

Que Será, Será

VOL.93
2018
SUMMER



天草のイルカツアー



マインドフルネスの臨床効果と脳科学

② すこし思いやりの気持ちが持てるようになりました

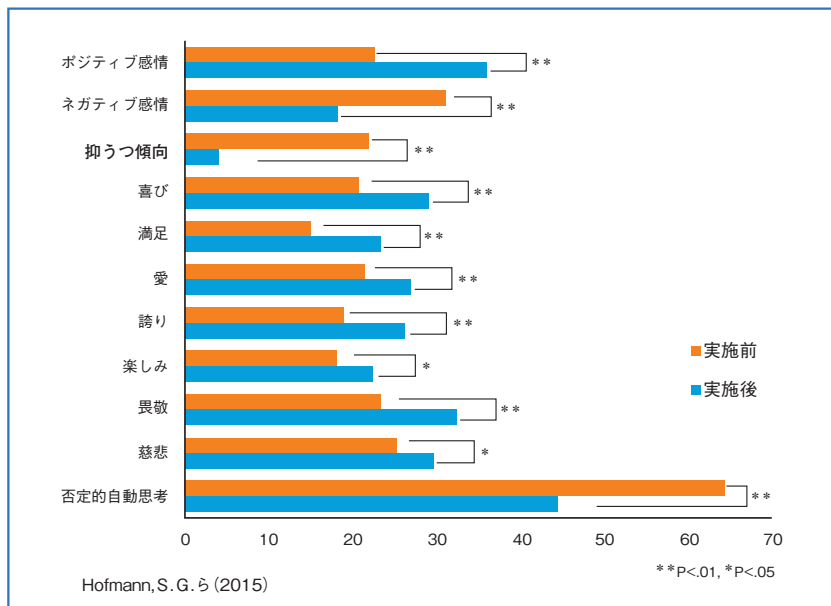
医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣



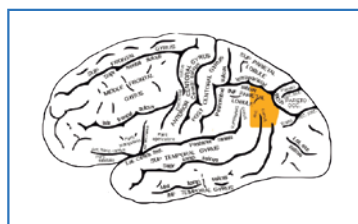
東京マインドフルネスセンターではヨーガの後に瞑想を25分しています。最後の5分は慈愛の瞑想(Loving-Kindness Meditation)です。慈愛と慈悲(Compassion)は少し意味が異なります。慈愛は、自分や他人が幸せになることを望む祈りです。慈愛は「無条件の親しみ」や「博愛」と訳されることもあり、自分や他人に対する善意を培う際に、私たちはいつでも慈愛を体験することが出来ます。一方、慈悲とは自分や他人が苦しみから解放されることを望むことです。苦しみに気が付いた時、それを願望や行動として和らげたいと思う時に、慈悲の心が生じます。実際には、慈悲の瞑想は慈愛の瞑想の一部であると考えている人もいます。

では、慈愛の瞑想はどのようなのでしょか。瞑想中に次のように心の中でつぶやきます・私が幸せでありますように！私の悩み苦しみがなくなりますように！自分に対する慈愛の瞑想が終わったら次には、自分に最も身近な人、親しい人、または好きな人に対して、その次には好きでも嫌いでもないその時にふっと顔が浮かんだ人に、その次に嫌いな人に、その次には生きとし生けるものに、最後にもう一度自分に対して行います。この時、嫌いな人を思い出すだけで心が乱れそうならパスします。慈愛の瞑想中に参加者の様子を眺めていますと、皆さんの真剣な様子が伝わってきます。中には顔をしかめたり、涙を流す人もいます。慈愛の瞑想を真剣

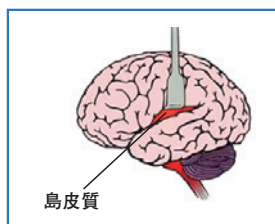
マインドフルネスの臨床効果と脳科学 ② すこし思いやりの気持ちが
持てるようになりました



▲ 図1 慈愛の瞑想のうつ病に対する効果
「ポジティブ感情」「ネガティブ感情」：PANASによる
「抑うつ傾向」：BDI-II (うつ病評価尺度)による
「喜び」～「慈悲」：DPES (陽性感情スケール)による
「否定的自動思考」：ADIS-IVによる



▲ 図2 角回 (ウィキペディアより)



