

Que Será, Será

VOL.89
2017
SUMMER



天草 松島



不安のない生活——(33)呼吸について(6)

医療法人 和楽会 理事長 貝谷久宣

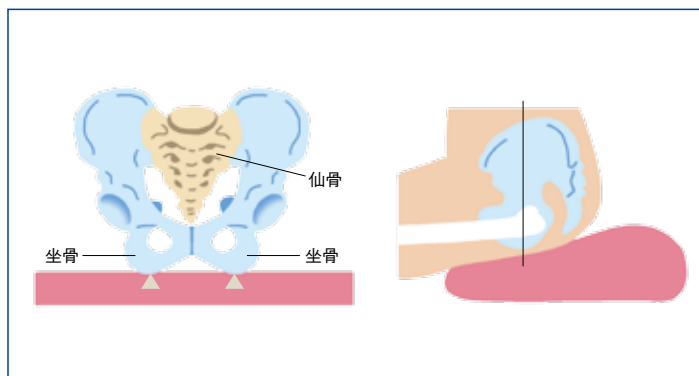


前回、坐禅では調身・調息・調心が大切であることを述べました。これは、沈静な心には、呼吸が整わなくてはならない、呼吸を整えるには姿勢を正しくしなければならぬということですが、坐禅の姿勢として、坐蒲に座った時に坐骨が垂直で、骨盤が水平となり(図1)、その上に背骨が真っ直ぐに列なり、頭頂部で天井を突き上げるが如く気持ちで坐るのが良いとされています(図2)。ところが、尺八奏者中村明一氏の「密息」では、骨盤を後ろに倒すのが良いとしています。坐禅の呼吸と尺八を吹く息使いとは別物であると思われるかもしれませんが、実はどうも深

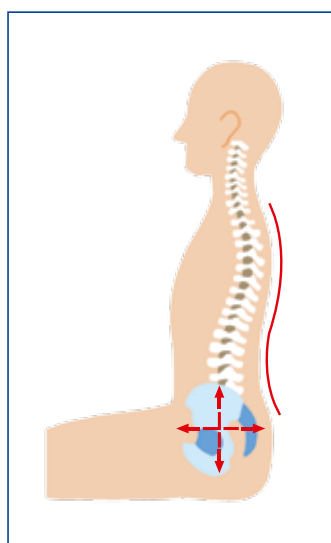
い関係がありそうなのです。中村氏は化学者として民間の研究所に勤務されていたが、途中で尺八演奏の仕事に転職され、ニューヨークのバークリー音楽大学に学ばれました。帰国後訪問した博多の虚無僧寺の老師に中村氏が尺八演奏にとつて究極の呼吸法と考える「密息」を教わりました。尺八は、禅宗の一派、普化宗の虚無僧という漂泊する僧たちに特権的に使用されていた。普化宗は臨済宗、すなわち、禅の流れをくむ仏教の宗派で、禅が呼吸を重視することから、尺八を吹くことは呼吸の修行となっていたようです。

この呼吸法の素晴らしい

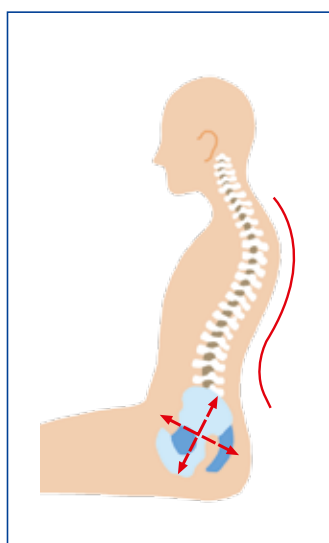
不安のない生活—(33)呼吸について(6)



▲図1 骨盤・坐骨 左：正面図 右：側面図



▲図2 坐禅時の正しい姿勢



▲図3 密息時の少し極端にした姿勢

ところは、息が一瞬に大量に吸えることです。これは吹奏楽器を使う人には最も都合の良いことです。しかし、坐禅で大切な静かで深い息遣いにも相通じることにもなります。中村氏がこの呼吸法で変わったと感じたのは、自分の身体だけでなく、周りの世界が変わったということだったそうです。周りが静謐な世界に

