

Que Será, Será

VOL.2
1995
EARLY
AUTUMN



伊藤 愷 撮影 「フォンテンブローの女」

第一四八回米国精神医学学会参加記

なごやメンタルクリニック院長 貝谷久宣

この五月二〇日より五日間患者さんには迷惑をかけてしまいました。クリニックを代診の先生にお願いして米国精神医学学会に出席しました。私は一九八八年からこの学会の海外特別会員になりましたが、この学会は入会資格がたいへん厳しく、三年に一回は出席しないと会員の資格を失ってしまうのです。今まで、ニューヨーク、サン・フランシスコの会に参加し、今回はフロリダ州マイアミです。

現地についた翌日の夕方、マイアミ・ビーチ沿いのホテルで不安障害のシンポジウムがありました。パニック障害生みの親であるニューヨーク精神医学研究所長のクライン教授がメイン・スピーカーの一人であるので予定通り出席しました。少し遅れて会場に到着すると五〇〇人以上の人が押しかけて超満員で席もプログラムも既にありませんでした。途中で一つだけ空いた席をなんとかみつけると、偶然とは奇なもので、こんな

に多くの人の中で、それも日本からの出席者は一〇人にも満たないというのに、空席のとなり座っている人は帝京大学神経精神科の竹内龍雄教授でありました。挨拶もそこそこ、クライン博士の講演を聞きました。いままで文献で読んで一応は知っていたつもの、彼のパニック障害の成因に関する仮説を直接聞いてみるとたいへん新鮮に感じるので。やはり学会に出席してよかったですと思いました。

私の米国精神医学学会の参加も今回は三回目になるので、ポスター・セッションで演題を発表しました。いままで国際学会では何度も演題を出し発表したり座長も務めました。が、海外の国内学会での発表ははじめてです。ポスター・セッションというのは、研究内容をわかりやすく図表で示したポスターを二×一・五mほどのボードに張り半日間展示しその前に立つのです。ポスター・セッションのよいところは、その研究に興味をも

第148回米国精神医学会参加記

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 148TH. ANNUAL MEETING

つ人がそのボードの前に集まり時間に制約されずに討議が出来ることです。私が発表したのは、睡眠中に起きるパニック発作についてです。三〇〇人近いパニック障害患者さんのデータをもとに、この睡眠時パニック発作の臨床的



筆者の発表ポスターの前で、左から帝京大学精神科教授竹内先生、院長、ドクター・メルマン

した研究を寄稿するよう依頼されました。日本に帰って英語論文にまとめる時間が出来たらそうしようとしていてならない約束をして別れました。ゲッチンゲン大学講師のドクトル・バンデローもきました。彼は一年前モナコであつたパニック障害の症状評価尺度(病気の重症度を点数化する)をつ

つくっており、それを私が日本語に訳し、現在、私のクリニックで使っています。彼は私のパニック障害患者の多さに驚き羨みました。彼の準備

特徴について報告しました。反響は上々でした。睡眠時パニック研究の第一人者であり、米国精神衛生研究所不安・感情障害研究部門チーフのユーデ博士や、彼の下で睡眠時パニック障害の脳波研究をしたドクター・メルマンを始め多くの人がやってきて、熱心に質問をしてくれました。ユーデ博士には彼が編集長をしている「感情障害研究」というジャーナルに私の発表



ポスター発表風景、ポスターを前にしてユーデ博士と討論する院長

の重症度を点数化する)をつつくっており、それを私が日本語に訳し、現在、私のクリニックで使っています。彼は私のパニック障害患者の多さに驚き羨みました。彼の準備した研究を寄稿するよう依頼されました。日本に帰って英語論文にまとめる時間が出来たらそうしようとしていてならない約束をして別れました。ゲッチンゲン大学講師のドクトル・バンデローもきました。彼は一年前モナコであつたパニック障害の症状評価尺度(病気の重症度を点数化する)をつつく

のクライン教授の顔が私のポスターの前ではみられませんでした。帰国後二週間ほどしたら彼から発表内容を知りたいという手紙が届きました。この秋講談社から出版される私の著書「不安・恐怖症を治すーパニック障害の克服」に載せるクライン博士のポートレートを頂いているので、出版が間近のことを記し返事をかきました。こうして学会に参加するといろいろな人々とお会いでき知り合になれるのがやはりいちばん素晴らしいことだと感じます。フロリダの学会五日間のうち一日だけはまるまる観光に費やしました。マイアミから二〇〇数十kmあるフロリダ半



