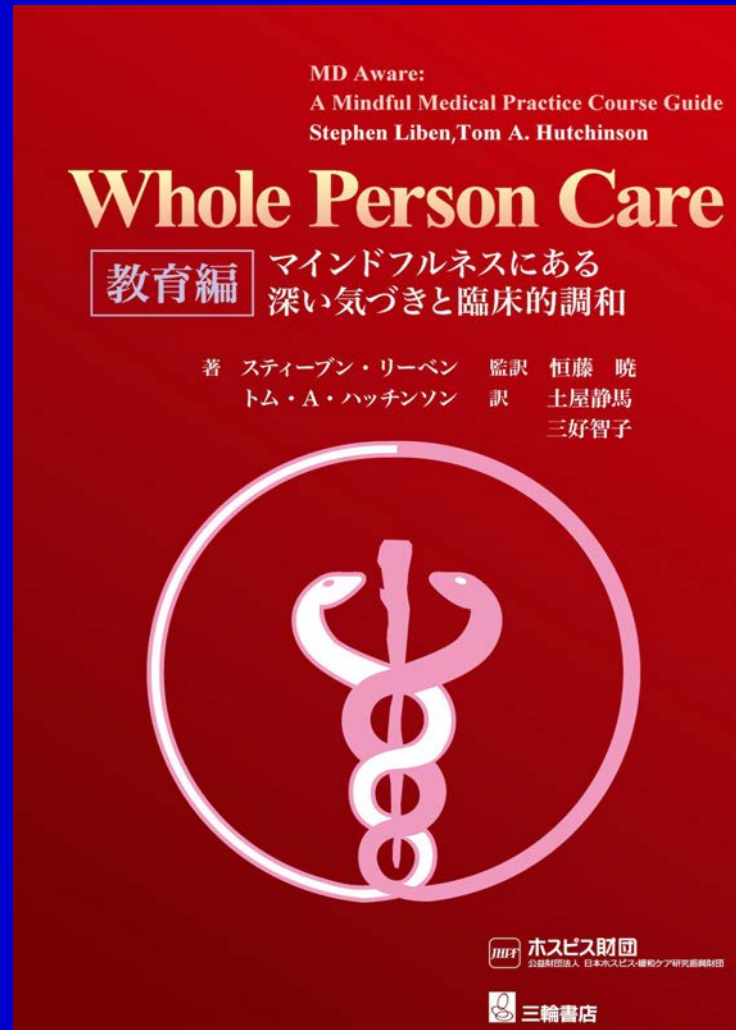


# Whole Person Careのレシピ 教育方針と教育方法

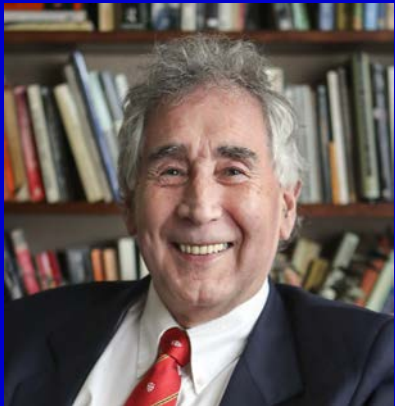


京都大学医学部附属病院 緩和医療科 恒藤 暁

# レシピ



スティーブン・リーベン  
トム・A・ハッチンソン



「教育指針だけ提供して、どのように利用するかを伝えなければ、簡単な食材のリストだけを伝えて料理方法を教えないようなものだからである」

# ヘルメスの杖：カドゥケウス

知 識      知 恵

治 療      癒 し

疾 病      人 間

科 学      アー ト

# 患者を看る



ウィリアム・オスラー

1849年～1919年

マギル大学で教鞭を執る

医学教育の基礎を築く

「良い医師は病気を診る

偉大な医師は病気のある患者

を看る」

# SUCCESS : 心に刻まれるアイデア

Simple 単純明快である

Unexpected 意外性がある

Concrete 具体的である

Credible 信頼性がある

Emotional 感情に訴える

Stories 物語性がある

# 『マインドフルネスにある医療実践コース』

- コア・カリキュラム
- 2年生の後期（臨床実習前）
- 7回の講義（金曜日午前中，90 - 120分間）
- 20人 × 3グループ × 7週間 × 3回 = 180人/半年
- 体験学習：ワーク，内省的な演習