変じ、微動だにしない自分の身体が、その世界の一部分と感じられたということです。身体が動かないので、呼吸することが非常に受動的な感覚になり、あたかも風が自分の中を吹き抜けていくようだと中村氏は書いています。このあたりの心境を中村氏はウィリアム・ブレイクの言葉「近くの扉が浄められたとき、すべては、無限に、それがあがままに、人々の前に現れてくる」

で例えば、世界の輪郭がくつきりと見えてくる、といった必要があります。これはまさに坐禅での三昧に通じるようですね。

さて、「密息」はどのような呼吸なのでしょう？腹式呼吸では息を吸った時に下腹が膨らみ、吐いた時には吸った時も吐いた時も下腹部は膨らんだままになります。最初に述べましたよう

にそれが十分になされるためには骨盤が後ろに倒れている必要があります(図3)。背中と肩を丸くして前屈します。首が前に出ます。そこから背中を伸ばします。上腕と肩を後ろに引き、胸をやや開けます。首の根元を前に突き出し気味にしままで、下腹部を張り出したまま、息を吸いそして息を吐きます。これを続けます。四肢の筋肉を脱力させ体の中心部以外はリラックスさせます。下腹全体には力が入ったままです。息の吸い方を中村氏は「鼻の奥を広げて目頭から息を吸う」と述べています。確かにこれに従うと深い息遣いになっていきます。私には新鮮な形容の吸気法でした。私は立つまままでこの姿勢をとってみました。そして気付いたのです。私は昔剣道をして

いる時にころもちこのような姿勢をとっていたのです。これが気配を殺すことにつながるとも思いました。そして、軽く密息姿勢をとる方が体の動きが

自由になっっていることに気が付きました。また、先日小川龍之介氏がワークショップに来られた時にはやはりかなり前屈姿勢で坐禅をしていましたから、氏はひょっとすると密息をご存じなのかもしれません。

密息の本来の目的は呼吸を長くすることであり、坐禅は必ずしも息を長くするのが第一の目的ではありません。むしろ静かな深い呼吸が坐禅では求められます。それ故、私の経験から言えば、坐禅に密息が必ずしも良いとは言えません。

参考書
中村明一 「密息」で身体が変わる 新潮社 2006年 東京
藤田一照 現代坐禅講義 佼成出版社 2012年 東京

自分を振り返る 2 岐阜大学での6年間

医療法人 和楽会 なごやメンタルクリニック院長

原 井 宏 明



▲峠を走る私

人生で一番輝かしい時期は？

皆さんの人生を振り返り、一番良かった時期とはいつでしょうか？青春を謳歌したといえるときは？当時に戻りたいと思える時期は？

かなりの人が10代後半、大学生のころを考えるのではないのでしょうか？私もそうです。医学部の6年間に人生の「お初」がたくさんあります。一人暮らしを始めました。水泳部に入りました。1年の冬に初スキー、3年でファースト・キス、デート、失恋：医学生ですから、死体解剖なども経験します。この中にはスキーのように私が今でも続けているものもあれば、またやりたいと思っているのにまだやらずにいること、1回だけでも十分というものもあります。ホルマリンの匂いの中の解剖実習はそ

の代表選手です。国家試験もそうですね。

またやりたいと思っているのにまだやらずにいるのは何かと聞かれたら、私はバイクと答えるでしょう。初夏の季節、ライダーを道路で見かけるたびにうらやましくなります。

スズキGSX250Eカタナ

いろいろな新しいことを経験したという点では4年生の前後がピークでした。5年生の春には中型二輪の免許をとりました。新車を買いました。当時、先輩と同級生の間でバイクがブームでした。私の勇姿をご覧ください。

ちなみに、タンクにシールが貼ってあるのは砂利道でブレーキをかけて前輪をロックさせてしまい、転倒したときにできた凹みを隠すためです。私は最良目に見ても上手いライダーではありませんでした。良く転倒しました。不思議なことに怪