ドクトル・バンデローと討論する院長

島先端のキイ・ウエストまでドライブしました。半島の先に飛び石のような島があり、そこに架けた延々と続く橋の上をつぎつぎに走るのです。シーズン・オフのせいか車の数は少なく快適なドライブでした。両わきは海しかない全長5km以上の橋の上をいくつか運転しながら、パニック障害の患者さんならさぞかし恐ろしく感じる人がたくさんいるだろうなと考えました。フロリダの浜はどこもさらさらの真っ白な砂で遠浅のエメラルド色の海です。波静かなさんさんと太陽のふりそそぐ海辺をペリカンがゆったりと飛び立つのを見るときさすがに遠いところにきているのだなと感じました。



小島と小島を結ぶキイ・ウエストへの道

Chinese Medicine

アトピー性皮膚炎

三 ○年前は、アトピー性皮膚炎は現在のアトピー性皮膚炎とは全然異なっていました。そもそもアトピー性皮膚炎、小児喘息、アトピー性鼻炎の三つの病気がアトピー体質の家系に発症するといわれていて、同一の患者さんにこの三つの病気が同時に現れたり交互に出現することはまれではありませんでした。

昔 はアトピー性皮膚炎へ入学する頃には必ず治り、したがって、治療も対症療法で、その時その時、急場をしのいでいけばなんとかなり、医者にとっては非常に「治しやすい」病気でした。

と そのアトピー性皮膚炎の病状が少しずつ変化し始め、この一五年前からは、アトピー性皮膚炎がすっかりさま変わりしてしまったのです。一つは患者さんの数の増加。また、二つ目としては症

状の悪化、三つ目は罹患あるいは増悪年齢の高齢化、四つ目は大都市、工業都市に居住する患者さんの増加などの変化がみられます。

治 療としては、西洋医学ではステロイド療法が主体になりますが、長期に使い続けると、副作用として皮膚の萎縮が起きることもあります。ステロイドを塗っている間は、皮膚の状態もよくなることも多いのですが、ステロイドを使うことで体の根本の状態を改善しているわけではありません。長期の使用を余儀なくされ、大変やっかいなものです。そもそもステロイドでたちどころに良くなるのは、局所と体の内部との自然な連絡が絶たれてしまうからなのです。その状態が長く続くと、ステロイドによって切り離された場所が、半ば独立した存在になってしまい、漢方薬治療などで体の状態が変化し始めても、その変化が

その場所には現れないこともあります。

東 洋医学では、対症療法ではなく根本療法として体の状態を良くする目的で、消風散（しょうふうさん）、十味敗毒湯（じゅうみはいどくとう）、当帰飲子（とうきいんし）、温清飲（うんせいいん）、白虎加人参湯（びやくかにんじんとう）、治頭瘡一方（ちずそういつぽう）、柴胡清肝湯（さいこせいگانとう）などの漢方薬が証に応じて使われています。



医学博士 松井 亮 まつい あきし
S 63 3 月 岐阜大学医学部卒業
H 5 3 月 岐阜大学医学部大学院卒業
H 5 4 月 より なごやメンタルクリニック漢方外来担当。専門は内科。



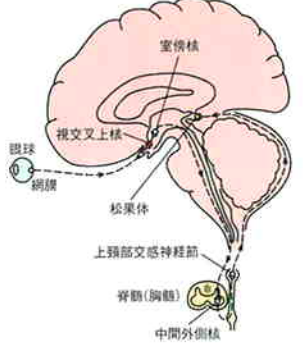
フクロウ博士の智恵袋

「寝起きをすっきりさせる方法」

私たちは1日昼と夜24時間を1つの単位として活動している。ところが、脳内視床下部の視交叉上核に体内(生物)時計があり、これは約25時間の周期で活動しているのじゃ。しかし、私たちは毎日ほぼ同じ時刻にお腹が減ったり眠くなったりする。これはこの約1時間のズレを体内時計がリセット(修正)しているためであるソウナ。体内時計をリセットするものは3つあるといわれている。まず第1は、光や温度によるリセットである。朝日が網膜にはいるとその刺激が視神経を通り、松果体や視交叉上核にはいり脳を覚醒させる。第2は毎日繰り返される習慣である。小鳥の鳴き声とか目覚まし時計の音といったものである。第3は、食事である。脳内の空腹中枢と満腹中枢の刺激が日内リズムを作る大きな要因である。こ

