



今年も宜しくお願いします

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、宜しくお願いします。

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。

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。

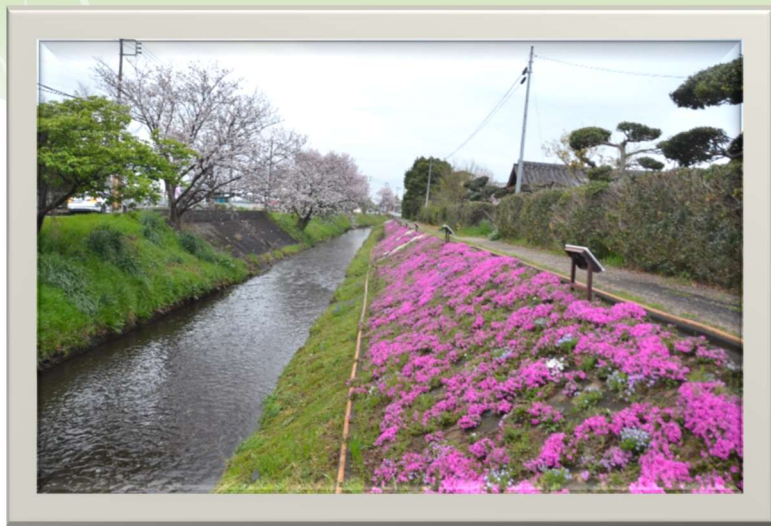
自分を生かしてくれている空気、水、食べ物などに感謝して下さい。

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下がったりします。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、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。

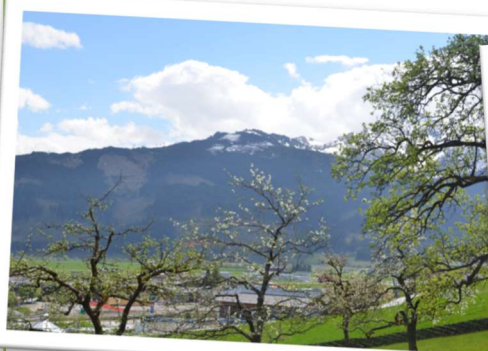
つまり、自分と常に向き合い、自分が楽しい方向に進み、自分を凄いと褒めることが大切です。



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。



こころの森 協和病院メッセージ

自分をリラックスする方法

人はいつも緊張している

人の社会はとにかく日々緊張の世界で生きています。学校や仕事へ行くとき、外出するとき、乗り物に乗るとき、あらゆる場面で緊張しています。緊張とは、周囲から身を守ることであり、安全に物事を遂行することであり、自分の命を守る行動です。

緊張は交感神経を高めて、脈拍や呼吸を速めて、筋緊張を高めて、身体を戦闘態勢にしているような状態です。

緊張はある程度は生きていくためには必要ですが、緊張が慢性的に続くと、免疫力が落ちることが知られています。風邪を引きやすい、带状疱疹になりやすい、がん細胞が増えやすいなど、病気の引き金を引くことが知られています。

リラックスする方法は深い睡眠とレム睡眠

緊張した心身をリラックス方法は、深い睡眠をとることが大切です。睡眠はステージが 4 段階ありますが、入眠後の 2-3 時後に出現するステージ 3 および 4 の深い睡眠をしっかりとることです。

夢の睡眠であるレム睡眠も大切です。ストレス下では悪夢を見ることが多いですが、脳のストレスを軽減することに必要と言われています。

睡眠ステージ 3 および 4, レム睡眠は、筋緊張を緩めて、免疫力を高めることが知られています。

緊張した心身をリラックスするためには、睡眠時間を最優先に確保して下さい。



リラックスする方法

吸う呼吸より、吐く呼吸に意識する

呼吸の正しい方法は、ゆっくり吐く呼吸を意識することです。吐く呼吸が長いほど、副交感神経が優位となり、心拍数が下がり、緊張が緩んでリラックスします。

具体的には、楽な姿勢で座り、お腹を膨らませて鼻から 4 秒かけて吸う。次に、口をすぼめて 8 秒ゆっくりと吐き、お腹をへこませる。これを 5 分から 10 分続ける。

