

マインドフルネスにある 医療実践の教育

～実感することから実践することへ～
“Mindful Medical Practice Teaching:
From Realizing to Actualizing”

McGill University
Professor Stephen Liben

内容

- Whole Person Careの位置づけ = Liben先生の気づき
- マギル大学医学部2年生のマインドフルネスにある医療実践コース 講義6 苦悩への応答
- 講義の中での我々の在り方



Liben先生の経験

- 散歩中に、何も起こっていないのに、喜びが現れ、悲しみが訪れたことに気づいた：自発的なマインドフルネスの瞬間
- 自分の苦しみ、自分の不幸、自分の幸せは、自分で作り出していることに気づいた
- 自分が考えていることを意識している瞬間・・・このコースで生徒たちに伝えたいこと

マギル大学医学部2年生 マインドフル ネスメディカルプラクティスコース

- 講義 1 : 注意力と深い気づき
- 講義 2 : コミュニケーションにおける調和のとれた態度
- 講義 3 : 深い気づきと医療での意思決定
- 講義 4 : 臨床的調和
- 講義 5 : レジリエンスの育成
- 講義 6 : 苦悩への応答
- 講義 7 : 臨床実習以降のマインドフルネスにある臨床的調和の
実践

学生20人と1人の教員
ロールプレイやグループワーク

講義 6 : 苦悩への応答

コアコンセプト

- 苦痛と苦悩
- 苦悩のある人と共にいること
- 苦悩のある人に応答すること

- 90分

1. 気づきの演習
2. 苦悩と苦痛のディスカッション
3. 苦悩に対して「役立つ方法」と「役立たない方法」
4. 命の長さを意識する演習
5. 存在脅威管理理論と死関連思考
6. 自分と同じように思い描く演習

1-1. 正式な気づきの演習

- 姿勢を整える：椅子に浅く座り、姿勢を正す。手は太ももの上にそっと置き、背骨が長くなるように意識する。視線は少し前の床を見つめる。
- 床に足がつく感覚に注意を向ける。
- ボディスキャン：足底→かかと→足首→膝→太もも→太ももに接している手→腹部→胸→のど→鼻
- 呼吸に注意を向ける。

1-2. 日常的な気づきの演習

- STOP :

Stop 立ち止まる

Take a breath ひと呼吸する

Observe 観察する

Proceed 再開する

- 苦悩する患者と向き合うための準備
- 反応ではなく、応答するための準備

- アルコール手指消毒の時に手に注意を向ける

- ドアノブの冷たさに注意を向ける

2. 苦悩と苦痛のディスカッション

問いかけ

- 「苦痛とは何ですか」
- 「苦悩とは何ですか」
- 「苦悩を伴わない身体的な痛みとは何ですか」

・ 教えるのではなく、
気づくようにする

3. 苦悩に対して 「役立つ方法」と「役立たない方法」

役立つ方法	役立たない方法

講義 6 : 苦悩への応答

コアコンセプト

- 苦痛と苦悩
- 苦悩のある人と共にいること
- 苦悩のある人に応答すること

- 90分

1. 気づきの演習
2. 苦悩と苦痛のディスカッション
3. 苦悩に対して「役立つ方法」と「役立たない方法」
4. 命の長さを意識する演習
5. 存在脅威管理理論と死関連思考
6. 自分と同じように思い描く演習

知ることの4つのレベル

• Don't Know

知らない

• Know

知る

• Realization

実感を持つ

• Actualization

現実化 = 行動すること

・ 教えるのではなく、
一緒に行く