

Que Será, Será

VOL.90
2017
AUTUMN



初秋の昭和公園

呼吸の仕組みについては今までいろいろな述べてきましたが、ここで呼吸の3つの脳内のセンサーについてももう一度おさらいしておきましょう。代謝性呼吸は無意識に行っている呼吸をつかさどっています。延髄にある化学受容器が血中の炭酸ガス分圧を感じて呼吸をコントロールします。脳幹部に中枢があります。わたくしたちは意識的に呼吸をゆつくりしたり、息をためることが出来ます。呼吸を自分の意志により左右できるこの呼吸を随意性呼吸と呼んでいます。手や足を意識的に動かすときに指令を出すのと同じ大脳皮質運動野に中枢があります。最近分かってきたのは、情動性呼吸という呼吸です。不安になったり、興奮すると呼吸が早くなります。このような陰性感情は扁桃体の活動で引き起こ

され、その刺激が呼吸にも及ぶことが分かってきました。静かな深い呼吸は扁桃体の活動性を静めることも最近の研究で分かってきました。歌うとき、会話をするときも呼吸は変化します。この時は呼吸を意識する場合もしない場合もありますので、随意呼吸だけでなく自動性の呼吸が行われます。このような呼吸は、代謝性呼吸とは区別して行動性呼吸といわれています。行動性呼吸では3つの呼吸中枢が相互的に働いていると考えることが出来ます。(図1-3つの呼吸中枢)

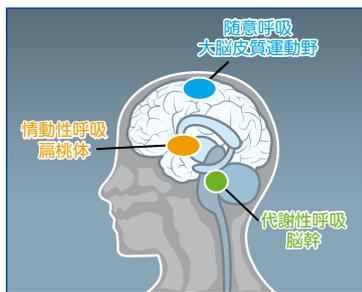
さて、マインドフルネス瞑想をしているときには、呼吸はどのようにに変化するのでしょうか。マインドフルネスでは主にヴィパッサナー瞑想といっていて、現在起きている状況をありのままに観察する瞑想―洞察瞑想―

不安のない生活 ― (34)呼吸について(7) ―

医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣



不安のない生活—(34)呼吸について(7)



▲図1 3つの呼吸中枢

を行います。初心者には難しいので初めは呼吸に注意を集中するサマタ瞑想―止瞑想、坐禅で行う瞑想―をします。今回は坐禅瞑想の時の呼吸の変化について考察しようと思います。坐禅では自然に行われるありのままの吸う息と吐く息を観察するという教示がされます。曹洞宗の鈴木包一師は坐禅の呼吸を次のようにいっています。「呼吸は自然に向こうから吹いてくる風でドアが開いたり閉まったりするようなもので、それは自分の意思のものじゃない。でも、自分がそういう呼吸をしているということだけは、わかっていて。いつてみればそれを観ている。そういうもので満たされた坐禅…。しかし、その状態が壊れても仕方がない。それをどうする必要もない。また、気がついたときには直っている。気がつけばいいのであって、これは

いけない」と思うと、そっちの深みにはまっついていくからね。」一見、簡単なことに思われるかもしれませんが、ただひたすらに自分の呼吸を観察するということは大変難しいことです。この時、ありのままの自然な呼吸を観察するようになるといわれますが、観察することはすでに介入になり、自分では気づかないうちに意識的に一生懸命に腹式呼吸をしていると、呼吸回数は徐々に減少していきます。それ故に、この時期の呼吸(行動性呼吸)は、代謝性呼吸に随意性呼吸が混じり込んでいる状態であると考えられます。坐禅を10分から20分ほど続けていると、自分の意思とはあまり関係なく、呼吸は規則正しくなり、静かになってきます。この時は代謝性呼吸をベースにして随意性呼吸にさらに情動性呼吸が加わってきたと思われれます。気持ちが静かに落ち着いてきており、情動中枢である扁桃体の活動性が低下し始めてきていると考えられます。この状態がどんどん進めば、呼吸数はさらに減少していきます。ついには呼吸数が1分間に1回以下になってしまうようなベテランがいます。そうなれば心は非常に落ち着きます。この状態は平靜、静