た。不思議なことに怪

我をすることはありませんでしたが、ミラーやハンドルを曲げてしまふことはしょっちゅうでした。フロントフォークを曲げてしまったときは出費が痛かったです。

GSX250を仲間とのツーリングにももちろん、通学やバイト、京都の実家までの往復にも使っていたのでした。大雪で名神高速道路が閉鎖になったときは国道8号線を通っていきました。彦根付近で雪が積もった坂を登れなくなり手で押していったことも。今思うと、雪が降る中を岐阜から京都までバイクで帰ろうというのは無謀にもほどがあります。でも、当時はそれが楽しかったのです。車も人もいない、どこが道路かもよくわからなくなった国道8号で、やっぱり滑って転倒した時、どこも擦りむかず痛くもなく下はアスファルトではなく雪ですからどこまでも滑っていくかと思えたバイクがようやく止まって立て直した時、あたり一面がまばゆいばかりの白い雪原だった光景を今も思い出します。

かりの白い雪原だった光景を今も思い出します。

なった今の私が、こんなことを言うのは変な気分ですが、23歳の私は良いことを言っています。あとは偉い。

最後に

一つ、知りたいことがあります。私の作文にある欠落の痛みを感じつけながら、「大江健三郎の著書からの引用です。でも、どの本なのかわかりません。ネット検索ではみつけれませんでした。どなたかご存知の方があればぜひ、教えてください。

最後に、大学生のときのお初のもう一つ。貝谷先生に初めてお会いしたのは精神科の臨床実習の時でした。バイクに乗り出した頃から私は貝谷先生にお世話になっています。

◆ある欠落の痛みを感じつつけむから逆転のちかかりをみちびきそこに内在していた自分を大きく跳ねた。そして新しい物が受え新しい事かできる。◆
このころを言ったら二年間は、正に疾風怒濤のようだった、やりたいことをやるようになった、いろいろな目標も思いがけなく達成した。この間の体験のゆえは、僕の20年間の他の時期のそれを圧倒している。それまで、やりたい事かなく、たどって来たようだが、しかし現状に不満なくせに、ためらいや怯懦から何もなしの事が多かった、何のひたすら、それが本意にしたいのひたすら、そのひたすら、計謀は、事が消滅からすれはいい、第一、事の前後で計算のものをさしか変えてしまふ、また、学生の内は、たいがい事は取り返しのつかない失敗にはならない、そして、僕は、自分の得た物に大満足している、そして、また新しいものがある。

▲岐阜大学水泳部部誌『みなも』1984年 P29

大学卒業前の私は「疾風怒濤」の前後で自分の考え方が大きく変わったことに気づいたのでした。それまでの自分はものごとを論理や理屈、善悪で考えることが多かったのです。その結果、その結果もしたくないようにできず、そしてそんな状況に不満も感じていたのです。良い意味でも悪い意味でも危険を顧みず、雪が降ろうが転倒しようがそのときの感情のままに好きな行動をする、そして行動してみると自分の考え方が最初と様変わりしてしまいます。それは考えてもダメで自ら行動しなければ気づけないことです。57歳に



（原井宏明略歴）
一九五九年京都生まれ。一九八四年岐阜大学医学部卒業。神戸大学精神科、国立肥前療養所、現、肥前精神医療センター、国立菊池病院臨床研究部長、診療部長を経て、二〇〇八年一月から、なごやメンタルクリニック院長。日本行動療法学会認定専門行動療法士。動物つけ面接トレーナー。

パニック症と社交不安症

医療法人 和楽会
横浜クリニック院長

海老澤 尚

当クリニックはうつ病の他、不安症の診療を専門分野の一つに掲げていることもあり、パニック症や社交不安症の方も多く来院されます。

パニック症では突然の動悸、息苦しさ、めまい感、吐き気、腹部の不快感、火照り、胸痛、発汗、浮遊感、手脚の痺れ、震え、自分が自分でない感じ、などが発生し、「死んでしまうのではないか」「このままどう

にかなってしまうのではないか」と恐怖・不安状態に陥るパニック発作が予期せずに繰り返します。発作症状は始まってから数分以内にピークに達し、1時間以内で収まることが多いです。多くの場合、発作が収まった後は通常の生活を続けることができます。「また発作が起こるのではないか」と不安が続いたり、発作を誘発するような場面に恐怖・不安を抱いて避けるようになることもあります。発作は夜間睡眠中に起こることもあります。電車（特に満員の場合、特急など）しばらく停車しない場合、一人で乗る場合など、飛行機、渋滞、映画館や美容院、レジ待ちの列に並んでいる、一人でいる、など逃げられず、助けを呼べない状況で発作が出ることもあります。睡眠不足や過労、飲酒（特にアルコールが体から抜けるとき）、カフェインも発作を誘発することがあります。発作への恐怖・不安から公共の乗り物に乗

