

# 第6回日本Whole Person Care研究会

## 第2部

「医療・教育・職場のレジリエンス」

# 患者さんから学んだ 人生のレジリエンス

2022年11月19日

昭和大学医学部 医学教育学講座

高宮有介

# 私の経歴

臨床は、緩和ケアを30年

1985年 外科学教室入局

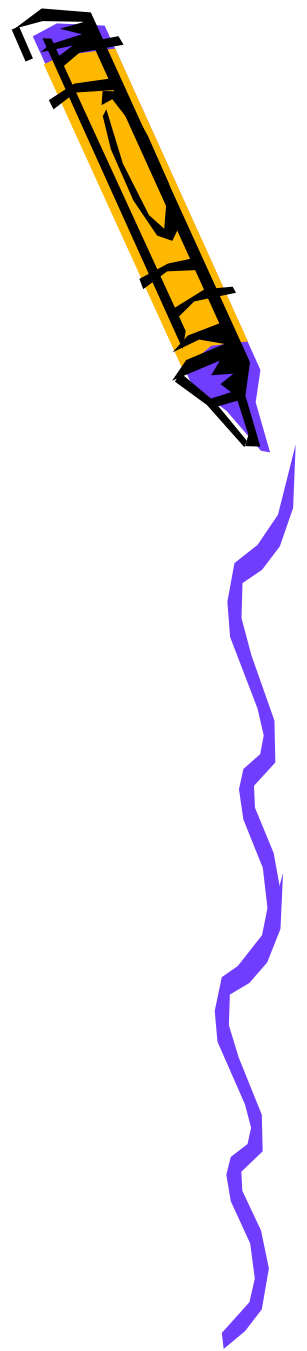
1989年 英国ホスピスで研修

1992年 昭和大学病院で緩和ケアチーム

2001年 昭和大学横浜市北部病院

緩和ケア病棟

2007年 昭和大学医学部医学教育推進室





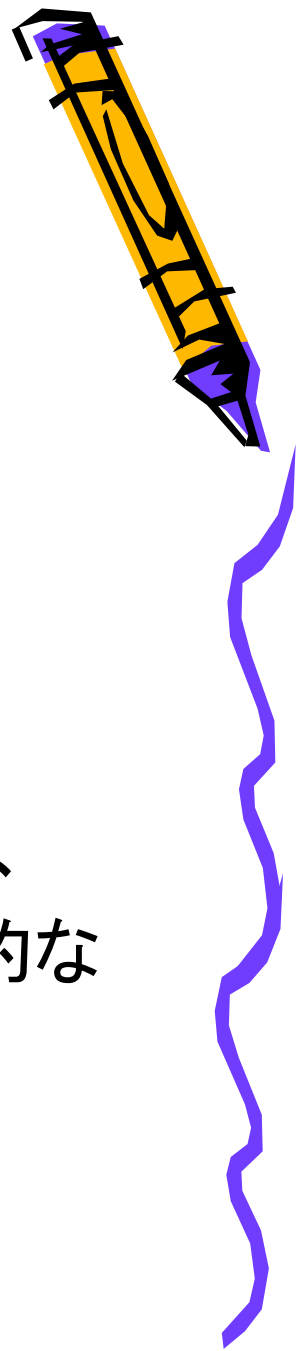
# 本日のお話し

---

- レジリエンスとは
- 患者さんから学んだ人生のレジリエンス
- 私の喪失体験
- そこからの回復
- おわりに

# レジリエンス

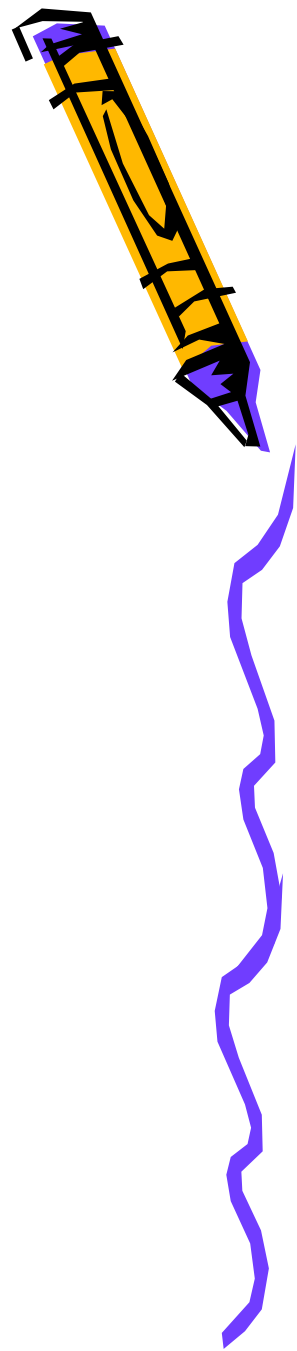
- 心理学におけるレジリエンスとは、社会的ディスアドバンテージや、自己に不利な状況において、そういった状況に自身のライフタスクを対応させる個人の能力と定義される。自己に不利な状況、あるいはストレスとは、家族、人間関係、健康問題、職場や金銭的な心配事、その他より起こり得る。



