

# Que Será, Será

VOL.4

1996

SPRING



廣江 武 撮影

## そよ風の贈り物

―プールのスト効果―

久診庵 貝谷久宣

拓也は今日の会議のことを気にかけつつ通勤快速に乗った。車内は中等度の混雑でゴールデンウィークも過ぎ女性乗客には薄着が目立った。見るともなく窓の外の景色をながめる拓也の頭の中では午後開かれる企画会議がすでに始まっていた。あの頑固頭の部長とまたやり合わなければならぬという考えに拓也の気分は少し重くなっていた。

電車が次の駅に停車し扉が開くと、車外から初夏のかすかなそよ風が吹き込んだ。その瞬間、それまで拓也を捉えていた多少減入った気分が突然払拭された。茫洋とした何となく気恥ずかしい情感が湧き上がり、それはすぐさま胸をときめかすかすかな幸福感に変化していった。その小さな快感はどどんと揺るがり、ついには希望に満ちた歓喜にまで高まろうとしていた。この近年経験したことのないさわやかな感動の源は何だろうか？それはあのそよ風に乗ってきた香りであることには間違いない。ただの香水の匂いではない。プラスアルファの何かが背後に隠れている。

拓也のこの快感はその香りと関係はあるが、それ自体によるものでは決してない。香りそのものによる快感の感覚を十倍も百倍も凌駕していた。一体何故？第二の疑問が生じた。拓也の前頭脳の神経細胞が次々に発火し、三八年間の記憶ファイルを一掃し、スクリーンに映し出した。彼の生体コンピュータはこの快感に対応するキイ・ワードを探し始めた。拓也を乗せた快速電車は鉄橋を渡り終えまもなく次の停車駅に到着しようとしていた。拓也にとつてたいへん長い努力の時間が過ぎた。やっこのことでキイ・ワードが意識の紙にプリントアウトされてきた。それは、中学校の運動会だ。拓也は男女混合リレーの二番走者としてバトンを受け取るうと前走者の到着を待っていた。そこに勢い余った前走者ブルマ姿の奈美恵が衝突してきた。彼女の胸の膨らみを背中いっぱい受けとめた瞬間の……あつ！あの匂いだっただの。

五月待つ花橘の香をかげば

昔の人の 袖の香ぞする

(古今和歌集)

## パニック障害と広場恐怖

Panic Disorder & Agoraphobia

なごやメンタルクリニックに通院する患者さんの約半数はパニック障害です。パニック障害はたいへんよくある病気です。一般人口一〇〇人中一〜二人は生涯のうち一度はパニック障害にかかるといわれています。パニック障害という病気は精神医学界で認められてからまだ一五年余しか経っていませんので、正しい診断・治療を受けている患者さんはまだまだ多くはありません。この号ではパニック障害を紹介します。

東京の病院にいる頃、パニック障害についてわたしが解説した記事が新聞に載り全国の類似症状をもつ人々から手紙が届きました。その中の一つで、三九歳になるAさんという主婦の手紙からパニック障害患者の生の声を聞いてみましょう。

”…二年前のことです。ある夏の暑い日曜日の昼下がりに、買い物客で混みあうスーパーのレジのところで一週間分の食料品を買い込んで並んでいました。そうしたら、急に頭の中でジェット機が飛ぶような凄まじい轟音がなり、同時にめまいに襲われました。頭から血の気が引き、いてもた

つてもいられない感じに襲われ、このまま死んでしまうのではないかと思いました。丁度そこに居合わせた知り合いの近所の奥さんが救急車を呼んで病院に運んでくれました。病院についた頃は多少とも落ちつきを取り戻していましたが。そして、診察の結果どこも異常はなく、疲れですからゆっくり休んでくださいといわれ家に帰されました。その日から私の辛い日々が今日まで続いています。それから、スーパーへ行くと、レジのところでも気分が悪くなったものです。そこから、そこへいくだけでイライラしたりドキドキしたりします。それでまた同じような発作にみまわれ、二回も救急車の世話になりました。結局、この一年間はスーパーへは主人が行って来ています。車を運転していて赤信号のところでも急に動悸が激しくなり、不安感の虜になり、それ以来車の運転はできなくなりました。助手席に乗せてもらっていても停車信号になると、手に汗を握って何ともいえない苦しい気持ちを感じ、我慢するといった状態です。このようなことが続き、恐ろしくて外に出られなくなつて

