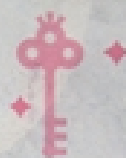




元気の  
ひみツ



精神科医

みずしま ひろこ  
水島 広子さん

## 「心の掃除」広めたい

すっぴんである。「中学高校生のころはグロしてパーマかけてました。お化粧も20歳まで、ははは」。二十数年を経た今、運動部女子のようなつやつやお肌だ。実際、大学時代は体育会テニス部で鍛えられた。

それでも生死の境をさまよったことがある。4年前、海外旅行先で Dengue 熱に感染、まれに起こる出血症状で1週間苦しんだ。「休むことですごく患者さんに心配をかけた。体を大切にしなきゃと初めて思いました」。約4+のランニング、朝と夜20分のヨガが習慣になった。

5年間過ごした政界から、9年前に身を引いた。やりがいを感じる一方、生産的でないと思える時間もあり「私の人生の使い方じゃないなと感じた」。

間もなく子連れで渡米。7カ月の滞在中、米国の精神科医が始めた、「アティテューティナル・ヒーリング(AH)」のボランティア活動などに助んだ。AHとは、物の見方を意識的に

変えることで恐怖や不安を長引かせず、心のやすらぎを得るプロセスを身につける。

精神科医としての知識や経験にAHの考え方も加え、人間関係や生き方に悩む人に向けて精力的に本を書く、毎月1冊という時期もあるハイペース。「一人一人が心の掃除を続けていけば社会は平和になる」。こんな思いが診療、執筆、講演などに多忙な日々を原動力だ。

文・大庭敦子  
写真・山本和生

1968年、東京生まれ。慶応大医学部卒業、同大学院修了(医学博士)。2000年~05年、衆院議員として児童虐待防止法改正や雇用、少子化対策などに携わる。現在は東京都港区で対人関係療法クリニックを開業。著書多数。近刊『女子の人間関係』(サンクチュアリ出版)は8万5千部。高2の娘、中1の息子がいる。