

同窓の先生方、見てください！ユーチューブを 初め4年目に、紹介です

46 卒 精神科医 夏目 誠

46 年卒業の精神科医、精神科産業医の夏目 誠です。代議員の石坂重昭先生に勧めていただいたので、投稿いたします。

ガチガチ、言いたいことが、スッと出ない！

卒業して 53 年、78 歳、いままで 13 社に、精神科医、精神科産業医として働き、大阪樟蔭女子大教授を歴任する傍ら、現在は毎日放送など 4 社で、KK 夏目こころのコンサルティングを立ち上げ、セミナーなどを行っています。

ユーチューブ、[\(4\) 精神科医マコマコちゃんねる - YouTube](#) を初め 4 年目に入りますので、紹介させていただきます。

チャンネル登録者は 832 人、314 本を製作しました。僕と社員の二人で制作し、週に 2 回（月曜、木曜日）配信しています。見ている人は、産業保健領域の人が多いようです。

苦勞話です。コンテンツを何にしようかと悩みました。疾患の解説は、数名の精神科医が優れた内容で始めていたし、むずかしい面も多いのでパス。専門のストレスを切り口にしようと考えスタートしました。撮影時、硬くなり言いたいことが滑らかに出てこなくて往生しました。スラスラと出てこない。社員からは「ガチガチですよ」「話し言葉になっていない」と助言され、トホホ…のホです。講演のようにはいかないと悩みました。

「若者の絶望、中高年の苦悩」、4万人が視聴

始めてから知人が増えました。ユーチューブの魅力です。「未来に残したい授業」の発信者“代 麻里子さん”と親しくなり、その縁で対談などに出演することが増えました。

嬉しかったのは、あの高名なフランス文学者 内田 樹先生と対談できたことです。「若者の絶望、中高年の苦悩、若者と中高年の悩みはどう違う？成熟が困難な時代の生き方」がテーマです。先生方、ぜひ見てください。42,000名、僕としては最高の人数の方が視聴してくれました。



4万人が視聴 「街場の…」の内田 樹先生と対談

[【内田樹・夏目誠】若者の絶望、中高年の苦悩 若者と中高年の悩みはどう違う？ 成熟が困難な時代の生き方 \(youtube.com\)](#)

ドラゴン桜の編集者と



【佐渡島庸平・夏目誠】感情との向き合い方 編集者と精神科医が見る「感情」とは？

編集者で起業家の佐渡嶋庸平さんとの対談

[\(12\) 【佐渡島庸平・夏目誠】感情との向き合い方 編集者と精神科医が見る「感情」とは？ - YouTube](#)

人気漫画（ドラマ化された）「ドラゴン桜」の編集者として著名な佐渡島庸平さんと、「感情との向き合い方 編集者と精神科医が見る『感情』とは？」で対談を行い配信しました。

行動遺伝学の第一人者である、慶応大学名誉教授 安藤寿康先生と「遺伝と環境、行動遺伝学と精神医学から考える」対談し、配信しました。



【安藤寿康・夏目誠】遺伝と環境 行動遺伝学と精神医学から考える「遺伝と環境」



未来に残したい授業
チャンネル登録者数 1.55万人



慶応大学名誉教授 安藤寿康先生との対談

[【安藤寿康・夏目誠】遺伝と環境 行動遺伝学と精神医学から考える「遺伝と環境」 \(youtube.com\)](#)

精神科医マコマコちゃんねるでも多くの方々と対談しました。大野裕先生ともです。

10代のころ
よく悩んでいた……なぜかと、ありますが

先生の10代についてお聞きします

10代と言えば、歌謡曲が好きな僕は三田 明さんの
「美しい10代」が浮かびますが
10代は青春マッングラ



どうトンネルを抜けたか？向き合い、親とトコトン話し合う、留年で「居場所があったんだ！」、
行動化は「空手に没頭」⇒貴重な経験談から感じ取ってくださいね！！



精神科医マコマコ...
チャンネル登録者数...

アナリティクス

動画の編集

👍 2

🗨️

🔗 共有

📢 プロモーション

...

認知行動療法の第一人者 大野裕先生との対談

[どうトンネルを抜けたか？向き合い、親とトコトン話し合う、留年で「居場所があったんだ！」、行動化は「空手に没頭」⇒貴重な経験談から感じ取ってくださいね！！ \(youtube.com\)](#)

4名の先生方以外にも、多くの先生と対談しました。

感情発散度テストからスタート

チェックリストが受けるだろうと考え、感情発散度テストからスタート。次いでストレスをどう発散すれば良いのか？特に怒りの方法を詳しく説明しました。540回視聴され、ヒットしました。



最初の頃のユーチューブです

ヒット作は？

視聴回数は気になりますね。呼吸法や怒りの発散法などに人気がありました。



ヒット作一覧

本の紹介を兼ね対談

今年の4月に16冊目になります、一般向けの書籍『35歳からのメンタルヘルス 一事例でわかる働く人と家族のストレス対策』を出版しました。長年にわたりヨミドクター [産業医・夏目誠の「ストレスとの付き合い方」](#) | [医療・健康・介護のコラム](#) | [ヨミドクター\(読売新聞\)](#) (yomiuri.co.jp) に掲載しました人気コラムを中心に、考察を加えた本です。

紹介を兼ね“代 麻里子さん”と対談しました。



【夏目誠】 35歳からのメンタルヘルス 事例でわかる働く人と家族のストレス対策

未来に残したい授業
チャンネル登録者数 1.55万人

登録済み

27

共有

共有

オフライン

...

最新作の紹介を兼ね対談

[【夏目誠】 35歳からのメンタルヘルス 事例でわかる働く人と家族のストレス対策 \(youtube.com\)](#)

最近の配信は？

最近の配信です。若者の「メンタル不調」を紹介しています。傷つきたくない症候群、ふれ合い恐怖、青い鳥症候群、買い物依存などです。



最近の配信作品です

最後に、先生方に見ていただければ幸甚です。

文責 精神科医 夏目 誠