# レジリエンス

- ストレスや困難な出来事に対して、  
機能的に対処したり、  
適応したりすることができる能力

Whole Person Care 教育編 P95



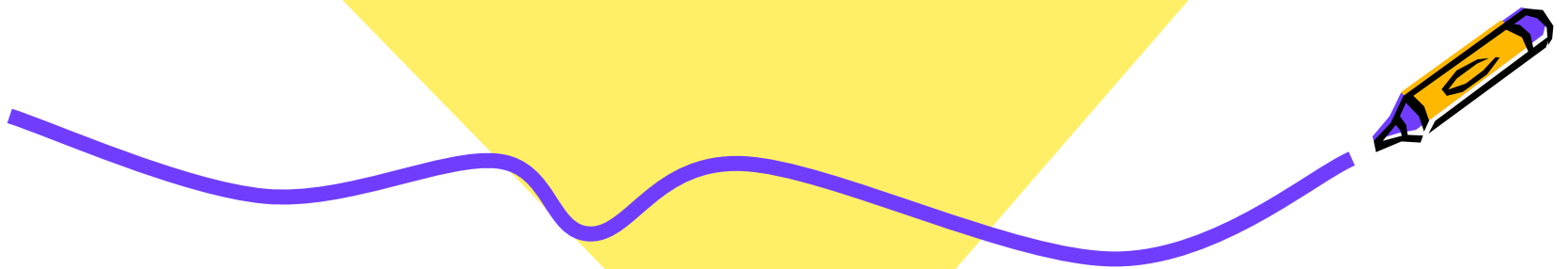


終末期がん患者  
身体的、精神的、社会的  
困難な状況





# スピリチュアルペイン 人生の意味や役割の喪失



# 金継ぎの伝統技法



人生、傷つき壊れることもあり！





# 本日のお話し

---

- レジリエンスとは
- 患者さんから学んだ人生のレジリエンス
- 私の喪失体験
- そこからの回復
- おわりに

# 人の幸せとは

- **21歳 男性 脳腫瘍**
- **ある日、人の幸せとは？**
- **「心の自由」**
- **退院していく人を見て、  
また、悪くなって帰って来ればいいと  
心に念じていた**
- **身体は悪いけど、心まで歪んでしまったと悲しく  
なった**

# 心の自由

- **だから、心だけは自由でいたい**
- **誰かを妬まず、誰かの不幸を願わず、  
誰かと比べず、**
- **誰かの幸せを心から喜び、**
- **誰かの幸せを心から願う、**
- **そんな心の自由でいたい**



2008年

# 北京オリンピック

出場するはずだった  
バレーボール選手



明日も  
また

生きて  
いこう

十八歳でがん宣告を受けた私

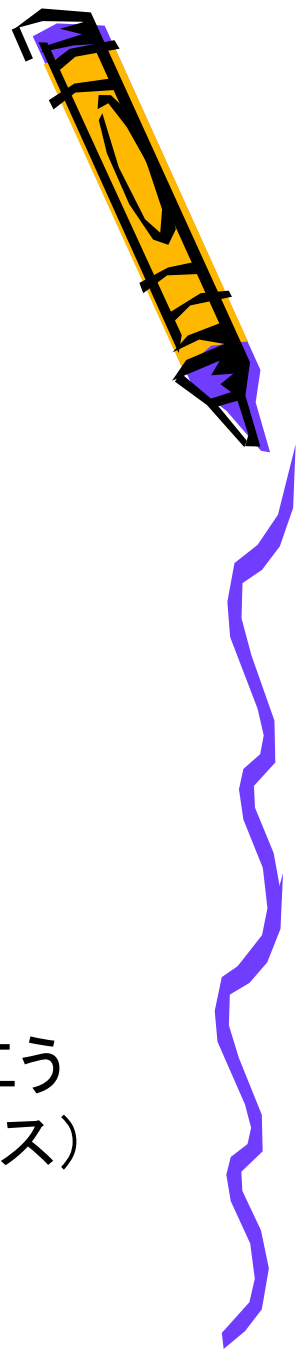
横山友美佳  
yumnika yokoyama



# 横山友美佳

- 1987年生まれ
- 18歳で日本代表
- その年、横紋筋肉腫の診断
- そして、苦しい抗がん剤治療

文献：明日もまた生きていこう  
(横山友美佳：マガジンハウス)







