

# 自悠新聞

〒980-6101

仙台市青葉区中央1-3-1 アエル1階

発行所 丸善仙台出版サービスセンター

平成27年(2015)3月 No.87

☎022-264-0151 fax022-264-0112

印刷 (有)明倫社 <http://www.meirin-sha.com>

msk.ishimori@gmail.com

編集長 石森浩一

## 自費出版

### 『うつ パニック障害からの脱出 線維筋痛症の克服 — 闘病生活と断薬治療 —』の刊行に寄せて

さくらの はなこ

私の両手首には無数の傷あとがあります。

それは、十一年間苦しんだ「うつ病」の傷あとでもあります。

最初は何かが自分の体に起こっていると感じていました。主人にも家族にも打ち明けられず一人で悩んでいました。どうしようもなくなくなり秘かに精神病院に行きました。先生は私にいろいろと質問をしてきましたが、最後に「あなたは精神の方ではなく神経だよ」と言い、軽い精神安定剤を出され帰って来ました。それが十一年の闘病生活の始まりでした。転地療養など様々な治療を試みましたが、効果は現れませんでした。そして、まさかの精神病院での入院生活となってしまうたのです。入院中も、リストカット、多量服薬、そして隔離室の拘束体験など、長く暗いトン

ネルに入ってしまった。ある時は二週間分の睡眠薬をウイスキーで一気に飲み、危篤状態になったときもありました。そして、四年前には線維筋痛症にも罹り、一時は車椅子生活を余儀なくされました。線維筋痛症とは、運動後の筋肉痛のような痛みから始まり、次第にその痛みが強くなり、ひどいときには髪の毛で触ったくらいでも痛いし、ガラスの破片が、体中に刺さったような激痛となっていく病いです。この時の私は、いつも死ぬことしか考えていませんでした。

今日死んでやろう、明日は必ず死んでしまおうという毎日でした。しかし、それが主人から勧められた「闘病日記」を書き始めてから私の生活は少しずつ変化していったのです。主人は「闘病生活も十年になる。この辺で一度

病気の棚卸しの意味も込めて、『闘病日記』を書いてみたら」と私に提案してくれたのです。日記を書いていくうちに前向きな気持ちも芽生えてきて、これを一冊の本にまとめてみたいと思うようになりました。そんな日々の中で私は一大決心をしました。

私はいつも診ていただいていた主治医の先生にも了解をいただき、大病院に入院し、「断薬」治療を始めることにしたのでした。薬を飲まないことでの不安や恐怖、眠れない、そして幻覚幻聴、苦しい二十三日間の入院生活でした。今、明るい太陽の下、憂鬱でないこと、体が動くこと、痛くないことがこんなに幸せなことなんだとしみじみと感じています。

も決して諦めてはいけないという事を胸に刻んでいただければ幸いです。  
「冬は必ず春となる」

(さくらの はなこ記)

## 自費出版本紹介

『うつ パニック障害からの脱出 線維筋痛症の克服、闘病生活と断薬治療』

十一年間のうつとの闘いを日記で綴る実体験記。パニック障害からうつへ、そして線維筋痛症に罹るも、「断薬治療で暗い長いトンネルから抜け出す。壮絶な、うつとの闘いの記録であるが、平易な文章で書かれていて、所々に入る著者自身が描いたイラストが読み手の心を和ませる。

\*四六判 一二〇頁  
一六二〇円(税込み)



\*丸善仙台アエル店  
他で好評発売中!