しまいました。このまま生きていくことができるのかとても不安で、死にたいとおもったことも何度かありました。気分が多少落ち着いてくると、頑張つて元の健康だった身体に近づけようと必死です。一番困るのが学校へいけないことです。中学校と小学校の子供がいますが、もう長いこと懇談会に行っていないです。子供に申し訳ないと思つていますが、どうすることもできません。上の子は3年です。これでこれから何度も学校へ出向かなければ行けません。が、今は主人にすべて頼っています。元氣なときは役員をして飛び回っていたのに、自分でも情けなくおもいます。子供のためにというより自分のために、自分を甘やかす事なく前向きに努力していこうとおもい日々頑張っています。が、突然の不安や動悸には勝てません。いろんな人に話をしても、日が薬とか、考え過ぎるからとか、気を楽に持てとか、分かってくれる人がいません。それどころか、怠けだとか、気の持ち方が悪いと思われているのではないかと心配です。…”

Aさんの病気は、広場恐怖を伴うパニック障害です。

**パニック障害とは?**  
パニック障害の基本症状はパニック発作です。パニック発作は繰り返し起こります。すくなくとも恐ろしい発作がくるのではないかと不安(予期不安)になったり、発作により大変なこと(心臓発作で死ぬ、気が違う、など)が起こるのではないかと心配したりするようになり、いつもと同じ様な行動がとれなくなることもあります。

**パニック発作の特徴は?**  
◆ 発作は誘因なく突然はじまり、繰り返す  
◆ 中心症状は激しい不安  
◆ また発作が来るという不安(予期不安)が必ずある  
◆ 発作を説明できる臨床検査所見がない

**広場恐怖とは?**  
パニック障害患者の約七〇%に広場恐怖がみられます。広場恐怖はパニック発作がおこった時にその場所や状況から逃れることが困難か、あるいは助けが得られない状況を恐れる事を意味しています。Aさんは初めにスーパーでパニック発作を経験し、スーパーへ行くことに恐怖心を持ち、次に、車の中でも症状が起きるにも乗れなくなり、だんだん恐怖心を持つ状況が増えていき、ついには家から一歩も外へ出られなくなつてしまいました。広場恐怖の人は次のような状況を恐れます。

① 電車、バス、地下鉄、飛行機、などの公共交通機関

② トンネル、橋、エレベーター

などの狭い場所

③ 人混み、反対に、誰もいないところ

④ 行列を作る、歯科や美容院の椅子、会食など束縛される状況

⑤ 家で一人でいること(広場恐怖症の人は友人、隣人、家族から嫌がられるほど絶えず人づき合いを求めることがあります)

⑥ 家から離れること、あるいは援助が求められない場所(広場恐怖症の人はどこか近くに警察官や医師がいることを知るだけで安堵します)

