



今年も宜しくお願ひします

院長 善本正樹



## こころの森メッセージ

メンタルクリニックさとう since 1984

### みんなと一緒に生きる

令和8年が始まりました。

今年一年、宜しくお願ひします。

元旦はいつもと同じように、いつものコースを、朝5時に走りました。

いつもの桜の木がある公園で、桜の木に向かって、ストレッチをして、ジャンプをして、心地よい一年がスタートしました。

そんな中で頭に浮かんだ言葉が、“みんなと一緒に生きる”、“みんな一生懸命に生きている”です。

元旦に星空、木々、草花の中で、一人で体を動かしていると、この自然に生かされている自分の存在を知りました。自分は、自分の意志の生きているようですが、自分は自然の中でぐるぐる回る不思議な力に流されているだけではないかと考えました。その中には、自然だけでなく、人がいて、動物がいて、みんな一緒に、自分がぐるぐると回されているだけなんだと。

だから、”みんな一緒に生きている”

だから、星空、木々、草花、人、動物、みんな一緒に素敵で素晴らしい。

### みんな一生懸命に生きている

私は、精神科医として、多くの人と接してきました。

不平不満愚痴ばかり言っている人、何もしないで無為に過ごしている人、昼夜逆転してゲームばかりしている人など、人を観察しているといろいろなパターンの人がいますが、自分の意志ではなく、自然の中でぐるぐる回る結果として行っている一時的な行動ではないかと思うようになりました。その中には、嫌がらせとか、怠けとか、自分勝手とか、その人を責める言葉が出て来ますが、そうではなく、自然の中で、一生懸命に生きている証拠なんだと。

だから、“みんな一生懸命に生きている”

だから、星空、木々、草花、人、動物の中で、一生懸命に生きていることだけで素晴らしいと思うのです。

みんな一緒に生きて、みんな一生懸命に生きている、ぐるぐる回る不思議な力の中にいる、自分を大好きになりましょう。自分を大切に出来れば、ぐるぐる回る力によって、幸せで楽しい人生を歩むでしょう。

感謝、ありがたい一年がスタートです。

Since 1984

# こころの森メッセージ

令和8年2月 こころの森 伊勢原湘南

## こころの森

笑顔が素敵なこころの森  
家族のように大切な存在  
本来の自分を見つめる

メンタルクリニックさとう院長 善本正樹

## 自分の枠から抜け出そう

あなたは、自分に能力があると思いますか？この質問をすると97%の日本人は、“ノー”と答えるそうです。つまり、ほとんどの人は“自分には能力がない”と思っているのです。

日本人は、多くの場合には、日本で生まれ育ち、同じ土地で仕事をして、同じ内容の教育を受けてきました。また、出来たことを褒められるより、出来なかったことを責められて、いわゆる“減点方式”の中で育って来ました。人と違うことをすれば、注意される環境で育ちました。そして、いつの間にか、自分という枠の中に自分を閉じ込めているのです。

多くの患者さんと接して、本人が驚くような芸術や運動などの才能と出会えたとき、“人の能力は無限”と何度も感じて来ました。人は誰でも平等に“自分には能力がある”と考えて下さい。そして、自分の枠から抜け出しましょう。

### 自分の枠から抜け出す方法

- 1、習慣を変えること：習慣は人を変えます。運動や睡眠の習慣を健康的にする。
- 2、将来の目標をもつこと：目標に向かって、とにかく動く。動いて、運命を引き寄せる。
- 3、自分を大切にすること：自分の長所と短所を認めれば、自分が好きになれる。

自分の枠から一歩でも抜け出せば、自分の能力が無限にあることに気が付くはずですよ。

令和8年3月 伊勢原湘南

# こころの森メッセージ



院長 善本正樹

## 相馬に感謝

相馬のメンタルクリニックなごみには、14年間医療応援へ行っています。

実は、メンタルクリニックなごみの医師の中では、一番勤務が長い精神科医になります。

開設当時の混乱の中、クリニックスタッフが一生懸命だった姿を思い出します。

スタッフは、震災の混乱の中で患者さんを支えているわけですが、スタッフ自身も被災者です。自宅が原発の避難区域にあって自宅に戻れないスタッフもいました。原発事故の放射能がどうなるのといつも不安も強かったです。