# 明日もまた生きていこう

## 横山友美佳

病気になっていちばん考えたことは、  
やはり命の尊さです。  
今の世の中、自ら命を捨てる事件が  
たくさん起きています。

「命を捨てるくらいなら、私にください！！」

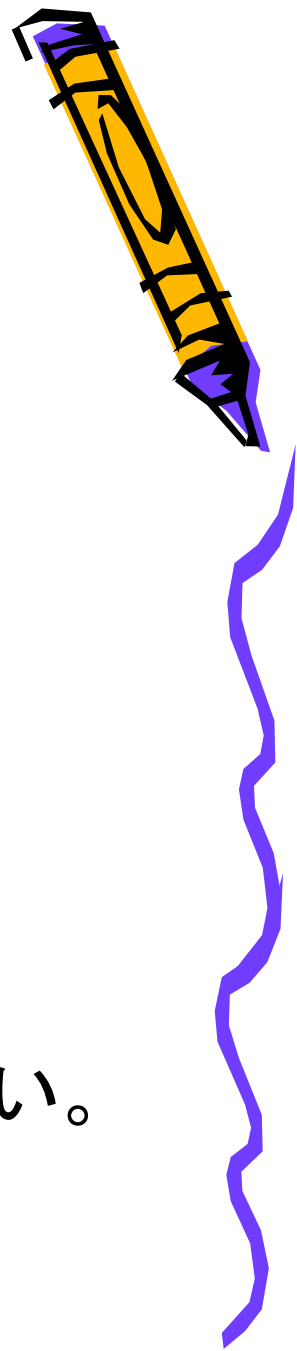






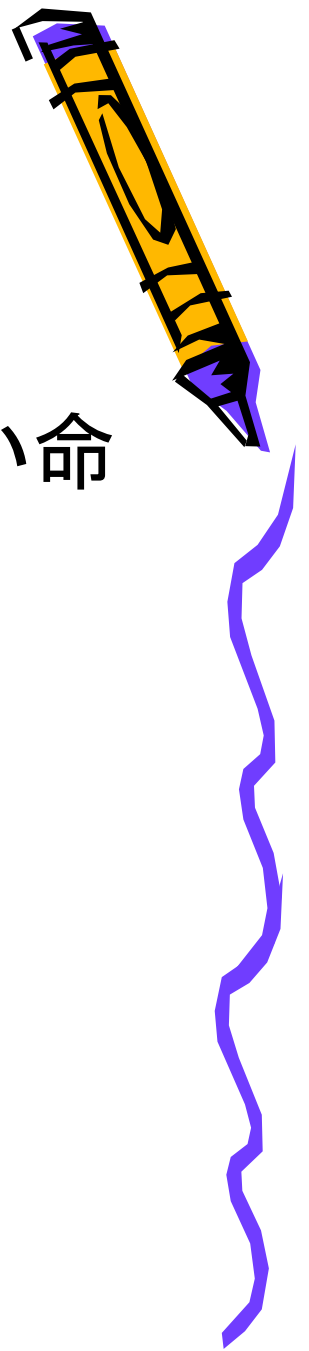
歩くこと、  
話すこと、  
見ること、  
聞こえること、  
喜ぶこと、  
悲しむこと、  
そして生きること。

当然のように出来ている人間は  
何とも思わないけれど、  
これらは当たり前のことなんかじゃない。



# 明日もまた生きていこう

## 横山友美佳



- みなさんの大事な、たったひとつの尊い命を大切にしてください。
- 今という瞬間を大事に生きてください。

2008年4月1日

2008年4月17日 21歳で永眠



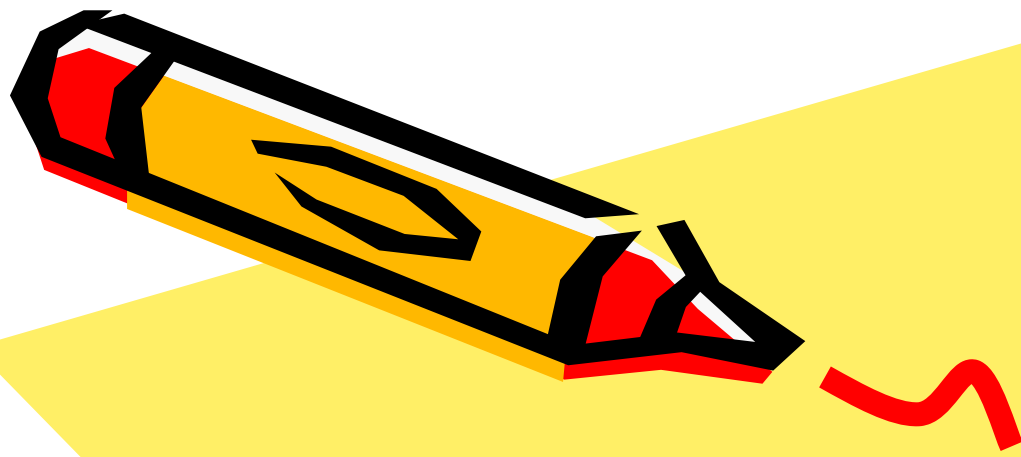


21年間、大変お世話になりました。ことにこの1年は  
心配ばかりさせてしまって、申し訳なく思っています。

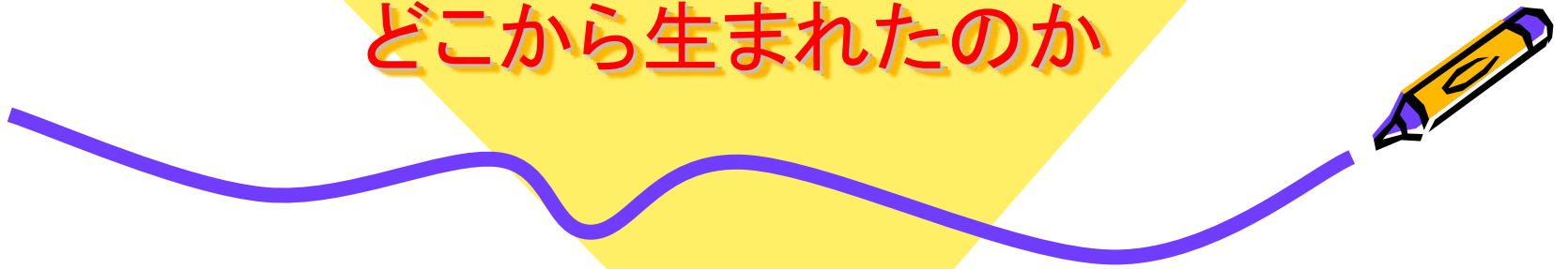
親も先に逝くなんて、最後まで親不幸な娘でした  
でも..あまり泣かないで下さい。やと、病気の苦しみから  
開放されて、私はラクになれるのですから..悲しむ必要  
ないで下さい。逆に私は安心して放つことができて  
これから...私がしなくなったからといって..いつまでも家に  
ふさぎこんでたらダメだよ。まだ44才..これから...今の  
世から..いつか勝つかなんていて下さい。自分の幸せ  
は自分でつかむこと..無駄なお金も時間も使わない  
ようにね。もう、うるさい娘は口出しできないうつたから  
自分の足で、歩いていて下さい。