穏、閑寂、森閑、沈静、康寧、静謐、沈潜、静寂、寂靜、などと形容されるでしょう。禅では禅定とか三昧といえます。坐禅が目指す状態です。最近のある脳研究は、2週間のマインドフルネス・ストレス低減法を行う前後に、ストレス尺度を使った心理検査を行い、それとともにMRIで扁桃体の灰白質の大きさを測定しました。この結果、ストレスが低くなった人は、扁桃体の灰白質が、ストレスの低下の程度に応じて薄くなった。すなわち、扁桃体の活動性が低下していたことが報告されました(Hölzelら、2010)。その後、同じ研究グループが、マインドフルネスにおける呼吸への注意の集中(attention-to-breath)は嫌悪感のある刺激に対する反応性を弱め、同時に、前頭前野の背内側部の活動性を高めたことを報告しました。さらに、前頭前野の背内側部の働きが高まると扁桃体活動にブレーキがかかることを機能性MRI検査で示しました(Dollら、2016)。

これらの結果は、マインドフルネスで呼吸に注意を集中する訓練を2週間しただけでも、前頭前野の活動性が上がり、扁桃体の灰白質が縮小して活動性が低下し、ストレスを低減したことを意味しています。このシリーズにおいて以前、坐禅をしている時は酸素消費量が20%前後減少し、これには脳での酸素消費の減少が主に貢献していることを記しました。坐禅が進んだ状態で呼吸数が少なくなっていくのは、当然、脳内の血液中炭酸ガスが緩徐に増えていくものと考えられます。脳幹部における炭酸ガスの増加はセロトニン産生を担っている脳幹部の神経細胞を活性化することが動物実験でわかっています(Sevensonら、2003)。軌道閉鎖で血中炭酸ガスが急に増えれば、呼吸停止が来るし、炭酸ガス分圧が急上昇すれば反対に過呼吸が生じます。坐禅におけるように炭酸ガスがゆっくりと増えていけば、脳幹部のセロトニン神経細胞が活性化し、セロトニンの分泌が上昇していくことが推定されます。セロトニンは抗不安、抗うつ作用のある脳内神経伝達物質です。脳内のセロトニン上昇は精神の安定を更に進めることになると考えられます。このように坐禅の呼吸は神経伝達物質の変動を生じさせることによって、また、脳内の前頭葉前皮質―扁桃体結合を強化することによって心の

平安を招くと考えられます。仏陀の趣味は呼吸することだといわれたといういい伝えがあります。また、坐禅の熟達者は息が甘くなったとも、法悦を感じるともいいます。このような状態はいろいろな脳内機序が相互的に働いて生じさせているものと考えられます。呼吸は人間の生活の中で深い意味を持った生理機能です。

参考文献

- ・帯津良一、本間生夫編集 常道学シリーズ6、情動と呼吸、朝倉書店、2016、東京
- ・Hölzel B.G. Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. Soc Cogn Affect Neurosci. 2010 Mar;5(1):11-7
- ・Doll A.G. Mindful attention to breath regulates emotions via increased amygdala-prefrontal cortex connectivity. Neuroimage. 2016 Jul 1;134:305-13
- ・鈴木包一 師として、そして父としての鈴木俊隆サンガ 27巻、p.56・2017
- ・Sevenson C.A.S. Midbrain serotonergic neurons are central pH chemoreceptors. Nat Neurosci. 2003 Nov;6(11):1139-40.

自分を振り返る3 名古屋での10年間

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

この10年間で印象的なできごと
は？

10年間いろいろなありました。仕事はもちろんですが、私的なことがたくさんありました。浪人中の息子と1年間、2人で暮らしました。彼の予備校となごやメンタルクリニックの間は300mぐらい、朝に二人分の弁当を作り、一緒に名駅まで通ったのは忘れられない思い出です。九州で家内と暮らす娘が、まだ高校生だった夏、名古屋まで逃亡してきたことがありました。中退しても構わないという娘を九州に送り返したときのことを思い出すと今でも複雑な感情に襲われます。東日本大震災の翌月18日に父が亡くなりました。父が入院していた京都の病院から歩いて5分ぐらいのところに私が通っていた幼稚園がありました。震災があり、父は死の床に就き、懐かしい幼稚園の建物は少子化のために廃墟になっていました。そして、その前に1人で立つ私は満開の桜に囲まれていました。

2008年1月8日となごやメンタルクリニックでの最初の診察日でした。この日の患者さんは1人だけ。翌日は8人。2月の第1回目の強迫性障害の3日間集団集中治療には4人が参加してくれました。4人とも改善し、中学生だった1人は高校に進学しました。他の3人は仕事ができるようになりました。3人は再発予防のために

