

第2回日本Whole Person Care研究会

グループワーク 「あなたの人生の優先事項は 何ですか？」

昭和大学医学部
医学教育学講座
高宮有介

準備

紙と筆記用具の準備をお願い致します。

名前の変更をお願い致します。

名前@所属

(例: 高宮有介@昭和大学)

参加者をクリック→詳細→名前の変更

三人組となります

▶ 自己紹介

お名前、所属、職種

▶ 何故、本日参加しましたか？



1分間旅行



- あなたが心から安らぐ場所、落ち着く場所はどこでしょうか。
- いくつか思い出すかもしれません。
- 今は、一つの場所を思い出します。
- それでは、これから、そこへ旅行に行きます。



三人組となります（または二人）

▶ 自己紹介

お名前、所属、職種

▶ **1分間旅行で行った場所は、そのエピソードは**

▶ **何故、本日参加しましたか？**

▶ **一人1分30秒程度**

▶ **順番 髪の長い順**



**「あなたの人生で大切な夢や目標を
5個書き出して下さい」**

先ほどの3人で

大切な夢や目標を共有してください。
あなたの考える夢や目標のエピソードも
あれば、お話してください。
伝えたくない内容は、伝えなくてもよい
です。

一人2分くらいで。

**命の長さが半年しかなく、
7カ月目には生きていないとしたら、
あなたはリスト**

をどのように変えますか。

リストで変わらないものは何ですか。

**命の長さが半年しかないとしたら、
必要な夢や目標をリストに追加したり、
削除したりして下さい。**

先ほどの3人で
一人3分くらい

命の長さが半年しかなく、
7カ月目には生きていないとしたら、
あなたはリストを
どのように変えますか。
リストで変わらないものは何ですか。

全体でシェア

ワークの意図

- ▶ 本来のワークは、この後、後1カ月だったら、後一日だったらと続く。
- ▶ 私達は、人生は続いていくものとして、夢をもち、目標を立てている。しかし、生まれた時に、いつか死ぬ存在であり、余命は決まっている。命の長さを意識した時に、何が人生で本当に大切なのかを問う機会となる。
- ▶ そして、私達が向き合っている患者さんは、まさに命に限りがあると突き付けられている。そういった患者さんの疑似体験でもあり、患者さんへの向き合い方も変わるかもしれない。

『MD Aware』
共著：Stephen Liben, Tom Hutchinson

「第8章：講義6 苦悩に応答する」
Stephen Liben先生



Fig. 8.1 Small groups creating list of helpful and unhelpful ways to respond to suffering

『MD Aware』 「第8章：講義6 苦悩に応答する」 Stephen Liben先生

- 学生は、今ある人間関係や、ずっと続いている人間関係の重要性に感謝の気持ちが高まってくるのが分かる。
- 学生は「多くの目標を手放すことは難しいことではない」と言ったり、自分の幸せに絶対的に不可欠であると思っていた長期的な目標が「それほど重要ではないことが分かった」と表現したりするかもしれない。



『MD Aware』 「第8章：講義6 苦悩に応答する」 Stephen Liben先生

- 「この演習は、これからの患者の診療にどのように関係するでしょうか」と学生に尋ねる。
- 全体の話し合いでは、生命を脅かす病気と診断されると、患者は命の長さが短くなることに突然向き合わなければならないことが明らかになる。
- このような患者にとって、今回の演習は仮定の話ではなく、まさに実際に起きている現実なのである。
- また、学生は重要な人間関係など、自分自身にとって「何が本当に大切なのか」をより深く理解することになるであろう。
- 現実に直面している患者も同様である。生命が脅かされている病気のある患者と重要な人間関係を築くという役割を医師は担う可能性があることが話し合われるかもしれない。

『MD Aware』 「第8章：講義6 苦悩に応答する」

Stephen Liben先生

- 苦痛や苦悩の患者と共にいることに対して、マインドフルネスに基づき気づきを得ようとする医師は、単に苦痛に耐える方法を習得しようとしているのではない。
- それは自分自身の中に思いやりの心が現れる状態を生み出そうとしているのである。
- このような思いやりは、医師に力を与え、そこにしっかりと心を込めて存在することを可能とし、患者の苦痛や苦悩を和らげるのに助けになる。
- それは医師自身の働きと意義をもたらすであろう。患者と共にいて、苦痛や苦悩を和らげる、学習可能な能力であるこの働きは、臨床に意味をもたらし、燃え尽き症候群の解毒剤（対応策）となるであろう。

**個人的なワークの体験
夢に
「学生達に死を通して命を考える
講義を伝え続ける」**

ご参加ありがとうございました



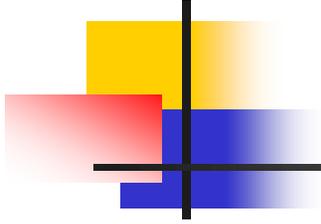


Fig. 8.1 Small groups creating list of helpful and unhelpful ways to respond to suffering