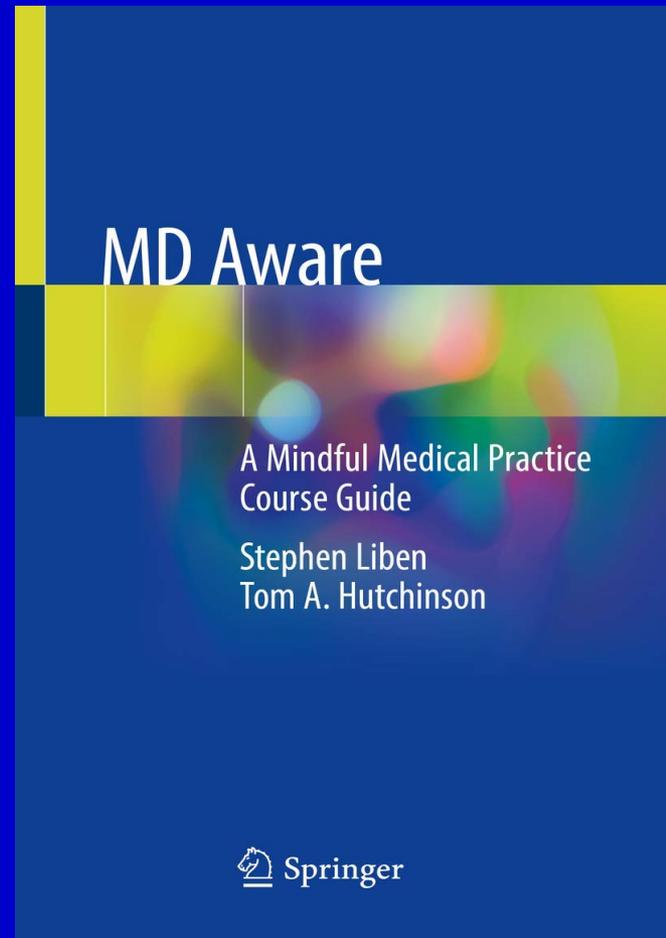


苦悩への応答



京都大学医学部附属病院 緩和医療科
恒藤 暁

「マインドフルネスに基づく医療実践」

- ・ 2年次教育（臨床実習前）
- ・ 20名のグループによる授業
- ・ 毎週金曜日の午前中2時間の7回
- ・ 対話型・体験型授業
- ・ 演習，ワーク，グループディスカッション，
ロールプレイ，二人一組の話し合いなど

「マインドフルネスに基づく医療実践」

1. 注意と気づき
2. 調和のとれたコミュニケーション
3. 気づきと意思決定
4. 臨床的な調和
5. レジリエンスの形成
6. 苦悩への応答
7. マインドフルネスに基づく調和のとれた医療実践
とその後

苦痛と苦悩 (Pain and Suffering)

- 人類共通の体験
- ラテン語：PatientはSufferに由来
- 学ぶ機会がほとんどない
- 臨床における課題
- 苦痛 ≠ 苦悩
- 苦悩 = 苦痛 × 抵抗性
- 苦悩：健全性 (integrity) を傷つける脅威から生じる

心を込めて呼吸をする (Mindful breathing)

- ・ 呼吸に注意を向ける
 - ・ 息を吸いながら身体が静まる (Calm)
 - ・ 息を吐きながら微笑む (Smile)
 - ・ 注意が呼吸から逸れたら、再び呼吸にゆっくりと
注意を戻す
 - ・ 呼吸を楽しむ
-

グループワーク：苦悩に対して「助けになった応答」と「助けにならなかった応答」

- これまでの人生で上手くいかず、苦悩していた時のことを考えてみてください
- その時の人々との交流を思い出して下さい
- 「助けになった応答」と「助けにならなかった応答」をリストアップして下さい（右半分と左半分）
- グループに分かれて自己紹介して下さい
- グループで分かち合ってください
- グループで発表する人を決めて下さい

コミュニケーションの態度 (Communication Stance)



