



こころと向き合う ということ

品川心療内科 院長・今 忠 先生 のブログ「自由メモ5」より
— 患者さんに向けた、やさしいまとめ —

はじめに

このスライドは、
品川心療内科の今先生が日々綴っているブログから、
ご来院されるみなさまに伝えたい想いを
やさしい言葉でまとめたものです。



見守る

治すというより
育つを見守る姿勢



時を待つ

時間そのものが
こころを癒します



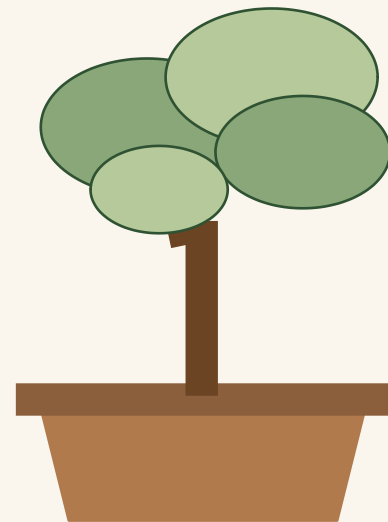
言葉にする

話すこと・書くこと
が回復を助けます

第1章 | こころは、盆栽（ぼんさい）のように

盆栽を見るように、
人を見る。

枝はどちらに伸びるだろう？
この葉は、どんな形になるだろう？
— 内発の力と、まわりの環境を、
そっと感じ取ってみる。



あなた自身が、ひと鉢の盆栽。

治療者は、その姿を見守る庭師です。

あなたの中には、もう「治る力」がある

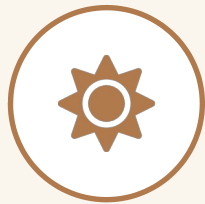
先生はこう書いています —

「内側から伸びようとする力」と「重力」と「日光のかげん」。
そのバランスのなかで、こころは少しずつ形を整えていきます。



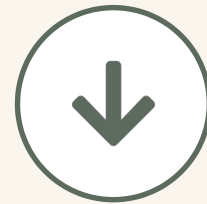
内なる力

あなた自身の
育つ力



日のひかり

周りからの支え
人とのつながり



重力

現実・体・
これまでの歩み

治療者は、この三つの「かげん」をそっと感じ取りながら、寄り添います。

「この枝を、切り落としてしまいたい」

自分のなかの、ある部分が苦しくて、
「ここだけ無くしてしまえたら…」と思う夜があります。

1

まず、その願いを受けとめる

「切ってしまいたい」気持ちを
否定せず、まずそのまま受けとります。

2

それから、一緒に考える

本当に切るのが良いのか、
別の育て方があるのか、を共に。

3

あなただけの形を探す

正解はひとつではありません。
あなたの世界に合わせて選びます。

治すのではなく、見守る — 温存的(おんぞんてき)精神療法

温存的(おんぞんてき)精神療法とは？

- ・できるだけ手を加えすぎない
- ・あなたの自然な歩みを大切に
- ・お薬は必要なぶんだけ
- ・対話と漢方薬を中心に
- ・「待つ」ことも治療のひとつ

こんな違いがあります

症状をすぐ消す



症状の意味を見る

強く介入する



そっと寄り添う

短期で結果を



時間をかけて熟成

薬を多めに



少しのお薬と漢方

※ 薬を否定するものではなく、必要なときには適切に使います。

時間という、ひとつの薬

外科の手術にたとえると —



手術直後

傷をぬい合わせる
(応急の止血縫合)



回復のあいだ

感染や血行を見守りながら
じっと、待つ



本当の修復

からだ自身のかで
少しずつ、治っていく

こころも同じ。診察室は「縫合」の場、本当の癒しは時間の中で起こります。

「忘れる」ということも、回復のひとつ

先生の間いかけ

私たち精神科医に、本当にできることは何だろう。

- ・すべての傷を分析しなくてもいい
- ・「結局は、自分で立ち直る」と認めること
- ・その間、お薬とお話で支えること
- ・流れていく時間そのものを信じること



ときに、
忘れていく時間が
薬になります。

「いま、ここ」に戻るとのこと



こころが自動的に走り出したら、深呼吸ひとつ。
「いま、ここ」のからだの感覚に、そっと戻ってきましょう。

言葉にできた瞬間、ふっと、軽くなる

書けないとき

もやもやが胸にたまり、
言葉にならない苦しさ。
まるで、かゆいのに搔けない感じ。



書けた瞬間

自分のなかに「形」ができる。
他人事のように眺められて、
少しだけ、距離がとれる。



文学とは、こころの自己治癒のプロセス

「傷」がある。それが「かゆく」なる。だから人は「搔く」ように書く。
— 日記でも、メモでも、誰かへの手紙でも。書くこと自体が、もう治療です。

「人とのつながり」もまた、薬になる

対人関係療法 (IPT) という考え方



悲しみ・喪失

大切な人や役割を
失ったあとの整理



関係のすれ違い

身近な人との
争い・期待のずれ



役割の変化

結婚・子育て・退職
など人生の節目



つながりが薄い

頼れる人が少ない
孤立しがちなとき

こうした「関係」を整えることが、こころの回復を後押しします。

ここに、ひとつの正解はない

人によって、また同じ人でも時期によって、合うアプローチは変わります。
先生は、その方の「いま」に合わせて使い分けます。

認知行動療法 (CBT)

考え方のクセに
気づいていく

アクセプタンス (ACT)

あるがままに
受け入れていく

対人関係療法 (IPT)

人とのつながり
を整えていく

精神分析的 アプローチ

深い物語を
たどっていく

マインド フルネス

いま、ここに
戻ってくる

どれも正しいではなく、「あなたに合うか」がいちばん大切です。

少しのお薬と、漢方薬と、対話と

品川心療内科の治療スタイル



少しのお薬

必要なときに、
必要な分だけ。



漢方薬

からだ全体の
バランスを整えます。



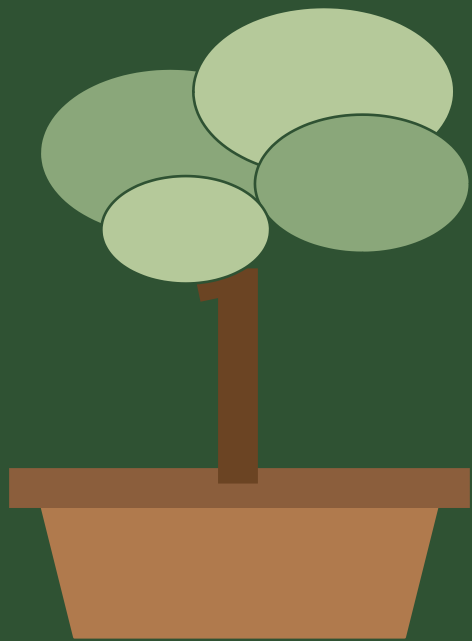
カウンセリング

認知行動療法・
マインドフルネス。



見守る姿勢

あなたの自然な
回復を信じて。



あなたのペースで、 大丈夫。

盆栽が一日で姿を変えないように、
こころも、ゆっくり育っていきます。

私たちは、急がせず、見守りながら、

あなたの隣で、ご一緒にします。

品川心療内科 院長 今忠