▲ 図3 島皮質 (ウィキペディアより)

にすると瞑想がより深まります。こんなエピソードがありました。ある女性は会社の上司が大嫌いで顔を合わせるだけでも全身に虫唾が走るような状態だったそうです。彼女は嫌いな人への慈愛の瞑想の対象にこの上司を選びました。はじめのうちは気分が悪くなりすぐやめてし

まったのですが、繰り返しいるうちにこの嫌いな上司にすっかり慈愛の念を送ることができるようになりました。そして、通勤電車の中でもこの上司に慈愛の瞑想を行いました。3か月ぐらいたったある日、会社の玄関でこの上司に会いまし

た。そうしたら自然に挨拶がでさるようになったそうです。そして、また日が経つとこの上司に笑顔で対応できるようになったという事です。また、センターに熱心に通っているある男性は、電車に乗っていて老人が乗り込んで来た時無意識のうちに席を譲っていました。今までこんな行動はとったことがなかったので、シェアリングで語ってくれました。

以前、東京マインドフルネスセンターのワークショップに参加したボストン大学のホフマン教授はうつ病に対する慈愛の瞑想効果について研究しました。彼はドイツ生まれのアメリカ人です。フランクフルトとボストンのうつ病患者に慈愛の瞑想を3か月間行いその前後の変化を調べました。図1のごとく陽性感情は増加し陰性感情は減少しました。勿論、うつ病の重篤度を示す点数も減少しました。

つ部位とされています (Leung et al., 2013)。慈悲の瞑想中は熟達者ほどまた瞑想が深いほど島皮質の活性が高まることも明らかにされました (Lutz et al., 2008)。島皮質は脳の外側面の奥、側頭葉と頭頂葉下部を分ける外側溝の中に位置しています (図3)。島皮質前部には高等類人猿特有の紡錘形細胞があり、この神経細胞は自身の脈拍を感じたり、他者の痛みにも共感する能力を持つといわれています (ウィキペディア)。島皮質は痛みに関係する最高中枢で、他人の痛みにも共感するといわれていますし、また、他者の心を類推し、理解する能力 (心の理論) と関係のある脳部位でもあります。慈愛の瞑想で思いやりの心が育まれるとともに、自分の抑うつ気分が消失していきます。これは最近のポジティブ・サイコロジの示すところでもあります。

文献

Hofmann SG et al. Evidence Based Complement Alternative Medicine (2015)
Leung MK et al. Soc Cogn Affect Neurosci. (2013)
Lutz A et al. PLoS One. (2008)

剛毅果断

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

相変わらず時間があるとお昼にぶらぶらしています。先日、ノリタケの森に行ってみました。あの高級陶磁器、食器メーカーのノリタケカンパニーの本社に併設されている企業文化施設です。なごやメンタルクリニックからだと、ゆつくり歩いて、20分前後かかります。なぜノリタケの森に行ってみたかといいますと、クリニック周辺をうろつくと歩いてる時にふと、地名の看板が目につきました。その看板には、「則武〇〇丁目」とありました。クリニックがあるのが「椿町」で、そのすぐお隣が「則武」という地名で、「のりたけ」と読みます。その時は特に考えずに流したのですが、後日ふと「のりたけ」つてもしかして食器のノリタケか?と思い調べてみました。すると、てっきり、のりたけさんという人が創業されたのだと思っていたのですが、実はノリタケは創業地である「則武」という地名に由来するそうです。ちなみに、1904年(明治37年)に森村市左衛門さんによって、日本陶器合名会社として創業されました。そういったことで、ノリタケの森という施設があ

ることを知ったわけですが、実際にゆつくりと時間を流れていて気持ちが落ち着くなど感じました。木々が植わっていて、噴水があつて、ベンチがあつて、パラソル型の屋根があるテラスがあつて、散歩している人、テラスでくつろいでいる人、噴水の傍にはベビーカーで眠っている赤ちゃんとそのお父さんらしき人。レンガ造りの建物、6本の煙突が並ぶトンネル窯の跡、有料で絵付けが出来るクラフトセンターやギャラリー、レストランと食器店。本当は全部見て回りたかったのですが、気付くと午後からの診療時間が近づいて来たので、その日はぐるっと見て回ってクリニックに戻りました。