れなくなったり、行動範囲が狭くなって生活の質（QOL）が下がります。診断には、心臓・呼吸器疾患や甲状腺ホルモンの異常、薬物の影響などを除外することも必要です。日本人の0・8%がパニック症になったことがあるとされています⁽¹⁾。

治療には、SSRIや抗不安薬などの薬物療法と、認知行動療法などの心理療法を行います。

社交不安症では、社交場面（人前で話をする、発表する、字を書く、食事をする、など）で強い恐怖または不安を感じます。そのため、そのような社交場面でうまく振舞えなくなったり、社交場面を避けるようになることもあります。ぎこちない振る舞いや過度に上がっていることに気づかれ、恥をかくのではないかと、迷惑になるのではないかと、ネガティブな評価を受けるのではないかと怖くなるのです。典型的には6カ月以上続きます。日本人

の1・4%が経験したことがあるとされています⁽¹⁾。

治療にはパニック症と同様、薬物療法と認知行動療法などの心理療法があります。

いずれもうつ病や双極性障害などの気分障害や他の不安障害が併存するリスクが高いので、注意が必要です。

(1)川上憲人

こころの健康についての疫学調査に関する研究、平成18年度厚生労働科学研究費補助金（こころの健康科学研究事業）2007



〈海老澤尚略歴〉

一九五九年生まれ。一九八四年東京大学医学部医学科卒業。東京大学医学部附属病院医師、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、米国立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 (54) ◆

哲学の本

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

最近私が重宝している本は、以下のようなものです。

- ・ ショーペンハウワールの「意志と表象としての世界」
- ・ パスカルの「パンセ」
- ・ ゲーテの「ファウスト」
- ・ ニーチェの「ツァラトゥストラ」などなど。

ベッドに横になつて、その日の気分であちらを読んだりこちらを読んだりして、ものの数分で寝ていきます。

『意志と表象としての世界』

ショーペンハウワールのこの本は、結構面白いです。少し読むと眠くなつて寝てしまうのでなかなか先に進まず、時間をかけてゆっくり読み進めています。まだ半分ほどまでしか読んでいませんが、いろいろと考えさせられることが多く、この本を読んだと感じたことなどを少し書かせてもらいますね。

まず、出だしの一文にやられました。「世界はわたしの表象である」といきなりきます。『表象』というのは、ちよつと難しい言葉ですね。辞書によれば「心に思い浮かべられる外的対象の像。知覚内容・記憶像など心に生起するもの」となります。私たちは外界を知覚していますが、それらは全て私たちの頭の中に像を結んでいるものにすぎず、物そのものとは違う。ですから「人間は太陽も知らないし大地も知らない、人間が知っているのはいつもただ太陽を見る眼にすぎず、大地を感じる手にすぎない、人間を取り巻いている世界はただ表象として存在するにすぎない」というわけです。

そして「世界はひたすらわたしの表象としてわたしに向き合つて存在している」ときます。このくだりを読んだとき、世界を認識している「わたし」という観点から考えると、この世界は「自分」と「自分のまわりの世界」の二つに大きく分けられるということに改めて気付かされました。世界と対峙している自分、自分の内面と自分を取り巻く世界、主観と客観といったことをいろいろと考えさせられました。

そしてさらに進むと、「この世界は表象であるほかに何であるかといえ、それはもつぱら意志である」「世界はわたしの意志である」「生

きんとする意志である」となつていくのですが、このあたりになると、ちよつとまだ理解が及びません。これからじっくり読み込んでいきたいと思つていきます。

自分の人生における主人公は「わたし」

どうもここまで書いてくると、アドラー心理学の紹介(ケセラセラ Vol.85のコラム)の際に書いた「あなたは世界の中心ではない」という主張と真反対に聞こえますが、アドラーの主張は、「あなたは世界の中心に君臨しているわけではない」「あなたはあくまでも共同体の一員であり、全体の一部であつて、周りの仲間に関心をよせて共同体にコミットしていくことが大切だ」ということでした。自分の人生における主人公は「わたし」であることを否定しているわけではありません。

