

Que Será, Será

VOL.38
2004
AUTUMN



紅葉 札幌 写真撮影：石原 傳幸

孤独についての考察 — 不安障害患者の孤独感 —



医療法人 和楽会
理事長
貝谷 久宣

パニック障害を診ていると、
生！この病気になる前から寂しいと
感ずることが良くあります」と言う
患者さんにしばしば遭遇します。こ
のようなことから、今回は「孤独」に
ついて考えてみました。

「人はだれしも、自分自身の生
涯を一人で生き、自分自身の死を
一人で死ぬものです」(ヤコブセン)。
だから、「生き物は全て孤独である。
そして人間は自らが孤独であるこ
とを最も良く知る者である」(E・
アラン)。孤独を感じたことのない
人間はいないと思います。孤独は
人間に与えられた正常な心理の一
つだと考えられます。孤独に相對
する行動―群れると云う行動は動
物本能の一つです。ところが、
人々の中には、孤独に親しんだり、
孤独を望んだりする人がいます。
たとえば、「孤独とは、港を離れ、
海を漂うような寂しさではない。
本当の自己を知り、この美しい地
球上に存在している間に、自分た
ちが何をしようとしているのか、ど
こに向かおうとしているのかを知
るためのよい機会なのだ」(アン・

孤独についての考察

— 不安障害患者の孤独感 —

シャノン・モンロー)。モンローに従えば、孤独は自己をよりよく見つめさせ、人生をより深めさせるといふことになるのでしょうか。「寂しい」という語を辞書で調べてみますと、「人の気配がなく、ひっそり」、「しずか」、「荒れ果てて」、「何もすることがない」、「奥深く物静か」というように意味が広がっていきます。この「奥深く物静か」は「幽玄」につながり、「奥深く深遠ではかりしれないこと」、「あじわいが深いこと」、「情趣に富んで、おもむきがあること」などに通じ、さらには日本固有の「わび、さび」にも連なります。このように「寂しい」ことは、文化の担い手となる心的状況であると考えることができます。「孤独の生活の目的とは、もつとゆうつと、もつと気ままに暮らすというただ一つであると私は信ずる」(モンテニユ)と、孤独の楽しみを説く人もいます。「孤独はいいものだということを我々は認めざるを得ない。しかし、孤独はいいものだ」と話し合うことの出来る相手を持つことは一つの喜びである(バルザック)。孤独を深く味わうことにより友人とのおしゃべりがより楽しく貴重なものとなるのでしょうか。ところが、「孤独は厚い外套である。しかし、心はその下で凍えている(コルベンハイヤー)」という言葉や、「孤独はこの世で一番恐ろしい苦しみだ。どんなに激しい恐怖も、みんながいつしよなら絶えられるが、孤独は死に等しい」

(ゲオルグウ)という言葉からは、孤独が忌み嫌われた心的状況といふことができます。「孤独が恐ろしいのは孤独そのもののためでなく、むしろ孤独の条件によってである」と述べた三木清の言葉が彼らの孤独に対する消極的思考を説明できるかもしれません。或る若い女性が言いました。「寂しいのは、必要とされない、幸福を与えられない、愛されている実感がないからです」と。ここまで述べてきた孤独感や寂しさは正常心理におけるものです。次に精神病理学的な意味における孤独について述べましょう。

昔、私が懇意にしていただいていたある私立医大の精神科教授が、「うつ病の憂うつ感ややる気のなさは抗うつ薬によく反応するが、孤独感や薬ではどうにもならない」と言われていたことを思い出しました。うつ病は精神エネルギーが低下した状態です。気分が滅入るものややる気のないのもそのためと考えられます。孤独感が抗うつ薬で救われず、この心的状況は精神エネルギーの低下によるのではなく、心の方向がどちらを向いているかという問題と関係しているのではと考えてみました。そして、パニック障害を診ていて、不安障害の患者さんにみられる孤独感には不安の裏返しであると考えようになりしました。理由のない不安、または理由があってもその理由に見合わない大きな不安、すなわち病的不安を持つ病気が不安障害です。ですから不安障害の患者さんが口にする寂しさは、普通の人が味わうのとは質的に異なった病的な孤独感であるといふことができます。