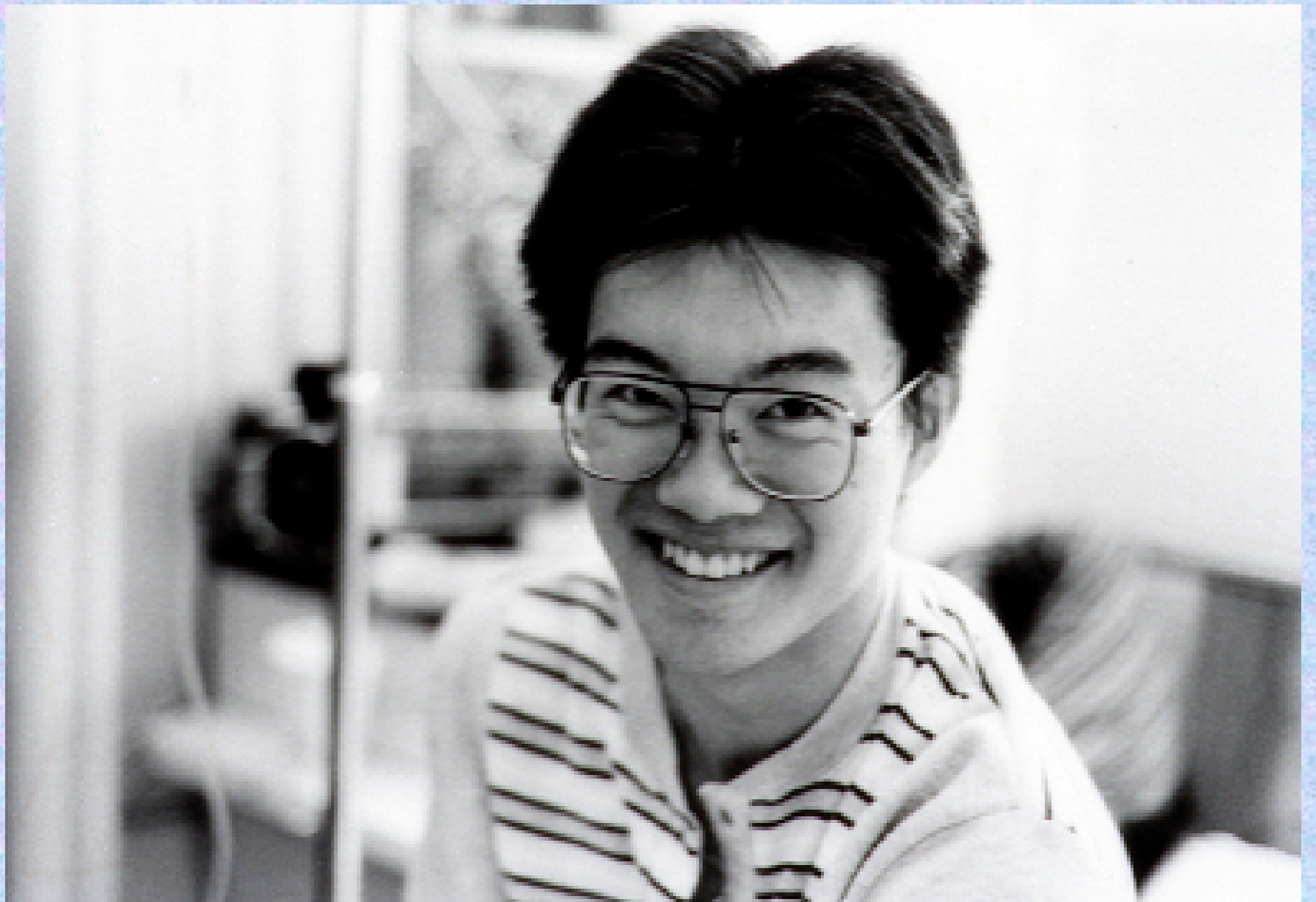
最後に... お母さんの娘に生まれて良かったです。

ありがとうございました。



医師としての  
人生の宿題として心に留めつつ  
その意味・学びを考える  
逆境の中での感謝は  
どこから生まれたのか



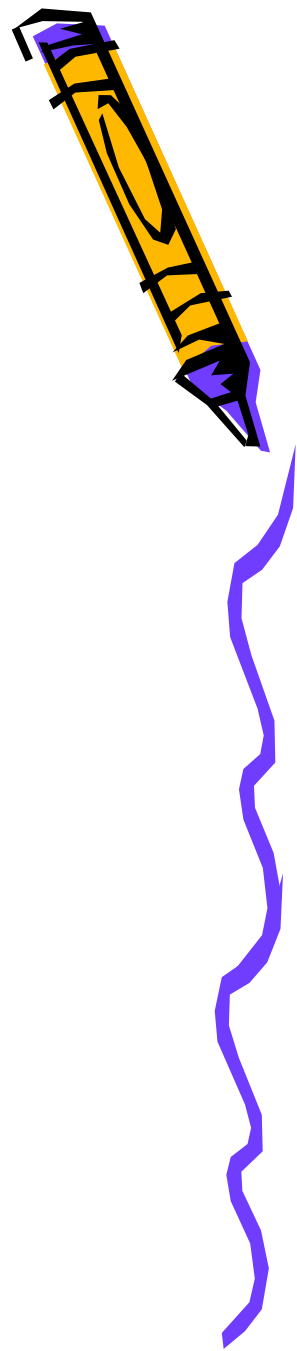






# 西田英史君の日記から

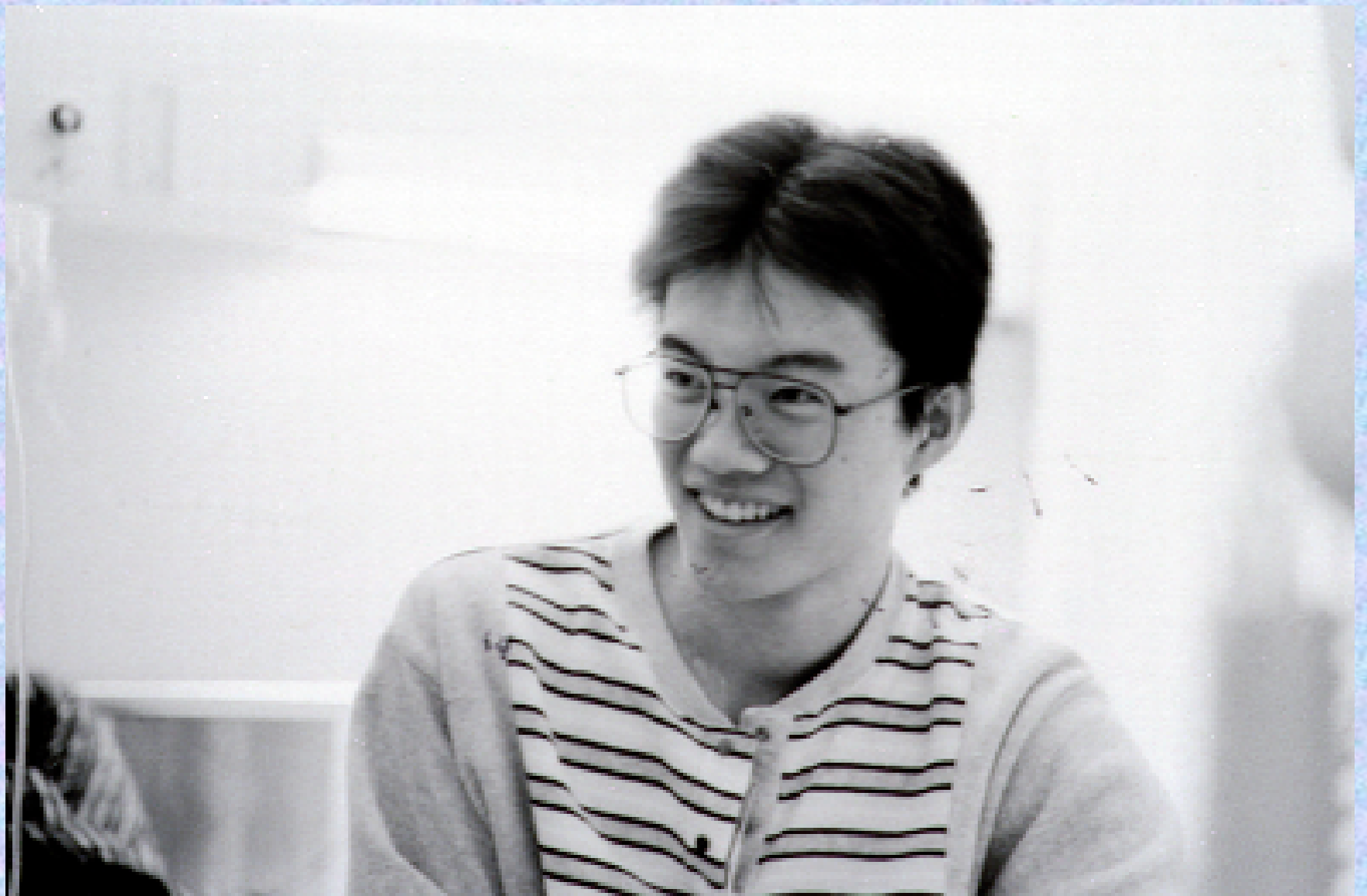
「ではまた明日」(西田英史:草思社)



- 病気に立ち向う。  
俺は絶対に完治してみせる。  
勝負だ。そして勝つ。







# 西田英史君の日記から

- 今日も非常に強い無気力感にとらわれた。
- もう少し、自分の死について考えてみる必要があるようだ。
- 明日死ぬのだとしたら、今日何をやるか？
- 3日残っているとしたら何をする？
- 1週間あるなら？
- 半年あるなら？
- 1年以上あるなら？





# 西田英史君の日記から 生きる意味とは



- 普通の生活をしていて死ぬならそれでも結構だ。
- 大事なのは、今、何ができるかということではないか。
- 今やりたいこと、何だろう。
- 俺が今できるもの。
- 癌と闘いつつ、明日を信じて勉強すること。
- 俺にとって満足いく生活だった、と言えるようになること。
- 一日一日を精一杯生きるという生き方に巡り会えたこと。