薬(1種類のSSRIだけを服用して、今も、2、3ヶ月に一度なごやメンタルクリニックに通い続けています。何年と患者さんを継続して診ることができるとはありがたいことです。大学に進学した人や就職した人、新しい家族に恵まれた人がいます。中には2回名前を変えた人がいますが、それもまた人生なのでしょう。家に引きこもって数時間の手洗いをしていた人が、変化に富む人生を歩むようになったのは病気が開放されたことを意味します。診察に赤ちゃんをつれて来てくれたり、新生活の話をしてくれたり、あるいは子どもの結婚生活の心配や孫の話をしてくれたりした患者さんのことを思い出すと「この仕事をしよかったです」と思えます。

メンタルクリニックは客商売です。患者さんが来てくださらなければ話になりません。2008年2月には100程度だった1ヶ月あたりの診察数は、6月から500程度になりました。一方、診察のペースをなかなか合わせられず、最初のころは患者さんを待たせたり、事務から注意を受けたりすることがたびたびでした。当時のことを覚えている人はもうあまりいないと思いますが、改めて、すみませんでした。

振り返ると

人生を終わってから結果だけを見たとしたら、いろいろあっても

結局はそれほど大したことはないのが普通です。息子はマンションの鍵を開けっ放しにしていることがよくありましたが、空き巣に入られることはありませんでした。これぐらいのいい加減さのおかげで彼は中国留学2年間を無事に終えたのでしよう。娘は一浪後に志望校に合格し、今は医学部5年生です。私は10歳、年を取りました。この間、父のことで忌引をした時以外は、診療を休んだことがありません。48歳からの10年間、熱を出すこともなく、大病もせず無難に過ごすことができたわけです。

10年間の院長の仕事は無難にやりこなせたのには訳があります。強迫性障害はこだわりの病気で、ドアの敷居をまたぐだけでも10分以上かかる患者さんはざらです。質問を何度も繰り返す方もあります。些細で無意味だと思うからこそ、細かなことを気にして徹底的にクリアにしようとする強迫性障害はほとんどの精神科医や心理士にとっては扱いにくい疾患です。なごやメンタルクリニックまでやってきた患者さんたちの大半は地元はもちろん、東京でも行動療法をしてくれるところがなく、「後はこしかな」と思って来られた方々でした。患者さんからの強迫的な問い合わせに快く応じ、診察やカウンセリング、3日間集団集中治療を受けられるようにし

てくださったのはクリニックの事務員です。感謝しています。
書き残したのも

私は単著では5冊、共著では2冊の本を出しています。翻訳書では6冊を出しています。そして2冊を除いて全て名古屋での10年間に書いたものです。ナツメ社の「図解やさしくわかる強迫性障害」は患者さん・家族向けの本として約2万部が売れ、マイ・ベストセラーになっていきます。この本を書くきっかけは貝谷理事長が出版社との間を取り持ってくれたからでした。そして、一般向けにやさしくわかるような文章を私が書けるようになったのには訳があります。ケセラセラの原稿を最初に書いたのが51号でした。今、改めて見直すと「薬物投与のスケジュールと投与時の状況(刺激のコンテキスト)」、そして投与後に起こる出来事(随伴性)を統制する方法……「今の診療報酬制度はいつのまにか制度の維持が最大の目標になって……」まあ難しいことをよく書いたものです。考えは今も変わっていませんが、今ならこうは書かないでしょう。

今回は90号です。ちょうどびつたり40回書いたわけです。この間の私の書き方の変化ははっきりしています。そして、それは私の原稿をチェックしてくださった和楽会の担当者、ときどき目を通しては感想を教えてくださいました患者さん

のおかげです。

最後まで目を通してくださってありがとうございます。

これから

しばらく休みをとってから東京でメンタルクリニックを開業することになっています。強迫性障害に対する行動療法を中心にいう考えは10年前と変わりありません。しかし、当時よりはもっとオープンに、また治療する側に立つ人を支援できるようなことをしたいと考えています。皆さんにまたお目にかかれる日を楽しみにしています。