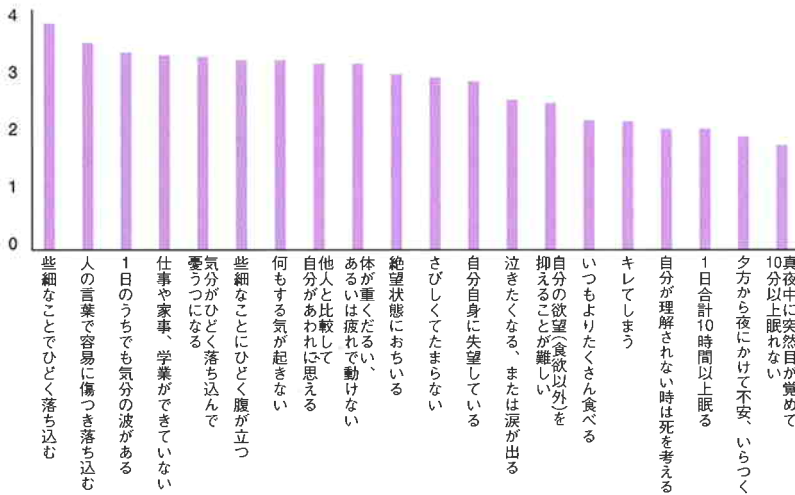
パニック障害の患者さんが「うつ」になるといういろいろな症状がみられます。私はパニック障害に見られるうつ病は、パニック障害のないうつ病とは異なった病像を呈することからパニック性不安うつ病と呼んで、その特徴を研究してきました。図にパニック性不安うつ病でみられる症状の頻度を示しました。パニック性不安うつ病の中でも際立った症状は、日没前後に多く現れる不安・抑うつ発作です。不安・抑うつ発作では、落ち着かない感じ、対処の仕様のない焦燥感、孤独感、他人に対する羨望、自己憐憫(これんびん)、そして絶望感、また、時に離人感がみられます。この不安・抑うつ発作はかなり急性に襲ってくる大変つらい状態です。ところが、発作的にはなく、不安・抑うつ発作の症状がジワーと持続的に見られることがあります。孤独感もそのようなかたちでみられることがあります。冒頭に述べたように、「寂しい！」と訴える患者さんがたくさんいます。次に深い病的な孤独感があったある男性患者について記します。

Aさんは37歳になる雑誌記者です。パニック障害になる前は海外へもよく取材に出かけていました。最近是国内の取材さえもやるとこなしているという状態です。奥さんは挿絵画家で、小説や女性週刊誌で人気上昇中の売れっ子です。二人の間に子供はいません。Aさんは34歳の時、出張が重なったある夕方、同僚と仕事の打ち合わせをしているときに心悸亢進を主とする激しいパニック発作を起こし、救急車で入院しました。パニック発作が落ち着いて半年位経ってから典型的なパニック性不安うつ病となりました。不安・抑うつ発作が無くなってからも、やる気が出ず1日中ゴロゴロする日が続き、結局、1年半休職してしまいました。Aさんは、病氣によりどんどん気が弱くなっていきました。どんな些細なことも奥さんに相談しなければ決めることができなくなりました。男らしくテキパキとした病前の性格をまったく失ってしまい、女々しく情けない男になってしまいました。収入も奥さんはドンドン増えているのに、Aさんは休職により半減してしまいました。Aさんは奥さんに引け目を感じ、何事にも気を使うようになりました。このパニック性不安うつ病になつてから二人の夫婦関係は急激に悪化していききました。奥さんはAさんの女々しさに辟易としてしまったのです。しかし、治療に専念し、医師の生活指導にもよく従いAさんのパニック性不安うつ病は徐々に改善し、復職にまでこぎつけることができました。それから、仕事

