



日本政府(文部科学省)の奨学金留学生に選ばれ、  
イタリア人で初めての日本医師免許取得者になった

イタリア人精神科医 パントー先生が考える

# しあわせの処方箋

2024年2月15日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)はパントー・フランチェスコ 著『イタリア人精神科医 パントー先生が考える しあわせの処方箋(Tips)』を2024年2月15日(木)に刊行いたします。

「日本人のあたりまえ」が生きづらさの原因だった

「本音と建前」「察する(空気を読む/暗黙の了解)」「同調圧力」  
「周りと合わせる」「極端に人の目を気にする」「我慢・迷惑・遠慮文化」……etc.

ある国(文化)の中で生きていくと、それが「あたりまえ」となり、実は「世界的に見るとかなり変わっている」ということが、少なくありません。

日本の場合、その「あたりまえ」がしがらみとなり、生きづらさや心の不調の原因に――。

日々、日本で診療をしている、イタリアで生まれ育った精神科医であるパントー先生が、カウンセリングを通じて見えてきた「日本人の心の特性」「日本文化の特有性」そして「日本社会で暮らしながら、どうすれば日本人はもっと幸せになれるのか」について、外国人・精神科医の視点から豊富なエビデンス(文化精神医学、人類医学、心理学ほか)と実体験とともに解説します。

カバーイラストは、実力派人気イラストレータの逢倉千尋先生による描きおろしです。

## 著者プロフィール

## パントー・フランチェスコ



1989年イタリア・シチリア島生まれ。ヨーロッパ最大の私立大学であり、世界で最も大きなカトリック大学である、サクロ・クオーレ・カトリック(聖心カトリック)大学医学部卒業。

幼少期に『美少女戦士セーラームーン』に感銘を受け、多くのアニメ・マンガ文化に触れるうちに、将来日本に住むことを決意。医学部の勉強と並行して、『名探偵コナン』全話(当時)を観て独学で日本語を学び、日本語能力試験で最も難易度が高いN1に一発合格。

イタリアの医師免許を取得後、ローマ最大であり、イタリア国内では2番目の規模を誇る、ローマ教皇御用達のジェメトリ総合病院勤務を経て、日本政府(文部科学省)の奨学金留学生に選ばれ来日。イタリア人で初めての日本医師免許取得者となる一方で、筑波大学大学院博士号取得(医学)。慶應義塾大学病院にて初期研修医として研鑽を積んだのち、同大学病院精神・神経科教室に入局し、精神科専門医となる。

現在は複数の医療機関にて精神科医として勤務する傍ら、日々ヲタ活に励んでいる。

好物はメンチカツと桜味の和菓子。

X(Twitter):@PantoFrancesco

撮影:Eriko Taira

## イタリア人精神科医 パントー先生のしあわせの処方箋

大学生(男性)Eさんの相談：「自分はもうダメだ」と感じてしまう

「何もできなくても、大丈夫！」—自分にもっと「寛容」になろう

Eさんは、スチューデントアパシー(学業等への意欲を失い、無気力な状態を特徴とする学生特有の精神障害)から始まったうつ病と考えられます。ですが、自らの負の感情を認められず、誰にも相談できませんでした。

心に溜まった辛さは膨らみ、「これ以上できることがない」という、誤った認識に至ったのでしょう。「辛い自分」「ダラダラしてしまう自分」「本業である学業に参加できない自分」でも価値があること、また、周りにそう告白しても、嫌われるわけではないと言う意識を身につけてもらうことにしました。



パントー先生は考えた  
日本人がしあわせになるために  
日本社会の文化・慣習と「うまく付き合う」コツ

「弱い自分」を出せず苦しいときには

脆弱性を望ましくない、隠すべきで敬遠すべき(暗黙の了解の一種)とする、日本の文化があります。これらは「強がることを日常化」させ、「SOSを言い出せない」空気を醸成しています。

しかし、脆弱性は新しい経験への開放性につながり、寛容な心を育てます。まずは、家族など本当に信用できる人に対して、自分の「ちょっと恥ずかし(弱)い部分」を出してみましよう。



撮影:Eriko Taira

### 書籍概要

タイトル:イタリア人精神科医 パントー先生が考える  
しあわせの処方箋(Tips)

著者:パントー・フランチェスコ

ページ数:239ページ ISBN:978-4-86667-661-6

価格:1,595円(10%税込) 発行日:2024年2月15日

### 【目次】

プロローグ どうしたら「しあわせ」になれるのか

I部 イタリア人精神科医 パントー先生の診療室

II部 パントー先生は考えた  
日本人がしあわせになるために  
日本社会の文化・慣習と「うまく付き合う」コツ

III部 同じ?違う?  
日本の「しあわせ」 他国の「しあわせ」

エピローグ 日本人がもっと、さらに「しあわせ」になるために



書評・著者インタビュー等のご検討をいただければ幸いです。情報掲載、画像提供の問い合わせ

古垣(フルガキ) TEL:03-3983-3225 090-4424-6911 [furugaki@asa21.com](mailto:furugaki@asa21.com)

株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階