今後の計画については原井のホームページにてお知らせすることにしています。

原井の情報公開
<http://harai.main.jp>



(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。勤務つけ面接トレーナー。

全般不安症

医療法人 和楽会
横浜クリニック院長

海老澤 尚

不安症の一種です。日常の様々なことに不安を感じて必要以上に心配するた
め、時間や気力を消費して
生活に差し障りを生じる、
「過剰な心配症」ともいえる
疾患です。

日常生活のこと(仕事、
学校、健康、お金、家族、
将来、交友関係、「何か悪い
ことが起こるのではない
か」(など)を広汎にわたっ
て過剰に心配し、不安にと
らわれます。心配している

事が現実には起きる可能性
や、それが起きた場合に受
ける影響の大きさに比べ
て、不釣り合いに強い程度
の心配や不安が半年以上続
きます。心配の種が一つ解
決しても、すぐ他のことが
心配になるため、気が休ま
ることがありません。その
結果、神経の高ぶり、張り
つめたような緊張感、もの
ごとに集中して取り組むこ
とが困難、怒りっぽさ、イ
ライラ、などを生じます。
神経過敏になり、ちよつと
したことにびつくり(驚愕)
しやすいこともあります。
落ち着かなさ、疲れやすさ、
筋肉の緊張や痛み、震え、
睡眠障害、吐き気や下痢、
発汗、頭痛、過敏性腸症候
群などの身体症状を伴うこ
ともあります。自分が適切
に判断できたか不安で物事
を決められなかったり、き
ちんと振る舞えたか心配に
なるため、様々な活動に参
加するのを避けたりするこ
ともあります。心配しすぎ
ることを抑えようとしても

うまくいきません。子供の
頃から自分の能力に自信が
なく、うまく行動できたか
過剰に心配したり、周囲か
ら「大丈夫」という保証を
過剰に求めることもあり
ます。
普通の「心配性」とどこが
違うのか、「病気」ではなく
「性格・個性」ではないかと
考える方もおられるかもし
れません。全般不安症と診
断されるのは、上に述べた
ように心配の程度が過剰
で、慢性的に(半年以上の
間)続き、心配の対象が広
汎で、過剰な心配を制御で
きず、落ち着きのなさや筋
肉痛・下痢などの身体的症
状を伴い、日常の活動が影
響を受けて支障が出るよう
な場合です。何をもちつて病
気といい、性格と言うべき
かの厳密な線引きは難しい
(境界があいまいな)場合も
あります。しかし、病気と
考えるにしろ、性格と捉え
るにしろ、「過剰な心配性」
の一部は日々の生活にも支
障があり、治療によって辛

さを軽減することができ
ると言うことはできると思
います。

パニック症や社交不安症
など他の不安症やうつ病を
伴っていることもしばしば
あります。

薬物療法や心理療法を行
います。

日本では、1・8%の人
が一度は経験すると報告さ
れています(1)。

(1)川上憲人

こころの健康についての
疫学調査に関する研究、
平成18年度厚生労働科学
研究費補助金(こころの
健康科学研究事業)
2007



〈海老澤尚略歴〉

一九五九年生まれ。一九八四年東
京大学医学部医学科卒業。東京大
学医学部附属病院医員、埼玉医科
大学助手、(財)東京都神経科学総
合研究所流動研究員、米國ハー
バード大学医学部リサーチフェ
ロー、埼玉医科大学講師、東京大
学大学院医学系研究科客員准教
授、東京警察病院神経科部長、メ
ディカルケア虎ノ門副院長を経て
二〇一五年三月より横浜クリニッ
ク院長。



◆ドクターヨシダの一口コラム (55) ◆ 将棋の話 - その1 -

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

藤井四段の活躍

中学生棋士、藤井聡太四段のデビューからの活躍はめざましかったですね。「マンガなら(編集者や読者から)こんなのはありえないだろうと怒られるレベル」だとか「映画の3月のライオンどころかシン・ゴジラのレベルです」などいろいろ面白いコメントが聞かれました。29で連勝記録が止まり、さすがにここに来て勝つペースが少し落ちてきて、マスコミの騒ぎようも落ち着いてきたようです。9月18日の時点で直近10局の対戦成績は6勝4敗で少し負け込んで来ていますね(ちなみに今期の勝率については30勝6敗で全棋士中第3位です)。最近の4敗のうち2敗は、菅井竜也七段(現王位)との王将戦予選決勝と、レーティングで現在実力ナンバーワンの豊島将之八段との棋王戦本線の対局でした。さすがにこの二人の実力者には勝てなかったですね。あとの2敗は加古川清流戦での井出隼平四段と、新人王戦での佐々木大地四段との対局で、同じ四段同士の対局でしたから、藤井四段のファンとしては是非とも藤井くん

