

Que Será, Será

VOL.67
2012
WINTER



結願の朝 八十八番大窪寺への出発（香川県さぬき市西長尾）



不安のない生活——(12) 布施の効用

医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣



先日、都内のホテルで開かれた社会貢献者表彰式典に出席しました。そのとき50名近くの方々が表彰を受けられました。私は精神科医の目で表彰対象となった業績を確認しながら表彰される方一人ずつのお顔の表情をじっくりと拝見させていただきました。それは、主催者のあいさつの言葉通り、皆さん美男美女ではないがそれぞれ立派な業績に見合う敬服に値する尊顔をされていきました。その中でもひとときわ素晴らしい表情をされていたのは、筆者が所属する社団法人が推薦した武内幸次郎さんでした。

武内さんはご子息が筋ジストロフィーという難病であることが判明してから、患者さんが亡くなられてのちも障害者支援の仕事で40年近く続けてこられました。武内さんは、患者団体の立ち上げ、在宅訪問検診事業の推進、社会訓練センターやバリアフリーアパート創設などに尽力されました。また、今年3月の東日本大震災で自宅が損壊したにもかかわらず、患者家族の安否確認や支援物資の運搬などに奔走されました。

武内さんは常に飄々、黙々の人だなどという感を私は持っていました。奇特な

不安のない生活—(12)布施の効用



慈善家なのです。武内さんの表情は、尊大さも卑下もなく、自信にあふれている。でもなく、昂ぶることもなく、得意でもなく、負いもなく、もちろん不安そうでは全くなく、明るく地味で淡々とされています。表彰された時の武内さんの表情は今も私の脳裏に強く焼き付いています。

わたしはこの表情から武内さんは見返りのない慈善行動に務めてきた人だと看破しました。仏教では見返りのない利他的行動を「布施」といい、仏道を極めるための六波羅蜜の中の最初の修行とされています。釈迦が説かれた根本思想は、この世には実体はなく、あるのは縁(関係性)だけであるということ。あなたも私もいつまでも生き続けることはありませんし、目の前にある机は永遠に存在することはありません。いつかは朽ちて土にかえるでしょう。これを「無常」とい

い、また「空」ともいうわけ。水が高いところから低いところに流れるという自然な動きのように、宇宙の原則に従って世の中の道理をわきまえた行為が布施なのです。誰が誰に何を与えるかという要素がなくて生じる行為を本来布施というのだそうです。私が世の中のためになることをしてやっただ、それは私の名誉であるといった考えはすでに布施の根本理念から外れています。布施は見返りを全く期待しない行為です。人

のために何かをしてその人が喜ぶのが生きがいであるというのはずでに布施ではありません。これがボランティアと布施とが、似ていて実は根本的に違うところ。お金がなくても布施はできるとされています。眼施(げんせ)は人をやさしい眼で見る。和顔施(わげんせ)はやさしい顔をする。言辭施(ごんじせ)はやさしい言葉をかけること。

身施(しんせ)は体を使って奉仕すること。床座施(しやざせ)は席を譲ること。心施(しんせ)は心で思うこと。房舎施(ぼうしやせ)は宿を貸すことです。これらを無財の七施と言っています。布施は実体的な自分も他人も物もないことを実感して、爽やかに自然に生き死にできるようにするためにすることだそうです。(岡野守也著 唯識のすすめー仏教の深層心理学入門、NHKブックス)



武内幸次郎さん (76歳、宮城県)

ここで自分の利益を考えない行動が人間以外の動物にもあるという事実を見てください。動物園のゴリラが観客と飼育場を隔てている空堀に落ちて気を失っ

た3歳の女の子を救って飼育場に寝かせたことが知られています。2004年、スマトラ沖大地震のとき、タイのリゾートで象が観光客を乗せて街を歩いているときに津波が襲った。どのゾウも海と反対方向へ逃げ出したという。そのとき、一頭のゾウが見知らぬ観光客を鼻で巻き上げて背中に乗せた。ゾウは危険を感じて逃げながら、観光客を助けようとしたのだ。(柳沢嘉一郎著 利他的な遺伝子 筑摩選書 より)このように、見返りのない利他的行動は動物にも認められますが、それはごくまれなこと。人の利他性は動物に比べるとずっと顕著で次元も高いと言われています。

