■ケ セラ セラ＜こころの季刊誌＞

Que Será, Será

VOL.91
2018
WINTER

八ヶ岳山麓の冬

上杉謙信の寺

医療法人 和楽会 理事長　貝谷久宣

先日、ＮＨＫ ＢＳプレミアム番組「偉人たちの健康診断」の制作プロデューサーから上杉謙信を取り上げるのでマインドフルネスの解説をして欲しいという連絡があった。制作担当者は、戦国武将最強と言われた上杉謙信の強さの秘密は瞑想にあると推測したからである。

謙信は１５３０年に越後の守護代・長尾為景の末子として春日山城で誕生した。幼名虎千代は6歳に城下の林泉寺・天室光育和尚に預けられ、教育を受けた。13歳で元服し景虎となり、越後の国栃尾城の主となった。その翌年には初陣を勝利で飾り、以後、合戦には常勝で、21歳の時越後の国を統一した。26歳の時、一族の反乱にあい、自己嫌悪に陥り、仏門に入るため高野山に向け出奔してしまった。その理由は、常に、正論を主張する謙信は戦国の世知辛い家来たちをまとめるだけの世間常識に疎かった為だったのだろう。また、上杉謙信はひらめきタイプの人間で、理詰めで家臣を説得するのが苦手であったのではないかと思われる。6歳から7年間の禅寺での修行が謙信を直截的で清廉潔白な人間としたのであろう。

しかし、結局、謙信は家

上杉謙信の寺

臣に連れ戻され元のさやに納まった。それから、川中島の戦いは合計5度におよび、戦国武将として死ぬまで大活躍をした。

筆者は謙信が修行をした林泉寺で坐禅をしたくなり、笹川元祥和尚に電話で訪問の許しを得て、平成29年10月28日に山門をくぐった。笹川老師は筆者より2歳年長の気さくな方で、気持ちよく迎えてくださり、清楚な方丈に招き入れられた。老師は心底謙信にほれ込んでいる様子で、この戦国の名将の逸話をいくつかお話しくださった。

▲「第一義」の扁額が掛かった林泉寺山門を背に

・謙信の合戦での強さは曹洞宗ではあったが、坐禅だけでなく公案禅で鍛えられたことにもよる

・馬術に優れていたが、落馬してから跛行するようになった

・毎日槍突きの練習を欠かさず、細身であった－宝物殿にある謙信の鎧は意外に細い

・死因は脳卒中とされているが、酒豪であり、亡くなるかなり前から手が震えていたので酒精中毒の可能性がある…などなど。

出奔から連れ戻されて春日山城に戻った27歳の頃から林泉寺に参禅し、修行にいそしんだ。33歳の時、第7世天室光育和尚が遷化され、その後は8世益翁宋謙老師の会下に参禅し、粉骨砕身し「第一義」の意味を看破して開悟した。これを記念する意味で「第一義」と揮毫した扁額を寺門に奉納した。41歳になり不識庵謙信と名乗り、44歳になり、法印大和尚の位に任じられ剃髪した。

