

1. 海外のプログラムの紹介と日本での展開

B. 医療者の燃え尽き防止プログラム GRACE

(1) GRACE 開発の経緯と概要

高宮有介

(昭和大学医学部 医学教育学講座／日本 GRACE 研究会)

はじめに

世界的な COVID-19 の感染拡大により、多くの人々、特に医療者は疲弊してきた。こんな時こそ、過去を振り返らず、未来の不安を置いて、今ここに集中して生きるマインドフルネスが必要である。また、利他性や共感、誠実、敬意、関与から成るコンパッション（思いやり、慈悲）も不可欠である。しかし、日常生活や臨床に活用するには不明確な部分も多い。GRACE は、マインドフルネスを活用し、コンパッションに根差した実践的なプログラムである。本稿では、GRACE が創設された経緯やその具体的な内容、わが国で紹介され、広まった経過や今後の展望について述べる。

GRACE 創設の経緯

GRACE は、死の臨床に 45 年間関わってきた米国の医療人類学者で僧侶のジョアン・ハリファックス老師を中心に、看護倫理の専門家であるジョンズ・ホプキンス大学看護倫理学部のシンダ・ラシュトン教授、腫瘍内科・緩和ケア医であるワシントン州立大学医学部のアントニー・バック教授の 3 者により開発された。

もともと、1990 年に死にゆく人のケアに携わる専門家の燃え尽き防止プログラムとして始まり、Being With Dying (BWD: 死にゆく過程とともにある) と呼ばれる 8 日間のトレーニングとして展開されていた。会場はニューメキシコ州サンタフェに設立されたウパヤ禅センターであっ

た。仏教瞑想を基軸にヨガやカウンスルと称するグループワークを織り交ぜながら、ケアする自分自身のあり方や死生観について探求するプログラムであった。

しかし、多忙な医療者にとって 8 日間のプログラムに参加することは難しく、2014 年に 2 泊 3 日の凝縮されたプログラムとして再構築された。Being With Dying のエッセンスを最新の脳科学や認知科学の成果に基づいて整理し、コンパッション（慈悲、思いやり）に根差したケアのあり方を育む内容である。先に紹介したジョアン・ハリファックス老師、シンダ・ラシュトン教授、アントニー・バック教授により、直接指導されてきた。

GRACE の概要

GRACE は、忙しい現場で使えるように 5 つのコンパクトにまとめられたステップの頭文字から作られた名称である（表 1）。

① G: (Gathering attention and Grounding) 身体感覚に注意を集中し、呼吸を整え、地に足をつける。

② R: (Recalling intention) 何をしようとしているのかという意図を思い起こす。

③ A: (Attuning self then others) まずは自分の身体・感情・思考に意識を合わせてから他者に意識を合わせる。

④ C: (Considering what serves best) 何がその場で最も役に立つのかをよく考える（この時、Not knowing: 私は知らない, Beginner's Mind: 初

表1 GRACE の5つのステップ

-
- ① G : Gathering attention and Grounding
注意を集める。地に足をつける。
 - ② R : Recalling intention
意図を思い起こす。
 - ③ A : Attuning self then others
まず自己の身体・感情・思考に意識を合わせてから
他者にも意識を合わせる。
 - ④ C : Considering what serves best
何がその場で最も役に立つのかをよく考える。
(Not knowing : 私は知らない, Beginner's Mind : 初心
で白紙で関わる)
 - ⑤ E : Engaging, Enacting and Ending
関与し、成すべきことを行い、そして終了する。
-

心で白紙で関わるという謙虚な姿勢が重要である)。

⑤ E : (Engaging, Enacting and Ending) 関与し、成すべきことを行い、そして終了する。

以上の5つの実践で、それぞれ3時間くらいの瞑想、講義、ワーク、フィードバックで構成されている。研修会では、イントロダクション、まとめを含めた7部で構成されている。途中、カウンセラーと称するグループワークを行う。これは、参加者が円座になり、中央に置いたトーキングスティックを手にとった人だけが話すことができるルールである。他の参加者は黙って傾聴する。ネイティブアメリカンの部族の話し合いが起源といわれている。

GRACE の臨床での実践例

たとえば、あなたに怒りをぶつける患者（進行がんを伝えられた直後かもしれない）、早く死にたいと繰り返す患者がいたとする。医療者として、その患者の部屋に行くのは足が重いかもしれない。部屋に入るのを躊躇するだろう。その時に、① G : (Gathering attention and Grounding) 身体感覚に注意を集中する。不安があると、呼吸が速くなったり、浅くなっているかもしれない。呼吸を調べ、床にしっかりと足を降ろしたイメージをする。次に② R : (Recalling intention) 意図を思い起こす。なぜ医療者になったのか、緩和ケアの道になぜ進んだのか、この患者となぜ向き合っ