# 気づきの演習 (Guided Awareness Practice)

---

- 今この瞬間, ここにとどまる (Here and Now)
  - 立ち止まる (泥水の心 → 曇りなき心)
  - 思考や感情を手放す (心の奴隷 → 心の主人)
  - ゆとり (Space) が生まれる
  - 思いやりの心 (Compassion) が生じる
-

# コンパッション (Compassion)

- 思いやり, 優しさ, 親切, 慈しみ (loving kindness)
- 生来ある
- 「自分や相手を深く理解し, 役に立ちたい」という  
純粋な思い
- 自分自身や相手と共にいる力



# 講義 1 注意力と深い気づき

- 注意力
- 変化盲の動画視聴
- 赤いものを探す演習
- 気づかなかった体験を語る演習
- 携帯電話の演習

## 講義 2 コミュニケーションにおける 調和のとれた態度

- ・ 反応と応答
- ・ サティア先生のコミュニケーションの態度
- ・ マインドフルネスと調和のとれた態度

# 講義 3 深い気づきと医療での意思決定

- 深い気づきと医療過誤
- 物語の演習
- 医療過誤の動画
- マインドフルネスにある動き

## 講義 4 臨床的調和

- 臨床現場の体験
- コミュニケーションの態度と治療・癒し
- 地に足をつける演習
- 臨床的調和の体現
- 3つのA : Awareness, Acceptance/Allowing, Action

# 講義5 レジリエンスの育成

- ・ 音風景の演習
- ・ 注意のトライアングル
- ・ マインドフルネス
- ・ 燃え尽き症候群
- ・ レジリエンス
- ・ STOPの演習
- ・ 心から耳を傾ける演習

## 講義 6 苦悩への応答

- 苦痛と苦悩
- 苦悩に対して「役立つ応答」と「役に立たない応答」
- 命の長さを意識する演習
- 存在脅威管理理論と死関連思考
- 自分と同じように思い描く演習