に勝ってもらいたいところでしたが、この若手二人も強かったです。さすがプロでした。

タイトルへの挑戦

実を言いますと、ここ数年は私の中で将棋への関心が少し薄れていて、最近の強い棋士のことは、あまり良く知りませんでした。今回の藤井君フィーバーで将棋ブームになり、私の中でも将棋熱が再燃し、自然と他の棋士たちにも注目するようになり、タイトルホルダーやタイトル挑戦者となるような棋士たちというのは、とてつもなく強い人たちだったのだなと再認識しました。藤井四段が連勝街道まっしぐらの時には、巷ですぐにでもタイトルを取ってしまうのではないかというような期待が高まりましたが、さすがにそうはいきませんね。手強い相手がたくさんいます。藤井四段には今後、屋敷伸之九段のもつ17歳10カ月のタイトル挑戦、18歳6カ月のタイトル獲得という最年少記録の更新に挑戦してもらいたいものです。また、藤井四段は現在、名人への挑戦者を決める順位戦で一番下のC級2組にいるわけですが、C級1組、

B級2組、B級1組、A級へと毎年昇級を目指してもらい、18歳でA級になった加藤一二三棋士(今年引退)の記録に並んでもらいたいものです。しかしこれも実はかなり難しい。大変な猛者たちが控えています。15歳で史上3人目の中学生棋士になった現在の羽生善治2冠も、A級に昇級できたのは22歳でした。

私の将棋歴

私は小学校4、5年の頃に将棋を覚えたように記憶しているのですが、この頃から中学の頃によく祖父と将棋を指していました。祖父は田舎では結構強く、私はなかなか勝てませんでした。高校、大学のころは、友人とたまに指すくらいだったのですが、研修医になってからは、自衛隊中央病院の医局で、休憩時間に同僚の先生たちとよく将棋を指すようになり、いろいろな定跡の勉強などもしたものです。自分で言うのもなんですが、まあそこそこの腕前だったかなと思うのですが、強い人にはかないませんでした。まあどうでしょう、アマ初段くらいの腕前はあったのかなと思います。実は「将棋世界」とい

う雑誌に昇段コースというのがありまして、30代の頃にしばらくの間、毎月問題を解いて送りまして、アマ三段の認定をいただいたことがあります。これは規定点数に達すれば認定されるものですので、実力的には初段かせいぜい二段くらいかなと思っています。「初・二・三段コース」は、1問100点で全4問、400点満点の問題の解答を毎月送りまして、2000点に達すると三段に認定されるしくみで、最短だと5カ月でアマ三段になれるわけですが、毎月なかなか満点は取れず10カ月くらいかかった覚えがあります。ちなみに勘違いされる人がいるといけませんので書いておきますが、プロ棋士を目指している奨励会6級の子たちは最初からアマ4、5段のレベルがあるようです。

ここからが本題のはずが...

実は、前から将棋ネタでちよつと役に立ちそうなことを一口コラムに書いてみたいなど思っています。今回、藤井四段の活躍もあって、これを機にと思ったのですが、何やら前置きだけで紙面が足りなくなってきました。いまし

た。ちよつと私の読みが浅かったようです。というわけで、本題については次回ということにしたいと思います。将棋の話を始めると止まらなくなってしまうところが、家内からも「藤井くん、藤井くんって、ちよつとうるさいよ!」と言われてしまっています。今回の一口コラムは、完全に私の趣味の話になってしまい、どうもすみませんでした。次回の本題では、ヒフミンアイ、悪手を指した時、一手の違い、というような話題で書く予定です。多少は皆さんの役に立つ内容になればと思っています。



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。

病(やまい)と詩(うた)【44】

— 恥ずかしがりやが生まれる歴史 —

東京大学名誉教授

大井 玄

八月初め、ヘルシンキでは日中の最高気温は20℃前後。暑さ寒さに弱い私にはセーターが必要だった。

十日余りの短い滞在だったが、認知症高齢者の施設、露店や書店や料理店、美術館、郵便局、バスさらに通行人などとのやり取りから、ある種日本人に似た雰囲気を感じた。

それは、アメリカはもちろん、英、独、仏などの国々では感じなかった優しい、内向で他者を気にする気質といつて良いだろう。

日本人の気質は、狭く貧しい地域で他者と平和に生きる歴史を通じて形成された。フィンランドではどうだったのか。

フィンランド人の歴史は、近隣の強い他者に常に影響を受ける、懸命な生存努力の歴史であった。つまり、他者の意向を読まねばならず、同時に自分を護るという意識がつねに働いていた。