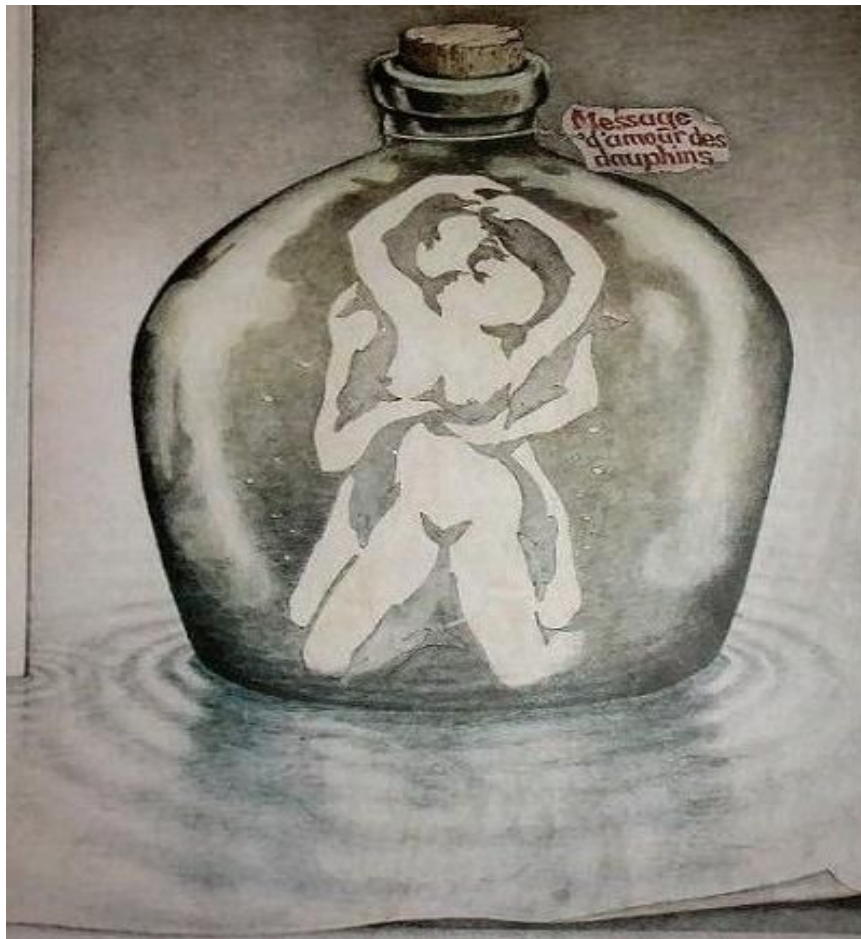
# 魂が仕事をし始める

- 普段は、魂(スピリット)は眠っている
- 危機的な状況、・・・例えば、死を前にする
- その時に、魂は仕事をし始める

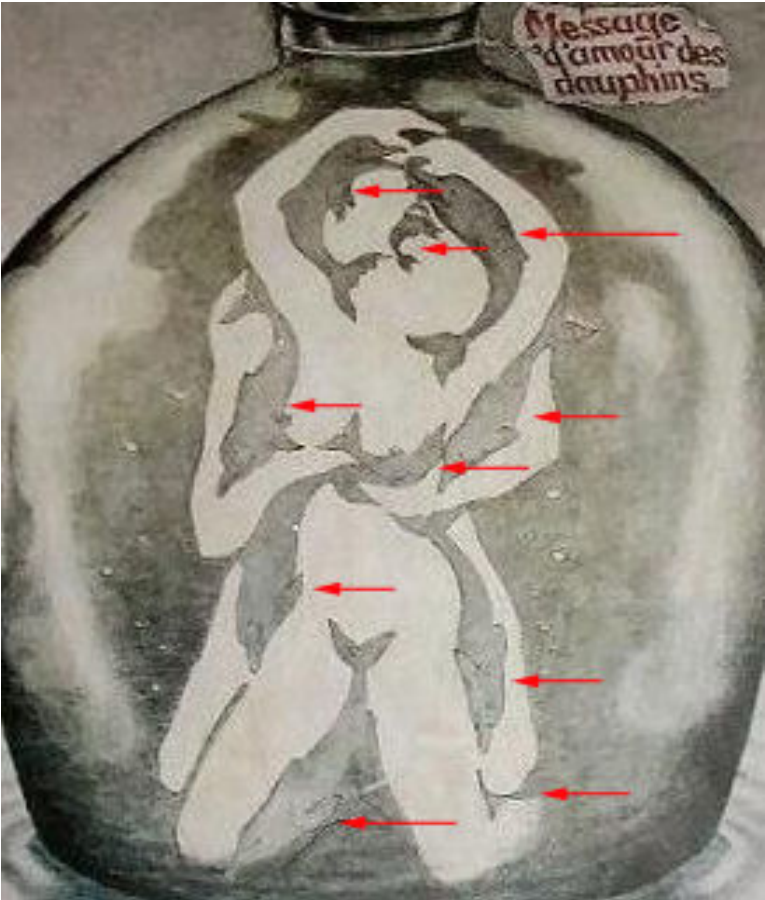




- **何に見えますか？**







# ストレスマネジメント

ものの見え方・考え方は1つじゃない！  
景色は自分がどこから見るかによって  
違って見える！

患者さんたちは見方を変えたのか  
意味を変えたのか

過去を変える

ことは出来ないが

意味を変える

ことは出来

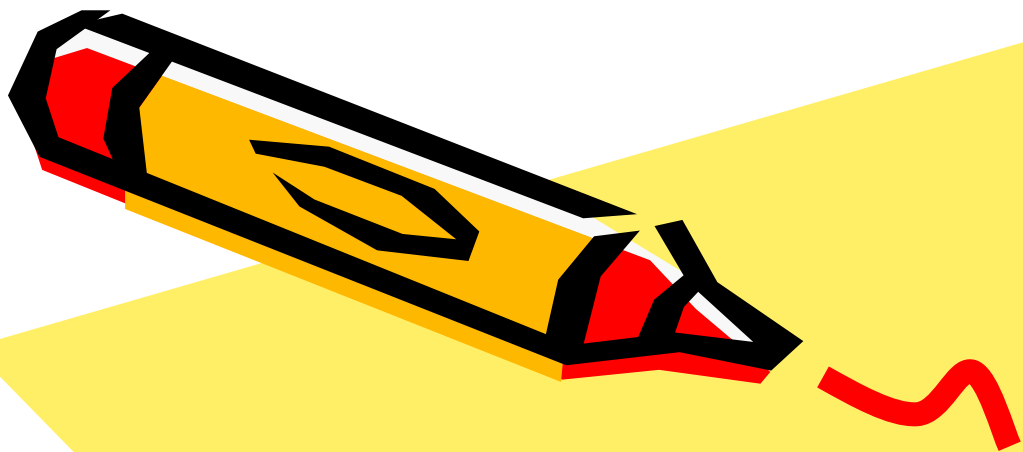


人は事実で