# 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

- 「苦悩への応答」の振り返り
- 氷山の比喩
- ジュディ・ブラウンの詩『炎』
- 「知っている」の4つのレベル

# コア・コンセプト

---

- ・ マインドフルネス
  - ・ コミュニケーションの態度 & 臨床的調和
  - ・ 苦悩への応答
-



# マインドフルネス (Mindfulness)

---

今この瞬間の現実常に気づきを向け

その現実をあるがままに知覚し

それに対する思考や感情には囚われないでいる

心の持ち方、存在のあり様

---

# マインドフルネス・ストレス低減法

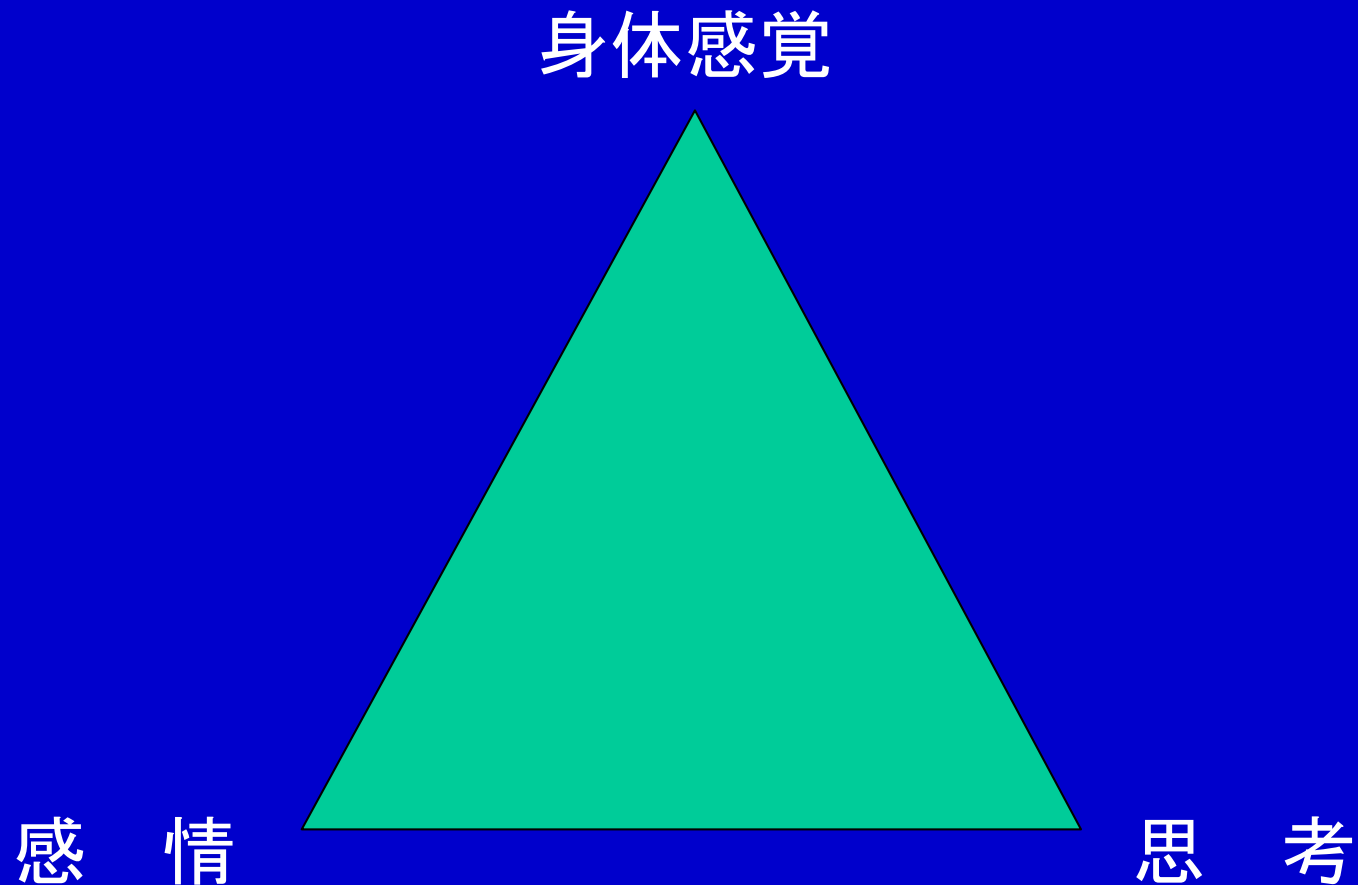


ジョン・カバットジンが開発

ストレスを低減するためのプログラム  
(8週間)

