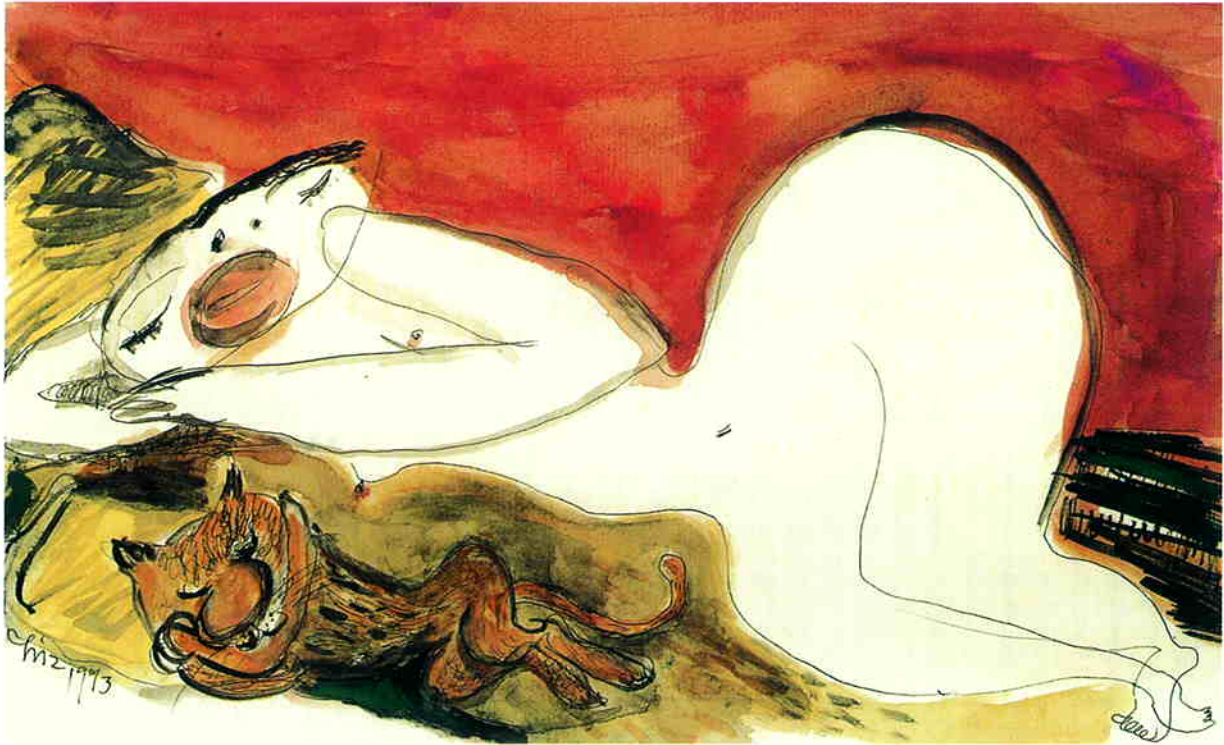


Que Será, Será

VOL.19
2000
WINTER



同じ夢を見る方法 深津千鶴

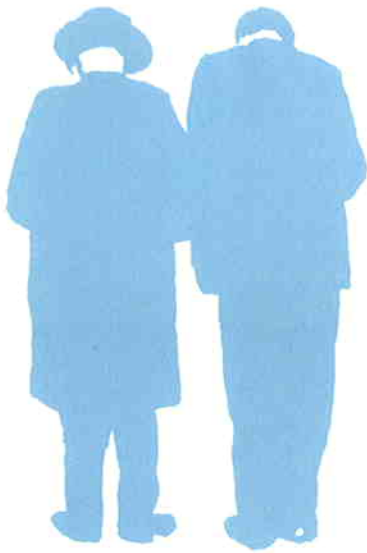
「先生、大変！大変！パニック障害の治療はまず薬物療法でしょうか？それが精神分析で治るといふ映画をやっています。日本パニック障害の会から異議申し立てをしなければなりませんかしら？」と聞いて古参の患者Aさんが、ロバート・デニーロ主演の映画「アナライズ・ミー」のパンフレットを持って診察室に現れました。わたしは、「まず、映画を見てから考えましょう」と答え、早速、有楽町の映画館に出かけました。ロバート・デニーロ主演の「レナードの朝」を観て大変感激したことがあったので、それは胸をはずませての映画行きました。