笹川老師との話が弾み、坐禅はまたの機会となった。そして、その後の老師からの玉簡で上杉謙信の詠んだ歌を教えられた。

朝起きて
物の交わらぬ心こそ
心ぞ心ほんの心ぞ

坐禅をするのは昔からやはり早朝起床直後が一番ということである。

なごやメンタルクリニック院長就任にあたって

医療法人 和楽会　なごやメンタルクリニック院長
岸　本　智　数

平成30年1月より、なごやメンタルクリニックの院長に就くことになりました、岸本智数です。

私は医学部を卒業後、研修医として京都府立医科大学精神医学教室に入局しました。2年間の研修医時代に、私が師事したのが土田英人先生でした。研修医の私にとって、土田先生は薬物療法や認知行動療法など治療に直接関係することだけでなく、他の医師や医療従事者、患者さんやご家族との接し方など、精神科医として、医師として、社会人としてのまさしく師となりました。5年目に大学院に進んだ際にも、医学部入学前に農学部を卒業したことを踏まえて、基礎研究に取り組んでみたらどうかとアドバイスをしてくださったのも土田先生でした。大学院での研究は、マウスの脳神経細胞を用いたもので、その道はなかなか険しいものでしたが、そんな時土田先生から非常勤の話を提案されました。「名古屋にすごい先生がいる。その先生のクリニックで勤めることで、岸本君にとって絶対に勉強になる。」、そのような内容でした。そうして勤めたのが、なごやメンタルクリニックであり、出会ったのが貝谷久宣先生でした。当時医師になり6年目、まだまだ未熟で、自分がどのような精神科臨床の道に進むのかビジョンが全く見えていない状況でした。そんな中で、なごやメンタルクリニックで目の当たりにした、理論とエビデンスに基づいた薬物療法、認知行動療法による治療は、これこそ私がしたかった診療だと強く感じたことを覚えています。

その後、大学院での研究を終え、兵庫県の明石市立市民病院に勤務することとなり、なごやメンタルクリニックでの診療も他の医師に引き継ぐこととなりました。明石市立市民病院では毎日外来診療に従事し、ありとあらゆる症状の患者さんが受診されましたが、パニック障害、不安障害を専門のひとつとして掲げたため、パニック症状や不安症状の患者さんも多く受診され、なごやメンタルクリニックで目の当たりにした診療を実践し、多くの患者さんが外出出来るようになり、新幹線に乗れるようになり、飛行機に乗れるようになりました。また、うつ病などの一般的な精神疾患に加えて認知症の診断や治療、身体疾患のために内科や外科などに入院した患者さんの診療にも従事しました。

それまでほぼ総合病院の精神科に勤務してきた私は、携わったことのなかった精神科救急に携わりたいと考え、平成26年4月から京都の宇治おうばく病院に勤務しました。宇治おうばく病院は入院病床数が500床を超える、京都府南部最大の精神科病院で、内科医も複数おり身体疾患がある患者さんも含めて、あらゆる精神科患者さんの救急受け入れをしている病院です。外来では老若男女、様々な世代、様々な症状の患者さんの診察に従事しました。入院では、最初の1年間はすべての患者さんを、2年目以降は高齢の患者さんを中心に担当しました。日本はすでに超高齢化社会に突入しており、平成27年の時点で65歳以上の人口が26・7％と4人に1人を超えています。宇治おうばく病院でも高齢の患者さんの入院は非常に多く、その多くはアルツハイマー型認知症や血管性認知症、レビー小体型認知症といった認知症の患者さんでしたが、アルコール性の精神障害の患者さんや妄想性障害の患者さんもおられました。外来でも高齢でうつや不安、妄想で困っている患者さんが私の新患外来に続々と案内され、その診療に従事しました。

そういう状況の中、貝谷先生からなごやメンタルクリニックの院長についてのお話をいただきました。本当に突然のことで、非常に驚きました。しかしそれと同時に、大学院で基礎研究に取り組み、なごやメンタルクリニックでの非常勤での診療で得られたものを明石市立市民病院の外来で実践し、宇治おうばく病院で精神科スーパー救急に携わった上での、なごやメンタルクリニックへのお誘い、これには私も運命的なものを感じてしまいました。私のもっとも大事にしている言葉が「一期一会」です。また、人生の転機が訪れて決断をするときには、某企業のキャッチコピーなのですが、「風はすべて追い風、わたしがどこを向くかだ」と考え前を向いて進もうと思っています。家族や親友との出会い、恩師や同僚との出会いは私にとってかけがいのないものです。そして追い風の中、これから名古屋で、和楽会で巡り会うであろう素晴らしい出会いがとても楽しみです。また、皆様にとっても、私との出会いが素晴らしいものとなるよう邁進する所存ですので、これからどうぞよろしくお願いします。

〈岸本智数略歴〉
一九七三年神奈川県生まれ。一九九六年東京大学農学部農芸化学科卒業。二〇〇二年福井医科大学医学部医学科（現、福井大学）卒業。京都府立医科大学付属病院精神神経科、同大学院、明石市立市民病院心療内科・精神科、宇治おうばく病院精神科を経て、二〇一八年一月から、なごやメンタルクリニック院長。