にも慣れ、半年間ぐらいいは順調にいつていました。ところがある日、Aさんが憔悴した表情でクリニックを訪れました。今にも泣き出しそうな顔をして診察室に座ったAさんはぼつりぼつりと話し始めました。Aさんは2ヶ月ほど前からクラブにはまっていた。10歳年下の女性を晶(ひいき)にするようになりました。ある日、何か充たされない気分で繁華街を歩いていて誘われるままに、店に入りました。そこで、アルコールは禁じられていたが、一番軽いカシスオレンジを取り、その女性と話し込みました。話の途中で、Aさんがあまりにも寂しそうな顔を

全体で感じました。Aさんは長い間夫婦生活はありませんでしたが、その女性に性的な情を感じてこのような行為をしたわけではないと断言しました。彼女を抱擁することで寂しい気持ちが一時的に癒やされたと言いました。Aさんはそれから足繁くそのクラブに通いました。そして、酒をたくさん飲むわけではなく、毎度同じようにその女性を静かに抱擁するだけでした。そのクラブで、どうしても癒されなかったAさんの孤独感が解消できたのです。しかし、ある日の訪問で、彼女が休んでいることがわかりました。Aさんのところは絶望の淵に落とされました。不安になりました。いても立ってもおられないほど動揺しました。店長にやつとのことのでその女性の本名だけは聞くことができました。Aさんはその足で興信所へ出向きました。うろたえたAさんは、身元調査の経費100万円の契約書に簡単にサインしてしまいました。そして、消費者金融で奥さんに内緒で借金をしてしまつたといふのです。

一体10数万もする人形を10体以上自宅に飾っている女性もいます。着もしない華やかな服を次々に買うことにうつつを抜かず人もいます。ドイツニールランドの定期券をもつて暇さえあればミッキーに会いに行く人もいます。これらはすべて病的な不安の裏に潜む孤独感なせる業です。パニック障害の病的な孤独感を卒業して、「孤独感をじっくり味わい、人生を深める」という余裕のある心境にまで患者さんに回復して頂くのが私の夢です。



清水谷・浅草寺大僧正講演録

『浅草寺史話』

(前号からつづく)
 いよいよ徳川の開府に及ぶわけですが、元和4年、1618年、「江戸城内紅葉山東照宮、浅草寺境内にも」と書いてあります。家康公は元和2年に75歳で駿府でお亡くなりになりました。その2年後に東照宮というお宮が江戸城内の紅葉山というところに神社がつくられたのです。家康公というのは駿府で亡くなりますと、その晩に、亡くなったと同時に久能山に葬られている。大変な雨降りのときに、60人の使者を連れて、久能山に納めた。
 なぜこんなことをしたかといいますと、徳川幕府としては家康公は神様である。東照神君と後で言われますが、神様だ。神様というのがいつまでも死骸のまま、亡くなったお姿のままあつてはいけない。すぐ天に昇られたということを考えておられましたので、亡くなった大雨の晩に久能山に葬られているのです。そして2年後にはじめて日光のほうにご遷座して東照宮が建てられたのです。