ニューヨークのマフィアの2代目ボス、ポール・ヴィッティはある日突然パニック発作を起こします。それは、マフィアの総会を間近に控えていることと、ライバル、シンドーネに命を狙われる危険な日々を送っているという二重のストレスの状況下での発症でした。パニック障害患者がたどるお決まりのコース、すなわち、どこで医学的検査を受けても異常なしという経験を経てポールは精神分析を専門とする精神科医ピリー・クリスタル扮するベン・ソボルのもとに診察を求めていきました。ベンも、有名な精神分析医の父を持つフアザー・コンプレックスの地味で冴えない二代目でした。彼はポールの哀願と脅しの狭間で治療を引き受けざるをえませんでした。私は医師として、患者を選ぶ権利のない医者への悲哀に同感しました。ベンはパニックの治療はまず薬物療法であることを説明し

マフィアのボスがパニックになった映画
「アナライズ・ミー」を観て

医療法人和楽会理事長 貝谷久宣





マフィアのボスがパニックになった映画 「アナライズ・ミー」を観て

ますが、「ドラッグ」はやらぬ
いとマフィアのボスにカウ
セリングを迫られたのです。
薬に頼りたくないということ
以外に、ポールがベンにカウ
ンセリングを依頼する大きな
理由は、自分の同業者には決
して見せられない、気が弱く
なつてしまった自分を支えてほ
しいという願いがありました。
このような精神的なものは決
して薬では救われぬという
専門家以外の一般的な観念が
このくだりの底にありました。
恐ろしいパニック発作を経験し
たからこのように弱気になる
ということも勿論ありますが、

不安の病、パニック障害そのも
のがこのような精神変化を引
き起こす病気であると考えら
れます。ですから、専門家の
立場から言えば、このような
精神的な弱さ
に対しても薬
は十分に効果
を持つているの
です。

マフィアの親
玉として貫禄
十分なポール
がパニック発作
により180
度転回してひ
とりの気弱で
惨めな患者に
様変わりする
シーンは、デ・

ニーロの役者としての本領を
見せてくれました。ベンが美
しいテレビリポーターと再婚
をするために休暇を過ごして
いる最中でさえも、ポールは
パニックの再発でニューヨークか
らマイアミまで押しかけて治
療を強要します。マフィアのボ
スだからこそこのような我が
俣を通せるようにみえますが、
実は、パニック障害はポール以
外の患者でもこのような行動
を起こさせるほど恐ろしい病
気なのです。この意味でこの
映画はパニック障害の本質の一
端を描き出していると言えま
しょう。

ベンがFBIに強制的に協
力させられ体に隠しマイクを
とりつけられポールと面会し
ます。マフィアのグループはこ
れに気づきポールにベンを消
すように命じます。しかし、ベ
ンは医者良心に従いマイク
をはずしてしまします。これ
により、ポールの信頼を一層
強固なものにしたベンは、それ
までは打ち明けることに抵抗
を示していたポールの心的外
傷体験を聞き出すことに成功
します。それは、ポールが子
供のころに、父がマフィア間の
争いで銃撃死する場面で襲撃
に気づきながらも父に知らせ
ることができなかつた罪業感
と取り残された孤独感です。
これは精神分析学の教科書的