メンタルクリニックなごみのスタッフとは、家族のような存在です。

ときには、一緒に食事をしたり、スタッフの子供さんの誕生日にお祝いに行ったり、旅行へ行ったりなど、たくさんの思い出があります。

人の人生はどうなるかわからないですね。神戸で生まれて、秋田に住んで、今は伊勢原にいる。そして、相馬へ行っている。

感謝、ありがとう。

## 福島 の 現状、相馬市 から

平成23年3月11日、あの震災からまもなく15年が経ちます。私は、平成24年1月から福島県相馬市にあるメンタルクリニックなごみへ医療研修として毎月一度行っています。現状を報告します。

クリニックは、月曜日から土曜日まで診療をしています。現在の院長は、精神科リハビリで有名な蟻塚先生です。蟻塚先生は、沖縄戦におけるPTSD（心的外傷後ストレス障害）の研究でも有名です。NHKなどテレビの取材や国内だけでなく海外における研究発表をこなしています。蟻塚先生は、診察だけでなく、デイケアにおける心理教育も担当されており、患者さんからの信頼が厚い先生です。当クリニックに蟻塚先生が書いた本がありますので、一読して下さい。

クリニックには、応援医師が全国から来ています。その中の一人として、沖縄新垣病院の新垣理事長がいます。新垣先生は、精神科医療政策の専門家で、厚労省に意見を述べて、新しい医療保護入院制度など医療政策に関与している先生です。新垣先生は、メンタルクリニックなごみの初代院長でもあります。混乱が大きかったクリニック開設当時は、毎週沖縄から相馬に通ってクリニックを支えていました。私を相馬の医療応援に声をかけてくれた恩師の先生です。

診察は午前9時から午後6時までです。近隣には入院できる精神科病院（80床）が一件しかなく（原発事故で多くの精神科病院が閉鎖されたため）、入院が必要な患者さんが来たときには四苦八苦します。

患者さんへの問診で生活歴を詳しく知ったとき、“津波で家族の〇〇が流された”、“原発事故で家に戻れない”、“震災のときには県外で避難生活をしていた”など、震災のときの出来事を聞くことが度々あります。震災から15年経っても、あのときの辛い経験は消えることはありません。

相馬の町は、行きかう人も、過ぎ去る街並みも、普通の街となりましたが、津波で多くの人の命が奪われ、原発事故で住み慣れた家を離れ、今も原発の廃炉作業が継続している現実には忘れていけません。3月11日が今年も来ます。



令和8年4月

# こころの森 メッセージ

院長

善本正樹



## 夢や希望がなくても大丈夫



安心して好きに自由に生きれば良い

世間では夢や希望を持ちましょうと良く言われます。確かに、それらがあれば良いことに決まっています。でも、世の中には、心身の状態や生活環境が良くない人などは、夢や希望などと言っている場合ではない人がいます。

ドイツのアウシュビッツに収容された人達は死を覚悟して夢や希望などはありませんでした。しかし、その中で生残った人達の考え方の特徴を調査すると、“家族に会いたい”、“お世話になった人にお礼をしたい”など、未来の夢や希望を持っていたことが知られています。やはり、夢や希望は、未来の道を作る生きる原動力になるようです。

それでは、夢や希望がないという人にはどうすれば良いのでしょうか。

自分の現状を受け止めることから始めることです。苦しい現状なら、苦しい現状を見つめて受け入れるのです。そして、苦しい現状の中で生きるという覚悟を決める。覚悟を決めたら、苦しい現状に対して不平不満愚痴は一切なしです。