のようなことから、起床後すぐすっきりと覚醒するには、体内時計のリセットを上手にしたらよいのじゃ。そのためには、起床後すぐ窓を全部開け部屋を明るくし、新鮮な空気をいれなされ。また、毎朝、自分の好きな音楽が決まった時間にかかるようにしておくのもよいかもね。それと、寝る前にはお腹にたくさん詰め込まず、アー腹減ったーといって起きるといいよ。また、最近、ビタミンB12が体内時計のリセットをスムーズにさせることがわかったので、このビタミンをたくさん含んでいる肉、卵、魚、牛乳などをモリモリたべると一つの手だね。もちろん、朝の目覚めをよくする基本はぐっすり眠ることだ。熟睡は昼間のクヨクヨイライラを床に持ち込まず、体内時計にあわせて午前0時以前に寝付くことじゃ。

■図 光の刺激は脳内の生物時計をコントロールしている



眼から入った光は網膜から体内時計のある視交叉上核を通して矢印のように神経刺激として伝わり、松果体に達しメラトニン合成のリズムを調節している。メラトニンは睡眠中に分泌され、光が当たると分泌が抑制される。米国では睡眠薬として使用されている。



◆ ミニギャラリー ◆

田中留美子撮影

「母と子」

ケニア、マサイマラで

トイレが心配で外出恐怖症のある患者さんが 集まって悩みを語り合いました 尿意・便意恐怖の集団精神療法

平成七年七月二十九日(土曜日)午後から、トイレがない外出先でお腹が痛くなり緊張の余りパニック発作をおこしたり、それが心配で外出が出来ないといった悩みをもった患者さんがクリニックに集まって悩みを語り合いました。

会の始めに、まず、わたしがこのような状態の医学的な解説をしました。そして、患者さん全員に一人約一〇分間、自分の状態を発表してもらいました。次の事例は八人の患者さんの状態を平均化したフィクションです。

Aさん、三〇歳男性は小さい頃より下痢をしやすい、高校一年の時に授業中に便意をもよおし、それから排便にこだわるようになりました。しかし日常生活にはさほど困ることとはありませんでした。ところが、二六歳のとき、仕事の帰途、上司の運転する車の中で大便に行きたくなりました。上司に遠慮しこらえていましたが、吐き気、のぼせ、ふらつき、腹部不快感がでてきて、今にも大変なことをしてしまふような恐怖感にとらわれパニックになりました。その感

覚はいつもの便意とは全く別のもので緊張感がつよく、ついに耐えられなくなり、車を止めてもらって便所に行きました。しかし、排便はほとんどありませんでした。その一ヶ月後、近郊から名古屋に出張のためJRに乗りました。数駅を過ぎると大勢の人が乗り込んで来てほとんど身動きできなくなりました。これは困ったなと心配になつていると、やっぱり、お腹がグルグルといいだし、大便をもよおしてしまいました。大急ぎで人をかき分け出口近くに立ち停車するのをじりじりと待ちました。停車するやいなやトイレにかけ込みました。そして、次の列車に乗ると、また同じように便意を感じました。そのようなことをくりかえし、結局、名古屋に着くまで各駅で下車をしてしまいました。その後、朝出勤前に腹痛と下痢が殆ど連日ありました。家を出る前は念入りに排便をしても、家をでるときの不安は消えません。それ以来他人の運転する車や電車、バスには乗ったことがありませんでした。自分で車を運転したときの渋滞がいやなので、オートバイで外出してました。A

さんはなごやメンタルクリニックに一年前から受診し、薬でまず下痢がなくなりました。そして、自律訓練でリラクゼーションの方法を少しずつ習い、現在では多少の不安はありますが電車やバスに乗ることはできるよなつています。

自分の体験発表の後、自由討論を行いました。ここで大変貴重な話を聞きました。Aくんは三〇分の通勤時間の道程で四カ所の便所の所在が確認してあるといいます。便所のある場所を知っており、いつでも行けると思うだけでずいぶん気が楽になるということでした。Bさんは胃腸の神経を鎮静させる掌のツボを人知れず指圧するといっていました。また、電車に乗ったときは、寝たふりをするか、不安感がでてくると「トマレットマレ」と呪文を唱えるそうです。また、耳たぶを引っ張り暖かくして気分を鎮静させるそうです。Cさんはとところかまわず自律訓練をはじめ、リラクゼーションを呼び起こすそうです。Dくんは朝と昼の二食分の弁当をもって早朝に家をでて、会社からゆつくりとトイレに行つて