仏教の伝統的な瞑想法やヨーガの実践  
の取り入れ

# 注意のトライアングル



# コミュニケーションの態度 & 臨床的調和



バージニア・サティア

1916年～1988年

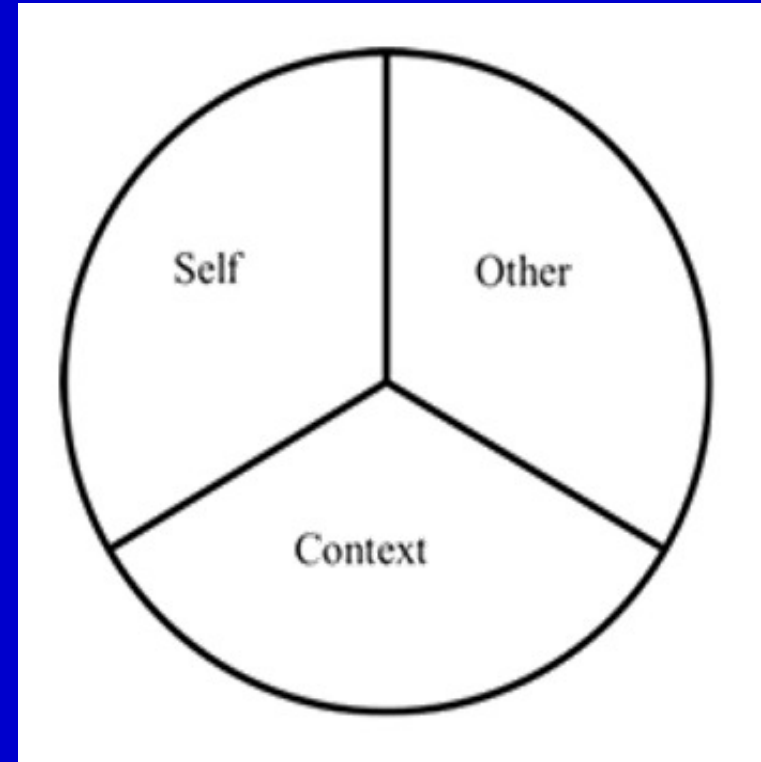
米国のソーシャルワーカー

家族療法の創始者の一人

Satir V 『The New Peoplemaking』

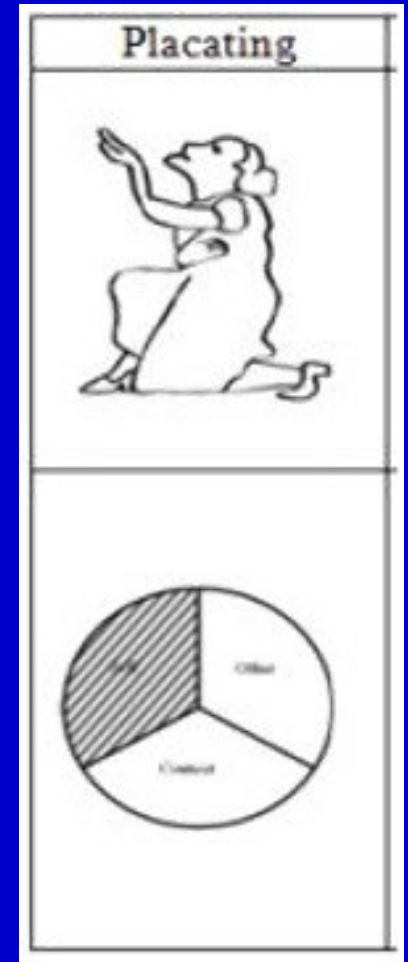
# コミュニケーションの態度

- ・ 自分
- ・ 相手
- ・ 状況



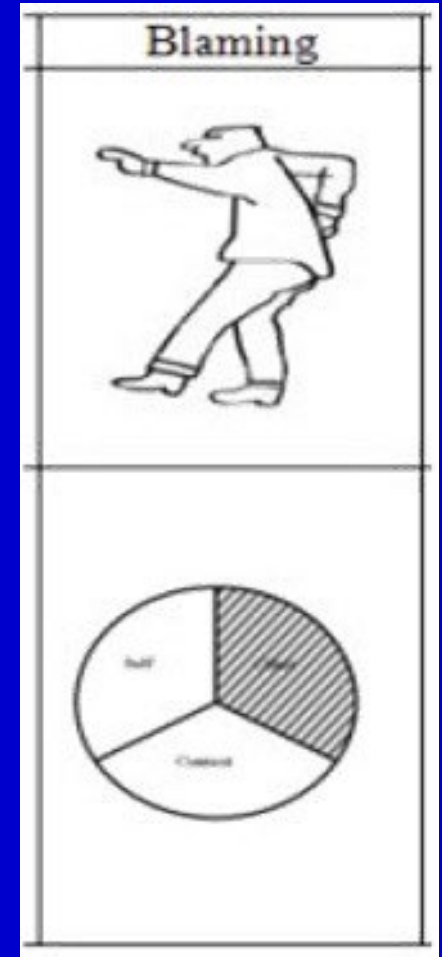
