

克服へ役立てて

不安神経症

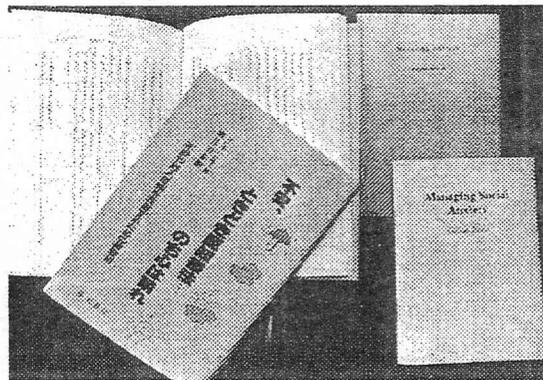
対人恐怖症

ストレスや自信喪失から起きる不安神経症や対人恐怖症の克服法を紹介した英文の冊子を、倉敷市松島、川崎医科大学付属病院の勝田吉彰医師（32）＝精神科＝が翻訳し『不安、ときどき認知療法…のち心は晴れ』（東京都杉並

区・星和書店刊）として出版した。現代人は仕事のストレスなどで、出社拒否など神経症になるケースが多く、患者自身が自分の原因や症状を自覚しながら、治療法を見つける方法を分かりやすく説明している。

英文冊子
翻訳出版

勝田医師が翻訳した本。右の二冊は、英国で売られている冊子



不安神経症などの克服法を翻訳で紹介した勝田医師
川倉敷市松島の川崎医科大学付属病院で

四六判、百五十四頁、千七百円。原文は英国・オックスフォード大学精神科のジュリアン・バター博士が、一九八五年と九二年に患者向けに書いた小冊子

川崎医大付属病院
勝田 吉彰医師

『Managing Anxiety』

など二冊。オ大に留学中、博士の冊子を知り、博士と相談しながら翻訳した。

「不安のコピーング（克服）」「対人恐怖のコピーング」の二部で、第一部は過度のストレスが頭痛、動

自力克服も

おきるのでしょいか」などと問いかけて、くよくよする注意をほかに払散させるのには「値段を計算したり、詩を口ずさんだり、クロスワードをしてみたり」といった方法を提案している。

治療法発見へ導き

様々な提案

きなどの症状を起す不安神経症の対処法を紹介。患者をリラックさせるため「これについて考える」と気分が悪くなるというものが何かありますか」「予定が全部消化できなかったとして、何が

るのはやめた方がいいと語りかけている。その場の状況や自分の感情をつかんだうえで、あいさつなど簡単な対面から、徐々に恐怖症を克服するのが効果的だ、としている。これらの方法で約十人の患者を診察したところ、ほぼ半数が抗不安薬などを用いずに、自分の力で症状を克服できたという。