免疫を高めて、病気を予防する呼吸法です。リラックスタイムとして、隙間時間でも良いから、やってみて下さい。



伊勢原湘南

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



旅に出る

海馬(場所細胞)を刺激する



人の進化は、まさに旅の連続でした。人はアフリカで誕生して、未知の土地に行き、常に新しい場所を求めて、世界を旅して来ました。

日本の遣唐使などの歴史を見ても、命がけの旅だったと思いますが、人の行動力はすごいと思います。

人が旅に出るとき、新しい場所へ行くと、脳の海馬にある“場所細胞”が活性化するとされています。

“場所細胞”とは、別名脳の GPS と言われており、ある特定の場所でのみ活性化する細胞であり、場所を記憶する細胞です。その細胞のお陰で、自分がどこに存在していて、どこに向かうべきかの位置情報判断に役立ちます。

“場所細胞”がある海馬は、記憶の中核です。海馬が委縮する疾患がアルツハイマー型認知症です。認知症の方が、場所が分からなくなり徘徊するのは、海馬の場所細胞が委縮することに関与すると思われます。

旅へ出て新しい場所へ行くと、海馬の場所細胞が活性化するために、海馬の細胞も一緒に活性化します。

海馬は人の集中力に関係することが知られており、場所細胞が活性化することによって、人の集中力が非常に高まります。

例えて言えば、旅行して、知らない土地へ行ったとき、未知のワクワク感と不安感が入り混じって、脳の興奮状態を経験します。また、未知の場所をしっかり記憶しなければ、路頭に迷うことになり、命の危険があるかも知れませんから、集中力をマックスにしているのです。

人が旅に出て、新しい場所へ行くことは、海馬だけでなく、心身の状態をより高いレベルにすることになるのです。気分を変え、リフレッシュして、新鮮な刺激を受けて、やる気に満ちる状態になるのです。だから、旅に出る人は、年齢を感じさせない元気な方が多いのです。

思いついたら、旅に出て、場所細胞を活性化させましょう。



こころの森
家族のように
大切な存在
Mental Clinic SATO



令和8年9月

こころの森メッセージ
Since 1984



欲は元気の源

90歳を超える僧侶がいました。その方は不平不満愚痴は一切なく、いつも前向きな方でした。ある時、その僧侶が英語を勉強を始めました。周囲の人たちは、海外へ行くこともないのに、今更、英語をなぜ勉強するのかと思いました。そんな疑問に、僧侶が“来生で生まれ変わったとき、英語を役役立てたいからだよ！”と答えました。僧侶は、生まれ変わったときに使う英語を使いという欲を持って、今の時間を使っていたのです。欲は元気の源です。

欲を持つ ワクワクした日常を送る



院長 善本正樹

日本では欲を持つことはあまり良くない風潮があると思います。しかし、本来、人間は欲張りです。目の前のニンジンに飛びつく馬と同様に、人間も欲があるからこそ、前に進めるのです。欲はどこから生まれるのでしょうか。それは、脳の腹側被蓋野や側坐核という部位です。欲を出すと腹側被蓋野でドーパミンを放出され、側坐核が刺激されて、ワクワクした動機が出て、心地よい気分になります。適度な側坐核の刺激は、人を前向きに動機つけて、気分を良くします。その結果、人は、レベルを上げて、成長するのです。欲とは具体的になにでしょうか。ブランドのバックが欲しい、スポーツカーが欲しい、富士山に登りたい、旅へ出たい、美味しいフレンチを食べたい、100メートル泳ぎたい、もちろん、健康的になって、お金も欲しい、、、、欲というものは、自然に出てくる現象です。欲が出たら、素直に従って、どうしたら実現出来るかを考える。例え、限りある命でも、どんな場面でも、欲を持つことは大切だと思います。ある映画で、“ダメだ、ダメだ”と愚痴ばかり言っている先輩に対して、ガン末期の主人公が“おれは一杯まだまだやりたいことがあるんだ”と訴えているシーンがありました。どんな場面でも、やりたいこと(欲)を持つことは、生きる原動力だと思います。欲を持って、ワクワクした日常を送りたいですね。