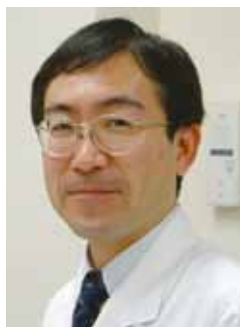
そうなんです。自分の人生における主人公は「わたし」なんです。波乱万丈の人生、平穏で平坦な人生、辛く苦しいことが一杯ある人生、好きなことが何でもできるような人

生(でも満足できないかもしれない人生)などなど、いろいろな人生がきつとあると思います。しかし、それぞれの人生にどんな意味を見出し、ていくのかは、その人生の主人公である「わたし」に課せられた課題なのではないでしょうか。

眠れない夜は

いろいろな悩み事などがあつて、夜、なかなか眠れそうにない時には、自分という存在や人生について、いろいろと考えさせてくれる、ちよつと小難しく哲学的な本などを読んでみるのが良いと思います。人生の意味などを考えながら、きつと安眠できると思っています。

夜、眠る時に、哲学の本は格好の睡眠薬がわりになります。面白い小説などはダメです。面白い小説などはダメです。夢中になつてしまつて逆に眠れなくなります。岩波文庫、中公文庫、講談社学術文庫などの哲学本などがお勧めです。枕元に読書灯(白熱灯は熱くて危ないのでLEDが良いと思います)をつけて、横になつて読めば、だいたい数十行で眠くなりますから、そうしましたら、本を置いて読書灯を消して、そのまま目をつぶればOKです。



(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)【43】

— 墓穴を掘るのか？ドナルド・トランプ大統領 —

東京大学名誉教授

大井 玄

トランプ大統領は、もともと不動産屋で、テレビショーの司会者がたまたま大統領になったにすぎない、と嘆くアメリカ人も多い。たしかに、いまや3000万人ともいわれる彼のツイッターのフォロワーがいなければ、大統領にはならなかっただろう。彼はデジタル時代の申し子である。

前回断ったように医師としての私が興味を持つのは、彼の性格的特徴であって、私の愛する認知症高齢者とおどろくほど共通するところと、まったく異質なところがあるからである。

共通する性格特徴は、嘘だとは思わないで嘘をつくこと、誇り高く、過ちを認めることは絶対に行わないこと、さらに不安を容易に怒りに転化させることである。ただトランプ氏が直ちに腹を立てるのは、その性格的未成熟さによる。

彼は選挙運動をしていた時、アメリカ社会の殺人率はかつてないほど高く、それはメキシコからの不法移民や、イスラム圏からのテロリズム支持者の所為であるなどと主張した。それは真つ赤な嘘で、実際には現在の殺人率は1980年代の半分ほどで、もつとも低いレベルである。

大統領選挙の総得票数は、ヒラリー・クリントン氏の方が300万票ほど多かったが、彼はそれを不法移民たちが不正に投票したからで、実際には自分の方が多かったと主張した。これも嘘である。

選挙中、オバマ前大統領がトラ

ンプ・タワーの通信を傍受していたと主張している。しかし、連邦捜査局(FBI)はそのような事実はないことを表明しているが、トランプ氏は依然としてそう主張している。

事実確認機関が彼の発言の七十パーセント以上が嘘か嘘に近いと判定している、つまり彼の発言は大部分が嘘だ。

九十歳の認知症高齢者が「わたしは三十歳」といえば、それを否定しないで、それに合わせることで、その怒りや夜間せん妄などの異常精神症状の発現を防ぐ対応である。熟練した介護者はそれを良くわきまえている。

トランプ大統領の場合、報道官などの側近がうまくつじつまを合わせて、親分の言動を正当化しなければならぬ。

トランプ氏が自分の就任式には、史上最高の人たちが集まって祝福してくれたと自慢する。実際にはオバマ大統領の時の方がはるかに多かった。

報道官はさすがに困って、「もう一つの事実 alternative fact」である、と訳の分からぬ弁解をした。

しかし政治は不動産業ではない。司法組織、内政・外交など多くの行政機関、そして政治の動向を伝える報道機関がすべて入り組んで動いている。側近以外の外部の眼がつねに見張っている。