## M マルエム春秋

テニスの錦織圭が世界ランキングを4位に上げた。トップテナンに入ってから、あれよあれよの快進撃である。これでウィンブルドンなど四大大会では、

上位3人(現在はジョコビッチ・フェデラー・ナダル)と対戦するのは準決勝からとなり、それまでは格下相手となるので、俄然有利に試合を進められることになる。およそ三十年間もテニスが続いている私にとっても嬉しい限りである。その私も、今年山口県で行われる「ネリンピック全国大会」の予選で運よく優勝し仙台市代表として出場できることになった。錦織君の「諦めない粘り強いテニス」、「攻守の切り替えのうまさ」、「サーブ力のアップ」など、自分なりに学ぶところがたくさんある。私の、「たかが草テニス、されど草テニス」にもう一つ向上心が加わり、今テニスに燃えている。

# 『書のメソッド』と用筆法の科学 甲骨文から王羲之まで

仙台市 加藤豊奴

なぜDVD付きの『書のメソッド』なる本を出版しようとしているのか。

現在、クラシックバレエの世界における（メソッド）に通ずる教則が、書道の世界にはない。各書壇のリーダーの、ある意味で慣習的、個人的な筆遣いが横行している。しかし、学書の唯一の方法は、古典臨書であること、とりわけ、「王羲之」を書聖と仰ぐ点では一致している。ところがその「王羲之」の中国用筆法の歴史上の意義、つまりは「王羲之」の用筆法そのものの意味すら、科学的（学問的）に説明されてこなかったのである。

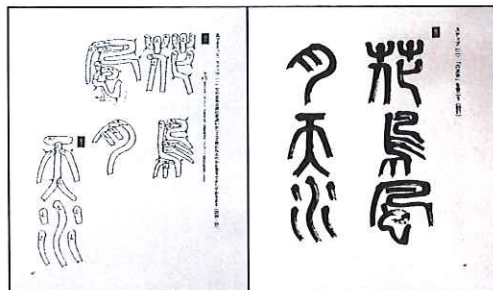
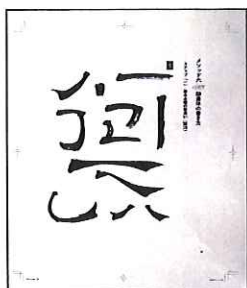
そこで私は、空海の「風信帖」と王羲之の肉筆に近いといわれる「喪乱帖」に通低する用筆法について研究し、二〇〇三年七月、東北大学に学位論文『空海筆「風信帖」の研究』を提出し、受理された。さらに、『聖語蔵』経

巻のCD-R版が丸善から出され、この資料中、奈良時代の写経生辛国入成の筆跡を分析して、先の論文で示した用筆法がまぎれもなく存在していることを検証したのである。

この分析を踏まえ、古典臨書に向かう前の基本的な筆遣い、すなわち、王羲之に集約される中国書道史の用筆法の基本を、ごまかしの効かない、「羊毛、長鋒、濃墨」を使って映像を通して提示し、後世に残したいと考えたのである。もちろん、さまざまな書家の揮毫映像が多く世に出されている。しかし、いずれもがパフォーマンスの映像であり、（メソッド）として理論的・科学的のーつつまり、説明通り正しく行えば誰でもできるように説明したものはない。大学での三十三年間、書道なんでも無料相談員としての十数年間の指導経験の成果を踏まえての、文字通り「実践篇」であ

る。一流一派に片寄らない、「筆遣いの科学」としての映像をお届けできると確信している。

## ページサンプル



## 予告

『書のメソッド』と用筆法の科学 甲骨文から王羲之まで』著者・加藤豊奴 A4判

4月末刊行予定  
丸善仙台アエル店他にて販売予定  
お問合せは丸善自費出版担当石森まで  
090-5184-0532  
022-264-0151

## サイン会のお知らせ

扶桑者社『ぼくらの真実』の出版を記念して、著者青山繁晴さんのサイン会が開催されます。青山さんは、現在近畿大学経済学部で国際関係論を教える一方、国家戦略アナリストとして日本の政局、経済への鋭い切り口からの解説と考察で知られています。時三月二十八日（土）午後2時～5時予定  
ところ：丸善仙台アエル店 一階アトリウム 特設会場



営業時間  
10:00～21:00

日曜祝日は 20:00迄

## 丸善の自費出版

あなたの本を創ってみませんか！

丸善は書店としての経験をいかして自費出版本制作のお手伝いをさせていただきます。お気軽にご相談下さい。随時承っております。—お見積り無料—

☎022-264-0151 携帯 090-5184-0532 (担当：石森)



認定第 0014 号  
石森浩一