彼らの言語は、ハンガリー人や日本人と同様ウラル系起源をもつ。これは周囲のゲルマン語やスラヴ語との違いを意識させよう。

八世紀から十一世紀にかけ、スウェーデン、ノルウェー、デンマークに国が作られたが、フィンランド人は国をつくることになかった。

この国家的成熟の遅れや地理的関係から、他の北欧諸国とくにスウェーデンやロシアという大国の政治的文化的影響を強く受けるこ

ととなった。

今でも、フィンランドの友人は、「スウェーデンには600年間も支配された。スウェーデン人は冷たい」と言う。その口ぶりからは、彼らに対する微妙な敵意が読み取れる。

スウェーデンはロシア(ゾヴォロド公国)との何回かの争いの後、十四世紀にフィンランドを属領とした。フィンランドは、その後この東西の二強国が繰り返し取り取り取られたりする抗争に翻弄される。スウェーデンによる支配は、十九世紀に、今度はロシアに属領とされるまで続いた。

この過程でフィンランド人の地主、官僚、僧侶たちはスウェーデンに同化され、公用語としてスウェーデン語が使われる。フィンランド語文化は農民の間に伝えられた。スウェーデン人も多くフィンランドに移住し、スウェーデン系フィンランド人と呼ばれた。

十七世紀後半、小氷河期が訪れ飢饉が発生し、一六九五年から二年間にフィンランド人一〇万人が死亡したという。

一八〇七年、ロシア皇帝アレクサンドル一世は、ナポレオンの対英大陸封鎖令に参加する見返りとしてフィンランド領の獲得を承認させ、翌年スウェーデンに宣戦布告し(フィンランド戦争)フィンランド全域を占領し、その地域を立憲君主制の大公国とした。

内政はフィンランド人が担当し、公用語はスウェーデン語だっ



フクロウ博士のチョット一言

吹毛の剣

『碧巖録』

大切なことを真っ直ぐに受け取るという意味です。

吹毛の剣というのは、風などに吹かれて揺れている毛をスパッと切る、とても鋭い剣のことです。それは空のころでいるときには、対象を直ちに読み取る力があることを示しています。マインドフルネスで気づきが訓練されると、日常の人間関係で、相手の心のかすかな動きが見えてくる、そして相手の気持ちをとっさに読み取れるという事でしょう。ことの本質に気付く力です。

(中野東禅著 「凡人のための禅語入門」 pp18 幻冬舎 2006)

たが後に待望のフィンランド語が追加された。フィンランド人は開明的な啓蒙君主アレクサンドル二世のもと「自由の時代」を謳歌し、その民族意識も固められていった。

ロシア側には、もちろん、スウェーデン語をロシア語で置き換える意図も働いていた。しかしフィンランド人には独立した民族としての意識が次第に強固になっていた。民族叙事詩カレワラは一八三五年出版された。「われわれはスウェーデン人には戻れない。しかしロシア人にもなれない。そうだフィンランド人で行こう」という台詞も人口に膾炙した。

アレクサンドル二世が暗殺された後、ニコライ二世は、十九世紀末ロシア化政策をすすめ、フィンランド人の自治を禁止した。フィンランド語を禁止し、公用語としてロシア語が強要された。

二十世紀に入り日露戦争終了後、第一次ロシア革命が起こり、フィンランドの自治が認められ、民主的に憲法を制定し、普通選挙法、女性参政権が実現し、議院内閣制に基づく政府が発足した。しかし第一次世界大戦前、ロシアはまたもや弾圧政策に転じ、政府を解散し、憲法を停止した。

一九一七年、ちょうど一〇〇年前、ロシア革命により帝政が倒されると、フィンランド人は独立を宣言した。しかし彼らは分裂し、ソビエト連邦への参加を求める労働者階級の赤軍と有産階級諸政党