なテーマ、すなわち、エディプ
ス・コンプレックスと言われる
ものです。それはギリシャ神
話の中からフロイドが作った
言葉です。エディプスが父とは
知らずに父を殺し、母を妻と
した話にちなんで、男の子が
無意識のうちに同性である父
を憎み、母を性的に思慕する
傾向をこのように名づけてい
ます。このようにしてポールの
心がアナライズ(分析)され、
ポールの無意識の葛藤が露わ
にされていきます。無意識の
葛藤が自覚され、それを意識的
に自分の中で咀嚼し自分を見
つめなおし新しい自分を見出
したときに治癒が出現すると
いうのが精神分析の仮説です。
しかし、私はこの心の奥底に
潜むコンプレックスが露わにな
り解決されたとしてもパニック
障害のような病気はそんなに
たやすく治つてしまつとはま
たく考えていません。それど
ころか、このような作業(精神
分析)はお金と時間の浪費で
あるばかりではなく、パニック
障害の早期発見早期治療を遅
らせ、病気の重症化を招くも
のだと考えています。

ポールがマフィアの総会でヤ
クザから足を洗うと衝撃の告
白をした直後にFBIにギャ
ングは一網打尽にされてしま
います。分析医ベンは、逮捕
され刑務所暮らしのポールに

面会に行きます。そして、マフィ
アのボスと医者という立場で
はなく、お互いにファザーコン
プレックスを持つ友人として心
を許しあい、ベンがポールの治
療をさらに続けることを約束
するシーンでこの映画は終わ
ります。このように、この映画
はパニック障害が精神分析で完
全に治つてしまったという筋
書きにはなつていません。
しかし、この映画は、パニック
障害は精神分析で治療するも
のだという固定観念を観客に
投げかけている可能性があり
ます。また、この映画全体がコ
メディタッチで描かれてしまつ
ているので、パニック障害患者
の悩みの深刻さが十分に受け
とめられない危険性が大きい
ようです。以上の2点から、
この「アナライズ・ミー」とい
う映画は、患者の立場を離れ
れば娯楽性があり楽しい映画で
すが、パニック障害患者の立場
に立つとこの病気について
好ましくないメッセージを世間
に送っているのではないかと
いう危惧が感じられました。
最後に、字幕の超一流翻訳者、
戸田奈津子さんの翻訳、pan
ic(パニック発作またはパニッ
ク障害)に対する「パニック症
候群」とOCD(強迫性障害)
に対する「偏執狂」は専門
医の立場からはいただけでない
ものでした。

パニック障害をかかえて二人の赤ちゃんを出産(前編)

今回はパニック障害を発病し、一時は激しいうつ状態に陥ったにもかかわらず、服薬を続けながら五体満足かつ可愛い2人の赤ちゃんを出産された宮本さんにインタビューします。



写真 左 次女 サーヤちゃん 中央 母 佳子さん 右 長男 コーヤちゃん

貝谷 本日はよろしくおねがいします。まず、パニック障害になられた頃の状態についてですが…

宮本 平成5年1月に、父親が亡くなり、父の会社を私が引き継ぐことになりました。それまでは父の仕事を手伝ったことはありましたが、殆ど父に任せていたもので、分からないことばかりでした。そこで、4月から専門学校へ通い始めたのですが、その帰りのバスの中で発作が起きました。

貝谷 お父さんがやってみえたお仕事というのは？

宮本 水道工事店で、たくさん職人をつかって工事を請け負う仕事です。男社会ですし、年が若いということに加え女であるというところで、かなりプレッシャーを感じました。

貝谷 お父さんが高齢の時に生まれた一人娘だそうですが…大好きなお父さんが亡くなられて、

かなりショックだったでしょうね。

宮本 ガンだったので、何ヶ月か入院していました。目が見えなかったのもあり、つききりで看病をしましたので、自分では徐々に納得していったつもりでしたが、実際に亡くなったときはもう、ショックというのを通り越していました。