### パニック障害の治療は？

★「不安神経症」「心臓神経症」

「自律神経失調症」「過呼吸(過換気)症候群」ではなく

「パニック障害」という診断をはっきりしてくれる医師のもとで治療を受けることが基本です。病気に對する考え方が根本的に違っているからです。

★パニック発作とうつ状態はくすりで完全におさまります。

★頑固な広場恐怖は「行動療法」の対象となります。

### 新刊情報

「不安・恐怖症

ーパニック障害の克服ー

貝谷久宣著

講談社 ￥一、三〇〇

▼自律神経失調症状：片頭痛や身体のおちこちの不定愁訴

### パニック障害の原因は？

心がけが悪いとか、気の持ち方がよくないというのは間違い。身体の内側からやってくる体質的な内因性不安が原因です。ストレスは発症の誘因となる。

### シリーズ ストレス

## ストレスマネジメント 完結編

このシリーズも今回が最後となりました。これまでストレスは「生きがい」が阻害されたとそれが感じた時に現れるサインのようなものであることや、日本人がどのような出来事をストレスと認めているかなどについて話してきました。今回は思いつくままに考えを述べてみることにします。題して「ストレス雑考」でもしておきましょう。まず、確かにストレスは生きがい計画が巧く行っていない時に感じられるものであるとうとうことを認めることにしましょう。人は「意味のある仕事をし、評価されたい。幸せな家庭を築きたい。立派な子供を育てたい。幸せな人生をおくりたい。」と願って努力しています。しかし、これらの願いが充足されない時苦悩する(ストレスを感じる)のです。冷静に考えてみれば、これらは人間が生きている目的そのものであり、容易に叶うはずがないのです。叶わないからこそ苦悩状態は私達のを求める原動力になるのではないのでしょうか。これらの

目標がどのくらい充足されたか否かは人生の終焉を迎える時まで判らないし、「まだ満足出来ない」という苦しみはずっと続くと考えねばならないと言えます。ならば、ストレスとは一生お付き合いせねばならないわけで、それを回避するわけにはいかないということになるでしょう。否定的にストレスを考えるのではなく、肯定的に「お付き合いしましょう」と受け止める必要がありそうです。

発していれば、その反応が大ききくても当たり前なのではないでしょうか。問題が大きい時や反応が激しい時は独りで立ち向かうのではなく、専門家の助けを借りることは決して恥ずかしいことではありません。そういう意味で皆さんが精神科医やカウンセラーの援助を求めるのは適切な対処法だと言えるのです。勿論ストレスの内容と大きさによつては自分で十分に解決出来るものもありますし、友人や家族のアドバイスで解決する場合もあるでしょう。私がシリーズの最後に申し上げたいことは「ストレスは時には決して悪者ではない」「ストレスを経験することは人間成長のまたと無いチャンスだ」ということです。ケセラセラというこの冊子のタイトルは「なるようになるさ(思い煩ってもしつ方ない)」という意味です。この言葉こそポジティブシンキングの極意と言えるでしょう。



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部心理学教授  
早稲田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。

# 私の《ウツ》回復記

マジックしんちゃん（エンジニア 36歳）

（M.ジョンソンほどのガッツはないがクレヨンしんちゃんよりはしぶとい…）

## 1 発病

冬の朝、それは突然やって来た。鬱病（うつ）は、不快感（吐き気十嫌気）として姿を現し、月曜日の出勤途上に襲ってきた。その日、私は会社を休んだ。そして、明日は出られるだろうと毎日思いながら二週間以上、続けて休んだ。五年前の三月のことだった。それからが大変で、ようように回復してきていくらか稼げるようになるには、三年の余かかった。もちろん、なごやメンタルクリニックを訪ね、貝谷先生の治療を受けるようになってからのことである。

その間、お決まりの医者遍歴もした。まずは総合病院の内科を訪ね、各種検査で肉体的な疾患はないことを確認した。これで心因性との確信を得、ストレス性疾患と漢方療法に詳しいという内科医にかかった。内科医先生は温厚な方で実際良くしていただいた。ただ、残念なことにこの先生は精神疾患を甘く見ていた。退職を簡単に許してくれたからである。まだ回復が不完全であった私は、転職先には一ヶ月も満足に勤務できなかった。



