

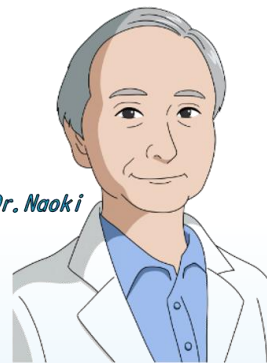
## きしろ心理相談室

精神保健指定医 **渡邊 直樹**(わたなべ なおき) 医師

\*趣味：ピアノ、ジョギング、散歩、ラグビー（気持ちだけ）

\*英語、ドイツ語でのカウンセリングも可能です。

Dr. Naoki



## 略歴

昭和 36 年	上智大学外国語学部ドイツ語学科入学
昭和 38 年	ドイツハイデルベルグ大学入学
昭和 43 年	同 社会学科M. A. 資格取得
昭和 46 年	聖マリアンナ医科大学ドイツ語講師
昭和 51 年	弘前大学医学部入学
昭和 57 年	同 卒業、医師国家試験合格、聖マリアンナ医科大学病院研修医
昭和 59 年	聖マリアンナ医科大学大学院入学 聖マリアンナ医科大学神経精神科 助手、講師を経て
平成 15 年	聖マリアンナ医科大学神経精神科助教授、客員教授
平成 16 年	青森県精神保健福祉センター精神科保健所長
平成 20 年	関西国際大学人間科学部教授
平成 24 年	浅田病院 児童精神科
平成 28 年	メンタルホスピタルかまくら山 名誉院長、閉院に伴い退職
令和 7 年	きしろメンタルクリニック勤務開始

## 学会活動

日本森田療法学会 理事

日本心理臨床学会 名誉会員

日本精神神経学会、日本催眠学会、日本芸術療法学会

日本老年精神医学会、日本児童青年精神医学会、日本小児精神神経学会

聖マリアンナ医科大学客員教授

## 資格

日本心身医学会 専門医

森田療法学会 認定証

日本老年精神医学会 専門医

芸術療法士資格

日本精神神経学会 専門医、指導医

日本児童青年精神医学会 認定医

## 渡邊医師よりお知らせ

今回当相談室で週1日カウンセリング枠をもたせていただくことになりました。

これまでわたしは43年間にわたり様々な医療機関で児童から高齢者までの患者様に関わってきました。そしていまこれまでの体験を無駄にせずにみなさまのために役立てたいと思っています。

## 渡邊医師からのご挨拶

これまでの私の治療経験では、多くのクライアントさまが家庭や学校、職場や地域社会で、いつの間にか様々な不安にとらわれ、その不安をなんとかしようとはからうことがますます不安を増大させている事態に直面します。そのような事態に森田療法による対処法を身につけることが効果的と考えています。

- ◆それぞれのクライアント様が遭遇している不安の由来と不安増大の心理的メカニズムを明らかにしていきます。
- ◆不安の悪循環への対処法を森田療法に基づき説明・提案します。
- ◆日記を用いて毎日の行動と感情の変化を記録していただき、毎回の面接時に提出していただき、コメントしてお返しします。

このような体験を通して、いつの間にか「必要最小限の不安」を受け入れつつ、安心感も身につけることができるようになっていきます。40年に及ぶ精神科医療の体験からこのような提案にたどり着きました。よろしく願いいたします。

## わたしはいまの世の中の問題を以下のようにとらえています。

- ◇本来あるべき「生活の場」(Habitat) がうまく発揮されずに人や動物や周囲自然が「不適応な状態」(それぞれの資質に見合った生き方から外れている) にあります。それは「悪循環の渦」(Vortex) としてとらえることができます。
- ◇トラウマによる：不安・恐怖から心身の活動が阻害されています。
- ◇とらわれによる：神経症では不安に対する本来のあり方が阻害されています。
- ◇うつ病：「よくならないのではないか」「死んでしまうのではないか」などの自己のとらえ方がますます抑うつ気分の改善を困難にしています。
- ◇統合失調症：「人が自分のことを悪く思っている」などのとらえ方から、自己をますます妄想の

世界に追いやってしまいます。

- ◇認知症：「もう生きる意味がない」などのとらえ方から、自己や物忘れに悩む人を無為の生き方に追いやってしまいます。
- ◇摂食障害：「やせ願望」や「肥満恐怖」という強固なとらわれからなかなか抜け出せずに、その人本来の「生き方」が見失われてしまいます。
- ◇発達障害：「不適応な人間」というとらえ方が、その人なりの発達のありかたを奪ってしまいます。
- ◇パーソナリティ障害：「性格的な変異」というとらえ方から、その人なりの生活のありかたを奪ってしまいます。
- ◇家族関係のあり方：夫婦や親子関係のありかたがTVやゲーム、SNSなどによって本来のありかたからズレてしまっています。
- ◇学校や社会のありかた：教育のありかたや職場や地域のあり方が、本来のあり方からズレてしまっています。