貝谷 そうしますと、パニック発作を初めて起こした5月は、1月にお父さんを亡くされた精神的打撃と、お父さんの仕事を受け継いでやらなければならぬという気負いの中で起こったわけですね。発作はどんな症状でしたか。

宮本 めまい、手足の震え、冷や汗、冷や汗をかくけれども顔はのぼせて…立っていられないような、目の前が真っ暗になってしまような感じもしました。

貝谷 パニック発作を起してから生活はどのように変わっていききましたか？

宮本 初めは単なる疲れだろうと思っていたのですが、だんだん症状が悪くなり、最終的には家から出られないし、電話もかけられない、人と話すこともできない、唯一夜お酒を飲んで気を紛らわすだけでした。

貝谷 当時、結婚生活はうまくいっていましたが？

宮本 いえ、決してうまくいっているとは思えませんが、今から思うと。

貝谷 色々悩みが重なっていたわ

けですね。なごやメンタルクリニックに最初におみえになった10月は、発病されて5ヶ月後ということになりましたね。比較的早い方だとは思いますが、その後の経過はどうでしたか？

宮本 メンタルクリニックのことは新聞に書いてあった症状を読んで、まさしくこれだと思つて通院を始めました。お薬を頂いているうちに、少しずつ楽になっていきました。

貝谷 お薬をあまり飲まなくなつて、かなり強い「うつ」になったこともありましたね。それには何か原因があったのでしょうか？

宮本 家族の理解が得られず、母からも主人からも「怠け病だ」、「そんなものは気の持ちようだ」といつて責められる…

貝谷 じゃあそのころは大変だったのですか。ここへの通院を開始されてからは、御主人とは、いかがでしたか？

宮本 発病したときに主人に症状などを訴えましたが、理解してもらえず、「気が狂っているのではないか」と言われました。通院を開始し服薬を始めて、徐々に良くなっていくと、「主人が私のために何をしてくれたのだろう…良くなるために何かしてくれただろうか…」、「心の支えが欲しかったにもかかわらず、支えになつてくれなかつた…」という感じ

で主人とうまくいかななくなつていきました。

貝谷 そういうことで離婚に至つたわけですね。その後、しばらくして新しい御主人と巡り会つた頃は病氣の方は非常に良くなつていましたね。御主人と一緒に、明るい顔で通院されていたという記憶があるのですが…何か関係があるのでしょうか？

宮本 はい。お薬のおかげと、病気を理解しようとして自分でも努力してくれる主人が支えてくれているので、とてもいい状態でした。

貝谷 そういうことで、また、新しい御主人との間に子供が欲しいと思われた…

宮本 そうですね。

貝谷 パニック障害でお薬を飲みながら子供を産むというのは、かなりの決心が必要だったと思うのですが、そのあたりはいかがでしたか？

宮本 初めの子供を産んでから15年も経っていますし、高齢ということも心配でしたが、薬の影響もすごく心配でした。

貝谷 で、実際に薬はどうされていたのでしょうか？

宮本 先生のご指示の通りに飲んでいました。やはりどこかで心配があり、気分のいいときには3回を2回に減らしたりして自分で調整していました。パニック発作の症状と最初のつわりの状態が非常によく似ていてこれ

はつわりなんだろうかと、それともパニックなのだろうか…と、迷つてしまいました。初期の段階では薬のことが心配でしたので…

貝谷 十分飲まれなかつた…

宮本 そうですね、量を減らすことを自分で勝手にやっていたので、パニックなかつわりなのか自分でも分からなくて、院長にお電話をしたところ、「つわりとよく似ているから薬を飲んだ方が楽になるよ。かえつて、パニックの病状を起すことの方が子供にとつては良くないよ」と…

産婦人科の先生も同じことをおっしゃいましたので、それから何の心配もなく飲むようになりました。

貝谷 それは何ヶ月の頃なのですか？

宮本 3ヶ月、4ヶ月してからです。その後、パニック発作は起こりませんでしたが、ただ、妊娠中は何かと不安が付き物で、例えば、ちよつと転んだりしたら、「お腹の子は大丈夫だろうか」とか、そういう普通の方と変わらない心配はありました。