を基とする白軍による内戦となる。白軍は、知勇兼ねそなえたグスタフ・マンネルヘイムが指揮をとり、タンペレの決戦で勝利した。

第二次世界大戦ではソビエト連邦と二度にわたり戦い、破れ、領土を失い、賠償金を払わされた。戦争前、フィンランドはスウェーデンに援助を求めたが断られ、やむなくナチス・ドイツに接近したのだった。

大戦後、フィンランドはロシアの圧力によりアメリカの提供するマーシャル・プランをうけなかったが、中立国スウェーデンからの援助で復興が進み、一九五二年、ヘルシンキオリンピックの年に対ソ賠償を完済し、財政的な負担がなくなつたため、急速に福祉国家建設が進んだ。

一九九一年のソビエト連邦崩壊により、フィンランドは、政治的自由を得たものの、最大の貿易国・経済的パートナーを失い、GDPは四割も減少し、経済的な便益を求めて一九九五年にEU(欧州連合)に加盟し現在に至っている。

フィンランドは、歴史的に、強大国のあいだの緩衝地帯として運命づけられていた。その社会に住む人は、日本人と同様、空気を読む必要に迫られる。その本人が自覚する感覚は、「気恥ずかしさ」であるように見える。

彼らの気恥ずかしさ、気まずさは、折々敏感に生ずる。たとえば(1)、直前に遭った隣人に、また遭う。

・空席を見つけたが、隣席の人にその人のせいで動いたと思われたくない。

・赤信号なのに誰かが道を渡りはじめ、「危ない」と叫べない。

・映画開映に間に合ったが、自分の席が満席の列の真ん中にある。

・満座で誉めそやされる。

・スピーチをする。

まことに、自分のことを言われているようで、微笑みに恥ずかしさがにじむ。

(1) Karolina Korhonen "Finnish Nightmares" Arena 2017



〈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。

● 野鳥図鑑 ●



【オグロシギ】

8月のお盆が過ぎた頃から、渡り鳥のシギやチドリを求めて水田地帯に出かけることが多くなる。

水の張られた休耕地がねらい目である。オグロシギは大型のシギの仲間だが、近年、飛来数がめっきり減少している。

狭い農道をゆっくり車を走らせながら探していくのだが、見つけた時には暑さも忘れ、夢中でシャッターを切るのである。

撮影
日本野鳥の会 岐阜代表 大塚^{ゆきとし}之稔

INFORMATION

●**年末年始休診のお知らせ**

平成29年12月29日(金)～平成30年1月3日(水)は休診致します。

●**医療費の負担について**

障害者自立支援法の「自立支援医療費制度(精神通院)」により、収入に応じて医療費を軽減することができます。ご希望の方は受付までお問い合わせください。

ショートケアセンターのご案内

【プログラム】

■ **マインドフルネス**

月・火・水・木・土曜日 10:00受付開始
 金曜日 14:00受付開始(予約制/当日予約可)
 1クラス3時間。保険適応。
 主にヨーガとメディテーション(瞑想)を行います。

月・土曜日/貝谷先生瞑想指導
 第4火曜日/熊野先生の講話。

マインドフルネス・イーティング(食べる瞑想)…不定期。

8週間のマインドフルネス・プログラムを開始します。詳細はホームページ参照、もしくはクリニック受付まで。

*通常のクラスに加え、隔月で外部講師を招聘しマインドフルネス・ワークショップを、春・夏・秋にはマインドフルネス・リトリートを開催しています。

■ **ケセラ会 (現在、休会中です。再開の際は、ホームページにてご案内致します。)**

ケセラ会は同じ悩みを持つ方の交流の場です。心理士が中心となって会を運営します。

「広場恐怖対象」と「スピーチ不安対象」の2種類があります。

広場恐怖の会では克服に向けての取り組みについて話し合ったり、スピーチ不安の会では人前でのスピーチの機会を設けお互い練習しあう時間を作ります。

それぞれ毎月土曜日1回開催。予約制/当日参加可。1クラス3時間。保険適応。

詳細、スケジュールはショートケアセンターのホームページを参照ください。
<http://www.fuanclinic.com/wsc/>



「ケ セラ セラ」

発行日 平成29年10月1日

【医師の受付時間】

月	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月		荻井	境				高橋		境			
火		高田	熊野					吉田				
水		長谷川	吉田					吉田				
木		吉田	齋藤				山中					
金		坂元真	境					坂元真	境			
土		坂本美	境					梅景				一大深
		坂元真	吉田					坂元真	吉田			
		齋藤						西川				佐々木
		佐々木						森田				佐々木
		境										
		坂元真						坂元真				
		高橋						種市				
		佐々木						竹内武(第3以外)				
		山中(第3)						山中(第3以外)				
		武井						山中(第3)				
		坂元真						坂元真				