今生きている自分を見つめて下さい。呼吸をしている、心臓が動いている。一生懸命に生きている自分に気が付いて下さい。そんな自分をすごいと励ましてあげて下さい。

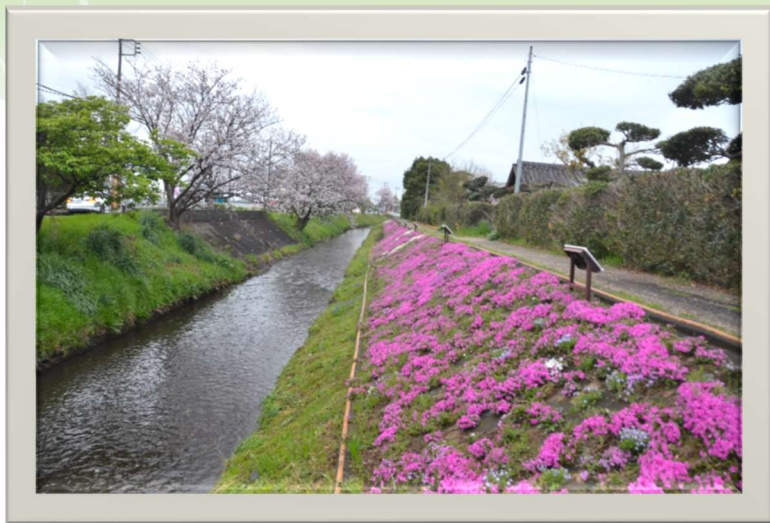
自分を生かしてくれている空気、水、食べ物などに感謝して下さい。

自分が生きているのは、自分の力だけでなく、お世話になった人がいて、自分の周りの力もあって生きています。

夢や希望を持つためには、一生懸命な自分を好きになり、自分を生かしてくれている人や自然に感謝することによって、生まれます。自分を好きになるためには、周囲と比較せず、自分が好きなことを自由にやることです。夢や希望がないからこそ、それに縛られずに自由にやれるのです。人には好きなことや得意なことが必ずあります。安心して進んでいけば、夢と希望を持てるようになるのです。

# こころの森メッセージ

メンタルクリニックさとう 院長 善本正樹



## 脳の成長と仕事

人の成長は、他の動物と違って、脳の成長に時間が必要です。脳を成長させるためには、日中の活動が重要です。とくに仕事は最高の活動です。仕事では失敗をしますが、それをクリアして行きながら、レベルアップします。仕事では、人とつながり、ストレスを乗り越えます。仕事では、給料をもらい、税金を払い、社会に貢献します。それらの過程が脳を成長させます。仕事とは報酬が発生しない、家事、畑作業、ボランティアなども同様です。退職後に急に老化が進む人がいますが、脳を使わなくなるからです。精神科の患者さんでは、仕事をしている方は予後が良くなることが知られています。仕事を通して日常の活動性を高めて、脳をバージョンアップしましょう。

## 人の成長はヨチヨチ歩き

人の成長はすごく遅く、ヨチヨチ歩きです。

ちなみに、馬の成長は、驚くほどに速く、50 kgで生まれたら、半年で 259 kgになり、人の約 6 倍の速さで成長します。5 歳になると老化が始まり、野生馬は 10-15 歳で亡くなります。。

それに比較して、人の成長はゆっくりです。8 か月でハイハイして、歩くのが 1 歳、思春期を経て、成人になるのが 18 歳、社会に出て、一人立ちするまでに何十年もかかります。100 歳近くまで成長して生きるのです。人の成長には骨格の成長以外に、脳の成長に時間がかかります。言葉、コミュニケーション、創造性など、脳の成長は多彩です。脳は、失敗と経験の積み重ねで、バージョンアップを繰り返します。じっくり、脳の機能を高めて熟成させるのが人の成長で一番大切です。脳の成長をゲームのように考えて、失敗体験を一つ一つクリアすることを楽しくしたいものです。失敗という無理難題は脳の成長のためにあるのだと思います。



私は好きなことを徹底してやって来ました。しかし、それを支える自分をどう作るかを考えたときに、運動・睡眠・栄養の生活習慣が大切だと気が付きました。今も試行錯誤ですが、自分にあった生活習慣を常に考えています。

>

## こころの森メッセージ

家族のように大切な存在

令和8年6月

### やる気をチャージする

やる気は、スマホの充電と同じで上がったりがったりします。やる気が十分なときとやる気がないときがあります。しかし、人のやる気は充電器につながれば、いつでもチャージ出来るわけではありません。人のやる気は自然に上下していて、自分で制御は困難なことが多いです。そんな条件下で人のやる気をチャージする方法を考えました。

第一に自分という存在を安定することを考えることです。そのためには、一定の規則的な生活リズムなど、私が常に目指す運動・睡眠・栄養の生活習慣を心がけることです。

第二に自分を取り巻く状況と環境に自分を合わせることです。そのためにはストレスとなることは極力避けて、自分に合った人と会い、自分に適した状況や環境に身を置くことです。

第三に自分を常に高める努力をすることです。レベルの高い人と付き合い、レベルの高いものに出会い、レベルの高い自分を想像して、常に向上心を持つことです。

つまり、自分と常に向き合い、自分が楽しい方向に進み、自分を凄いと褒めることが大切です。



### 自分を信じることの大切さ

#### 私は変わることを常に考えています

人は常に変化をもとめて発展して来ました。その結果、宇宙にも行けるようになりました。そのような遺伝子を私たちは持っています。昆虫が、幼虫からさなぎになり、成虫になるように、人も大変身が可能だと信じています。やる気をチャージして下さい。