大人のADHD

医療法人　和楽会
横浜クリニック院長
海老澤　尚

最近「大人の発達障害」という言葉をマスコミやネットでよく目にします。発達障害には自閉スペクトラム症(以前、アスペルガー障害や自閉症と呼ばれていた疾患を含む診断名です)、注意欠如・多動症(ＡＤＨＤ)、学習症(障害)などが含まれます。発達障害は主に小児の疾患と考えられていました。しかし最近では、大人になってもその特性が残り、仕事や日々の生活に支障をきたす場合が少なくないことが明らかになっています。ここでは大人のＡＤＨＤについて解説します。

大人のＡＤＨＤは欧米の研究では人口の２・５～３・４％[1][2]に、日本の研究では１・６５％[3]に存在するとされています。ＡＤＨＤは小児では男性の方が多いですが、大人では男女差は小さくなります。

ＡＤＨＤの特性には注意散漫と多動性・衝動性があります。

ＡＤＨＤの特性は幼小児期から存在するはずですが、軽い場合は「そそっかしい」「忘れ物が多い」「落ち着きがない」「個性的」「集団行動が苦手」という性格上の特徴として捉えられ、大きな問題にならないこともあります。学生時代には、本人の特性を家族や友人・学校の先生などが容認・サポートしてくれる保護的な環境にいるので表面化せず、大人になって働き始め、本人が独立してコミュニケーションをとり、業務を遂行しなければならなくなって初めて問題点が表面化することもあります。職場や生活環境の変化後にＡＤＨＤの特性が目立つようになり、気づかれることもあります。多動性・衝動性は十歳代で目立たなくなることが多いですが、注意散漫は成人後も残ることがしばしばあります。

ＡＤＨＤの症状の具体例としては、子供の頃から失くし物・忘れ物が多い、幼少時一人でどこかに行って周囲から心配されて探される、不注意なミスや誤字・脱字が目立つ(見直しても見落とす)、他の仕事が入ると元の仕事を忘れる、時間の管理・計画的に順序立てて物事をするのが苦手、ぎりぎりの時間になるまで物事に手を付けられない、周囲からの雑音に気が散りやすい、無関係なことを考えて気が散る、長い時間ひとつのことをやり続けて最後まで終えることができない、身の回りの整理・片づけができない、約束を忘れる、直前に聞いたことを忘れる、怪我が多い、優先順位をつけられない、おしゃべりが目立つ、他人の話に割り込む、待つことができない、他人がしていることに干渉する、落ち着きがなくじっとしていられない、衝動的な決断・衝動買いをする、言うべきでないことを考えずに言ってしまう、好きなことには夢中になるが他はやらない、飽きやすい、要点をまとめて話すのが苦手、などがあります。

朝起きられない、日中眠いなどの睡眠障害を伴う場合もあります。

ＡＤＨＤの方一人一人がこれらすべての症状を備えているのではなく、症状の種類や強さは人によって異なります。これら症状の１つ１つは誰しも時には経験することですが、頻繁に繰り返し生じる場合は仕事や日々の生活に支障が出ることがあります。

症状のために仕事・学習が進まない、家庭や学校・職場などで繰り返し、あるいは厳しく叱責される、などのために自信を失ったり、うつ状態になることもあります。ＡＤＨＤの方の19～50％程度がうつ病や双極性障害などの気分障害を併存すると報告されています[4]。

仕事や日々の生活に支障が出るほどの症状があるときは、特性を軽減するための薬物療法や、生活上の工夫、職場環境の調節などを行います。

(1) Fayyad, J, De Graaf, R, et al.: Cross-national prevalence and correlates of adult attention-deficit hyperactivity disorder. Br J Psychiatry, 190; 402-409, 2007
(2) Simon, V, Czobor, P, et al.: Prevalence and correlates of adult attention-deficit hyperactivity disorder: Meta-analysis. Br J Psychiatry, 194; 204-211, 2009
(3) 中村和彦、大西将史 et al.：おとなのadhdの疫学調査：特集一おとなのadhd臨床・精神科治療学,28; 155-162, 2013
(4) Clemow, DB, Bushe, C, et al.: A review of the efficacy of atomoxetine in the treatment of attention-deficit hyperactivity disorder in children and adult patients with common comorbidities. Neuropsychiatr Dis Treat, 13; 357-371, 2017