貝谷 その後は、妊娠中にパニックの発作とか「うつ」はなかつたのですか？

宮本 なかつたです。

貝谷 お腹の赤ちゃんの発育はいかがでしたか？

宮本 全く順調でした。

次号に続く

香道

文学散歩(十三)

御家流桂雪会理事長

熊坂久美子

新春の宮廷行事 男踏歌



春は曙香 桂の雪 沖田武子組

春はあけぼの やうやうしろくなりゆく山ぎは
すこしあかりて紫だちたる雲のほそくたなびきたる

(枕草子より)

春	二包内	白梅	伽羅
夏	二包内	青葉	佐曾羅
秋	試一包	こぼれ萩	羅國
冬	試一包	落葉	寸門多羅
あけぼの	各一包	曙	真那賀
月	各一包	烏羽玉	真南蛮
夕暮	各一包	月の桂	羅國
雪	各一包	聴雪	佐曾羅

本香八包を春夏秋冬四包の香とあけぼの
月夕暮雪の四包を任意に組合せ四組と
し季節の香を先にして二包一組として炷出す

千年に一度の新春、うららかに明け初めてもの皆あらたまる心地が致します。

長い長い年の流れの中で人は皆どの様に生きて来たのでしょうか、とふと考えました。

丁度千年前の西暦一千年は日本では長保二年という年に当ります。天皇は一條帝、藤原道長の姫彰子が中宮として立后された年で、摂関政治の華やかな時代でした。

そして有名な枕草子がこの頃書かれています。作者清少納言は正確には九九三年頃から定子皇后に仕えていたらしくこの時期に枕草子、引き続き一千年前後からの

藤原道長全盛期に源氏物語が紫式部によって書かれ、文学史上特筆すべき時代でした。

枕草子の冒頭、「春はあけぼのやうやうしろくなりゆく山ぎはすこしあかりて」という部分は日本人なら誰でも知っている一節、この部分を香りの世界に移したのが、この「春は曙香」です。この作品は、私の姉故沖田武子の手になるもので、私事で恐縮ですが姉沖田は、こよなく香を愛し桂雪会初代理事長として会員の指導に努めたが中でもこの作は本人も気に入って居りました。この作品の面白さは、香の組合せ順により必ずしも「春はあけぼの」「夏は月」という清少納言の原作のようにはゆかず、「春は雪」とか「冬はあけぼの」という様に思いがけぬ組合せになつてしまうことで、その場合参加者は例えば「春は雪」名残の淡雪紅梅にかかるもをかし策」という風に自分で短文を作らなければなりませんので大いに創作意欲をそえられるわけです。現代人は中々自然にふれる事が難しくなっていますのでイメージをかき立てつつ、又一方では日本人が遠い時代から心に抱き続けて来た雪月花の有様を又現代

人の美意識で表現出来るチャンスでもあるわけです。

枕草子の頃の香りは、今私がか用いている香木ではなく、種々の香料を調合して作った薫物全盛の時代で、清少納言と同年令の藤原公任は、和漢朗詠集の編者であり、三船の誉という逸話(詩和歌管絃の三つの才にすぐれていた人物)でも名高い人ですが、薫物を調合する事でも名手であったと伝えられています。

枕草子の中にはこの薫物に関する段が二つあり、
二九段「心ときめきするもの」
よき薫物たきて一人臥したる、頭洗ひて化粧して香にしみたる衣きたる。
二〇七段「よく薫きしめたる薫物の」
よくたきしめたる薫物の、昨日一昨日今日などはうち過ぎたるに、衣をひきかづきたる中に煙(余香)の残りたるはたじいまのよりもめでたし。

