

# 暮らしナビ

パリから高速鉄道ユーロスタ  
ーでロンドンのパンクラス駅に  
降り立つと、静かな雲が空を流  
れていた。平日の朝なのに周囲  
は観光客の訛り声ばかりで、い  
つも活気がない。トランクを  
転がす人の塊を踏み分けながら  
大英図書館の正面入り口へ向か  
うと、車道側に建つ屋根つきの  
バス停に掛かるひととき大きな  
ポスターが目飛び込んでき  
た。文字ばかりで、絵はない。  
英国のメガバンク、HSBC  
の広告だ。黒い文字の上に浮か  
ぶ赤いロゴと、左下の隅に小さ  
く印字された行名で分かった。  
英語で書かれた文字を翻訳する  
と次の通りだ。

「私たちは島じゃない。  
コロンビアのコーヒーを碾り  
アメリカ映画を堪能し、スウ  
エーデンの家具を組み立て、韓  
国製のタブレットを叩き、アル  
ゼンチンのストライカーを応援

でも気づく。パリでは黄色いベ  
ストを纏った集団を見たが、こ  
んな痛快な抗議ではなかった。  
後で調べると銀行が今年1月  
にキャンペーンを打ち始めた時  
点から喧嘩罵詈の議論が起きて  
いた。広告内容を支持する残留  
派の声の向こうに「イギリスは  
島だ。地方の人間を失業に追い  
込んだのはお前らのせいだ、綺

麗ごとを言っちゃダメだ」と投  
げ返す離脱派も負けていない。  
ついにBBCの取材に対し銀行  
は「文言はアレグシットとは直  
接関係ない」と控えめな態度に  
転じていた(1月7日配信)。  
すべれた風刺とは笑いで刃を  
包み、相手をちくりと刺すこと  
を条件とする。とすれば平日の  
バス停に立つ人々には、ポスタ  
ーが呼びかける「大きい物の一  
部になろう」という主張はあま

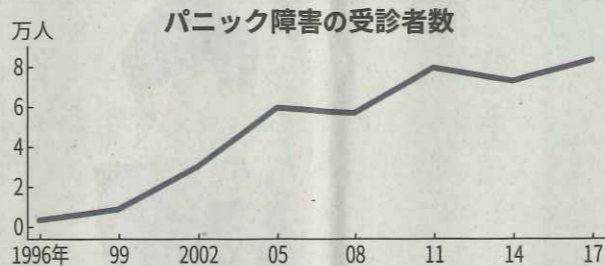
り響かないかもしれない。しか  
し注意深く読み直すと、違つこ  
とが見えてくる。「響き」と呼ぶ  
に相応しいもう一つの声がこの  
一文の中に埋め込まれていた。  
それは、17世紀英国詩人のジ  
ョン・ダンが残した「なんびと  
も一島嶼にあらず」(no man  
is an island)という名言だ  
(「不意に発生する事態に関す  
る瞑想」より)。広告文の最初  
と最後は詩人が拵えた「瞑想」  
の世界を巧みに匂わせている。  
右の名言は「自己完結せず」  
と受けて次のように続く。「人  
はみんな大陸の一欠片であり、  
本体の一部分である。ひとつの  
塊が海に揺られたらヨーロッパ  
はその分減るのであり、それ  
は、あたかも岬であったり、汝  
の友人、あるいは汝自身の館が

そのように削られてゆくよつた  
ことである」(筆者訳)  
話を戻すとこの広告は、海に  
浮かぶ素晴らしき塊とは絶海の  
風雨にさらされ内へ閉じるので  
はなく、塊として元来つながっ  
ていた大きく力強い根源的な  
「本体」との連携を「層々く確  
かなものにして開かれるべき  
だ」というメッセージを発して  
いた。  
飲食物や映像、家具や電子機  
器など消費財の多様な交易をす  
ることで「私たち」というアイ  
デンティティーは確立し、育っ  
てゆくという印象を与えるもの  
でもある。  
わたたくしはバスを待つのでは  
なく、後ろに聳える大英図書館  
に入ろうとしていたのでポスタ  
ーの前から離れていた。図書  
館は大陸に向かう大客船のよう  
に、わたたくしを迎え入れてくれ  
た。(日本文学研究者)

## ライフサポート

# パニック障害もって知って

## 患者らが講演や情報共有



厚生労働省によると、パニック  
障害の受診者数は1996年に約  
3千人だったが、2017年は約  
8万3千人に増えた。専門の医療  
機関が増えるなど認知度が上がっ  
たことも背景にあるとみられる。  
大阪府医師会の阪本栄理事(精神  
科)は「発症のきっかけがないこ  
とがこの病気の特徴。誰もがなり  
得る可能性がある」と指摘する。  
効果的な治療法の一つである認  
知行動療法は、少しずつ成功体験  
を重ねさせて、不安に対する耐性  
を高める。例えば急行電車の乗車  
時に発症した人の場合、最初は発  
作が起こらない範囲で、無理せず  
各駅停車で1駅だけ乗車する。克