ノリタケの食器は初期のものにはハンドメイドで絵付けの美しさや、細工の繊細さから世界的に人気で、オールドノリタケと言われコレクターズ・アイテムになつてきているそうです。人々をそこまで惹きつけるものを作ることが出来る才能は本当に素晴らしいと思います。ノリタケは食器ですが、彫刻、絵画、音楽、小説、絵本など、何も無いところから人々を惹きつけるものを創造することが出来る才能は、本当にうらやましいと思えますし、そういう才能を持つ人々のことは非常に尊敬します。

さて、もし1つだけ何かが出来るようになるのであれば、どんなことを願いますか。何か国語も流暢に話せるようになりたい、スポーツで世界的な名プレイヤーになれる身体能力が欲しい、将棋やチェス、ポーカーなどで無敗のチャンピオンになりたい、一目見ただけですべてを覚えられるようになりたい、どんな人とも仲良くなれるコミュニケーション能力が欲しいなど、いろいろと思いつくことでしょう。そのどれもが、とても魅力的です。そんな中で私ならば、あらゆる人々を惹きつける感動させることが出来る何かを生み出すことが出来る才能が欲しいと願うでしょう。例えば、素晴らしい歌声、ギターやバイオリンなどの超絶な演奏力、感動的な絵や彫刻を創り出す力など。歌声1つで、楽器1つで、絵筆1つで、行く先々で人々に感動を与えながら、言葉が通じなくとも

人々と交流しながら世界中を旅出来たらきつと楽しいことでしょう。しかし、残念ながら現実には、歌はカラオケでかろうじて歌える程度ですし、ピアノやギターはかじつたことがあるだけで今はもう全く演奏出来ず、絵などの芸術的な才能に至っては壊滅的です。実際そんな自分のことがあまり好きではない時期もありましたし、「何をしてもうまくいかない」「どうせ自分なんて」などと考えてしまふこともありました。ここ数年はどうかというところ、そんな風に思うことはありません。自分のことを好きになつたというのとは少し違って、ありのままの自分を受け入れるようになってきたのかもしれない。「重要なことは、何を持って生まれたかではなく、与えられたものをどう使いこなすかである」と、アルフレッド・アドラーは言っていました。体や心といった、自分に与えられたものをどう使つて行くかは、自分で選択することが出来るのです。もちろん、不満も欠点も何もない理想の自分ではなく、癖もあるいろいろな問題や不満もある今の現

実の自分を受け入れないと、使いこなすことはできません。何かになりたい、何かをやりたいと思うなら、勇気を持ってありのままの自分を受け入れ、自分を使いこなして、今までの生活を少し変える勇気を出して、まず一歩を踏み出してみましょう。やらない理由を考えるのはもうやめませんか。

参考書

野田俊作 アドラー心理学を語る3 劣等感と人間関係 創元社



(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。

■ 職場での「うつ」の多様性について ■

医療法人 和楽会
横浜クリニック院長

海老澤 尚

に至らない方も少なからずおられます。

以前、No.81〜83のケセラセラで、「うつ」にはうつ病だけでなく、双極性障害が隠れていることもあり、その場合異なった治療法が必要になると、その診断は必ずしも容易ではないことをご説明しました。双極Ⅱ型障害の場合、軽い躁とうつを繰り返します。状態と見逃され、ただ「うつを繰り返している」と思われている場合があります。

他にも大人の発達障害(注意欠如多動症「ADHD」や自閉スペクトラム症など)、季節性感情障害が「うつ」に隠れていることがあります。

近年職場での「うつ」が注目されています。テレビやネット、雑誌などで特集が組まれることが増え、大きな関心を集めています。

職場での「うつ」は休養や抗うつ薬等の治療で回復する方も多いですが、なかなかよく返したり、復職しても欠勤がちだったり、職場で失敗が多く繰り返して注意されたり、周囲とのコミュニケーションがうまくいかなかったり、などの問題を抱え、安定した回復

ADHDの方は、ケセラセラのNo.91で説明したように、不注意なミスや誤字・脱字が目立つ、他の仕事が入ると元の仕事を忘れる、時間の管理や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、約束を忘れる、優先順位をつけられない、要点をまとめて話すのが苦手、などの特性(人によってそれ