日光の東照宮をお建てになりましたけれども、あそこまでお参りすることは大変です。今は「げん」という特急で行けばいいんですが、大変なことです。あるいは江戸に詰めてお参りするいろいろな名も徳川家康公の御廟にお参りするということは非常な責任でもありますが、自分の存在を認めてもらう絶好の機会ですから、なんとかならないかというふうに考えておりましたときに、この江戸の紅葉山城内に東照宮ができました。けれども、江戸城内に入ることはなかなか簡単にはできません。そこで2代将軍秀忠公がそのときにつくりましたお社と同じお社を観音様の境内につくってよろしいというので、浅草寺の境内に東照宮ができたのです。
 今おいでになりますと、観音堂がありまして、すぐ左側に石の橋が残っておりまして、重要文化財。これは浅野家の殿様の奥様は家康公の娘さんですから、あの橋をそのまま東照宮に奉納された。東照宮にお参りするのにはそこから入ってきたかと申しますと、二天門という門があります。あれは浅草寺にお参りの門ではありません。東照宮にお参りする門です。そしてあそこから入ってきて、あの石の橋を渡って、東照宮にお参りをする。これは江戸に在任している大名がかならずお参りをしていました。やがて寛永寺に御廟ができ、上野の山に東照宮ができるようになりますとまた事情が変わってきますけれども、まずはじめに徳川家康公をお祭りする東照宮を浅草寺の境内に建ててもよろしいという許可を得たというところは、浅草寺がいかに徳川家から認められたお寺かということが私が自慢するわけではありませんが大変なことなのです。
 そのときに、先ほど家康公から500石をいただいたのですが、その江戸城の紅葉山というところに東照宮ができました。毎日家康公にお経を上げなくてはいけないというので、浅草寺から6人のお坊さんが毎日2人ずつ交代で江戸城へお参りに行っている。そのために250石が別当住職に与えられているのです。
 (次号につづく)

香道

文学散歩(三二)

御家流桂雪会理事長

熊坂久美子

月見香(平家物語より)

熊坂久美子組

証詞
ふるき都を来てみれば、浅茅が原とぞ荒れにける。
月の光は隈なく、秋風のみそ身にはしむ。

月	二包内	明月	伽羅
大宮御所	二包内	最中	羅国
試一包	本香三包と	(前)	真南蛮
月の煙空一包		苜蓿	真那賀
明石浦	一包	おとづれ	新伽羅
		しのめ	佐曾羅
		鐘の音	真那賀

まつよひ	各一包
かえる朝	三包より
	一包除き
	二包
	(後)

関の名目
大宮と月 琵琶の音 大宮と月 浅茅が原
明石と月 都うつり 明石と月 水の月
待宵とウ 中秋 大宮と明石 昔今
待宵と帰る朝 小待従 鳥の音ぞうき
下付 夜もすがら 他 ふけゆく鐘

平清盛によつて権盛を誇つていた平家一門も「おこれる者久しからず」の例のように最盛期を過ぎ、世の中が騒然として来ていました。そして清盛が突然都を福原(現在の神戸)に遷す事に決めた為、京の都は大騒ぎとなり帝を始め平家一門はあわただしく福原に移り、新都福原が賑うにつれ旧



大宮に對面する実定

都は荒れ果ててゆきます。

「やがて中秋の頃となりて秋もよう／＼なかばになりゆけば、福原の新都にましましける人々名所の月を見んとて、或は源氏の大將の昔の跡をしのびつ須磨より明石の浦つたひ淡路の迫門をおし渡り絵島が磯の月を見る。争略旧都に残る人々は伏見広次の月を見る。中にも徳大寺の左大將実定卿は、旧き都の月を恋ひつ八月十日余りに福原より上り給ふ」大將は浅茅が原と荒れ果てた旧都の月が恋いしく福原から上つて来て、帝や平家一門から忘れられたように都に残っている姉君の大皇太后藤原多子が住む近衛河原の大宮御所を尋ねますと、多子皇后はつれ／＼に琵琶を弾きながら源氏物語の宇治巻の件りを思い浮かべ秋の名残を惜しんでいられる所でした。大將は待宵という女房やそばに仕える人々と一緒に更けゆく月を見ながら昔をなつかしむ「ふるき都を来てみれば浅茅が原とぞ荒れにける月の光は隈なく

