診察を行ってまいります。(担当：松蘭医師) ※詳しくはHPまで ▶ <http://www.fuanclinic.com/holistic/>
- **ヨーガ**…イスを使う「チェアヨーガ」を毎月第3金曜日に開催します。着替え不要で、どなたでも参加可能です。 ※詳細はホームページまたは、受付まで。



## Que Será, Será [ケ セラ セラ]

発行日 平成23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		松蘭	吉田	能野					松蘭	吉田		
水		坂	松蘭	吉田	安田				山中			
木		具谷(初診)	吉田	梅景	坂本英			具谷(初診)	吉田	梅景		
金		松蘭	吉田	佐々木				西川(第1・3)	松蘭(ホリスティックルーム)	吉田		
土		高橋	佐々木				種市			安田	佐々木	

※土曜は不定期で坂元 薫先生の診療があります。  
※竹内肇先生は毎月1回の診察になります。

### ※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](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**