

不安と孤独の処方箋

病の教訓、聖書のヒント

いしまるまさひこ

石丸昌彦 著

1957年生。愛媛県出身。1979年東京大学法学部卒業。1986年東京医科歯科大学医学部卒業。1994～97年米国ミズーリ州ワシントン大学精神科留学。1999年東京医科歯科大学難治疾患研究所講師。2000年～桜美林大学助教授、教授を経て、2008年～放送大学教授。専攻は精神医学。キリスト教メンタルケアセンター（CMCC）副理事長。日本基督教団柿ノ木坂教会員。

誰もが抱える不安と孤独。これらはメンタルヘルスを脅かす一方、不可欠な場合もある。クリスチャンの精神科医が心と体のつながり、病から得られるヒントなどを専門的知見からわかりやすく解説。また聖書的思索も含めながら、こころの健康を守るためのヒントを提言する。

四六判・並製・224頁・定価2,640円（本体2,400円+税）

ISBN978-4-8184-1179-1 C0036



目次

1. 病気と健康の基礎知識

精神疾患は増えているか
精神疾患は「こころの病」か
健康の三つの柱
こころを支えるからだの土台
食と食卓
遺伝の問題
パーソナリティの問題
汝自身を知れ
死別と抑うつ 他

2. 病気が与えるさまざまなヒント

うつ病 依存性疾患と偶像崇拜
双極性障害 自殺について
適応障害 あらためて病の意味を問う
PTSD
統合失調症
パニック障害
依存性疾患
行為依存と摂食障害
心身症

3. 不安と孤独の影と光

なぜ不安になるのか
不安は伝染する
「不安ゼロ」がゴールではない
外からくる不安と内にある不安
分離不安と対象恒常性
ロビンソン・クルーソーは孤独だったか？
同調と適応の落とし穴
不安と孤独に耐える力
リトリートのすすめ 他

4. 折れないこころを養うヒント

安息日の叢智
スマホ脳から自然との絆へ
断酒会の奇跡
AAの12ステップ
無批判の語り合い
集いが養う自己肯定
スピリチュアリティは現実の力
疲れしない理由
肚を決めて生きる 他