## 2 学会の権威

転職先で首になってすぐ、内科医先生に推薦状を書いていただいて、私は医者を大学の病院の精神科に変わった。餅は餅屋というわけだ。

新たに主治医となつて下さった先生は、精神科わけでも鬱病に関しては超有名な先生で、「朝刊シンドローム」（弘文堂）なる本を著しておいでだ。この本は鬱病の発見と治

療について素人にも分かり易く書いた名著である。こういう先生のことを大家とか権威とかいうのだろうか…

ところが、「朝刊」先生は初診から厳しかった。家内とつれだつて受診したのだが、家内は二歳の長女を連れていた。「子供はウルサイから診察の邪魔だ、外に出せ」とおっしゃるのである。

何回か通ううちに、十一時頃になると朝刊先生は不機嫌になるらしいことに気が付いた。曰く、「私は歳のせい、朝のうちは良いが昼近くなると疲れてイライラしてくるんだ。なんで遅く来るの、もっと早く来なさい！」。なんで遅くと言われても、九時開始の診察に八時から来て三時間も待っている。だいたい、患者がみんな早く来たからつて診察が早く終わるわけじゃないし、待ち時間が増えて患者の負担になるだけだ。

そんな中で、「わたしや先生が早く来いって言うから朝四時に家を出てきた」なんて隣の患者さんが話している。とてもじゃないが付き合いきれない。

いろいろ考え合わせてみると、朝刊先生は「自分に優しく、患者にキビシイ」をモットーにして日々実践しているとしか思えない。そんなことを漠然と感じていたころ、ついに決定打が出た。事の次第は、こうだ。

私の母も同じ鬱病で朝刊先生にかかっていたのだけれど、なぜか睡眠導入剤が二分足りなくなつてしまった。母は不眠のうちに一夜を明かし、予約日より一日早く受診した。当日私は、運転手も兼ねて母に付き添っていた。朝刊先生は不機嫌そうにカルテを一瞥（いちべつ）するなり、「アンタの来る日は明日じゃないか！ なんで予約した日に来ないんだ!!」と頭ごなしに母を一喝した。母は萎れて弱々しい声で詫言、事情を説明したうえで、あの薬がないと眠れなくて辛い旨を訴えた。朝刊先生は「薬はちゃんと出したはずだ！」と言い放ち、怒りが収まらないといっ

た風だったが、ともかく処方箋は書いてくれた。

ただでさえ鬱病で弱り切っている患者に向かつてガンガン叱責する医師を、私は信じられない思いで見ている。母は青菜に塩どころか、ナメクジの塩辛の態である。これを続けては母が自殺に追い込まれる危険さえあると感じ、私は義憤さえ覚えた。そして、もう朝刊先生にはお世話になるものかと決意した。

### 3 貝谷先生

初めて貝谷先生に受診したのは二年半前の十一月のこと、それから十ヶ月も経っていた。貝谷先生のお書きになった記事を読んだのである。

朝刊先生で懲りていた母は、私の付き添いのふりをして貝谷先生の初診を偵察し、すっきり気に入って受診する気になった。そして、私より先に快癒してしまった。

なごやメンタルクリニックに通院するようになって、私は少しずつ、少しずつ回復してきた。初診から半年ばかりが経ち六月に入ると、貝谷先



生の方から再就職を考えてみるように促された。「鬱病のせいで失敗の経験を沢山してしまったが、これ以上はいけない。これからは、無理せず、少しずつでよいから成功体験を積み重ねていくことが大切だ」(大意)とのアドバイス付きであった。

私は迷った。まだ、ちゃんとフルタイム勤務できる自信がなく、自己採点で回復度は五〇%から六〇%がいいところ

だった。ここでズッコケると、またしばらく起き上がれないゾ：

私は、色々考えた末、特許事務所の門を叩いてみることにした。その所長は気さくに面会して下さり、私の履歴書などに目を通したのち、明日からすぐ来なさいと言ってくれた。私はお願いして、半日勤務から始めさせてもらった。