ぞれの特性の強弱は異なります)を備えており、仕事の効率の悪さなどが生じることがあります。繰り返し上司に注意・叱責されたり、人間関係が上手くいかず、自分は駄目な人間ではないか、やる気や能力がないので仕事に集中できないのではないかと、自分を責めて自信を失い、ストレスから「うつ」になることもあります。この場合、休職や治療などで一旦病状が回復しても、ストレスの原因は取り除かれていないので繰り返り症状が再発することがあります。ADHDが隠れていると気づかれて初めて、有効な対策を講じることができ

自閉スペクトラム症では、その特性(小さな変化・変更にも強いストレスを感じる、特定のことにこだわりすぎる、臨機応変な対応や融通を利かせるのが苦手、並行して複数のことをするのが苦手、周囲に自分がどう見えているか把握するのが苦手、場の空気を読むのが苦手、適切なタイミングで報連相ができない、ボディランゲージで自

分の気持ちを伝えるのが苦手、他人の表情や気持ちが読み辛い、会話のキャッチボールがうまくできない「相手の話を理解しづらい」、質問にうまく答えられない)、言葉の裏にある意図・気分を理解するのが苦手、冗談を真に受ける、得意なことと不得意なこととの差が極端に大きい、抽象的/あいまいな指示・表現の理解が苦手、感覚の過敏さ、など。自閉スペクトラム症の方が皆すべての特性を備えているわけではなく、個人差が大きい)のために同僚・上司とのコミュニケーションがスムーズに運ばず業務に支障をきたしたり、職場に溶け込めず、ストレスを感じて「うつ」になることがあります。自閉スペクトラム症の半数以上がうつ病や双極性障害を伴っているという報告もあります(1)。

秋から冬にかけて「うつ」になり、春から夏にかけて回復することを繰り返す場合、ケセラセラNo.83でも述べた季節性感情障害が疑われます。薬物治療だけでなく、高照度光照射療法などが有効です。

職場での「うつ」には上に挙げた様々な疾患や、睡眠・飲酒などの生活習慣、ワークライフバランスなどが影響します。患者さんによって「うつ」に至る要因が同じではない、多様性が大きい疾患だと思えます。多くの「うつ」に抗うつ薬は有効ですが、抗うつ薬だけで良くなることは限らないのです。

(1) Lagnegard, T, Hallerback, MU, Gillberg, C: Psychiatric comorbidity in young adults with a clinical diagnosis of asperger syndrome. Res Dev Disabil, 32: 1910-1917, 2011



〈海老澤尚略歴〉

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、メデイ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(58)◆ 感動するということ

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

藤井七段の活躍

将棋の話は、そろそろ終わりにしておこうと思っていたのですが、将棋の藤井君(君なんて呼んでいいのかなあと思いつつ)は、あつという間に七段になってしまいました。まだ高校1年生です。まだ15歳です(もうすぐ16歳になりますが)。こうなりますと、またまた書かずにはいられなくなつてしまいました。

今年5月に藤井六段は竜王戦の予選である5組ランキング戦の準決勝で勝利し、来年度の4組昇級を決め、昨年度の竜王戦6組から5組への昇級に引き続き2年連続の昇級となりましたので、規定により七段への昇段が決まりました。もちろん史上最年少での七段です。その後の竜王戦5組決勝でも見事な勝ちを収めて(コンピュータの読み筋を上回つたと話題になりました)決勝トーナメントへの出場も2年連続で決めました。竜王戦の決勝トーナメントでは1組6組の優勝者らによるトーナメントが行われます。藤井七段が、このトーナメントを勝ち上がって、もし挑戦者に決まったりすると、

史上最年少でのタイトル挑戦(屋敷九段の持つ17歳10カ月の記録を大幅に上回ることにあります)となり、羽生竜王との七番勝負ということになります。そんなことになったらまたまたすごい藤井君フィーバーが起きそうです。

そんなことを思っています。藤井七段は先日、第66期王座戦本戦でバリバリのA級棋士である深浦九段を破つてベスト4に名乗りを上げてしまいました。あと二人倒すと中村太地王座へのタイトル挑戦が決まります。こちらの方で先に最年少タイトル挑戦の記録更新がなされそうな勢いです。

どうしてこんなにワクワクするの

こんなことを想像してワクワクしているのですが、ふと考えてみた時に、藤井君の活躍は本来自分の生活とは全く関係のないことで、どうしてこんなにワクワクしているのだろうか。藤井君が勝つても負けても、私の毎日の生活には何の影響もないわけです。ところがちよつと考えてみればわかることですが、人とい