この二〇七段は殊に私の大好きな所でこの文の感覚が手にとるようになり千年経つた今でも人の心は深く共感出来る部分があるのです。千年後の人間も香りの美しさを感知してくれますようにと願うのみです。

パニックの認知療法

— 危機管理 平時と有事の作法 —

井上和臣

少し前のことになります。深夜のトーク番組で、著名な評論家が「平時と有事」の対応について興味深いことを話していました。

国家の危機管理に関連した内容だったので、認知療法とは何の関係もないと思われるかもしれませんが、必ずしもそうではありません。

話を要約すると、平時と有事には別の「ものの見方」をする必要があるというのです。

評論家が重要人物の身辺警護の任についていた当時の出来事です。十分な人員を配置してもらおうことができず、手薄な警護を余儀なくされるといふ状況下で、あるうことか、当の要人が襲われるという事件が起こりました。

このとき評論家のかつての上司がとった対応は、被害者の無事を最初に確認した後、評論家を慰労するものでした。ところが、内閣の中核にあって人物が最初に発した言葉は、何と彼を難詰するものであったというのです。

評論家は、人の上に立つものが有事にとるべき態度の例として、直属の上司の対応を高く評価する一方で、部下を非難する愚を犯すような対応を否定していました。

有事において、被害者が無事であることを確認し、最悪の事態が回避できたとして、事態のプラスの側面をすばやく見て取れたことが、上司の適切な対応をもたらしたのです。そして、批判的であった別の人物は、襲撃そのものが阻止できなかったことを指摘し、事態のマイナス面にこだわることで、部下の反感を買うことになったのです。

評論家は、コップの水を見るとき、残っている水に注目するか、空になった部分に着目するかの違いであると話していました。

ところで、国家の危機管理と共通したことが、こころの病氣とその治療を語る時にも重要になります。

たとえば、あなたがうつ病になつて、職場復帰が順調にいかず、先行きの不安に悩んでいるという場面を想像してください。あなたは朝も昼も自宅で横になつてテレビを見ながら、実はうわの空の状態で、どんなことが放送されていたのかすら記憶できていません。しかし、頭のなかに何もなにか、という、そうではありません。

繰り返してあなたの脳裏には、「もう一度仕事ができるようになるだろうか？」という思

い(認知)がよぎるのです。

「もう一度仕事ができるようになるだろうか？」という認知は、あなたに苦痛をもたらします。

試しに「もう一度仕事ができるようになるだろうか？」とじっくり考えてみてください。それだけでも、胸苦しくなつて、落ち着かなく、不安になることが、あなたにも想像できるでしょう。

そこで、あなたは苦痛なことにわずらわされないようにします。「考えないことにしよう」と懸命になつて、「もう一度仕事ができるようになるだろうか？」

「もう一度仕事ができるようになるだろうか？」という認知はあなたを追いかけきて、あなたを不安にさせ続けるのではありませんか？

健司という名の患者さんも、あなたと同じ現象に苦しんでいました。そして、その認知

から逃げ切れずに、受診しました。

私の処方箋はこうでした。「最悪の事態としてどのよなことがありうるのか、考えてみましょう。そして、それに対する備えをしてみませんか？」

健司さんは驚いたようでした。今まで自分の不安を打ち消そうとして、無理やり事態が最良の結果になることだけを考えていたのに、それとは反対のことを要求されたからです。

パニック障害の場合にも同じことが言えます。

「パニック発作が起こるのではないか？」と心配になると、あなたは何とか不安が強くないように、プラス思考で対応しようとしてはいませんか？呪文を繰り返すようになってはいませんか？

パニック発作のときが有事であるなら、発作のことを心配しているときは平時なのです。平時には最悪の事態を想定して、もつともあなたが恐れていることに対して準備をする必要があります。