から仕事をはじめます。こんな内容の話し合いが始まると会は盛り上がりつてきます。第一回の集団精神療法は予定の時間を少しオーバーして無事終了しました。

ここにあげたような悩みはいざ他人に話すとすると大変いいにくいものです。他の人の話を聞いて、「ああ、あの人も自分と同じ思いをしたのだ、同じ苦しみを味わったのだ」と共感し、同じ悩みをもつ人がいることを知ってもらうことは大変大切です。それにより、患者さんは大いに孤独感から救われるのです。そして、自分の状態を口に出して他人に語り、さらに、他の人の病状を聞き自分と比較します。これにより、自分の悩みを客観的にみる癖ができ、理性的な行動に結びついていきます。この会の三つ目のメリットは、お互いに自分の病気にどのように対処しているか情報交換できることです。私はこのような会で患者さんの悩みが少しでも軽くなればと思つています。時期を見はからつて次の会をまた催す予定です。

音楽とリラクセーション



清水敦子(しみずあつこ)
なごやメンタルクリニック
音楽療法担当

愛知県立明和高等学校音楽科を経て京都市立芸術大学音楽学部ピアノ科卒業
ピアノを園田高弘氏に師事
ナゴヤシティフィル合唱協会および名古屋オペラ会ピアニスト
名古屋短期大学付属高等学校非常勤講師

なごやメンタルクリニックでは毎週木曜日の午後、光ファイドバック装置(LFB)を使って音楽療法を行なっています。この装置は光と振動によって、心と身体がいちばんリラックスした状態の時に出るアルファ波とよばれる脳波をたくさん出させるように開発された装置です。何度か体験していただくことにより、ふだんの生活の中でもそのリラクゼーションの感覚を自らつくりだすことができるようにする、いわば自律訓練とお考えいただけば結構です。この装置は音楽を組み合わせることによりも高い効果をもたらすことができます。

最近はやりのバイオテクノロジーでは、植物にも音楽を聴かせることが試みられています。音楽を聴くと植物は成育が速くなり野菜などの収穫

量が増えることがわかってきました。葉の裏側にある気孔の細胞が音楽に反応して成長が速まるのだそうです。心を持たない植物も細胞のレベルで音楽に反応しているというわけです。ですから音楽が人間に及ぼす作用にも二種類あると考えていいでしょう。ひとつは音楽をふだん聴く時に働く心に対する作用、つまり心理的作用です。好きな音楽はジャンルに関係なく心をひらき安らぎを与えてくれます。いくら良いと勧められても心が受け入れられなければかえって有害です。そしてもうひとつは私達の身体の細胞のレベルに働く作用、つまり生理的作用です。この細胞のレベルに作用する音楽が最近様々な領域から研究されてきました。そのひとつに、「1/f (fぶんの一) ゆらぎ理論」というのがあります。おおよそ

に言うと、心地良いと感じるそよ風や海の波の音のように何となく大きくなったり小さくなったりして規則性がなく適度なばらつきがあり強すぎも弱すぎもしない刺激のことです。この刺激は身体の側から最も歓迎され奥深い部分にまで浸透し、しかも生体にとって無理を強いられたい恐怖を覚えさせられるものでないので防衛反応は弛み、覚醒状態でありながら落ち着いた心身の状態を実現させることができるのです。このような心身の状態が作られている時私達の脳波はアルファ波となっているのです。

最近この1/f ゆらぎを持つ音楽のソフトがたくさん売られています。シンセサイザーの音で作られたもの、アコースティックな音色のもの、または自然の音をそのまま録音したものなどさまざまです。どれも構えずに聴くことができ、気軽に楽しめます。クラシックの名曲と言われる作品もほとんど1/f 特性を持っています。特に憂鬱な気分やイライラしている時を除けば、バッハやモーツァルトのような古典的なものをお勧めします。

最後に余談ですが、ヒトラーの演説の話のリズムや抑揚は見事な1/f ゆらぎ特性を持つているそうです。聴衆は、演説の内容よりも1/f ゆらぎのリズムによって心地良く酔わされ操られてしまったのでしょうか。この「ゆらぎ」にはとても大きな力がありそうです。

通院医療費公費負担制度法律改正のお知らせ

ケセラセラ第一号にてご案内しましたこの制度が七月一日付けにて改正されました。それにより、おおよび有効期間が次のように変更されました。

*負担額の変更

種類	現在の負担額	申請後の本人負担額 改正後(改正前)
社会保険	本人	一割→〇・五割(〇・五割)
	家族	三割→〇・五割(〇割)
国民健康保険 (名古屋市以外)	本人	二割→〇・五割(一・五割)
	家族	三割→〇・五割(一・五割)
国民健康保険 (名古屋市)	本人	二割→〇割(〇割)
	家族	三割→〇割(〇割)