秋風のみぞ身にはしむ」と今様をくり返し／＼返歌われましたので多子皇后はじめ皆涙で袖をぬらしました。

この待宵の女房は以前宮中で「待宵かえる朝いづれか哀れはまされる」恋人が来るのを待つている宵と恋人が別れて帰る朝とどちらがせつないものか」と尋ねられた時、

「まつよひのふけゆく鐘の声きけば帰るあしたの鳥はものかは」(今かくと恋人を待つている宵に時を告げる鐘の音を聞くやるせなさにくられば別れの朝の鳥の声などもの数でもない」と詠んだ事待宵と呼ばれた人です。やがて夜明となり大將は別れを告げて福原へ帰つてゆきますが、お供の藏人を呼び、待宵があまり名残を惜しんでいる様子だから引返して何か一言言葉をかけて来るようにと申付けます。藏人は引返し

「ものかはと君がいひけん鳥のねのけさしもなごかかなしかららん」待宵にくらべればそのやるせなさはその数ではないという別れの鶏の音が今朝はなぜこんなに悲しいのでしょうかと詠みかけますと待宵は涙をこらえて

「待たばこそふけゆく鐘も物ならめあかぬ別れの鳥の音ぞうき」(来るはずの恋人を待つているならふけてゆく鐘の音もやるせないものです名残のつきぬ別れの鳥

の音の方が今朝は辛く思います」と答えました。このエピソードによりそれ以来「ものかはの藏人」と呼ばれる事になりました。大皇太后多子は右大臣藤原公能の娘で始めは近衛帝の後でしたが、近衛帝が17才の若さで亡くなった為宮中を退き大宮御所に静かに暮らしていました。当時23才位でした

が天下第一の美女と呼ばれる程の美人だった為「二條帝」(近衛帝の甥)が即位すると再び宮中へ上るように命じました。多子は勿論思いもよらぬ事と断り、又周囲も前例にない事と止めたのですが、強引に宣下され止むを得ず泣く／＼入内したという事で、これを「二代の后」とい世間の非難の的となりました。その後二條帝も23才の若さで亡くなり多子は再び宮中を退出し、近衛河原の御所に入りひっそりと暮らしていました。多子の弟実定は学識にすぐれ風雅な人で姉弟ですから彼も美男であつたらしく安田朝彦画伯の画く実定の姿絵は目許涼しく美しい男振りです

すし彼の詠んだ「ほととぎす鳴きつる方を眺むればただ有明の月ぞ残れる」という歌は百人一首に撰ばれています。

一人の人間とその一族がたつた20年程の間にこの世の最上の位にまで昇りつめ、そして一族もろ

とも壇浦で滅亡するというこの劇的な歴史は「祇園精舎の鐘の聲」という有名な語出しによつて平家物語を永く世に伝えました。この巻五に「月見」というこの組香の創意となつた章があります。私はこの短かいさやかな章が何となく好きでした。

平家物語は戦記物という性格上当然の事ながら波乱万乗の戦いの連続でその中に時折この様なひっそりした件りにゆき合うと何かほつとする思いが致します。本香で月が二包あり本来月が二つあつてはおかしい事なのですが、新都旧都でそれ／＼の思いをこめて眺める月の明暗のつもりで出しました。

大宮御所に使つた香「最中」は「水の面に照る月なみを数ふればこよひぞ秋のものなかりける」の心持、ささ波たつ水面に、ゆらめきながら映る月影、そぞろ歩きする殿上人達を思い浮かべながら組んでみました。



宵待と実定
と人蔵
を命を
はす
を交
み使
詠を
歌を
上：人
下：蔵

ストレス講座 一その17-

「うつ」に陥らないために

野村 忍 早稲田大学人間科学部教授

現代ストレス社会では、高速の技術革新や情報過多、国際紛争、深刻な不景気やリストラ、青少年犯罪や悲惨な事件の多発など数多くの問題が氾濫し、こうした社会環境の中で生活している現代人は毎日多種多様のストレスシャワーをあびています。当然、精神的にまいったり、落ち込んだり、意欲・気力が低下したりといわゆる「うつ」になることも珍しくありません。最近