〈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、米国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（56）◆　将棋の話－その２－

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

２０１７年の将棋界は、中学生棋士・藤井聡太四段の破竹の快進撃に始まり、最後は羽生善治棋聖の竜王位奪取、永世七冠の達成で大いに盛り上がりました。羽生さんは本来であれば２００８年に獲れたかと思われた初代永世竜王の資格を三連勝後の四連敗で渡辺明竜王に持っていかれて、以来、この称号を獲得するのに9年かかってしまいました。天才羽生をしてもこれほどかかってしまったんですね。

それにしてもこの永世七冠というのはとてつもなく凄いことです。将棋界には七大タイトル（竜王、名人、王位、王座、棋王、王将、棋聖）がありまして（今年から叡王が一つ増えて八大タイトル）、タイトル獲得が五期連続か通算で七期あるいは十期などの規定に達すると永世称号を獲得できるのですが、これまでに永世称号を一つでも獲得した棋士は羽生さんを含めてたった10人しかいない。大変な猛者たちの中で一つのタイトルを獲るだけでも大変なことで、永世称号を獲ろうと思ったら、そのタイトルを五期連続で維持するか通算七期とか十期、獲らないといけない。その永世称号を羽生新竜王は全部獲ってしまったわけです。

将棋のタイトル獲得数

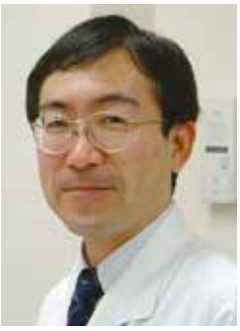
ネットでちょっと「将棋のタイトル獲得数」を検索してみますと、歴代のタイトル獲得者が出て来ますが39人しかいませんでした。生涯でタイトルを獲れる棋士は一握りに過ぎず、その中で10回以上タイトルを獲得している棋士にいたっては8名しかいない。森内（以後敬称略）が12回、佐藤（康）が13回、渡辺と米長が19回、谷川が27回で、トップ3は、中原の64回、大山の80回、そして羽生はなんと99回です。羽生竜王は次のタイトル戦で前人未到の通算一〇〇期のタイトル獲得に挑むことになります。凄いですね。まさにレジェンドです。藤井四段はこれからこの羽生竜王の記録に挑んでいくことになるのだと思いますが、大変楽しみです。

ひふみんアイ

今回も、うっかりしていると前置きだけで紙面が尽きてしまいそうでした。本題に入りましょう。２０１７年の流行語大賞の候補にも挙がっていた「ひふみん」こと加藤一二三・九段が対局中に時々行なっていたのが、「ひふみんアイ」です。対局中、相手が席をはずした時などに、相手側から将棋の盤面を見て形勢判断の参考にするというものですね。藤井四段がこの「ひふみんアイ」を度々することでネットで話題になりました。加藤一二三・九段ご自身も、「ひふみんアイ」の後継者ができたなどと話していましたね。頭の中に将棋盤をありと思い浮かべられるであろうプロの棋士でも、実際の盤面を反対側から見てみると、新たに気がつくものがあるんですね。

この１８０度、相手の側から物事を見てみるということは、日常の人間関係においても非常に有益な方法で、自分の側だけから物事を見ていると見えてこないものがあり、相手の側に立って見てみることで、相手が考えていること、相手が恐れたり不安に思っていることなどが見えてきて、状況の捉え方が変わってくる場合があるわけですね。この「相手の立場になって物事を考えてみる」ということは昔からもうとっくに言い古されていることで、今更という面もあるのですが、この案外役に立つとわかっている「相手の立場に立ってみる」ということが、感情的になってしまうとなかなか実践できないんですね。親子関係やら友人関係やら職場の人間関係やらで、いろいろ悩んでいる方に、時々この助言をする場合があるのですが、そうすると「先生は相手の方が正しいと言うんですか？」「先生は私が間違っていると言うんですか？」と反発をされてしまうことがしばしばあります。どちらが正しい、どちらが間違っているということではなく、少し冷静になって相手の心理も理解することで、何か新たな解決策が見つかるのではないかということなんですけどね。実際、世の中にはパワハラ的な上司であるとか、意地悪な知り合いであるとか、本当に困った相手というのもいるわけですが、そんな時も相手とのかかわり方の戦略を考えるうえで、この「ひふみんアイ」はきっと役に立つと思いますから、ぜひ皆さん実践してみましょう。

