

統合医療施設**森林療法にも取り組む
ホリスティックな心療内科
赤坂溜池クリニック(東京都港区)**

1997年に現在の東京港区赤坂でスタートし、今年14年目に入った赤坂溜池クリニック。こちらで院長を務める降矢英成医師は、心療内科を長年担当してきた。クリニックは溜池交差点からすぐ近くのビルにあり、東京メトロの4線が交差する溜池山王駅と国会議事堂駅の真上でもある。官公庁やオフィス街のまさに要所に位置しており、やってくる患者さんは日ごろの忙しい仕事から心身が疲れているオフィスワーカーが多いという。まさに、この街にとっては必須の、癒しの場といえそうだ。

「ここではホリスティック医療や統合医療の実施を理念としていますので、一般的な心療内科が行なう投薬治療とは違った方法で治療に取り組んでいます」という降矢医師。鍼灸治療、整体、カイロプラクティック、リフレクソロジーなど、さまざまな代替療法を各種セラピストの協力のもとに利用しているが、何よりも優先していることは、患者さんそれぞれの人生観や価値観を治療時の大きな柱として考えながら、一人ひとりが抱えている問題の解決を図っていくことだ。たとえば、その人が本当になりたい自分自身と、周囲から期待される姿が異なるとき、いつのまにか周囲から求められる姿のほうに自分自身を合わせようとして、本来の自分自身を見失ってしまうことがある。さらに、周囲の期待に応えようとする試みが失敗すれば、大きな挫折感も味わう。こういう場合には、その人が本来持っていたはずの人生観や価値観をまずは自尊心とともに取り戻してもらうことが欠かせない。

●投薬治療では解決できない領域がある

このクリニックを訪れる患者さんは、他の医療機関ですでに検査を受け、「異状無し」と言われてきた方が多い。この現実、通常医療の検査や投薬治療では解決できない領域があるという証拠だ。

「その人が病んでしまっているから病気になるのに、その人の全体を診ようとはせずに、病気の症状の部分だけを見て、薬だけで対処しようとするのは、問題解決をどこかで簡略化していることになります。投薬による治療は、たとえば内科ならば利点が多いこともあるかもしれませんが、心療内科に関しては、やはり人間そのものに取り組まなければならないと思っています。」

病気や症状だけではなく、患者さんの存在すべてに対してアプローチする「ホリスティック医療」という治療概念を知る人は今でこそ多くなったが、その日本における中心的な普及組織「NPO 法人日本ホリスティック医学協会」の誕生のきっかけを作ったのは降矢医師である。

「大学5年生が終わる頃、アンドリュー・ワイル医学博士の著作『人はなぜ治るのか』（上野圭一訳、日本教文社）が出版され、人が治るとはどういうことかを考えさせられました」。同時にホリスティック医学という概念を知った降矢医師は、翻訳者の上野圭一氏（現・副会長）や帯津良一医師（現・会長）の協力を得て、学生の研究会というかたちで1985年にホリスティック医学研究会を結成し、その後協会へと発展したのである。それ

から20年以上の月日が経過し、ホリスティックな治療の選択肢はどんどん広がっている。

降矢医師は5年ほど前から森林療法にも取り組み始めている。治療の場所が診療室から郊外の森林へ移動するため、時間や労力はかかるが、患者さんの自己回復のために自然の力を活用したいと以前から考えてきた降矢医師の方向性に非常にマッチしているという。自然の中に身を置き、自然とはどういうものか、自分はどのような存在かを感じながら過ごすだけでも、患者さんは変わってゆく。また、森林で行なう呼吸法や気功もとても効果的だ。患者さんの負担にならないような、ゆるやかで効果的なプログラムに沿いながら、参加者のストレス緩和を目指して活動をしている。

■赤坂溜池クリニック

〒107-0052 東京都港区赤坂 1-5-15 溜池アネックスビル5階

TEL : 03-5572-7821

FAX : 03-5572-7820

<http://www.holisticmedicine.jp/clinic/>

森林養生プログラム

<http://www.holisticmedicine.jp/clinic/shinrin.htm>