の欧米の大規模な調査では、全人口の17%が「うつ」であると報告しています。もちろん、その中の一部の人が社会生活する上で支障をきたしたり、精神的・身体的不調を訴えたりする「うつ病」で、何らかの治療を必要とするわけです。今回は、「うつ」にならないための予防法を考えてみましょう。

「うつ」に特徴的な性格としては、几帳面、こり性、完璧主義、責任感が強い、生真面目などが言われています。これは、仕事をする上ではむしろ望ましい性格で、頼まれたことはきちんとかなします。必要以上に責任を感じたり、仕事に熱中しすぎて、無理をして心身の不調をきたしてしまいます。

また、「うつ」になる人には特徴的な考え方があります。①自分に対する否定的な見方、②周囲に対する否定的な見方、つまり「私はOKでない。他人もOKでない」ということで、自分もだめだし、相手も社会もだめだという悲観的

絶望的な考え方です。③さらには将来に対する否定的な見方(このままでは八方ふさがりで見通しが真暗だ、トンネルの出口が見えない)まであります。こういった性格を直すのは難しいので、まず考え方を変える工夫をしてみましょう。

ついつい暗い側面ばかり考えることと、100%できないれば全くだめだという完璧主義を変えるには表に示すような「行動日記」をつけてみます。1日の行動、その時に感じた気分、不快度(10点満点)、満足度(10点満点)を表にしてみます。そうすると、「不快な気分ばかりだった」という考え方が、「5点くらい」の「不快度」というように客観的にみれること、「満足度のいくところも3点くらいあった」というように暗い面ばかりではなく、よい面もあったという見方ができるようになります。また、毎日つけた日記をふりかえて、「調子のよくない日もあったがよい日もあった」というように、自分の気分の波を客観的にみることでできるようになります。

時間	行動	気分	不快度	満足度
8:00	通勤	満員電車であつらい	7	2
9:00	朝礼	話しが長くてうんざり	6	2
10:00	会議・打ち合わせ	意味のない話しで退屈	5	3
11:00	仕事	一人でやっていたので気が楽	3	5
12:00	昼食	ランチがおいしかった	1	6
13:00	書類作成	やっとできたのでほっとした	2	7
14:00	得意先まわり	いや味を言われてゆううつ	6	2
17:00	上司に報告	いつどなられるかと緊張した	6	2
18:00	あとかたづけ	もう少しで終わりなのでがんばった	3	5
19:00	退社	疲れて寄り道する元気もない	5	3
20:00	帰宅	女房にいや味を言われてがっかり	8	0

表 行動日記の例

「うつ」になると、人と話すのもおっくうになり、一人でよくよ考えるようになり、ついつい暗い方面へ考えが行って、ますます「うつ」にはまってしまいます。そんな時には、「行動日記」をつけてみることで、そしてそれを誰か信頼できる先生やカウンセラーあるいは友人に話してみると、「うつ」というトンネルから脱出することができるようになります。ぜひ、お試し下さい。



〈野村忍略歴〉

一九五一年 京都生まれ。
神戸大学医学部卒業。東京大学医学部心療内科助教授を経て、現在は早稲田大学人間科学部教授。専門は、心身医学、行動医学、臨床心理学。
編著書は、「ストレス―心と体の処方箋」「ストレスと心臓病」「心療内科入門」「不安とストレス」ほか。

◆ ドクターヨシダの一口コラム (3) ◆

ほっておくとそっとしておく

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

似ているようで内容が大分違う言葉というものがあります。例えば、今回の題名にあげました「ほっておく」と「そっとしておく」です。

患者さんのご家族から、具合の悪い時はどう対応したらいいのでしょうかと尋ねられることがあります。治療の初期の段階や、症状が重い時期は、あれしろ、これしろとあまり言わないで、そっとしておいてあげてくださいといった助言をすることがあります。