うのは「凄い！」と感ずることを見てみたいという欲求があるんですね。日本中が盛り上がった昨年の藤井君フィーバーも、14歳でプロデビューした中学生棋士が破竹の連勝をしている、とんでもない記録を作ろうとしているということ、日本中で「スゴイ！」ということになり、普段は将棋に興味なかった人たちも巻き込んで大騒ぎになったのでした。

スポーツにしる、芸術にしる、壮大な景色にしる、脳というものは本来「凄い！」と思える感動を求めているでしょうね。

ワールドカップロシア大会

サッカーのワールドカップも始まりました。日本は初戦のクロンビア戦、勝ちましたね。3-0くらいで負けてしまふのかなあと思っています。試合開始早々PKを得て、まさかの展開で勝つてしまいました。めちゃくちゃ感動しました。グループリーグを突破できるかどうかはまだわかりませんが、とにかく日本代表には頑張ってもらいたい(このケセラセラが出るころには結果も出ていますね)。

普段はそれ程サッカーに興味があるわけではないのですが、4年に一度のワールドカップだけは興奮します。他の国の試合もなんとなく眺めているだけで、熱く熱く応援する人々の熱気が伝わってきて、ゴールが決まった瞬間は「おー！」と思わず、声が出てしまいます。

元気がない時

ところで、気分が落ち込んでしまつていたり時や、不安でしようがない時などは、まわりに対する興味や関心が持たず、感動するという気持ちも全くわいてこないということがあるかもしれません。そんな時も今であつたら、ちよつとワールドカップのサッカーの試合をBGM的にテレビで流しておいてみるというのも

良いかもしれません。興味がなくともボーッと眺めているだけで、応援している人々の熱気が少し伝わってくると思います。「この人達、こんなに熱狂的に応援してて、面白いなあ」と思えるかもしれません。そして芸術的なシュートが決まった瞬間には、どんなに元気がなくても思わず「おっ！」と声が出てしまうと思います。

先日のブラジル対コスタリカ戦は、見入つてしまいました。ブラジルの猛攻に対して奮闘するコスタリカを思わず応援していました。そして、このまま0-0で終わりそうかなと思つていたので、最後の最後にブラジルのゴールが決まつてしまい、その瞬間には「あああああ」と声が出てしまいました。

日本代表が負けてしまつたら、がっかりと落ち込んでしまふかもしれませんが、その時は、選手たちの健闘をたたくて「感動をありがとう」と言えたらいいなと思つています。



(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)【47】 — 麻薬と絶望死 アメリカ人の寿命短縮 —

東京大学名誉教授

大井 玄

ドナルド・トランプ大統領は、予期されたように、テレビ・ショーの司会者らしい派手なパフォーマンスを政治・外交・経済の面で繰り広げている。

しかし、社会の健康に関心を抱く医師の視点からは、トランプ氏自身が、病むアメリカ社会の「症状」に見える。それを現す社会の基層に流れる生と死にかかわる現象に目を向けざるをえない。

その顕著な一例がオピオイド系鎮痛剤摂取による死亡の急激な増加であろう。この現象は、後述するアメリカ白人の「生存戦略意識」に関係するよう見えてならない。

世界で臨床医にひろく読まれるニューイングランド・ジャーナル・オブ・メディスン誌は、この4月、オピオイド系鎮痛剤による死亡者数が1999年から2015年にかけてアメリカでは約3倍に急上昇していると報じた。

2016年だけでも、オピオイド系鎮痛剤の過剰摂取による死亡は64,000件に上ったということから、疫病の大流行をおもわせる。この数字はベトナム戦争を通じた米軍兵士の戦死者数を超えるのだ!