それは、人は社会的動物であり、また人の脳はほかの動物とは比べ物にならないほど高度に発達しています。利他性と関係する脳機能である、他人の気持ちを察する能力、共感性、状

況を理解する能力などはすべて人間でのみ高度に発達した前頭前野に宿っています。前頭前野はまた、不安・恐怖の源である脳の奥深くに位置する扁桃体の興奮を抑える機能も持っています。このようなことから、利他的行動(布施)の心を育めば前頭前野の機能が活発になり、結果的に不安・恐怖に陥りにくくなると考えることができます。

しかし、ちょっと待ってください。自分の不安症を治すといって、財施ばかりして一文無しになったり、無財の七施に励んで相手の顔色ばかりうかがっているのはこれまた大変です。うつになつてしまいかねません。「非力の菩薩救わんとしてかえって溺れる」という言葉があります。まず、自分に物心ともに余裕をつけてから布施をすることが必要です。「自利利他」により不安から解放され、安穏な生活が得られるのです。

カセットテープ

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年は世界にとっても歴史に名前を刻むような災害が起こった年でした。私個人にとっては父が亡くなった年でした。実家に住人がいなくなり、片付けが私の仕事になりました。本や雑誌、ビデオカセットテープ、衣類など片付けられないといけないものがあるいろいろあります。

父は囲碁や庭仕事に興味でした。特に苔庭に必要な苔にはこだわっていました。囲碁講座と趣味の園芸の雑誌はそのまま捨ててしま

いました。一方苔のサンブルは残すことにしました。が、私には何の苔やらさっぱりわかりません。囲碁や園芸は最後の趣味に良さそうですが、まだ私にはその暇がなさそうです。ビデオカセットテープの山の中には私の子どもたちが幼いときの記録ビデオがありました。VHS規格のビデオカセットテープはこの先、使えなくなりそうです。USB接続のビデオキャプチャーデバイスを購入し、パソコンのハードディスクに動画ファイルとして保存しました。こうして改めてみるとビデオカセットテープの画質は悪かったと感じます。ノイズはもちろん、画像が時々ゆがんだり、色にじんだりしています。DVDやブルーレイを使うようになるともう戻れません。

自宅にも実は古いカセットテープがごろごろあります。沢山あるのがオーディオカセットテープです。サイモンとガーファンクルのようなポップ音楽もありますが、国立肥前療養所にいたときに患者さんの診断や治療について検討会をしたときの録音も沢山あります。自宅にあるカセットデッキは、大学時代に買ったテクニクスのRS-M13です。30年以上過ぎています。ちよつとマシなのに買い換えようと考え、大須の電気街まで出かけてみました。でも、まともなオーディオカセットデッキは新品ではもう売っていませんでした。中古でソニーのTC-RX715を見つけました。オートリバースとフルロジック、ドルビーCのデッキで1万少し。RS-M13と比べたら大出世。カセットのフタの動作も電動でなんだか良い感じでした。

改めてオーディオカセットテープの音を聞いて、驚きました。なんだか良い感じでした。ノイズはありません。保存状態が悪くて、伸びてしまったカセットテープは奇妙な音を出します。音程が上がったり、下がったりします。それでもちゃんと聞こえる部分は、良い感じなのです。普段、iPodなどのMP3プレーヤー、デジタルオーディオに慣れている、これが良い音なのだ、と思っていた、その自分が実はおかしかつたのかも、と思うようになりまし

た。自然で良い音とはいいたいどんなものなのでしょう。動画と違って、雑音がなければそれだけで良い、ということだけではなさそうです。

大学生の時、オーディオコンポを買い揃えるのは男子学生の夢でした。私のRS-M13は安価な機種でした。高級デッキを持っている友達もいて、当時からオートリバースとフルロジックが羨ましかったものです。働くようになって給料が上ったなら、いつかナカミチのカセットデッキを買いたい、ツートラ・サンパチにしようかなどと思っていたのでした。でも結局、買うことはなく、ナカミチも倒産し、ツートラ・サンパチは今では死語です。MP3プレーヤーの時代になって消えてしまいました。でも、良い音を聞くためには、もうちよつと工夫ができそうです。パソコンを組み立てスピーカーにつないで音が鳴って、はい出来上がり、ではなく、ちよつと時間とお金をかけて、工夫してみようかしら。今度、PCオーディオ、USB DACの世界を調べてみよう。