脳裏から消し去ろうとしている不安な予測に、真正面から向きあうことが、平時こそ

大切になります。

「自分は何をもつとも恐れているのだろうか？」と自分のところに問いかけることが重要なのです。

そして、発作に見舞われた有事は、少しでも自分が対処できたことを見つけたそうとする態度が必要になります。

トーク番組で評論家が指摘していたように、有事にはコップのなかに残っている水に注目し、事態のプラス面を評価してみるのです。

いかがですか？あなたはどのように思われますか？

文献

井上和臣 心のつばやきがあなたを変える、認知療法自習マニュアル

星和書店 東京一九九七

〈井上和臣略歴〉
一九七七年 京都府立医科大学卒業
一九八〇年 京都府立医科大学精神医学教室助手
一九八六年 京都府立医科大学精神医学教室講師
一九八八年 米国ペンシルベニア大学認知療法センター留学
一九八九年 京都府立精神保健総合センター所長
一九九〇年 鴨門教育大学人間形成基礎講座助教授
一九九八年 鴨門教育大学人間形成基礎講座教授 現在に至る

●シリーズ 家族15●

諍(いさか)いの効用

— 夫婦間コミュニケーション —

岩館憲幸

前回は、家族の絆はコミュニケーションのい・かんにかかっている、黙つていては分かり合えないと、学生のアンケート調査結果を引用しながら、家族間コミュニケーションの大切さを改めて強調させていただきました。

今回はここ数回取り上げ続けている夫婦問題に関連させて、夫婦間コミュニケーションの在り方について述べてみるつもりです。

先日NHKラジオ深夜便の対談「日本人の『しつけ』はどこへ行った」で、テレビのナレーターとしても活躍しているペテラン俳優Y氏が、子どもの前では夫婦喧嘩を見せたことはないと言ったのに対して、ジェンダー研究で著名な日教授は、「子どもの前でも平気で夫婦喧嘩をしてきた。親の争う様子を目の当たりにすることで、子ども達は夫婦の、人と人としての関わり方を学び得たのではないか」さだかとはいえませんが確かこのように述べていたように記憶しております。相手を決定的に痛め屈伏させようとする一方的な暴言であつてはいませんが、相互理解を深めるための真剣な諍いだったら、むしろ子どもにとつて、対等に言い争うことの意味や必要性、そのルールや

手加減を学びとる絶好の機会になるというわけです。このようにして、たとえ喧嘩の相手であつても必要以上痛めてはならないという自制や寛容の心を身に付けていくことができるのだと思われれます。

またその一方で、分かり合おうとする気持ちを欠いて激しくやり合う言い争いの空しさ悲しさを教えてくれることにもなるのです。

自分のことで恥ずかしいのですが、小学校時代の或る日、深夜いつもの両親の罵り合いを目を覚まし泣きだす妹弟達を見ていたら、彼等が哀れに思えてたまらなくなくなり涙をこらえることができなかつたことを今でも鮮明に思い出します。普段は口数が少ないのに、酔うと理屈っぽい話を相手かまわず執拗に繰り返す父でした。物事をとかく情で促えがちな母とはしばしば意見の食い違いがあり、諍うことの多い夫婦でした。道理を優先するあまり相手の気持ちに添うことの苦手な父に対して、ただひたすら情に訴えるだけの母に対しても、かなり覚めた見方をしていた自分だったように思います。そのような二人でしたから、一度争いが始まると、いつまでたつても平行線、かみあうことなどめつた