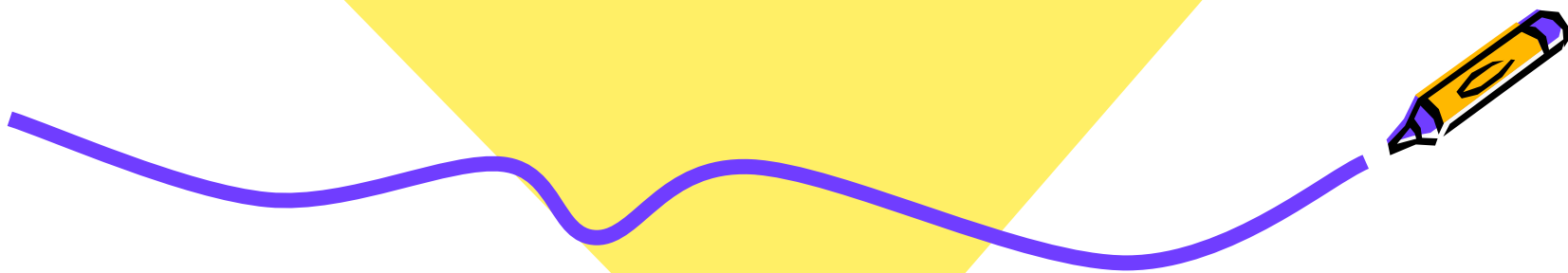
生きているのではない

意味をもって

生きているのだ



私の死生観に  
影響した患者さん



# 私の死生観に影響した患者さん





## 50歳代 男性 Mさん

---

- 障がい者のユニバーサルデザイン会社の立ち上げに功労
- 直腸がんの末期で緩和ケア病棟へ入院  
腸閉塞：消化管への管がなければ吐く状態
- 人生、家族、死、仕事・・・について話す



# 50歳代 男性 Mさん

---

- 「生きる」
- 人間はもともと魂だけの存在で、あの世とこの世を輪廻している。今の肉体はこの世でいただいただけ。人生の目的は、その魂を磨くこと。
- 楽しいことがあれば魂が喜ぶし、辛いことがあれば、魂を磨いていると思えばいい。
- そう信じています。