## 森田療法の勧め

森田療法ではこのよう状況に悩む方の心理機制をゆっくりと患者様やご家族からうかがい、その対処法を説明します。

そして対処法としては、これは森田療法の特徴といえますが、大切なのは「いろいろ考えることをやめる」ということ、そしてまずは「五感に注意を向ける」ことから始めます。

いままでわたしたちは気になること、あるいは悩みがあると自己の内側にのみ注意が向いてしまい、だれかお友達が前を通り過ぎても全然気づかないことがあります。

そうではなくてしっかり周囲に注意を向けることが治療的取り組みとして大切です。

「周囲をよく見て、聴いて、触って、食べ物もしっかり味わって、匂いを嗅ぐ」という習慣を身につけるように提案します。

## ひとりひとりを大切に

わたしが出会ったクライアント様のひとりひとりのお話をしっかり受け止め、それぞれの方に見合った「本来の生き方」を見出し、よりよい人生が過ごせるようにお手伝いしていきたいと思っています。

## Welcome to my New Practice

I am honoured to meet with clients who are adjusting to various problems physically, mentally, socially or culturally. I bring over 40 years of experience in the field of psychological and psychiatric care. I have now moved my practice to focus on each clients with his special life from the standpoint of Morita Therapy.

## Informing my Practice is an Ecological Approach to Care:

As unique living creatures, we are humans and also mammals who reside on our planet and surrounding nature. Now days, were live in unstable times and can feel the state of our environment (and habitats) that are adjusting to changes. In many ways, we can easily get entangled in the vortex of psychic interaction which can fill us with worry and fear. Sometimes when we are caught in this loop we feel more and more anxious. Morita therapy can move us out of this vicious cycle and lift us out of this vortex).

- Morita therapy can assist gentle rest for those with trauma and psycho-somatic states; gradually Morita' s stages quiet the recall of their traumatic events – because the environment Morita provides is safe and interesting. .
- Morita therapy can break the cycle of depressed thoughts “I am not worthy to live” and non-activity loops so one can live more fully according to their natural talents. The cycle of being over sensitive to other' s judgements lessen, too.
- One' s purpose in life can be advanced and feelings of desire for creative activity increases as one builds relationships to the natural and human surroundings naturally. One does not worry if a tree or bird likes them. Morita therapy breaks the cycle of social judgement syndrome.
- Eating Disorders: “Desire to be thin” or “fear to be fat” are the basic consideration which disturbs their authentic life activities, as is the desire to be loved and accepted. Of course wanting to be accepted is normal, but Morita breaks the cycle of self harm, isolation, and self-defeating ways of being.
- Developmental disorders: Some developmental delays make one' s authentic life harder, but one learns how to navigate in the world with delays.
- Morita was interested in character building rather than labelling personality disorders: By focusing on character integrity and development, one' s authentic can be more easily discovered and adapted to their life situation.
- Conflict in family, marriage and parent-child relationships are challenging,

one person change can have an impact on the system. Morita therapists first insure a home is safe, and then brings a sequence of therapy that generates more attention to what is important for more sustainable connection (such as decreasing gaming and computer time and increasing community family time, such as cooking together).

- Schools and Society: The way of education, working place or community lose also their authenticity.

Invitation to Morita Therapy:

For those who suffer from such psychological situations I will be ready to their psychological problems and explain how to deal with them. For some problems I am also ready to implement group therapy.

One important principle of Morita Therapy is to disengage from “judgmental thinking” (to stop judging self or others), which can break a vicious cycle of thought. Another perspective is to experience Nature with all your senses, equally. (Bird watching is one way to do this). It is natural for humans to become less engaged in the social and environmental world when suffering from trauma; though some become overly involved as a response to trauma. Morita therapy balances our engagement with the natural and social environment. Take yourself to a ‘safe’ place in Nature (some places may not feel safe if something bad happened there, so purposefully find a safe place): “Look at surroundings, listen to surrounding tones, birds singing wind breezing, etc. touch something around and feel, taste your food and smell something.” At all times, I have a duty of care to attend to each unique person and try to find the best way of life.

\* My hobbies include: Piano, jogging, walking and rugby (when possible) and travel.