（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。動物つけ面接トレーナー）

病(やまい)と詩(うた)【21】 — ふきのたう —

東京大学名誉教授

大井 玄

原みえ子さんが長岡西病院のビハラーに入所したのは、2001年4月だった。ビハラーはサンスクリット語で「休息の場所」という意味がある。いわば仏教のターミナル・ケア施設であり、その前年彼女の子宮肉腫とその肺転移が判るまでは、そのポランテアだった。

夫武嗣さんとの間に二男一女をもうけたが、次男の篤志君は、再生不良性貧血のため一年間の療養生活の後17歳で亡くなった。死に至る病床にいても、彼は父母の誕生日には「コリントの信徒への手紙」「マタイによる福音書」の抜粋をワープロで打ち、両親を逆に慰めるような子であった。父母の想いは、みえ子さんの歌に現れている。

病める子の 両腕借りて
糸ぐるま 糸を伝ふて 祈り届けよ
叶ふなれば 病ひはわれが
代わるゆえ 息子よいざ駆けよ
萌ゆる杜まで

篤志君は新潟大学附属病院に入院しており、母は毎日高速バスで長岡から通い、父は週に一、二度通った。日々回復を祈るのだった。

武嗣さんは家にいるときは仏壇に向かい親鸞の正信偈を読んだ。新潟では病院近くの聖公会パウロ教会で祈った。教会に入るのは生まれて初めてだったが、誰もいない静かな

礼拝堂の長椅子に一人腰かけ祈った。仏壇に、教会で、宗教的形式は違っても祈ることと違和感はなかった。

だが神など本当にあるのか。わが子を前にして何もできない親の苦悩を見ながら、その祈りを聞こうとされたいのか。深い疑問が生まれてくる。だが別れの日は来た。父は挽歌を詠む。

春に病み 夏過ぎ秋過ぎ
冬も過ぎ 巡りし春に 黙し帰りぬ

母の胸は形容しがたい悲痛な想いに満たされる。

無常と云 言葉は知れど
愛し息子を 野辺に送りて
無常を見つむ

いとし子を 追ひて死ぬるを
肯へる おもひ折をり
わがうちよぎる

ビートルズのポール・マッカートニーの歌う「Let it be」は、神の「みこころのままに」と訳されている。篤志君は生前言っていた「Let it be」は好きだけど、ぼくはそんなには、なれない」と。両親はその言葉を入れた追悼集を編んだ。以下は、その中でみえ子さんが友に送った手紙の一部である。

光子様
前略

突然に(こういう会話は珍しいのですが)主人が

「今、一番何をしたい？」と聞きますので「死にたい」と答えました。

丁度、貴女からいただいた美しいさくらんぼを眺めながら、一年前のことを思い、また涙していたところでしたので。

主人は、たいして驚きもせず「俺の次にしてくれよな」と言っていました。

巡礼の鈴振るるときしぐさにて
桜桃食みき 在りし日の吾息

みえ子さんと武嗣さんは、月一回長岡で、佛敎大学の田宮仁先生の「ターミナル・ケア」の講座を受講し始めた。田宮さんは「ビハラーの会」の提唱者で、重い資料の入った紙袋を携え、毎月京都から通ってくるのだった。そういう縁で、ビハラーが長岡にできたとき彼女は最初のポランテアとして参加した。病者の想いに耳を傾け、おしゃべりにつきあうのである。

自分では健康が取り柄だと思っていて、ポランテアを引退し「あの人、誰？」と言われるくらい年月が過ぎてからビハラーのお世話になるのが理想だったみえ子さんが衝撃を受けた。2000年暮れ、もともとあった子宮肉腫が悪性化し、肺に転移さえあった。

長岡赤十字病院に入院し、手術、そして化学療法を受けるが病は進み、彼女は自分がポランテアをしていったビハラーに移る。

大晦日すでに肺転移との告知

身切らるる よりつらきこと
経たる身の 受けし告知は
悲しみ歎び
(大切な人たちへの尽きない名残り
りと亡き息子との再会)