トランプ氏は、就任後何日もたたぬ一月二十七日、ジェイムス・



フクロウ博士のチョット一言

しょうしきしょうこう
青色青光

おうしきおうこう
黄色黄光

しゃくしきしゃっこう
赤色赤光

びやくしきびやくこう
白色白光

『仏説阿弥陀経』

それぞれの命で、精いっぱい輝いているという意味です。

あなたの命はあなたとして輝いているのです。だからこそ、自分に許された命を輝かせなくては、恵んでくれた自然に申し訳ないじゃないですか。

あなたはあなたの色を輝かせよう！

(中野東禅著 「凡人のための禅語入門」 pp109 幻冬舎 2006)

コミー連邦捜査局(FBI)長官をホワイトハウスの二人だけの食事に招いた。(コミー氏は重要な会話や電話の後、直ちにそれをメモとして残すのを常とする。)

メモによると、その際、トランプ氏は、コミー氏に対し二回にわたり自分への忠誠(Oyalty)を誓うことを求めた。

彼は中学生程度のガキ大将のような喋り方をする。テレビショーの司会者の言い回しはしたはずである。しかし話の中核は次のようであったらう。

トランプ「ジェイムス、俺はお前が味方だということを確かめたいんだ。いいか、ここで俺に忠実だと言ってくれ。そして俺がFBIの捜査を受けていないことを保証してくれ」

コミー「大統領閣下、私は政治的にだれの味方にもなりません。私はアメリカの味方です。国家に忠誠を誓います」

トランプ「そうか俺に忠誠を約束できないのだな」
コミー「その代わり、正直であることを約束します」

二月十三日、かねてからロシアとの疑惑をもたれていた、マイケル・フリン国家安全保障担当補佐官は辞任した。ペンス副大統領に彼が行ったロシア駐米大使との電話内容について虚偽の報告をしたという理由であった。

次の日、ニューヨーク・タイムズ紙によれば、大統領執務室でト

ランプ氏とコミー氏は二人きりになった。

トランプ氏は、まず機密情報を公にしているニュースメディアを非難し、コミー氏に対しそういう機密漏洩をする記者を投獄すべきだと言った。

次いで、彼はフリン氏の件に触れて言った。「何とかしてこの件を終わりにできないかね。フリンを放してやるってこと。奴はいい男だ。奴を放して欲しいよ」

コミー氏はこの会話の内容を記したメモを書いた後、FBI上層部に見せた。彼らはトランプ氏の頼みは、捜査に対する干渉だと感じたが、FBI内部でも秘密にしておくべきだということになった。現在、フリン氏とロシアとの関わりあいについて捜査中であり、捜査に影響を与えまいとする配慮であった。

コミー氏はその後ロシア関係捜査への人員と予算の増額を司法省に要求したところで、五月九日トランプ氏に解任された。

翌十日、トランプ氏はロシア外相ラヴロフ氏とキスリヤク駐米大使をホワイトハウスに招いたが、その際彼らに、「変人(Bitch)コミーをクビにしたので、ロシア問題で自分にかかっているブレッグシャヤーが大幅に減った」と伝えたという。

それどころではない、彼はイスラエルの情報機関がアメリカに伝えたISについての機密情報をラヴロフ氏らに自慢気に喋っ

たという。

しかも彼はその後、自分は大統領だから情報をロシアとシェアする絶対的権利があるとツイートしたのである。

コミー解任の後を受けて、ローゼンスタイン司法副長官は、コミー氏の前任のFBI長官だったロバート・マラー氏をフリン・ロシア関係捜査の特別検察官に任命した。彼は剛直な人柄で知られる。

トランプ大統領は司法妨害(Obstruction of Justice)を行ったのであるか。もしそうだと認定されるなら、大統領弾劾の事態もありうる。

そうでなくとも、彼はあまりにも強権的で、あまりにも不用意で、あまりにも愚かに見える。呆けた老医でさえ、憐みを感じざるを得ない。



〈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。

● 野鳥図鑑 ●



【ルリカケス】

その地域にだけ見られる動植物を固有種という。この鳥は地球上で奄美大島にしか生息していない。今年3月、繁殖しているという場所を訪れ、運よく出てきたところを撮影することができた。派手な色をしているがカラスの仲間である。

撮影
日本野鳥の会 岐阜代表 大塚とし
ゆきとし