この結果、医療技術や公衆衛生面での進歩にもかかわらず、アメリカ人の平均寿命は

1993年以来初めて大幅な短縮を見たという(1)。

その一因は、医師が麻薬性鎮痛剤を気前よく処方していることにある。しかし近年は不法に合成されたオピオイド系鎮痛剤、フェンタニルによる死亡が増えているという。

麻薬性鎮痛剤の過剰摂取は過失の場合もあるが自殺目的でなされることも多く、とくに慢性疼痛に苦しむ人やオピオイド麻薬依存症の者に多い。

しかもその数は日本では想像できないほど多い。2015年の時点で、200万人が処方されるオピオイド系鎮痛剤の依存症であり、ほとんど60万人がヘロイン中毒という(2)。

麻薬依存症は人種、経済階級の壁を超えて増えているが、もともと急激に増えたのは、中流とくに高卒以下の低学歴白人層である。なぜか。

ノーベル賞経済学者アンガス・デイブソン・米プリンストン大学教授は、この現象を「絶望死」と名付け、一種の自殺行為と解釈している(3)。つまり人生がうまくいかず、生きる意味を失い、働く気もなく、したがって労働市場にも参加しない。その絶望を和らげるのが麻薬であり、医師がたやすく処方してくれる。

15世紀に発見された新大陸に植民・移住した人々にとつて、そこは人間活動に比べ無限とも感ずるほど広い、資源豊富な「開放系」世界であった。

開放系に住む者の典型的「生存戦略意識」あるいは「倫理意識」は、独立独歩である。各人は、自己をひとつの独立した、つまり他者から切り離された世界と意識し、他者もそのような独立した世界だと理解する「相互独立的自己観」を抱いている(4)。自己の欲望追求はまったく正当である。競争は奨励され、勝者がすべてを獲得することが許される。

彼らの気質の顕著な特徴は、自尊心が高いことだ。巨きなエゴといつて良い。俗な言葉でいうと、他者に負けるのが我慢ならないのだ。

共同事業でも失敗すると、失敗の原因は自分ではなく他者にあるとするつよい心理傾向がある。

その一典型をトランプ氏に見る。彼は自分に都合がよいが事実ではないことを広言し、ツイートし、それが事実ではないと指摘されても決して認めない。ワシントン・ポスト紙によれば、トランプ氏は平均一日に6・5個の「嘘を言う」。

アメリカの白人男性は、トランプほどではないが、やはり自

尊心が強く、容易に他者(とくに有色人種)が自分よりも優れているのを認めようとしない傾向がある。

ひとつの印象的な例が、わたしが関与する社会医学の分野にあった。

20世紀最後の20年間、世界はエイズ(HIV感染)の大流行に対応しようと苦慮していた。

1994年、アメリカのCDC(国立疾病管理センター)によれば同国のエイズ新患者数は8万人、推定感染者数は60〜80万人だった。一方日本では流行らしい流行は始まっておらず、同年の新患者数は150人だった。わたしたち社会医学徒は、1996年の新患者数を950人と予測していた。

しかし1994年秋、雑誌『ニューヨーカー』でスタン・セツサー記者は「かくされた死」の題で、彼の目に映った日本のエイズ差別とその流行の見通しを寄せている。とうていそれを紹介する紙面はないが、要は、日本ではエイズに対する途方もない差別があるばかりでなく、日本はエイズが大流行するのに気がついていない、というものだ。一例として日本の学者2人の論文によれば、1996年に感染者数は130万人に達し、2000年にはエイズ患者は23万人に達するというものだ(5)。

もちろん、そのような論文は存在しない。2000年の日本のエイズ患者数は、累計でも4,034人(半数はHIVに汚染された血液製剤を使用した血

友病患者)であった。しかし小粒のトランプがこの手の嘘をばらまき、エイズに関して優等生であった日本にえらそうに口をきく事例は、他にもあった。

第二次大戦に勝利し、世界の富がアメリカに集中し、アメリカの製造業が卓越していた時代は、白人男性はたとえ低学歴でも余裕のある生活を築きむことが可能であった。

だが貿易自由化が進み、人件費の安い途上国に製造工程が次々に移転され、労働組合が力を失い、賃金が上がらなくなり、低学歴の白人男性の働き口も減った。非白人の移民も進み、近い将来白人の人口は相対的に少数派に転ずる見通しだ。