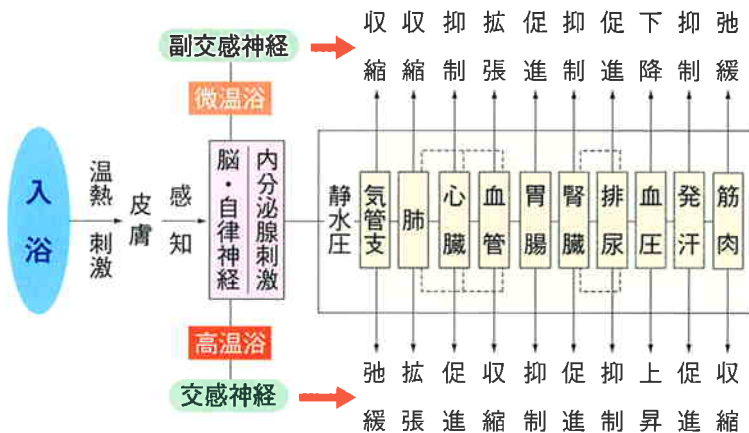


フクロウ博士の智恵袋

風呂の入り方—熱い湯とぬるい湯

入浴はからだの血液循環をよくし、気分をリフレッシュさせてくれる。だから、パニック患者には手軽にできる良い療養法の一つじゃ。熱い湯(42℃)は交感神経を緊張させ気分を引き締めてくれるので、これから活動しようとする朝のシャワーによい。ぬるい湯は副交感神経を刺激し、リラックスさせる作用があるから仕事が終わって休養をとる夜によい。熱い湯とぬるい湯は図に示したように、体には相反する作用をするから、上手に使い分けるとよいのじゃ。

(図)入浴の自律神経系への作用



シリーズ 家族15

諍(いさか)いの効用

— 夫婦間コミュニケーション —



にありませんでした。子ども
の前でも言いたい放題、激し
く争う夫婦でした。それでい
てお互いに相手を決定的に痛
め付けるような暴言暴力を見
せることは殆どありませんで
した。こんな二人の諍いから、
徹底して話し合うことの大切
さと難しさや、たとえ争いの
相手であつても決して最後ま
で追い詰めることがあつては
ならないと思う気持ちを、知
らず知らずのうちに学び得て
いたのかもしれない。

夫婦間の相互理解は口で言
う程たやすいものではありません。
いつも一緒にいて、いかにも
親密そうに見える夫婦が、実
はそれは見せかけに過ぎず、
子ども達や周りの人達に仲良
し夫婦を演じて見せているだけ、
本当は心のあまり通わぬ夫婦
だつたりするのです。

それよりも、言うべきこと、
言わなければならないことを、
いつでも対等に伝え合える「諍
い夫婦」のほうがどれだけま
しなことか。「諍い」も相手を
大切に思う気持ちや誠実さを
失うことさえなければ、夫婦
にとって効果的なコミュニケー
ション手段となり得るのです。
夫婦間コミュニケーションにつ
いて興味深い報告があります。
その一部を紹介してこの文を
閉じたいと思います。

一九三五年秋田生まれ。
早稲田大学文学部哲学科卒業。
心理学専修。
自衛隊中央病院精神科、航空自衛
隊岐阜病院などを経て、現在は東
海女子短期大学児童教育学科心理
学コース教授。なごやメンタルク
リニック心理カウンセリング担当。



「夫の意見に合わせ、肯定的な
言語表現の多い妻は、その時
の夫婦関係においては満足し
ているように見えても、3年
後には不満を増やしている。
また妻は従順であればある程、
夫婦関係は悪くなっている。
一方、葛藤場面で意見が対立
することの多い夫婦は、現在
の夫婦関係は不満であると捉
えていても、3年後には、その
ような夫婦のほうがお互いの
関係をより満足に思っている。
逆に妻からのコミュニケーション
意見交換の求めに応じない
ような夫の撤退行動(相手に
返答しない、そっぽを向く、い
い加減なことを言つてごまか
すなど)の目立つ夫婦関係は、
将来一層悪化する」
(Gottman&Krokoff 1989)

● 野鳥図鑑 ●



【オナガガモ】

尾が長いのが特徴で他の
カモと区別することができます。
冬鳥として池や川に
渡来しますが、最近、各地
の池で餌付けが行なわれ、
とりわけこのカモは人馴れ
するようです。

撮影 (財)日本野鳥の会
岐阜県支部長 大塚之穂