今回も紙面が足りなくなってしまいました。残りのお話は、また次号ということにしたいと思います。



〈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。

病(やまい)と 詩(うた)【45】

― 東日本大震災復興への歩み ―

東京大学名誉教授
大　井　　玄

かつて国立環境研究所に勤めていたという縁で、福島の被災地の復興状況を見るスタディ・ツアーにお招きを受けた。

２０１１年３月11日、東日本でマグニチュード９・０という観測史上最大の地震が起き、大津波が襲ったのはまだ記憶に生々しい。２万人を超える人たちが命を失い、福島原子力第一発電所は冷却機能を失い、炉心はメルトダウンを起こし、大量の放射性物質が漏出し、周辺地域の約10万人の住民が避難を余儀なくされた。

岩手、宮城、福島などの海岸から内陸の平地を津波が飛沫をあげ呑み込んでいく光景は、連日テレビで放映され、全世界に伝えられた。

しかし人々がもっとも恐れたのは放射能による健康被害であった。わたしの知人は、中東の国の大使として派遣され、事件の数年前に退官し、東京に住んでいた。たまたま奥さんがスイス人だったが、震災後スイスの実家から毎晩電話で危険な日本にとどまるなという執拗な要請があり、彼女は夫を置いて帰国してしまった。

また友人のドイツ人とブータン人のカップルは事件直後シンガポールに避難し、その１年後にはアメリカに移住した。

国内での風評被害ももちろん大きかった。福島県産というだけで農産物、果実、魚類が購買されなくなった。

では放射能汚染の健康影響はどうであったか。

わたしの知る限り原子物理学者である早野龍五東京大学理学部教授が淡々と事実を分析し、発信し続けた情報が、もっとも客観的な信頼できるものであった(それは、作家の糸井重里との対談として新潮文庫『知ろうとすること』に纏められている)。

早野は２０１１年３月14日には以下のようにツイートしていた。

１９７３年に中国が大気圏核実験を行い、東京に雨とともに放射性物質が降った。学生だった私はガイガーカウンターで人々の頭髪や衣服などを測定。その数値は、福島の病院で被爆された方々と同程度以上、都民の多くが被ばくしたはずだが、それによる健康被害は現在にいたるまで報告されていない。

彼はまた、南相馬で１万人近くの人たちを、３か月後、半年後、と追跡して測定したが、内部被ばくの量が増えている人はいなかった。つまり、事故の後、ひどく汚染されたものを食べている人はいなかった。

放射能物質が降った福島では、放射能に汚染された食物を食べることが最大の内部被ばくのルートになるはずである。彼は給食の「陰膳調査」を１年続けておこなって、汚染された食物が流通していないことを証明した。

当初、給食からセシウムが検出されることを怖れて調査協力を渋っていた文科省は、調査結果が白と出たので、２０１２年からは予算化して正式に事業化した。官僚のことなかれ主義、いじけた性格を読み取れよう。

フクロウ博士のチョッと一言

心足(こころた)りれば身自(みおの)ずから閑(しず)かなり

― 満足している人は、周りの動きに振り回されない ―

お釈迦さまは「少欲知足(しょうよくちそく)」ということをいいました。欲望がほどほどに少なくなれば、満足度は高くなるということです。人間の苦悩の原点には、欲望があります。それを野放図にしておくと、自制心がなくなり、トラブルの原因となります。節度のある欲望、意義のある希望、大きな目的のある願望なら欲求不満とはいいません。なぜなら、求めていること自体が充足し満足することだからです。

(中野東禅著「凡人のためｓｄｆの禅語入門」 pp180　幻冬舎 2006)

福島原発事故による福島の人々の被ばくは、チェルノブイリの事故や、1960年代の核実験による放射性降下物からの汚染、さらに自然被ばく量が多い地域の放射線量などのデータに比べて、幸いなことに、かなり低いのだった。