※予約診療(日曜・祝日休診)

【認知行動療法の受付時間】

月	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月					野口						小松	
火					野口						岸野	
水											松元	
木											川崎	
金											岸野	
土											船場 ※隔週	
											岸野	
											野口	
											福井 ※隔週	
											小松	
											小松	
											川崎	

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



INFORMATIONS

● 年末年始休診のお知らせ

平成29年12月29日(金)～平成30年1月3日(水)は休診致します。

● 医療費の負担について

障害者自立支援法の「自立支援医療費制度(精神通院)」により、収入に応じて医療費を軽減することができます。ご希望の方は受付までお問い合わせください。

院長の交代について

原井宏明院長は平成29年12月をもって円満に退職されます。来年、東京に新しいクリニックを作られる予定です。

平成30年1月からは岸本智数医師が院長に就任します。



なごやメンタルクリニック
新院長 岸本智数医師

岸本医師は、東京大学農学部および福井大学医学部を卒業されてから、私が客員教授をする京都府立医科大学大学院を平成22年に修了されました。博士号を取得され、明石市立市民病院心療内科・精神科および宇治おうばく病院に勤務されました。もちろん精神保健指定医の資格もお持ちになっています。

専門はパニック症をはじめとする不安障害・抑うつ疾患はもちろん臨床精神医学全般にも精通されています。明るく優しい先生ですので皆さまどうぞ気楽に診察をお受けください。

医療法人和楽会理事長 貝谷久宣

QueSerá, Será 「ケ セラ セラ」
発行日 平成29年10月1日

【診療時間】

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月			原井					原井				
火		定松					初・再診療					
水		再診療					初・再診療					
木		原井						岸本 原井				
金		原井						原井				
土		金子(第1・3・5)					谷井(第2・4)					
		塩入(第2・4)					再診療 (第1・3・5)					

※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
なごやメンタルクリニック
〒453-0015 名古屋市東区中村区椿町1-16
井門名古屋ビル 6F
Tel 052-453-5251 Fax 052-453-6741
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

INFORMATIONS

実施中のカウンセリング

治療ガイダンス

- 【パニック症】
- 【社交不安障害症】
- 【非定型うつ病】

決まったプログラムにそって、症状や治療法などを説明します。ご本人のご承諾のうえで、ご家族やその他知って欲しいと思う周囲の方も同席することができます。

個人カウンセリング

その方の悩みや症状にあわせて、認知・行動療法やその他の技法を用いて行っています。

回数や実施形態については、医師にご相談下さい。

カウンセリングは、医師の指示のもとで行います。ご希望の場合は、主治医にお伝え下さい。



●年末年始休診のお知らせ

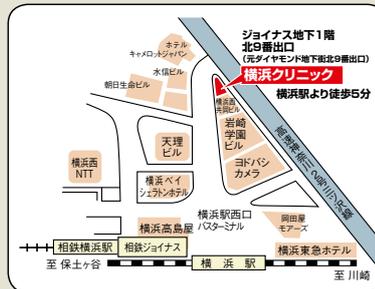
平成29年12月29日(金)～平成30年1月3日(水)は休診致します。

●医療費の負担について

障害者自立支援法の「自立支援医療費制度(精神通院)」により、収入に応じて医療費を軽減することができます。ご希望の方はお住まいの市町村窓口までお問い合わせ下さい。

●クリニック案内図

横浜駅からジョイナス地下1階北9番出口
(元ダイヤモンド地下街北9番出口)



「ケ セラ セラ」

発行日 平成29年10月1日

【診療時間】

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月			海老澤					海老澤				
火			内田			内田						
水			海老澤					海老澤				
木			海老澤					海老澤				
			樋口					樋口				
金			海老澤					海老澤				
			境					海老澤				
土			古川					船戸				
			海老澤(不定期)					海老澤(不定期)				
			高桑(不定期)					高桑(不定期)				

※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 横浜クリニック
 〒220-0004 横浜市西区北幸1丁目2-10
 アスカ第2ビル7F
 Tel 045-317-5953 Fax 045-317-5954
 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



横浜クリニック