

# 精神科医師の「こころの健康相談会」(無料)

「こころのともしび」では「メンタルホスピタルかまくら山」名誉院長 渡邊直樹先生のご厚意により、2カ月に一回、精神疾患をお持ちの当事者やご家族ならびに精神疾患に関する疑問や不安をお持ちの方を対象とした「無料相談会」を実施いたします。

**2017年12月17日(日) 10時～16時**

**場所:「こころのともしび」(広島市西区庚午北4丁目 6-7 庚午ビル)**

※相談を希望される方は

登録フォーム、メール([info@chiisanaippo.com](mailto:info@chiisanaippo.com))、電話(082-274-0414)で事前にご連絡ください。

## ◎◎渡邊先生のプロフィール◎◎

1943年、東京に生まれる

1963年9月から5年間ドイツ・ハイデルベルグ大学で社会学を学び、マギスター(修士)資格を取得し帰国。1982年3月弘前大学医学部卒業、同年6月より聖マリアンナ医科大学精神療法センター勤務、2003年3月に21年間の勤務を経て助教授として定年退職、同年4月より聖マリアンナ医科大学客員教授、同年6月より青森県立精神保健福祉センターに勤務(精神保健医長)、2004年4月より同所長、2008年3月に定年退職。2008年4月より2012年3月まで関西国際大学人間科学部教授、2012年4月から浅田病院に勤務。思春期児童の治療に取り組んだ。2016年4月からメンタルホスピタルかまくら山の名誉院長に就任した。著書に、(訳書)アヴェ・ラルマン:「バウムテスト」川島書店、2002年、本橋 豊、渡邊直樹(編著)「自殺は予防できる」すびか書房、2005年、末松弘行、渡邊直樹(編著)「チーム医療としての摂食障害診療」診断と治療社2009年、清水将之(監修)高宮静男、渡邊直樹(編著)「青春期精神医学」診断と治療社、2010年、野村佳絵子、渡邊直樹:「つながりつなげる摂食障害」法律の文化社、2012年など。趣味はラグビー。学会は森田療法学会理事、日本児童青年精神医学会専門医、日本精神神経学会専門医など。産業医。主な臨床・研究活動としては摂食障害、人格障害の治療、平成9年からは秋田県由利町における自殺予防活動を住民とともにに行い、平成15年からは青森県でも同様の活動を行った。

## 【渡邊先生からのメッセージ】

森田療法は森田正馬(1874-1938)という精神科医が1919年に作り出したものです。基本は人間は自然の一部であり、よりよく生きるために様々な欲求(性の欲求とよびます)と、それを実現するために抱える不安(死の恐怖とよびます)とが同じコインの裏表の関係にあります。たとえばある人と親しくなりたいという欲求の裏側には「嫌われたらどうしよう」という不安がつきものです。そのような不安があってもあえてその相手に話しかけてみて、嫌われていないということがわかって安心します。ところが対人恐怖の人は嫌われることを恐れるあまりに、相手に話しかけることができません。すると不安ばかりが強まってしまいます。これを本来の心配性(ヒポコンドリ-性基調といいます)から、「嫌われてはならない」という心理機制が働き(思想の矛盾といいます)、不安ばかりが増大していくのです(精神交互作用といいます)。従って森田療法は、不安の要因や過去のトラウマを知ろうとするのではなく、不安は「あるがまま」にして、自己の内側から湧き起こってくる自然な欲求、すなわちここでは相手の人と親しくなりたいという内発的な気持ちに耳を傾け、それを実現していこうとするものです。

わたしは平成9年から秋田県の由利町に関わり、住民の方と交流する機会をもち、その後青森県精神保健福祉センターを拠点として地域住民の方と交流しながら調査活動も行ってきました。なぜなら秋田県や青森県は当時は非常に高い自殺率を示していたからです。他方岡檀氏は自殺率の低い、徳島県の海部町でその要因について調べています。そしてともに共通していえることは、「安心感のもてる人と人とのつながり」が自死を予防できるのではないかとことです。「小さな一歩」の米山さんの活動はまさしくそれを実現するものだと思います、広島の4年目にして、精神やこころについての「なんでも相談」の会をもたせていただくことになりました。青森県でもわたしがいなくなった後でも自死予防活動団体のネットワークができており、同じことを再認識しようとしています。ひとりでも他の人とつながりをもつことで、自死を防ぐことができるのではないかと考えています。わたしの趣味はラグビーやジョギング、サイクリングや水泳そしてピアノです。よろしくおねがいします。

