

ご近所のお医者さん

434

田中メンタルクリニック院長

田中千足さん 箕面市

出会いみつめる

おおおやか



精神科医療では、「医者は長い時間をかけてじっくり患者さんの話を聞くことが大切で、そうして患者さんは良くなっていくのだ」とよく言われる。でも私はちよっと違つて思う。長い時間をかけることで患者さんが良くなるのなら、次回は

不安からの解放

「ええ加減主義」がおすすめ

「ええ加減主義」がおすすめ
「不安」にある。不安が認知(考)つと減らしたり」の対応をして、え方、気持ちの持ち方を圧倒し、ちよつとまくなるのである。さらに不安がひどくなるという悪循環が起こることになる。取ることができるようにになると、不安から解放し越す苦勞をして、どんどんし放され、心の病気も軽くなる。そんなくなるのはこれである。不安こうなっていたために、患者は、予想や期待していたことがさんにはいかに短く的確な対応できない時に出現する。完璧主義をするかを心掛けていくつもりだ。
かつて私は完璧を求めないといけない理論物
義の人ほど不安は増強しやすくなる。理学の研究者だった。今度は人間の心と脳が対象である。この、ものすごく複雑な対象に完璧な解を見つけようなどと考えることはまったく不可能だと思つている。ええ加減主義は私の挫折からの回復への過程で見いだしたものである。



大きな目が愛らしい男子。シングルマザーの母親は無許可で手づくりのお酒と食べ物売っていたところ警察に逮捕され、刑務所に入れられたといひます。

ケニア・ナクル
ミリアム・ンジェリ君

子どもたちへの教育支援は、エスナック教育里親グループ(長野県富士見町、電話0266・62・2532、<http://www.esna.jp/>)へ。里親費用は月2500円からで、子どもたちは現地修道会などを通じて手紙で交流できます。

見たい

◇ケニア ユニセフによると、2015年の5歳未満死死亡率は1000人あたりで49人(日本は3人)。経済格差が激しく、貧困層は総人口の4割を超える。エスナック教

育里親グループ代表が児童教育里親やアフリカ支援している。

募 集

★<大阪市>「秋のこども祭り」ボランティア日(日)9時半~17時で時間は相談、西成区の山なみ広場。会場設営、片付け、各コーナー手伝いな10日(金)締め切り。集合は山王こどもセンター・6633・8415)。

★<大阪市>大阪歴史博物館ボランティア 来月から1年間で週1回以上、中央区の同博物館。宮遺跡(館内地下に保存された遺構)探訪の解説、スタンプラリーや体験学習の運営補助など。以上(高校生・専門学校生除く)50人程度。来年3月に事前研修。同館で配布または公式サイトからダウンロードした応募用紙を郵送。12月8日(金)消印有効。大阪歴史博物館(06・6946・5728)。

★<箕面市>クリーンボランティア「第14回箕山大掃除大作戦」12月2日(土)9時、阪急箕(一部現地)集合後、5コースに分かれ活動。ゴミや清掃。各30~60人。参加無料。今月23日(木・祝)に公式サイトから応募。箕面の山パトロール隊・5040・9734、<http://minoh-pato.com/>。

★<和泉市>日本語の読み書きや会話に不自由な人を支援 毎水曜15時・19時と毎金曜19時、北部総合福祉会館など市内3か所の識字学級。一漢字の勉強や日本語会話、書道の練習、学級の運動。いずみ識字ボランティアの会(090・7101・7101)。

情報は〒530-8251(住所不要)毎日新聞社 o.osakaban@mainichi.co.jpも可。掲載