- ・ 自分
- ・ 相手
- ・ 状況

グループワーク：苦悩に対して「助けになった応答」と「助けにならなかった応答」

- ・ リストと「コミュニケーションの態度」との関係はどうでしょうか

調和のとれた態度



- 自分，相手，状況が調和している
- 今ここにしっかりと存在する
- 相手としっかりと関わる
- 自分の見方を表現する
- 無意識的な反応に気づく
- 調和

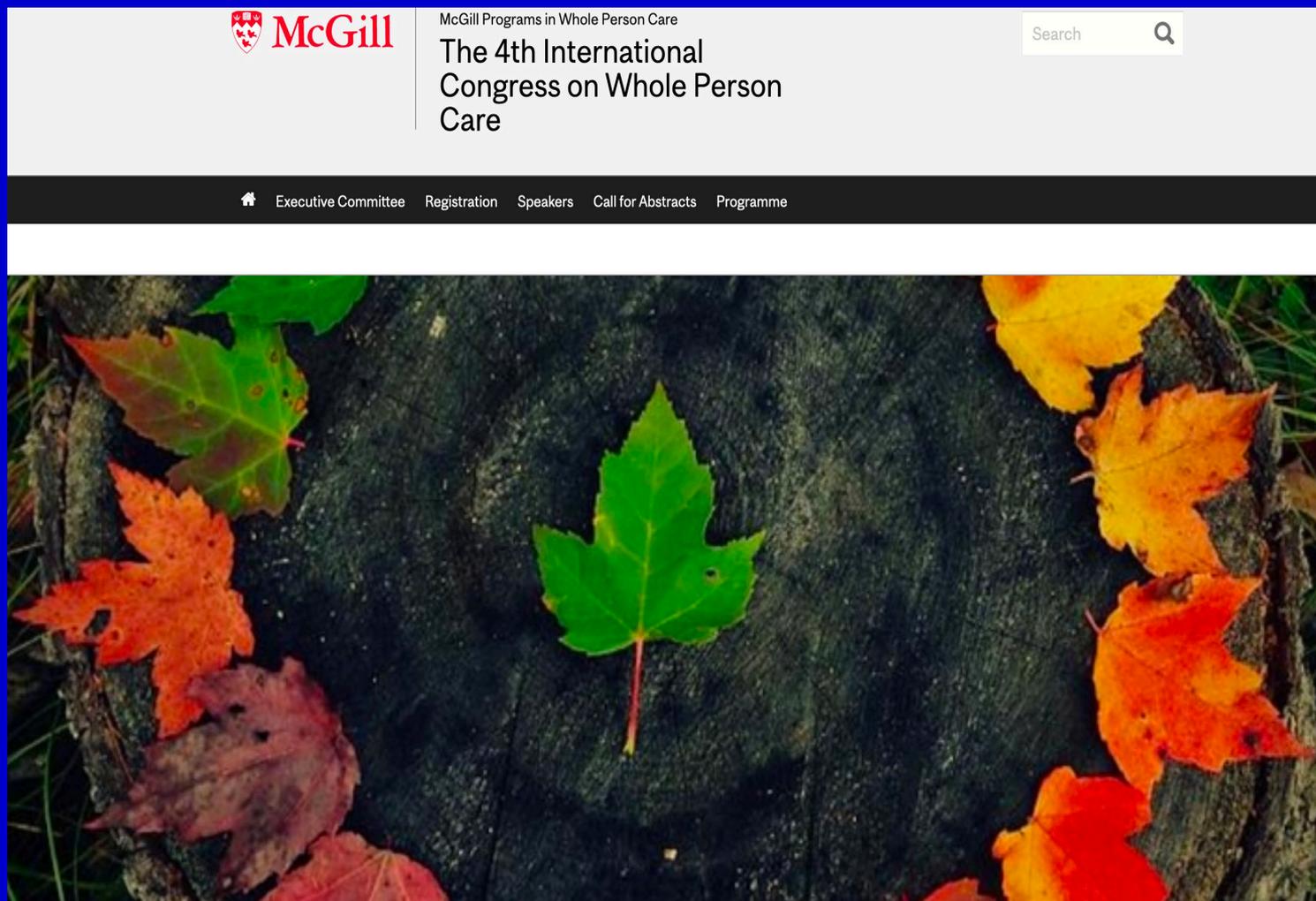
助けにならない応答

- 非難される
 - 懇願される
 - 回避される
 - 見捨てられる
 - 超理性的に対処される
-

助けになる応答

- ・ 調和のとれた態度をとる
 - ・ じっくりと耳を傾ける
 - ・ しっかりとそこに存在する
 - ・ マインドフルネスにより気づきを深める
-

第4回国際Whole Person Care学会（オンライン）



The screenshot displays the website for the 4th International Congress on Whole Person Care, hosted by McGill University. The header features the McGill logo on the left, the text "McGill Programs in Whole Person Care" and "The 4th International Congress on Whole Person Care" in the center, and a search bar on the right. Below the header is a dark navigation bar with links for "Executive Committee", "Registration", "Speakers", "Call for Abstracts", and "Programme". The main content area is a large image of a dark, textured surface, possibly a tree trunk, with several maple leaves scattered around. One leaf in the center is bright green, while the others are in various stages of autumn color, including orange, red, and yellow.

McGill Programs in Whole Person Care

Search

The 4th International Congress on Whole Person Care

Executive Committee Registration Speakers Call for Abstracts Programme

第4回国際Whole Person Care学会（オンライン）

- ・ テーマ：危機に瀕した世界への調和のとれた応答
～勇気，思いやり，コミュニティ，癒し人の心～
- ・ 日 時：10月22日(金) 6:30 - 8:00
10月22日(金)22:00 - 26:30
10月23日(土)22:00 - 26:30
10月24日(日)22:00 - 26:30
- ・ 参加費：医師 250カナダドル（21,500円）
（早割） 医師以外 200カナダドル（17,200円）
- ・ 申込先：<https://www.mcgill.ca/wpccongress/>