ているか、深い動機や意図を思い起こすのである。

③ A : (Attuning self then others) 普段は相手の言動に最初に注意が行くが、まず、自分の身体や心の変化を見つめ、そして相手の感情の動きを観察し合わせていく。④ C : (Considering what serves best) 今やるべきことを冷静に考える。ここで、Not knowing : 私は知らない, Beginner's Mind : 初心で白紙で関わる、を思い出す。いつも怒っている患者、早く死にたいと言っていた患者は、今日は違う状況かもしれない。心を白紙にして関わっていく。⑤ E : (Engaging, Enacting, Ending) しっかりと関わる。その時の最善を尽くしたら、1度それは忘れ、終わりにする。そして、次の患者、次の仕事に集中していく。勤務を終えたら、その患者のことは終わりにして、プライベートな生活に戻っていく。この時、自分のルーチンを決めておくとうまいだろう。たとえば、COVID-19 感染拡大から日常的となっている入念な手洗いの際に、その日の気がかりを洗い流すのも1つの方法である。

コンパッションを育む

コンパッションは、日本語で慈悲、思いやりなどと訳されるが、統一された訳語はない。ジョン・ハリファックス老師は、コンパッションの構成要素として、利他性、共感、誠実、敬意、関与の5つの資質を挙げ、以下のように説明している。利他性は、本能的に無私の状態で他者のために役立つとすること。共感とは、他者の感情を感じ取る力。誠実は、道徳的指針をもち、それに一致した言動をとること。敬意は、命あるものやものごとを尊重すること。関与は、しっかりと取り組むが、必要に応じて手放すこと。一方、5つの資質は、1歩間違えると崖（エッジ）から足を踏み外すように害となってしまう。すなわち、病的な利他性、共感疲労、道徳的な苦しみ、軽蔑、燃え尽きである。GRACE を実践することにより、5つの資質の状態になり、負の側面に陥っても、健全な状態に戻れるように導いてくれるとしている。

わが国での展開と今後の展望

日本では、2015年に奈良の長弓寺で3名の創設者を招いて初めての研修会が開催された。50名ほどの参加があり、毎年研修会を開くと共に、関西、東京、沖縄で毎月の勉強会を展開してきた。2018年には日本 GRACE 研究会が創設され、第1回年次大会を昭和大学で開催し、毎年年次大会を催してきた。現在、筆者が世話人代表を務めている。第2回は大阪で対面開催を実施したが、第3回、第4回はコロナ禍のため、完全 web 開催とした。

支部活動であるが、GRACE 東京研究会は108名が登録しており、2015年より、筆者を中心に毎月、抄読会、事例検討、さまざまな瞑想体験などを行ってきた。また、関西 GRACE 研究会は、村川治彦世話人が主催するオープンな集まりと、山下公子世話人が主催する医療従事者対象の勉強会を開催している。登録者数は160名、医療従事者数は110名で、毎月、グランディング、近況報告、読書会・体験・意見交換を行っている。さらに沖縄では、うちなー GRACE 研究会と称し、笹良剛史世話人らを中心に98名が登録しており、ボディワークと GRACE の体験ワークを行う勉強会を開催している。

また、2018年にジョアン・ハリファックス老師、シンダ・ラシュトン教授、アントニー・バック教授によりオンライン講座が制作され、米国ではすでに活用されている。30分×15本の動画とワークブックにより構成され、自己学習が可能となっている。現在、GRACE 東京研究会の有志で翻訳および字幕制作を行っており、2022年中に日本語での視聴が可能となる。

オンライン講座、年次大会、研修会、毎月の東

京、関西、沖縄での勉強会を基軸に、GRACE を広めていきたいと考えている。COVID-19 禍で、人が集まることが難しくなっているが、一方でオンラインによる会議や研修会も盛んになっている。東京の勉強会に北海道や沖縄から参加することも可能であるし、時差を考慮すれば海外からの参加も可能となり、場所を越えた交流が展開されている。

おわりに

GRACE では、各ステップが直線的・段階的なものではなく繰り返し行われることが強調される。多忙な臨床の現場では、プロセスを実践することは難しいかもしれないが、「まず立ち止まり呼吸を意識し地に足をつけること」が重要である。最初は、5つのステップをたどることは時間がかかるかもしれないが、次第に短時間で実践でき、場合によっては自動的に起こるようになる。COVID-19により、医療現場のひっ迫、面会制限などにより、医療者の抑うつや燃え尽きも懸念される。GRACE を取り入れることにより、医療者として、そして個人として、コンパッションに満ちた人生となることを願っている。

参考文献

- 1) ジョアン・ハリファックス：死にゆく人と共にあること—マインドフルネスによる終末期ケア。春秋社, 2015
- 2) ジョアン・ハリファックス：コンパッション—状況にのみこまれずに、本当に必要な変容を導く、「共にいる」力。英治出版, 2020
- 3) 村川治彦：GRACE—コンパッションに基づくケアのためのトレーニング。Cancer Board 4 (1): 70-75, 2018
- 4) 高宮有介, 土屋静馬：セルフケアできていますか—マインドフルネスを活かして。南山堂, 2018