

もくじ——わたしは、パニック障害をこうして乗り越えた

はじめに

2

第1章 やっと分かった私の病名

17

一度目の発作 18

自律神経失調症と診断 20

やっと分かった私の病名 21

抗うつ薬（パキシル）への強い拒絶感 24

パキシルを断念 26

北海道旅行直前のキャンセル 28

課長に深謝 30

妻との二人三脚の始まり 31

第2章 ささまざまな症状を体験して

33

心気症・予期不安 34

めまい・卒倒感 35

頭重感・ぼんやり感 36

過敏反応 37

不定愁訴 38

睡眠障害 39

幻覚 39

第3章 一つの治療法にこだわらない

41

現代医学の基本的な考え方 42

基本的な治療の流れ 45

本来に必要なのは心のケア 46

脳の病気でもあり、心の病気でもある 48

妻の病状回復がきっかけ 51

自らの努力が大切 53

言葉の力 54
一つの治療法にこだわらない 58

第4章

森田療法で、みるみる元気になる

61

ある一冊の本との出会い 62
本格的に森田療法を始める 63
不安の本質を知る 66
キーワードは「気づき」とその「修正」 68
必要以上に症状を恐れ、怯える心 70
心に矛盾が生じている 71
症状に奪われてしまった心Ⅱとらわれの心 73
逆に意識を症状に向けてしまう 74
とらわれの心で「固定」される 77
予期不安は症状ではない？ 79
不安感情を素直に受け入れる心Ⅱあるがまま 80
症状は問わない 82
感情を抑制することはできない 85

もう一つのあるがままの心 87
不安の連鎖に飛び込む力強い心Ⅱ恐怖突入 89
気分的な感情に支配されているⅡ気分本位 92
「気づき」に、気づけないもどかしさ 93
まるで、不安の水槽のよう 94
不安を追うことが、人生最大の目的に 95
本来の実生活に即した生き方Ⅱ目的本位 97
とにかく行動を起こすことが大切 100
よりよく生きたいと願う心Ⅱ生の欲望 102
めまいと卒倒感が軽快した 104
予期不安のからくり 107
心と心のつながり 109
歓喜から大きな良循環が生まれる 111

第5章

不安の正体が分かった

115

慢性化する予期不安 116

第6章

- ある不思議な法則を発見！ 118
- 現れる感情は意識の方向性で決まる 120
- 本人の心の持ち方次第 121
- 不安という心のフィルタ― 124
- 自分を縛りつけているものは、実は自分自身 125
- パニック発作を誘発する三つの要素 127
- キーポイントは心の葛藤 129
- 「予期不安」も「パニック発作」も結局は同じ？ 132
- 自らが不安に揺れ動かされている 133
- 当たり前を一度疑ってみよう 136
- 認知のゆがみに気づく 138
- 心の中のやじろべえ 141
- 抑うつ状態の対処法 143
- 抑うつ状態と精神療法 145
- 今を精いっぱい生きる 147

意を決して職場仲間に告白

151

第7章

- 人生を振り返った二週間 152
- 家族の理解と支えが必要 154
- 意を決して職場仲間に告白 155
- 自分が変わればよい 157
- 自分という殻を打ち破ってみて思うこと 159

「パパ、おはよう！」の一言

163

- 規則正しい生活リズム 164
- 十分な睡眠をとる 165
- 適度なリフレッシュ運動 167
- リラクゼーション法 168
- アロマテラピー 169
- 腹式呼吸法 171
- 腹式呼吸法の効果 173

第8章

柔軟な性格になった私

177

ストレスを溜めやすい人 178

執着性格がストレスを増大させている 180

70点とれば満点 182

論理療法を活用し、もっと建設的に生きよう 184

柔軟な性格になった私 186

第9章

ついに不安から解放される

191

ある日を境に病状が好転 192

治るって、いったいどういうこと？ 194

ついに不安の水槽から飛び出す 196

減薬を始める 198

第10章

妻への感謝

203

当時を振り返って 204

悩んでいるのは家族も同じ 206

それをつなぎとめてくれたのは「家族の絆」だった 207

生き方の知恵としての森田療法 210

患者を支える家族の態度 211

パニック障害が私に教えてくれたもの 213

成長し強くなった、今の私 216

妻への感謝の言葉 218

あとがき

妻からの言葉

223

参考文献

227