# 懇願の態度

- 人としての自分を消し去る
- 相手の希望や必要に応えようとする
- 利他的, 自己犠牲的な態度
- 相手をなだめえる, 機嫌をとる態度



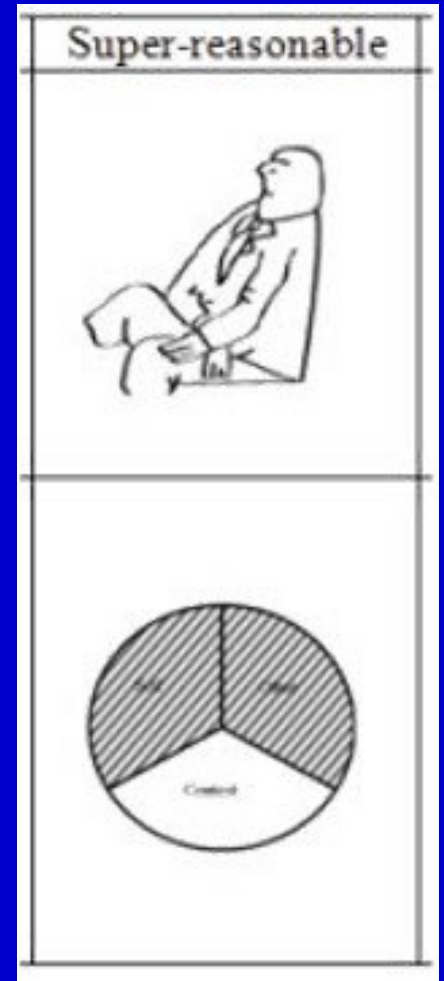
# 非難の態度

- 人としての相手を消し去る
- 自分の期待に相手は応えなければ  
ならない
- 利己的な態度



# 超理性的な態度

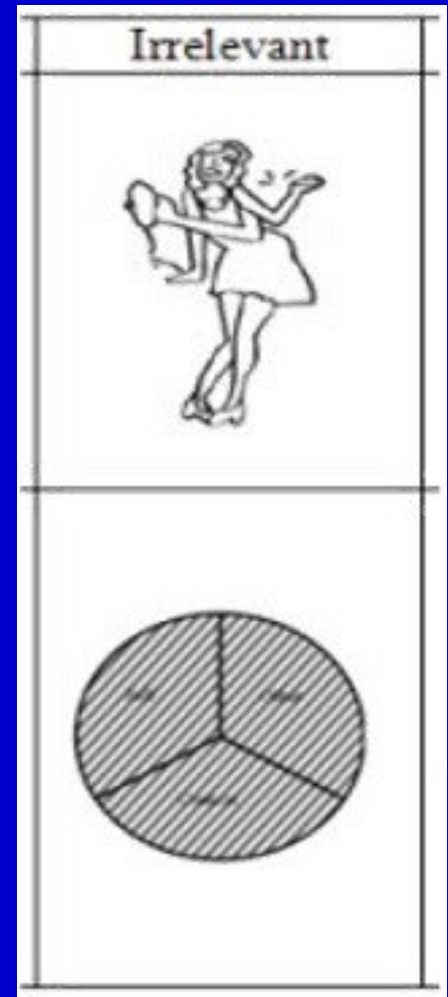
- 人としての自分と相手を消し去る
- 明晰な思考と冷静な判断をする態度
- データ， 事実， 思考に焦点をあてる
- 自分と相手の感情に気づかない
- 知的