そんなわけで、私はこの特許事務所働いて一年半ほどになる。実は、まだフルタイム勤務はしんどくて午後四時頃には帰ってしまうのだが、大目に見てもらっているのだ。

鬱病の回復率は、今や七五%といったところである。例えるなら、オーバーヒート気味のエンジンをだましまし飛びつづけるパイロットの心境に近い。ご機嫌の悪いエンジンをなだめつつ、少しずつ、少しずつ高度を上げていくことが今の私にできることと思いつけている。

末尾ながら、人生という飛行の機会を与えて下さった神様と、焼けたエンジンをここまで回復させて下さった貝谷先生に心から感謝いたします。

## ● 野鳥図鑑 ●



### 【はやぶさ】

速い鳥の代名詞のように使われる鳥で、急降下して獲物を襲うときには、時速250キロにもなると言われています。ヒヨドリやハトだけでなく、カモのような大きい鳥も襲います。海岸の岩棚の巣でヒナを育てますが、全国的に数が減っています。

撮影 (財)日本野鳥の会  
岐阜県支部長 大塚之楢

# Chinese Medicine



## 自律神経失調症



### 一 一般的に、自律神経失調症は、色々の不定愁訴の原因を説明できる器質的疾患がみとめられない病態であります。漢方薬の薬効は経験的に積み上げられた「証」にもとづく処方により、確定された診断がなくてもその効果を現し、とくに西洋医学では一定の基準を逸脱するような不定愁訴症候群に対しての効果は、西洋薬よりも優れていると思われず。

一般的に、自律神経失調症は、色々の不定愁訴の原因を説明できる器質的疾患がみとめられない病態であります。漢方薬の薬効は経験的に積み上げられた「証」にもとづく処方により、確定された診断がなくてもその効果を現し、とくに西洋医学では一定の基準を逸脱するような不定愁訴症候群に対しての効果は、西洋薬よりも優れていると思われず。

### 自 律神経系の機能は、生理的に日常的、外的環境に依りて絶えず変化して、一般的には、定量的に自律神経系機能を容易に数値化し把握することは難しく、経験的に、臨床経過から自律神経失調症の診断がなされているのが現状です。

自律神経系の機能は、生理的に日常的、外的環境に依りて絶えず変化して、一般的には、定量的に自律神経系機能を容易に数値化し把握することは難しく、経験的に、臨床経過から自律神経失調症の診断がなされているのが現状です。

### 東 洋医学的所見からみた不定愁訴症候群は「気血、水」の概念により説明が

洋医学的所見からみた不定愁訴症候群は「気血、水」の概念により説明が

されるのが、現代医学からは自律神経機能の失調の表現と考えられます。これらの否定の症状に対し、漢方医学は比較的明瞭な解答を用意することができます。自律神経失調症でより実証的な人には桃核承気湯（とうかくじょうきとう）、桂枝茯苓丸（けいしぶくろう）、桂枝茯苓丸（けいしぶくろう）があり、虚証的な人には加味逍遙散（かみしやうようさん）があります。症状の複雑な実証には黄連解毒湯（おうれんげどくとう）、虚証には四物湯（しもつとう）があります。気の上衝に精神的要素の強いものには抑肝散（よくかんさん）、神経症との関連が強まると柴胡桂枝乾姜湯（さいこけいしはんきやうとう）などの柴胡剤との合方が症状を緩解します。つまり、漢方薬は生体のホメオスタシスを正常にすることにより病態を治癒させると考

えられるのが、現代医学からは自律神経機能の失調の表現と考えられます。これらの否定の症状に対し、漢方医学は比較的明瞭な解答を用意することができます。自律神経失調症でより実証的な人には桃核承気湯（とうかくじょうきとう）、桂枝茯苓丸（けいしぶくろう）、桂枝茯苓丸（けいしぶくろう）があり、虚証的な人には加味逍遙散（かみしやうようさん）があります。症状の複雑な実証には黄連解毒湯（おうれんげどくとう）、虚証には四物湯（しもつとう）があります。気の上衝に精神的要素の強いものには抑肝散（よくかんさん）、神経症との関連が強まると柴胡桂枝乾姜湯（さいこけいしはんきやうとう）などの柴胡剤との合方が症状を緩解します。つまり、漢方薬は生体のホメオスタシスを正常にすることにより病態を治癒させると考