インドのケララ州やイランのラムサールは、自然放射線量の高いことで知られているが、福島の居住地域のレベルはそれらと比較しても低く、アメリカのコロラド州に住んだ場合よりも低いのである。

以上のような予備知識を持って私はスタディ・ツアーに参加した。

ツアーを主催したのは環境省と福島県であったが、コンダクターは日本医療研究開発機構の越智小枝さんだった。彼女は医学博士・公衆衛生修士という肩書を持ち、福島の放射線被ばくの経過、現況について、環境医学の視点から参加者にわかりやすい説明をしてくれた。

環境省は地味で損な役割を強いられる官僚機構である。原子力発電所を建設するときには経産省が金で頬をひっぱたくように派手にことを進めるのに、いったん放射能汚染が起こると環境省は土地や森林の除染という人の嫌がる仕事を受け持つ。放射性廃棄物の廃棄・処理にも責任を負わされる。そしていまや、被ばくについては健康に関する心配はないのだという事実を、人々に了解してもらう事業を担うのである。

ツアーのバスが向かった最初は、リンゴがたわわに実る高橋賢一さんの果樹園だった。

福島は果物の国である。その特徴は、特定の果実種に偏ることなくリンゴ、ナシ、桜桃、桃など多彩な品種が栽培され、しかも個人農家がじかに顧客に対応する直接販売と観光をセットにしていることである。

風評被害は甚大だった。全く売れない。単価を七分の一に下げても売れず、観光客数は78％減った。

結局、放射能汚染の恐れが事実上ないことを、福島大学の研究者たちの助けを借りながら、数値を顧客たちに示すしかなかった。機器は自分たちで購入し、自分たちで空間線量、土壌線量を測り、1000ヘクタールの土壌すべてを洗浄した。部分的に汚染された地区の放射線量も激減し、販売量は3年で元のレベルにまで回復した。

高橋さんは、外国人を含めて果樹園観光を啓蒙につなげたいという。それは「食育」、つまりわたしたちが食べるものが、どのようにつくられ、安全と品質維持のために、どのような配慮がなされているのかを理解することである。

たとえばリンゴひとつとってみても、わたしたちは丸くて均一に色づいたものを好む傾向がある。そのため栽培家は、収穫前に葉を除き、地面に銀紙を敷いて日光を果実に反射させて色づかせるのだ。

ツアーは被災地の代表的な各所をまわったが、それぞれ被害の受け方が異なり、とうていそれらを紹介する紙面はない。だが、災害がもたらした破壊に生き延びようとする方針それぞれが、破壊の特性に応じて考えられているのには感銘を受けた。

ほんの一例だが、津波の被害も大きかった南相馬市浪江町の川村博さんは、高齢者介護施設と花や野菜のハウス栽培を両立させていた。花は日本一の花作りを目指し、徹底したコンピューター制御で、温度、水分などを管理し、生花市場において高価で売れるキンギョソウなどを生産していた。しかも朝8時から働き、土、日は休むという若者が働きやすい条件を満たしているのだ。

東日本大震災の被災地がすべて破壊されてしまったというイメージが、どんなに間違った浅薄なものであるかをぬぐい去るためにも、わたしたちには、現地を訪れ、その土地を歩き、空気を吸い、その恵みを食べかつ飲むことが要請されている。

了

〈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●

【ハイタカ】

初冬のある日、久しぶりの快晴に誘われて、近くの山に出かけてみた。遠くの山はすでに白くなっている。

風景を楽しんでいるといきなりハイタカが現れ、私の頭上を数回廻って姿を消した。ハイタカはハト位の大きさのタカで冬鳥としてやって来る。林内をすばやく飛んで小鳥を襲って食べる。写した写真を見てみると、何しに来たとでも言いたいように私の方を睨んでいた。

撮影
日本野鳥の会　岐阜代表　大塚之稔（ゆきとし）

INFORMATIONS

●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／当日予約も可)
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。
マインドフルネスについて詳しく学べる「マインドフルネス8週間集中プログラム」を実施しています。
MBSR(マインドフルネスストレス低減法)を開始しました。保険適応、毎週金曜日10時開始。詳細はホームページ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。