*有効期間の延長

二年前に延長されました。尚、以前に発行し、七月一日時点で有効期間が残っている方(平成七年二月以降に初回申請または継続申請が承認された方)は、今回は書き換えを

しなくても自動的に発行日より二年前有効として延長されます。この場合、書類作成料(自費三千元)は必要ありません。現在申請中の方で有効期間の分からない方は、窓口にておたずねください。

私のパニック障害体験記

伊庭次郎 仮名 (35歳)

私は十年前、バリバリのセールスエンジニアでした。

中部五県、愛知、三重、岐阜、静岡、長野を一人で担当し、コンピューター制御のロボットカーを販売していました。

一応エリート扱ひされ、順風満帆の人生でした。

そのエリートさんが身体の変調に気付いたのは、浜松へ出張の帰りです。

午後八時に浜松支店を出て、東名高速に乗った瞬間です。恐いのです。高速道路を走るのが恐いのです。

六十キロ出すのが精一杯、インター、サービスエリアごとに休憩して、やっと家に辿り着いた安堵感忘れ忘れる事が出来ません。

それからは急坂を転がり落ちるように、手足の痺れ、めまい、頻尿と、まるで自分の身体ではないように、症状が多くなってきました。

一番困ったのは頻尿です。商談するにもまず、トイレの位置を確認してから……。なんどもトイレに行く為、相手に逆に大丈夫かと、声をかけられる始末、本当に参りました。

行きつけの医者に行っても、

過労だろうとアリナミン注射を射たれるだけで、いっこうに良くならず、身体を騙し騙し仕事を続けましたが、丁度半年経った夏の暑い日、お客さんと麻雀中、急に息苦しくなり、手足は痺れて硬直したまま、椅子から転がり落ちました。まるでカエルが逆様になった形で動けず、身体は硬直したまま。

その時始めて、死の恐怖を感じ「俺はこんなところで死んでしまうのか。こんな事ならもつと女遊びをしとけば良かった」脳裏を横切りました。動けないまま、生まれて初めて救急車に乗り、救急病院に運ばれ、医者は一目見たただけで「これは過呼吸症候群だな……。」と鼻と口に袋を被され、それで治療は終わり、不思議と呼吸も安定して、手足の痺れも取れてきました。

「これは若い女の子に多いんだよ」一言言うと、心電図を取り終わり「はい、異常無し」あれだけ苦しかったのが嘘のようでした。しかしあの恐怖感は消えませんでした。

相変わらず、手足の痺れ、めまい、不安感、頻尿、頭重

感、動悸は無くならず、一年経って会社も辞めてしまいましたが。

大病院を数件診察に参りましたが、いくらこちらの症状を訴えても、「病氣と仲良く症状と友達になりなさい」と判で押したみたいに、診断は不安神経症、精神安定剤をドッサリくれるだけでした。