## 安心感で発作起きにくく

突然死するのを目の当た  
りにした。「自分も体調が  
悪くなったとき、同じよう  
に苦しんで死んでしまつた  
ではないか」。そう考える  
ようになり、少しでも体調  
が悪いと、動悸や息切れが  
するようになっていたとい  
う。発作を起こしたのは日  
々の疲れで体調が悪化し、  
同僚の突然死を思い出した  
ときだった。  
半年後に不安を完全にな  
くそうとせず、ありのまま  
に受け入れて付き合ってい  
く「森田療法」を知った。  
それ以降、不安を感じても  
大きな発作を起さず、過  
ごしている。岡本さんは「症  
状や程度は人によって全く  
違つ。自分に合う治療法や  
対処法を見つけてほしい」  
とアドバイスする。



精神疾患の啓発や普及活  
動を行う「シルバリーボン  
ジャパン」(横浜市)は年  
に10回程度、学校や企業な  
どで、パニック障害を含め  
た精神疾患について講演を  
続けている。  
講演では「パニック障害  
の患者がいる場合にどう接  
したらよいか」などを説明  
する。逃げ場のない満員の  
通勤電車が発作の原因とな  
る患者も多いため、ラッシ  
ュアワーを避けた出勤時刻  
の設定など多様な働き方を  
受け入れることを企業に提  
案している。代表の関茂樹  
さん(37)は「パニック障  
害の認知度は近年少しずつ  
高まっており、講演依頼も  
増えている」と話す。  
患者同士が集まり情報交  
換をすることが不安の緩和  
につながることもある。近  
畿地方を中心に活動する  
「なかまの会」の会員は約  
120人。年に数回イベン

トを開き、精神科医を講師  
に招いて講演を聞いたり、  
患者同士で悩みを打ち明け  
合ったりしている。  
代表の早野強さん(49)  
は「周りの人には言い出し  
づらくても、患者同士なら  
打ち明けられる悩みがあ  
る。会の集まりを通じて少  
しも患者の負担が減らせ  
られれば」という。ただ「本  
当に助けが必要なのは、会  
合に来れないほど症状が  
重い人だ」と懸念する。  
なかまの会では、会合に  
来れない人でも情報が得  
られるよつたに、会報を発  
行したり、会のホームページ  
に病気克服者の体験談を  
掲載したりしている。早野  
さんは「医学的な情報も大  
事だが、治った人の話や体  
験を聞くことが何よりも参  
考になる」と話している。  
(玉岡宏隆)

## 誰もが患う可能性

### 専門医に早めの相談を

服できたら徐々に乗る区間を伸ば  
し、「こゝまで乗っても大丈夫」と  
いう心理状態を積み重ねる。  
森田療法は精神科医、森田正馬  
が1920年(大正9年)ごろに  
生み出した治療法で、「症状は治  
さなくていい」としてあるがまま  
を受け入れる心理療法だ。このほ  
か、神経伝達物質の崩れを整える  
ための薬剤治療も効果があるこ  
とされている。  
発作を恐れて外出できなくな  
り、うつ病など他の精神疾患を併  
発する患者もいる。阪本理事は「パ  
ニック障害が疑われる発作が繰り返  
すなら、専門医に早めに相談し  
てほしい」と話している。

## 海に浮かぶ素晴らしき塊——ロバート キャンベル



## プロムナード

し オランタビルで乾杯、マ  
サラカレーを食らう海に浮かぶ  
素晴らしき大地の塊だ。遙かに  
大きい物の一部として」  
英国政府が進めようとしてま  
すます混迷を深めるEU離脱交  
渉への強烈な風刺だ、誰が見

ても気づく。パリでは黄色いベ  
ストを纏った集団を見たが、こ  
んな痛快な抗議ではなかった。  
後で調べると銀行が今年1月  
にキャンペーンを打ち始めた時  
点から喧嘩罵詈の議論が起きて  
いた。広告内容を支持する残留  
派の声の向こうに「イギリスは  
島だ。地方の人間を失業に追い  
込んだのはお前らのせいだ、綺

麗ごとを言っちゃダメだ」と投  
げ返す離脱派も負けていない。  
ついにBBCの取材に対し銀行  
は「文言はアレグシットとは直  
接関係ない」と控えめな態度に  
転じていた(1月7日配信)。  
すべれた風刺とは笑いで刃を  
包み、相手をちくりと刺すこと  
を条件とする。とすれば平日の  
バス停に立つ人々には、ポスタ  
ーが呼びかける「大きい物の一  
部になろう」という主張はあま

り響かないかもしれない。しか  
し注意深く読み直すと、違つこ  
とが見えてくる。「響き」と呼ぶ  
に相応しいもう一つの声がこの  
一文の中に埋め込まれていた。  
それは、17世紀英国詩人のジ  
ョン・ダンが残した「なんびと  
も一島嶼にあらず」(no man  
is an island)という名言だ  
(「不意に発生する事態に関す  
る瞑想」より)。広告文の最初  
と最後は詩人が拵えた「瞑想」  
の世界を巧みに匂わせている。  
右の名言は「自己完結せず」  
と受けて次のように続く。「人  
はみんな大陸の一欠片であり、  
本体の一部分である。ひとつの  
塊が海に揺られたらヨーロッパ  
はその分減るのであり、それ  
は、あたかも岬であったり、汝  
の友人、あるいは汝自身の館が