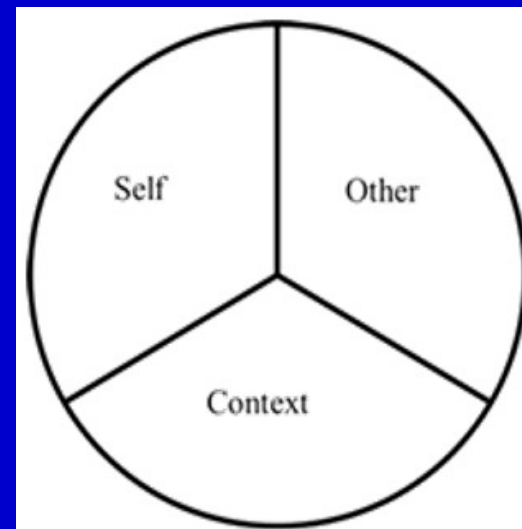
# 不適切な態度

- 人として自分と相手，状況を消し去る
- 注意散漫な態度
- マルチタスク（電子メディア機器）
- 不適切な冗談



# 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



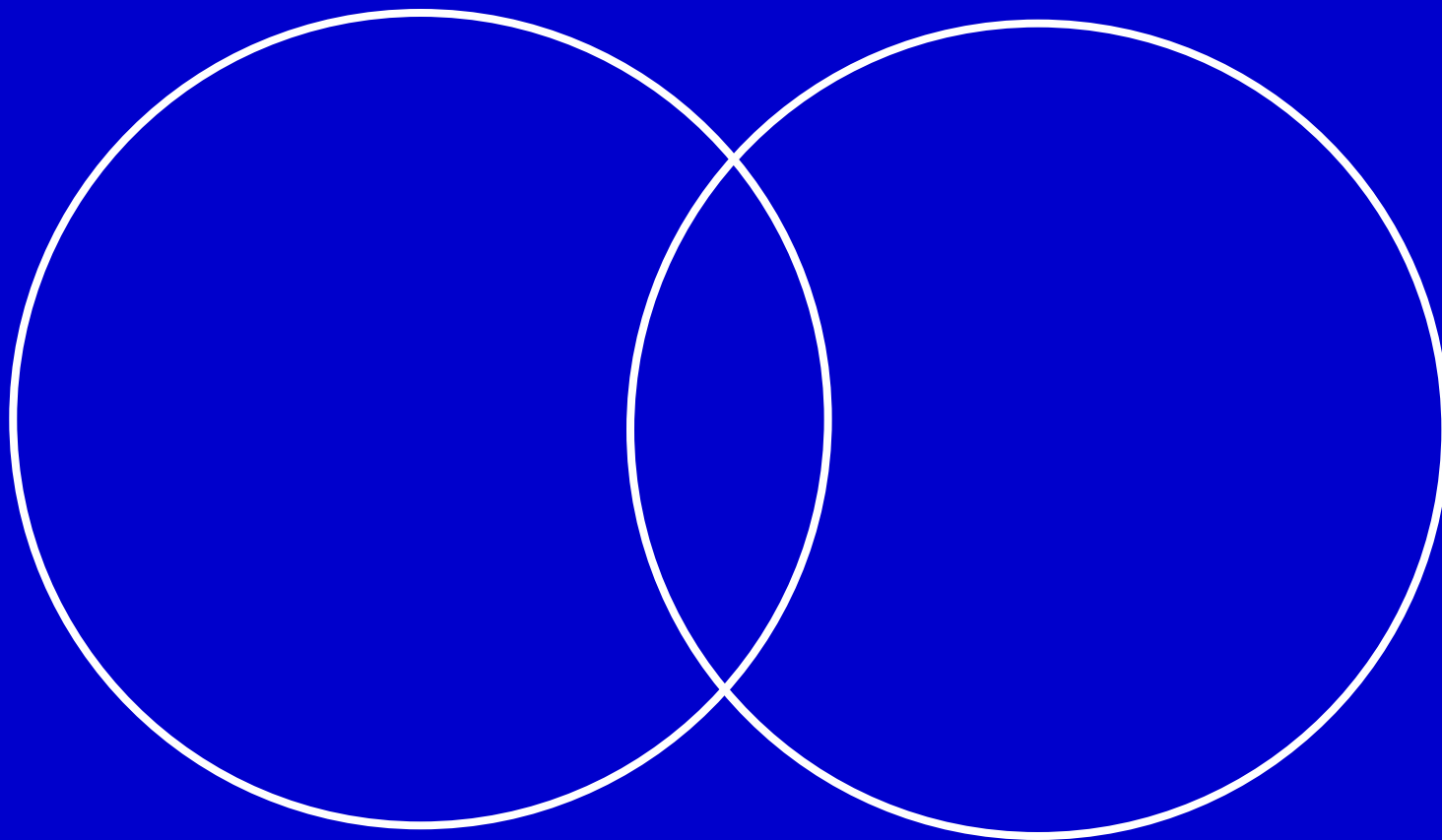
# 苦悩への応答

- Patientの語源はラテン語のSufferに由来
- 苦痛は人生において避けられない体験
- 健康問題が生じると苦痛は出現する
- 苦痛（出来事）と苦悩（反応）は異なる

# 苦痛と苦悩

苦痛

苦悩



# 苦痛と苦悩

- 苦痛（健康問題）を伴う苦悩
- 苦痛を伴わない苦悩

「自分とは何者なのか」：アイデンティティ

「経済的なもの」：貧困

「社会的なもの」：孤独，疎外，差別

「実存的なもの」：意味の喪失

# STOPの演習

Stop : 立ち止まる

Take a breath : 呼吸に意識を向ける

Observe : 観察する

自分の内側 : 身体感覚, 思考, 感情

自分の外側 : 何が起きているのか

Proceed : 再開する

特定の行動をとる場合もとらない場合もある

# Whole Person Careの真髓

---

今この瞬間の現実気づき  
を深め

自ら癒しを促す全人（Whole  
Person）として関わり

日々新たに取り組み続ける

---