病氣なんかと友達になりたくないですよ。

不安神経症を克服する為、なんでもすがりつきました。

個人指導の自律訓練法、指圧、針、灸、十字健康法、催眠療法、漢方薬など試しましたがあまり効果は無く、焦る気持ちばかりで、虚しく時間ばかりが過ぎて行きました。

治療費だけで二百万以上は使ったでしょう。

発病から七年経ったある日、父から今日の新聞を見てみると連絡があり、早速開いて見ると、パニック・デス・オーダーと聞き慣れない言葉が載っていました。

パニック・デス・オーダー、読んで行く私にピットリの症状ではないですか。

私の病名はこれだと直感しました。電車にも一人で乗れない、

唯一車の運転は出来ましたが、矢印信号が恐い。

私は知多市から母と家内と一緒に、タクシーを飛ばして行きました。

診察室に入るとお香の芳しい匂いがし、まるで病院でない落ち着いた雰囲気、安心感を抱いたのを覚えています。

貝谷先生の第一声は「君はパニックの大ベテランだね」でした。

「そうです。私が大ベテラン選手の伊庭次郎です！」と誇れる事ならいいんですが……。

詳しく投薬を説明して下さり、「これで症状は無くなりましょう」と力強いお言葉に母と家内と安心してなごやメンタルクリニックをあとにしました。

ピルブックで頂いた薬を調べて見ましたら、精神安定剤など一種類もありませんでした。

服み始めて数日、まるで薄紙を剥がすように、体調が軽くなって行くのが分かるのです。不安感も無く、頭重感も無くなり、七年前の自分に戻ったよう。

あれだけ悩ましていた症状が、アツと言う間に無くなったのです。

◆ミニギャラリー◆

田中留美子 撮影

「母と子」

ケニア、アンボセリで



高速道路もリラックスして走れ、電車もバスも一人で乗れるようになりました。

以前は、みんなでおいしい物を食べに行っても、味わう事無く、早く店を出たくてイライラしてましたが、今はおいしく味わう事が出来ます。

貝谷先生、本当にありがとうございました。

私は甦りました。明るくなりました。どうか私みたいなベテラン選手を治してやってください。心からお礼を申し上げます。

● シリーズ ストレス ●

ストレスの原因となるものを人々に聞きました



医学博士
八尋華那雄 (やひろかなお)
なごやメンタルクリニック
臨床心理担当
早稲田大学大学院文学研究科卒業。現在は、中京大学文学部心理学教授。研究分野はロールシャハとストレス。

ストレスの原因となるものをストレスサーといいます。ストレスサーには物理的な暑さ、寒さ、高所での酸素の欠乏、紫外線(強い日差し)と言ったものから、感情をかきたてる(心理的な)出来事まで幅ひろくあります。一般的には、不快な気分にはさせられる出来事と受け取られているようです。しかし欧米のストレス学者は「今までの慣れ親しんだ状況から変化した状態は全てストレス状況である」と考えています。だから結婚・昇進・進学・出産などの喜ばしい出来事も実はストレスをもたらすストレスサーなのです。それらの変化に馴染み落ち着いた生活に戻るには多大なエネルギーが必要になるのです。けれども私達日本人はこれらの喜ばしい出来事を決してストレスとは考えない傾向があります。「ストレスだと思える出来事は?」と大学生二三五名、成人一五〇名に尋ねてみました。

大学生の場合

一、学生生活および学業に関するもの

授業がつまらない時、レポート、成績が上がらない、テスト、クラブの運営など

二、将来に関するもの(進学、就職)

どうなるのだろうかという不安、見通しが立たない時、進路が決まらない時、自分に何があつていいのか迷う時など

三、恋愛問題

失恋した時、喧嘩などしてうまくいっていない時、恋人がいらない・出来ない、相手に自分の気持ちを伝えられない時など

四、対人関係(クラブ活動、家族内)

真剣なことを話し合える

五、生活(通学、アルバイト、金銭)

友人がいない、嫌いな人との付き合い、先輩・後輩関係、周りの人と考えが合わない、親からの干渉、期待され過ぎている

六、自分(性格、健康)

お金が足りない、アルバイトが辛い、一人暮らしの家事、騒音、部屋が狭い、満員電車での通学、忙しくて時間がない、单调な毎日など

七、自分(将来、容姿、結婚)

自分の容姿が気に入らない、能力がない、自己嫌悪、体調を崩している、睡眠不足、酒やたばこのとり過ぎなど

社会人の場合

一、対人関係(職場、友人、恋愛上の)

友人がいない、嫌いな人との付き合い、先輩・後輩関係、周りの人と考えが合わない、親からの干渉、期待され過ぎている

二、仕事(忙しさ、仕事の内容、地位、サラリー)

仕事に忙しない、休みが無い、雑用が多い、仕事に自分に関与できない、仕事に

三、家族・家庭(家族内対人関係、養育、健康)

うましくないかない、責任が重い、ノルマが多い、転勤や単身赴任など

四、自分自身の健康(病気、事故、休息、体力の衰え)

病気になる、死別した時、病気になる、死別した時、病気になるなど

五、生活(通勤時間、余暇の時間、住宅事情)

通勤ラッシュ、通勤時間の長さ、自由な時間がない、家が狭い、一人暮らしであるなど

六、金銭(ローン)

お金がない、借金がある、収入が少ない、ギャンブルで負けた、税金など

七、自分(将来、容姿、結婚)

自分が能力・力量がない、認めてもらえない、年をとって行く、老後を考えると、今の生きがいもない、まだ結婚できないなど

● 野鳥図鑑 ●



【ノビタキ】

本州の高原や北海道の草原で繁殖し、冬は南の暖かい地方です。東海地方では、春と秋、渡りの途中のものをみます。稲穂の上や河原のススキなどによくまっています。春、美しい雄の羽色になります。秋には雌のようになります。

撮影 (財)日本野鳥の会 岐阜県支部長 大塚之檢