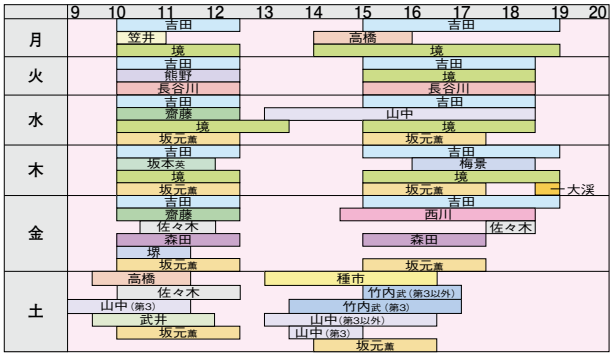
■ **ケセラ会（現在、休会中です。再開の際は、ホームページにてご案内致します。）**

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／当日参加も可。1クラス3時間。保険適応。

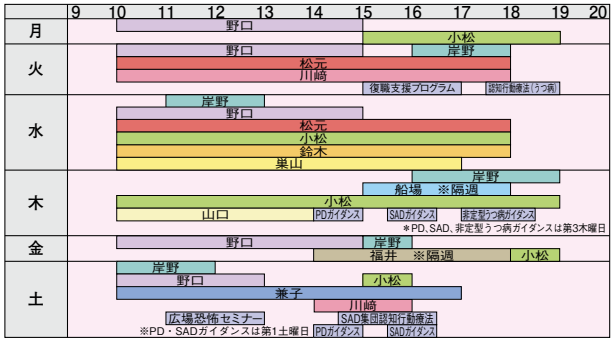
詳細、スケジュールはショートケアセンターのホームページを参照ください。
http://www.fuanclinic.com/wsc/

Que Será,Será 「ケ セラ セラ」
発行日　平成30年1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

INFORMATIONS

●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。

● クリニック関係図書出版案内

- よくわかる　薬いらずのメンタルケア　うつ、ストレス、不安に負けない！
  監修　貝谷久宣　　出版社　主婦の友社
- 社会不安障害のすべてがわかる本
  監修 貝谷久宣　出版社 講談社 健康ライブラリーイラスト版
- 不安・恐怖症のこころ模様
  著者　貝谷久宣　　出版社　講談社
- よくわかる最新医学　非定型うつ病 パニック障害・社交不安障害
  監修　貝谷久宣　　出版社　主婦の友社
- 気まぐれ「うつ」病 －誤解される非定型うつ病
  著者　貝谷久宣　　出版社　ちくま新書
- 非定型うつ病のことがよくわかる本「気まぐれ」「わがまま」と誤解を受ける新型うつ病のすべて
  監修 貝谷久宣　出版社 講談社 健康ライブラリーイラスト版
- 「非定型うつ病」ってどんな病気？従来型「うつ病」との違いから最新治療法まで(心のお医者さんに聞いてみよう)
  監修　貝谷久宣　　出版社　大和出版
- 図解 やさしくわかる認知行動療法
  監修　福井　至、貝谷久宣　　出版社　ナツメ社
- 図解　やさしくわかる非定型うつ病
  監修　貝谷久宣　　出版社　ナツメ社
- これで治せる! パニック障害 正しい理解、治療法からセルフケアの方法まで(心のお医者さんに聞いてみよう)
  監修　貝谷久宣　　出版社　大和出版
- 知識ゼロからのマインドフルネス 心のトレーニング
  著者　貝谷明日香、長谷川洋介　　出版社　幻冬舎

Que Será,Será 「ケ セラ セラ」

発行日　平成30年1月1日

【診療時間】

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

なごや メンタルクリニック

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。

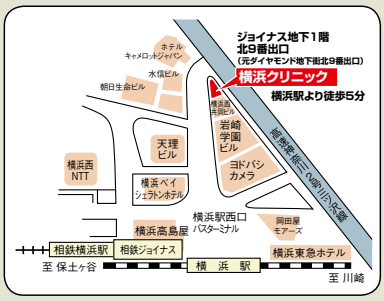
カウンセリングは、医師の指示のもとで行います。ご希望の場合は、主治医にお伝え下さい。

●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)



Que Será Será 「ケ セラ セラ」

発行日　平成30年1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											
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