この後、みえ子さんが歌を詠むことはなかった。

他方歌人であり、田宮夫人でもある朋子さんが、みえ子さんの残したいいくつかの俳句に挽歌を捧げている。

永遠ならず 一旦の別れや 寒椿
限りある いのちとたれも
知りやれど 限りのほどを
知りし君はも

患ふも 身にあまる幸 冬薔薇
(田宮仁先生お見舞い)
いかならむ 薔薇と言葉で
見舞ひしや われの知らざる
雪の日の夫

死に近い人の傍にいても、笑顔、笑い声、音楽や唄は不謹慎ではない。患者を和ませるのだ。

看取りくるる 夫の鼻歌 水ぬるむ
つれあひの わなくなりたる
のちのこと 思へど思ひ
およばずに止む

生きる営みは弱まっていくが、平安と感謝の念に満たされる時がある。残されたものは悼みつつもそれを感ずるのである。

癒えずとも 今日のいのちや
ふきのたう

月が欠け 満ちゆきて欠け
また満ちて 君のいまさぬ
ふた月が過ぐ

みえ子さんは亡くなる前に浄土真宗の帰敬式を受けた。目をしっかりと聞き毅然とした態度だった。

ひともとの 今年の桜 愛別離苦
ゆれろく言葉の隙の地のこころ
念仏といふ 花で満たさむ

無常の世を受け入れるにせよ、人間には言葉で世界を理解し表現する術しかない。言葉の網の間隙を満たすものは祈りである。



(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 (32) ◆ 私たちを取り巻くもの (アフォーダンス)

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

もう大分前になるのですが、書店で「アフォーダンス入門」(佐々木正人著、講談社学術文庫)という本がたまたま目に止まり、アフォーダンスというのはいったい何なんだろうかと興味がわいて、手にとってみました。パラパラとめくってみたところ、なかなか面白そうな内容で、早速購入して読みました。今回は、その本のご紹介をしたいと思います。

この本はアメリカの心理学者ジエームズ・ギブソンが提唱した生態心理学(エココロジカル・サイコロジー)をわかりやすく紹介する目的で書かれた本だということで、そこに書かれているアフォーダンスというのは、ギブソン心理学の中心をなすアイデアを凝縮した用語だそうです。私はこの本を通して(本来の厳密な意味とはちょっと違うかもしれませんが)「生き物というものは、自分を取り巻く周りの世界との関わり合いの中で、生かし生かされて、

自らいろいろな意味を形作っていくものなのだ」というようなメッセージを感じ、感銘を受けました。

この本はまず、サンゴが残したサンゴ礁(まさにサンゴが生きた跡)の話に始まり、続いてダーウインのミミズの研究を引用して、ミミズがどのように苦労して環境と関わり合いながら生きているのかを紹介します(このあたりもなかなか興味深い話でした)。そして、私たち人間も、環境の中に潜んでいるいろいろな意味(アフォーダンス)に囲まれて生きていて、これらの意味にめぐり合うために試行錯誤を繰り返しながら(それこそ時には、もたえ、あがきながら)、生きていくといったことが書かれています。

アフォーダンスというのは、「与える、提供する」などを意味する英語の動詞アフォード(afford)からギブソンが造った新語で、「環境が動物に提供するもの、用意したり備えたりするもの」で

あり、私たちを取り囲んでいる環境の中に潜んでいる意味なのだそうです。たとえば、堅い地面は動物の身体を支える、つまり動物がその上に立つこと、動物がその上を移動することをアフォードする。水は私たちがそれを飲むことができるようにすることをアフォードし、洗濯や入浴ができるようにすることをアフォードする。水は私たちにとって、のどの渇きをいやし、汚れを落とし、あるいは、船でその上を移動できるなどのアフォーダンスを持っているというわけです。それだけでなく、時間をかけて試行錯誤することで見つかる「泳ぐ」というアフォーダンスも水にはあります。

そして私たちが取り囲んでいる大気は、振動を伝えることで音を、揮発性の物質を放散させることで香りを、光の発散を作り出すことで物を見ることをアフォードしているのだそうです。この世界は様々な音(大気の振動)に満ち、私たちはそれらを聞き分けて生活しています。また人

や動物や植物が放散する目に見えない化学物質の雲(香りの場)が周囲を漂い、様々な情報や情緒を私たちに与えてくれています。光についてはギブソンの「生態光学」が紹介されます。ギブソンは観察者に集まってくる包囲光の性質を研究しました。散乱した光によって埋め尽くされた環境の中で、私たちはその中を移動しながら、自分に集まってくる光の束のアフォーダンスを読み取っているのです。この包囲光の話を読んだときには、誰もが自分に集まってくる光の束の中心にいるのだということを感じました。