そうすると、患者さんのことを「ほっておけばいいのですか?」とおっしゃるご家族がまれにいらっしゃいます。

実は、ほっておくとそっとしておくというのでは、大分違います。どこが違うのだと叱られそうですが、見守る側の気持ちの持ちようが違うのです。

行動的には、どちらも、あまり本人に干渉せず遠めに見ておくということで、非常に似ているのですが、どうしようもないからほっておくとい

うのと、きっと良くなると信じて今はそっとしておいてあげるといふのでは、見守る側の気持ちの持ちようが肯定的なものと肯定的なもので180度違うのです。

見守る側の気持ちの持ちようが違うと、それが自然と相手に伝わります。相手のことを見つめる視線であるとか、表情であるとか、ちよつとした言葉のニュアンスにその違いが出てくるでしょう。自分のことが否定的に見られているか、あるいは肯定的に思われているかが自然と患者さんにもわかるものなのです。

ご家族も疲れてしまう場合があります。いったいいつになったらよくなってくれるのだ、と嘆きたくなってしまふ時もあるでしょう。しかし、患者さん自身も何とか良くやりたいと一生懸命なのです。ご家族は、その気持ちをしつかりとくんであげて、一緒になつて、良くなる道を探つていこうという気持ちで見守つてあげてください。



フクロウ博士の智恵袋

睡眠薬は呆けさせるか?

「睡眠薬を飲むと呆ける」と言っただけは睡眠薬は恐られているが、本当だろうか? 最近の研究ではこれは誤解じゃ!

睡眠薬を飲んでいない人と飲んでいない人のアルツハイマー病の発症率を比較した研究がある。これによれば、睡眠薬を飲んでいないと呆けが多いという結果は得られなかった。睡眠薬により十分な睡眠を取り、

日中の活動性をあげることがむしろ呆けの予防になるという考え方もあるのじゃ!

睡眠薬のイメージが悪いのは、睡眠薬により物忘れが出ることが時にあるからだろう。短期作用性の睡眠薬では飲んでからすぐベットにつかないと、それまでにしたことを後から覚えていないことがある。タバコを吸った記憶がないの

に、枕元に吸い殻があった。このような記憶障害はアルコールと一緒に飲むとより著明になるのじゃ!

また、睡眠薬をたくさん飲むとお年よりでは筋力が弱り、転んで骨折という危険性も心配しなければならない。

睡眠薬は上手に言えば怖くないのじゃ!

ドクターヨシダの一口コラム (3)

「ほっておく」と「そっとしておく」



気持ちをこめるということは、一般的な人間関係でも言えることです。同じような言動でも、そこにどういった気持ちを含めるかで、相手に与える印象が全く違ってきます。

しばらく前に、本屋をぶらぶらしておりましたら、「すごいやり方」(大橋禪太郎、倉園桂三共著、扶桑社)という真っ赤な表紙の書籍が目にとまりまして購入したのですが、その中に、自分の言葉、相手の言葉の後ろに「Fuck you(この野郎!)」か「Love(親愛の情)」のどちらがついていたかに注意してみようという提言がありました。

相手に苦言を呈する時にも、その裏に「親愛の情」がこめられておれば、こちらの気持ちは伝わるものです。ところが、人間というものは感情の生き物ですから、時には言葉の裏に「この野郎!」が付いてしまう場合があります。そうすると相手は反発してきます。

相手に少し言いすぎてし

まったかなと思った時は、今の言葉の裏にちゃんと「Love(親愛の情)」が付いていたかどうかを振り返ってみてください。これを繰り返してけば、人間関係というものは、より一層暖かいものになっていくと思います。



〈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。

● 野鳥図鑑 ●



【タマシギ】

卵を温めることやヒナの世話など、通常は雌がする行動を雄が行うという珍しい鳥です。

なわばりを守るのは雌で、「コーッコーッ」と鳴いて雄を誘います。休耕田の草の中に雌が巣を作り始め、雄が完成させます。写真はヒナに付きそう雄です。

撮影 (財)日本野鳥の会
岐阜県支部長 大塚之穂