えられます。近のストレス社会の複雑な要素が絡みあつて生ずる自律神経失調症においては、身体的疾患や精神疾患（うつ病、神経症）などを含めて鑑別した上で、漢方薬を中心とした適切な薬物治療および心理療法がとて有効であります。

えられます。近のストレス社会の複雑な要素が絡みあつて生ずる自律神経失調症においては、身体的疾患や精神疾患（うつ病、神経症）などを含めて鑑別した上で、漢方薬を中心とした適切な薬物治療および心理療法がとて有効であります。



医学博士 松井 亮 まつい あきら

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。



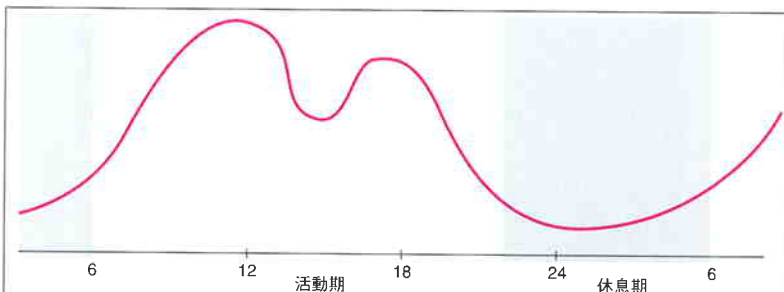
### フクロウ博士の智恵袋

#### 「頭の最も冴えるのはいつ？」

人の身体の働きには波、すなわち、リズムがあるとワシは常々申してオル。脳ミンもしかりジャ。1日、24時間のリズムで活動しているのジャ。だから、この脳ミンがいちばんよく働く時間に勉強や仕事をすれば能率が上がるというもんジャ。脳ミンの活動が最高潮に達するのはぐっすり眠った後であることは君も納得できるネ。だから、朝起きる大部分の人は午前中に脳ミンがいちばん元気に働いているわけだ。この頭が冴えていく状態というのは、体温がどんどん上がっていく時期に一致するそうだ。この体温上昇は午後3～6時ぐらいにもう一度あり、この時間も脳ミンが元気になってオル。反対に、昼食後の午後1～3時ぐらいと、夜寝る前の2～3時間は脳ミンの活動が鈍くなっている。人間の脳ミンの働きには

図のように1日2回大きな山と谷がある。これは、どうも、「生命」が海にその起源を発していることと関係があるようジャ。海にいくと満潮と干潮が1日2回みられるが、脳ミンの24時間の活動リズムはそのなごりジャ。ここで話したことは、早

起きドリ人間のことで、もちろん、夜鷹人間では山と谷のピークが2時間前後遅れると思ひナサレ。こんなことをよく頭にいれ、明日からドンドン頑張ってくださいヨ。



■図 脳の働きが活発になるのは、体温が上昇する午前中



# 音楽とリラクゼーション

騒音公害という言葉もうま  
れるほど、現代社会は音に満  
ち満ちています。自動車、工  
場、ラジオ、テレビ、あるい  
は雨や風。ジェット機の発着  
音などはまさに暴力的で、飛  
行場の建設や新幹線の反対運  
動にも騒音公害が大きな原因

となつています。ところが逆  
に、山奥の温泉やひなびた保  
養地に旅行に行つて、静かな  
所だからさぞゆつくり眠れる  
だろうと思つていたら、静か  
すぎてかえつて寝つかれなかつたというような経験をお持ちの方もいらつしやるのではないのでしょうか。