本は、さらにアフォーダンスを探るシステムのことや、運動することで環境に働きかけ新たなアフォーダンスに出合っていくことなどが説明されています。少し難しいところもありますが、興味のある方は、どうぞ読んでみてください。

最後に、この本を読んで

私を感じたことを述べて、本書の紹介を終わりにしたいと思います。私たちは私たちが取り巻くすべての環境(自然も人も含めて)からいろいろなことをアフォードされて生かされているのだと思います。日常の生活の中で少し視点を変えてみて、私たちの周りにあふれているアフォーダンスにちよつと意識を向けてみることで、何か世界の感じ方が違ってくるのではないのでしょうか。きつと私たちを取り巻く世界がとても新鮮なものに見えてくるのではないかと思います。



〈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。

不安・うつ之力(XXVI) 小説家 北杜夫さんの場合

医療法人 和楽会横浜クリニック院長 山田和夫

躁うつ病(双極性障害)として誰もが知る小説家北杜夫さんは平成23年10月24日に静かに亡くなりました。享年84歳でした。その人生は躁うつ病の波はありましたが、夢の多い楽しい人生でした(北杜夫著『ドクトルマンボウ回想記』躁うつ・酒・文学の日々)日本経済新聞社、平成19年・北杜夫・斎藤由香著『パパは楽しい躁うつ病』朝日新聞出版、平成21年)。その事から、躁うつ病の負のイメージを払拭し、躁うつ病の豊かさを様々な体現・表現し、躁うつ病のイメージを高めたことで精神医療界に大きな貢献をされたと思います。また彼の作品は、躁うつ病が無かったら決して生まれて来なかつた物・宝物でした。まさに躁うつ病の力です。

北杜夫は本名・斎藤宗吉と言います。歌人として著名な精神科医斎藤茂吉と、青山脳病院を創設した斎藤紀一の娘輝子との間に昭和2年5月1日に生まれた次男です。長男はエッセイストとしても著名な精神科医の斎藤茂太(モタさん)です。精神科医の一族です。この一族を描いた『樞家の人々』(新潮社、昭和39年・毎日出版文化賞受賞)によりまずと、祖父斎藤茂吉はよくホラを吹く豪快な人物として描かれ、その娘で母親の輝子は外国育ちの御嬢さんで派手で華やかで、行動力も旺盛で、不倫をして家を飛び出し、世界中を旅行して回り、最後は南極大陸まで行っています。即ち、斎藤家には躁うつ病の伝統があります。長兄茂太さんも大変おらかな精神科医でした。それに対して、父親茂吉は山形県の貧しい農家の出身で、故郷の大先輩斎藤茂吉が茂吉の秀才振りの評判を聞き、病院の後継ぎとして、学資を援助し精神科医にし、婿養子になった人です。ですから奔放で勝気な奥さんには振り回され苦渋をしばしば飲まされてきました。そのため家庭内での斎藤茂吉はイライラし易く、北杜夫にも幼少時には怖い存在でした。しかし、北杜夫の天賦の才能は父親から来たものです。父親と母親の優れた個性が重ね合っただけで、北杜夫だったわけではなく、そのため北杜夫は小さい頃から深い感性とSpiritualityの覚醒があった人でした。少年期はそれが昆虫採集として現われていました。昆虫採集に対する情熱は生涯続いています。戦前、私立麻布中学に入学し修了しました。当時の悪友に評論家の奥野健男がいます。戦中から戦後の混乱の最中、旧制松本高校に入学します。松本高校には、トーマス・マスの研究者として名高かった望月市恵がドイツ語教授として存在し、非常に大きな影響を受けます。特にトーマス・マスの『トニオ・クレール』や『魔の山』には人生を決定づけるような深い感銘を得ています。これらの作品によって、作家になる事を決心しています。北杜夫というペンネームがこの『トニオ』(杜二夫)から来ている事からも、いかにトーマス・マンに心酔していたかわかります。同じく望月教授に強く影響を受けた人に、1年先輩の辻邦夫がいます。これらの事から、北と辻は生涯文学に対する思いを語り合う友になっていきます(『往復書簡集』が現在出版されています)。しかし文学者