そこに生じる不安、その転化した憤りは、他者・他国・新しく移民しようとするものに向けられる。トランプ氏は巧みにこの心理的ダイナミズムを利用した。

自殺に注目しよう。誇り高い白人男性の自殺率は高齢になり退職するころに増えるのがはっきりしている。20世紀末65歳以

上の高齢者は全人口の11パーセントだが、自殺者数の25パーセントを占めている。

自殺率はすべての年齢で男性が女性よりも高いが、青年では3対1なのに、65歳以上では10対1に開く。また白人男性の自殺率は非白人の約3倍である(6)。

トランプ氏は「アメリカ、ファースト」と唱え、アメリカをふたたび偉大にすると約束した。同国への移民を制限し、地球のほとんどすべての国が締結した気候変動についてのパリ協定から、さらに環太平洋貿易条約から離脱し、中国のみどころかEU、カナダ、メキシコなど友好国と貿易戦争を始めた。

ここにも「開放系」における生存戦略意識あるいはエゴイストティックな倫理意識を読み取るのは容易だろう。

しかし、地球は恣意的人間活動を許すには狭すぎる完全な「閉鎖系」である。その平和と人間の生存を保つためには、謙歩と我慢が必要である。

アメリカが「ふたたび偉大」になることは、決してないだろう。

文献

- (1) Wood E. New Engl J Med. 2018, 378:1565-69
- (2) New York Times editorial 2017-10-3
- (3) 日本経済新聞 2017-11-17
- (4) 北山忍『自己と感情—文化心理学による問いかけ』共立出版、1998年
- (5) 大井玄『環境世界と自己の系譜』みすず書房、2009年
- (6) ベティ・フリーダン『老いの泉』山本博子／寺沢恵美子訳、西村書店、1995年



〈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。



フクロウ博士の
 チョット一言

りゅうすい さき あらす
流水先を争わず

水の流れは速いところと遅いところがあり、それらが争うのではなく、己の立場に従って一つの大きな流れとなっていけることを表しています。

“あの人は課長になった、僕はまだ平、彼は彼、僕は僕、マイペースでコツコツと、影日向なく努力すれば、ひとはちゃんと見えます”

(中野東禅著 「凡人のための禅語入門」 pp14 幻冬舎 2006

● 野鳥図鑑 ●



【メグロ】

自然遺産として有名な小笠原諸島だけに生息している。見るためには父島へは船で23時間、さらに母島へ2時間ほど行かなくてはならない。7月に訪れたときは、鳥も暑いのか森の中で出会うことができた。パパイヤの実が熟すと庭先にも現れるという。

好奇心が強いのか、林道を歩く私にメグロの方から近づいてきてくれた。

撮影 日本野鳥の会 岐阜代表 大塚之穂 ゆきとし

赤坂クリニック INFORMATION

Tel 03-5575-8198

【マインドフルネス】

① 8月のスケジュール

曜日の担当講師の変更がありますので、詳細はチラシやウェブにてご確認ください。

② マインドフルネス・リトリート2018 in 蓼科高原 開催決定！

日程：8月2日(木)～5日(日)3泊4日

※全日参加が難しい場合の参加希望もご相談ください。

マインドフルネス・リトリートとは、貝谷理事長から直接マインドフルネスの指導が受けられる集中プログラムです。日常から離れ、緑豊かな蓼科高原で静かな時間を味わうことができます。

詳細など、最新情報はウェブにてご確認ください。

③ 平日の夜(月・木・金のいずれか)にクラスを定期開催しています。

週1回、18：00受付開始、18：30よりプログラム開始、20：00終了

④ 他の医療機関におかかりの方も、マインドフルネスプログラムを保険適用、自立支援適応で受けることができます。

受診には、次の手続きをお願い申し上げます。

- 赤坂クリニック宛の紹介状をご準備ください。
- 自立支援の登録医療機関に赤坂クリニックを追加してください。
- 赤坂クリニックの初診の予約をお取りください。

※精神科ショートケアは医師の指導のもと行われます。

必ず定期的に医師にご受診ください。

詳細については赤坂クリニックにお問い合わせください。

TEL 03-5575-8198

プログラム、スケジュール
など最新情報はWebをご覧ください



なごやクリニック INFORMATION

Tel 052-453-5251

夏季休診のお知らせ

2018年 8月9日(木)、10日(金)は休診致します。

横浜クリニック INFORMATION

Tel 045-317-5953

夏季休診のお知らせ

2018年 8月11日(土・祝)～13日(月)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。



心療内科・神経科

赤坂クリニック



なごや

メンタルクリニック



横浜クリニック

クリニックの最新情報はこちら
<http://www.fuanclinic.com/>

Que Será, Será

「ケ セラ セラ」

発行日 平成30年7月1日