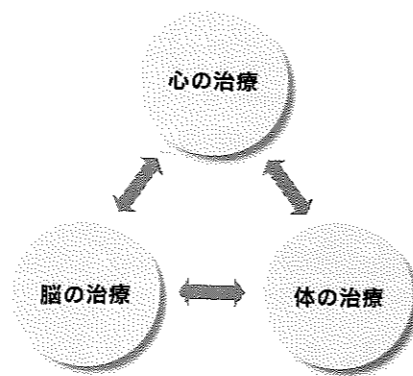


POINT!

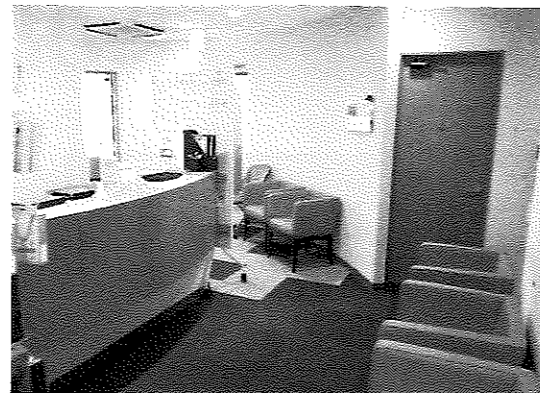
- ✓ 自身の経験からビジネスパーソンのメンタルケアを意識  
院長のサラリーマン時代の経験をきっかけに、仕事や家庭でストレスがたまるビジネスパーソンの心のサポートに注力する。
- ✓ 外部環境の原因を改善する非薬物療法を中心に指導  
薬による対症療法ではなく、症状の原因である仕事の悩みや生活習慣の乱れを改善する指導を行う。
- ✓ 「心」「体」「脳」の視点から症状の原因にアプローチ  
「心」の問題にはセラピーやトレーニング、「体」の不調には漢方外来や睡眠外来、「脳」には認知行動療法など、患者ごとの原因に合わせて総合的に治療を提案。



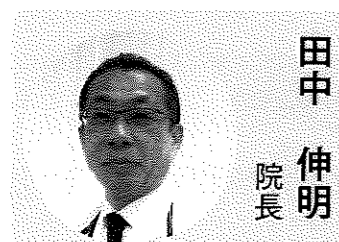
同院の治療の基本的な概念を表わした「ベスリの三角」



カウンセリングルームでは臨床心理士がさまざまな相談に応じる。また、家族一緒に話ができるように広めの部屋も用意



女性も入りやすいように内装もこだわる



田中 伸明 院長

「メンタルケアは仕事で最高のパフォーマンスを発揮するうえでも重要。『治らない』と悩む人へ新しい選択肢を提供したい」



ベスリクリニック  
東京都千代田区神田鍛冶町3-2  
神田サンミビル8F  
TEL: 03-5295-7555  
URL: <http://besli.jp/>  
診療内容: 心療内科、内科、神経内科、精神科

を雇用し、患者一人ひとりに個人指導を行う。  
一方睡眠不足など「体」の症状に対しては、睡眠外来で対応。睡眠パターンの分析や睡眠時無呼吸症候群の診断、そしてその結果に合わせた生活習慣の指導を実施し、睡眠の量と質を改善。また漢方外来も開設し、患者の症状に合わせた漢方を処方による、体質改善も図っている。  
ストレスなどが原因で、「脳」の神経伝達が悪くなり、認知機能にズレが生じた場合、薬物治療も有効だが、このケースでも同院では対症療法としての一時的な使用に留める。併せて認知行動療法など新しい思考や行動パターンを整理することで、ストレスと上手に向き合える脳の状態になるような指導を進める。

これらの治療について田中院長は、「心の問題が解決すれば、それが原因の体の不調も回復に向かうなど、すべてつながっています。全部治そうとする必要はなく、患者の症状の原因がどこにあるかを診断し、そこへ適切なアプローチをすることが大切です」と説明する。このほかにも、セラピーやカウンセリングなど、幅広い非薬物療法を揃えており、患者の抱える悩みに応じて、適切な治療計画を一緒に考えている。  
「たとえば発熱したら、内科医は解熱剤の処方だけではなく、感染症など原因の疾患まで治療するのが当たり前。それは精神科も同じこと。対症療法で終わらず、その原因に対しより効果的な治療を提案するのが、当院の使命です」と、田中院長は語る。

ビジネスパーソンを対象に 薬に頼らない治療を実践



自身の経験から 働く人の心のケアに注力

JR神田駅から徒歩1分の好立地に構えるベスリクリニックは、心療内科、内科、神経内科、精神科を標榜する診療所だ。田中伸明院長は医学部卒業後、病院勤務を経て、コンサルティング会社でサラリーマンをしていたという異色の経歴を持つ。自身が仕事のストレスが原因で大病を患った経験から、ビジネスパーソンへのメンタルケアの必要性を痛感し、「自分と同じ悩みを抱える人を救いたい」という思いから、医師の道へ戻り、開業した。

同院のコンセプトの1つが、「薬に頼らない治療」。うつ状態の患者には、一般的に抗うつ薬などの薬物療法が行われているが、仕事や家庭での困難な課題、人間関係によるストレス、寝不足、生活習慣の乱れなどが原因の場合、薬で一時的に症状を抑えても、根本にある外部環境の改善や、個人の対応能力が向上しなければすぐに再発してしまうからだ。「うつ状態のビジネスパーソン

は、薬の効果がある統合失調症などと違い、これまでの精神科のマーケットでは注目されていなかった層です。こうした人たちに對し、外部環境や個人の対応能力の改善を目指す非薬物療法の新しい治療を提案し、再発防止の自己管理ができるように成長を促す。疾患からの卒業を目指すのが、当院のコンセプトです」

ビジネスストレストレーニングなど 根本原因の改善に取り組み

実際に薬に頼らない治療を実践するうえで基礎となっているのが、「心」「体」「脳」の状態を診ながら、それぞれに対応していく「ベスリの三角」という概念である。たとえば、「仕事上の課題解決やコミュニケーションがうまくいかなく悩んでいる」など、「心」に原因がある場合、ビジネスで求められる問題を解決に導く思考能力や、コミュニケーションスキルなどを学んでいくビジネスストレストレーニングで、問題解決能力や対人関係力の向上を図る。これらのトレーニングは、大学などでビジネススキルの講義などを行うプロの講師