音というのはまったくやか  
かいなもので、多すぎればう  
るさく、ストレスになるし、ま  
た静かすぎれば何だか不安で  
落着かないのです。音と上手  
につき合う、これが現代人  
には欠かせない生活の知恵のよ  
うです。今回は私達を取りま  
く音、背景音乐の活用法につ  
いて考えてみたいと思います。

BGM(バックグラウンド  
ミュージック)は背景音乐とか  
環境音楽と訳されますが、つ  
まりは「ながら族」と考えれ  
ばよいと思います。この言葉  
は否定的ニュアンスで語られ  
ることが多いのですが、音楽  
を上手に利用し、能力や能率  
の向上の道具として使うの  
は現代人の知恵なのですか  
ら、大いにながら族の生活を  
エンジョイすればよいのです。  
ではBGMの上手な使い方の  
ポイントをあげてみます。

## ● 変化の少ない音楽

音楽に気を取られては背景  
音楽とはいえなくなりませ  
う。他に何もせず音楽を聴くこと  
に集中できる場合は、なるべ  
く変化に富んだ、起伏の激し  
いものの方が心を癒す効果が  
大きいのですが、仕事や勉強  
の能率を上げるためには必要  
以上に何かを訴えかけてこな  
い音楽が適当といえます。

## ● 音量をしぼる

仕事や勉強に没頭している  
時は聞こえないで、集中力が  
弱まってきたらやつと聞こえ  
るくらいの音量にします。ひ  
とつのことに打ち込む緊張状  
態の持続には限度がありま  
す。その限度に近づいた時に  
音楽が頭を休め、緊張をほぐ  
すと同時に次の作業に取組む  
準備をしてくれます。

## ● 継続的に聞く

いくら小さい音にしてい  
ても、ずっと聞いていてはやは  
り倦怠がおこってきますか  
ら、時々は全く無音の状態に  
してみることも必要です。そ

して違った感じの音色のする  
音楽にかえてみるとか、ジャ  
ズルをかえてみるとか、変化  
をつけてみることも持続力を  
長く保つためには大切です。

以上の3つのことを総合し  
てみると、BGMに向く音楽  
というのは、淡々としていて  
安定感のある曲、楽器でいう  
ならフルートやヴァイオリン  
のような流れる音色が中心の  
ものがよいと思います。そし  
て調和とか均整といったこと  
に重きを置いていた時代の作  
品、具体的にいえば、バッハ  
やハイドンといったバロック  
から古典といわれる作曲家の  
作品で、明るい長調の曲を選  
ぶとよいでしょう。ポピュラ  
ー音楽ならば、不朽の名作と  
言われるようなスタンダード  
のジャズとか、映画のバック  
に使われるスクリーンミュージ  
ックなどはいかががでしょう  
か。逆に、あまりにも叙情的  
なロマン派の曲やリズムや音

量の変化の激しい現代的な曲  
は不適當といえます。又、歌  
詞のある曲はどうしても言葉  
の内容に注意がいきまますか  
ら、歌謡曲や声楽曲などもあ  
まり向かないかもしれませ  
ん。

アメリカの宇宙船ジェミニ  
五号は八日間の宇宙旅行をし  
ましたが、その間、地上のコ  
ントロールセンターからは音  
楽が送られていました。2人  
の飛行士のために選ばれた曲  
は、「オクラホマ」「ホルド・  
ザット・タイガー」「アイズ・  
オブ・テキサス」などのスウ  
イング音楽だったそうです。

科学の最先端、技術文明の粋  
をこらした宇宙船の中でも、  
人はやはり音楽を欲するので  
す。広大な宇宙空間に流れる  
音楽、飛行士と地上を結ぶ音  
楽の絆に、人間の生命、心の  
不思議なメカニズムと音楽の  
分かちがたい関係を改めて知  
る思いがしないでしょうか。



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  
学音楽学部ピアノ科を園田高弘に師事  
ピアノを園田高弘に師事  
ナゴヤシティフィル合唱団および名古屋オペラ協会ピアニスト  
名古屋短期大学付属高等学校非常勤講師