フクロウ博士のチョット一言

過まれるを改むる善の、
これより大きな無し(慈円)

この言葉は鎌倉時代の天台宗の僧、慈円が『愚管抄』に記しています。

「過ちを悔い改める以上の善はない」 - 謝罪の大切さをストレートに語る言葉です。私たちは過ちを犯しても、

つい責任を転嫁してごまかそうとしてしまいます。人の上に立つとおだてられて、過ちを犯したとさえ感じなくなる人もいます。過ちを悔い改めるとは、ただ「ごめんなさい」というだけのことではありま

せん。心の奥底の深い部分を言葉にすることで、自分に決着がつけられるのです。

(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)

でもあった父親斎藤茂吉は文学を目指す事を許さず、東北大学医学部に入学し精神科の道を歩まされます。この辺の事は『ドクトルマンボウ青春期』（昭和43年、中央公論社）に詳述されています。大学卒業後、東京に戻り慶應義塾大学精神科に入局します。同時に同人雑誌『文芸首都』の同人となり、小説を書き出します。同人には他になだいなだ、川上宗薫、佐藤愛子、田畑麦彦らがいました。『文芸首都』に連載した『幽霊―或る幼年と青春の物語』（文芸首都社、昭和29年）後に新潮文庫を昭和34年に自費出版します。これが処女作ですが、Spiritualな感性の高い優れて深層心理的自伝小説になっています。昭和35年にはアウシュビッツの実態を記述した精神科医フランクルの著書『夜と霧』をモデルにした小説『夜と霧の隅で』（新潮社、昭和35年）で芥川賞を受賞し、作家としての地位を確立します。同年には水産庁の調査船の船医としてドイツまで行く日々を『ドクトルマンボウ航海記』（中央公論社、昭和35年）後に新潮文

庫）として出版し、その内容の面白さに当時大ベストセラーになり、一気に作家としての名声を得ます。躁うつ作家は夏目漱石がそうであったように、実存的な作品とユーモアに溢れた楽しい作品を、両局の次元の作品を生み出します。双極性と言われる由縁でもあります。後年、父茂吉の和歌を読み、深く感動し、それまで怖い存在でしかなかった父親を畏敬し、作品を何度も読み込むようになります。そして生まれたのが畢竟の大作・評伝『青年茂吉』（平成3年）『壮年茂吉』（平成5年）『茂吉彷徨』（平成6年）『茂吉晩年』（平成8年）四部作として岩波書店から出版され、平成8年に芸術委員会に選ばれ、平成10年には同作品で大佛次郎賞を受賞します。躁うつ病ならではの豊かでユーモアもある深みのある人生を歩まれたと思います。躁うつ病です。平成23年9月、長野県安曇野市の昆虫収集家・平沢伴明がコガネムシの仲間「ピロウドコガネ」の新種を発見し、北杜夫と昆虫採集を通

じて交流があることから、これらの学名をラテン語で「ユーメラデラ・キタモリオイ Fumaladera kitamorioi」、和名は「マンボウピロウドコガネ」と命名し、北杜夫に献名しています。献名された北杜夫は「とても照れくさいけれど光栄、大好きなコガネムシなのでうれしい」と喜んでと言います。誰からも敬愛された才人でした。北杜夫さんのお蔭で、躁うつ病はとても良い病気になった事が大変有難いです。



（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 ●



【 ミミカイツブリ 】

冬鳥として飛来するが、外洋に多くみられるため私の住む岐阜県ではめったに見ることができない。

数年前、宮城県を訪れたとき、仙台付近の漁港で撮影することができた。しかし、昨年3月東北地方を襲った大津波でおそらくあの漁港は壊滅したことであろう。早い復興が望まれる。

撮影
日本野鳥の会 岐阜代表 大塚之稔 ゆきとし

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：直院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、高層恐怖症、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：直院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(アウセプションと認知行動療法)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24年1月1日

【医師の受付時間】西川医師は平成24年2月末で退職いたします。

	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	坂			松蘭	吉田			
水		松蘭	吉田	安田			山中		吉田	斉藤		
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			松蘭(ホリスティックルーム)	吉田	安田	佐々木		
土		高橋	佐々木				種市	竹内武				

※土曜は不定期で坂元 薫先生の診療があります。
※竹内慶雄先生は月に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
 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