# 50歳代 男性 Mさん

---

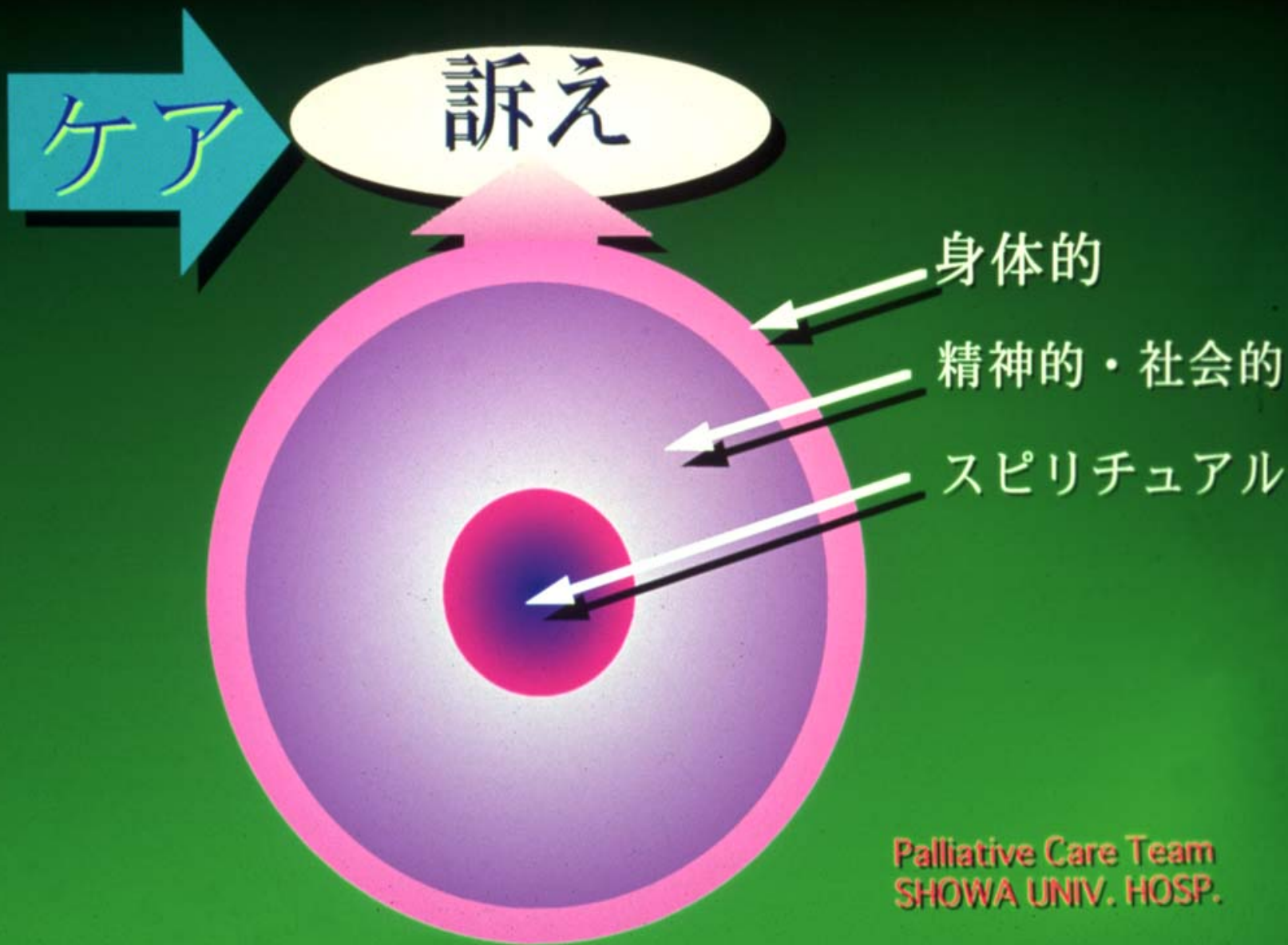
「先生、

今日も私は成長しています。

肉体は衰えています、

魂は磨かれている気がします。」

# トータルペインへのアプローチ



**修復→さらに意味を持ち 成長・昇華**



**人生、傷つき壊れることもあり！**



# 本日のお話し

---

- レジリエンスとは
- 患者さんから学んだ人生のレジリエンス
- 私の喪失体験
- そこからの回復
- おわりに

# 2001年10月

## 昭和大学横浜市北部病院 緩和ケア病棟

開設前年に病院長 交代

病棟医師5人→一人でスタート

オーケストラの指揮者

2年間一緒に準備した医師も採用拒否

大学病院なので、点滴、採血も医師の仕事

夜間・土日 毎日のオンコール 患者の急変

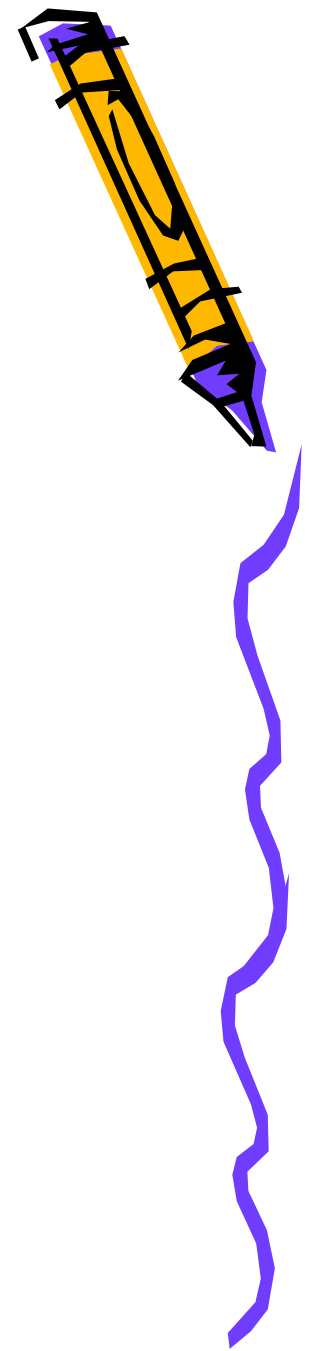
点滴が漏れました

2002年12月 燃え尽き症候群 感情の鈍麻





# 2003年 解雇の肩たたき



2003年4月

前院長は交通事故で、院長は交代  
新院長より、君は大学の緩和ケアには向かない  
ホスピスがよいと

委員会から名前がなくなる  
部屋に事務が来て、引っ越しと告げられる  
総合医局の窓際

知り合いのホスピス医から連絡  
昭和大学で高宮の後任として働くように  
依頼された

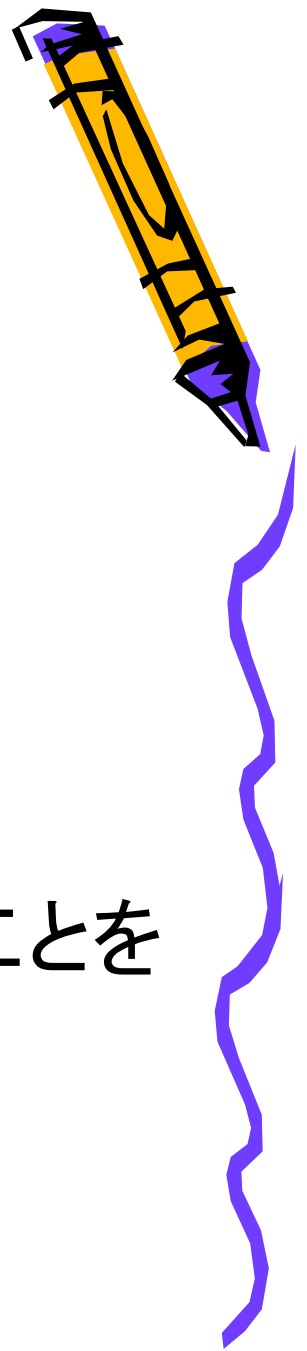




**割れた茶碗、割れた心**

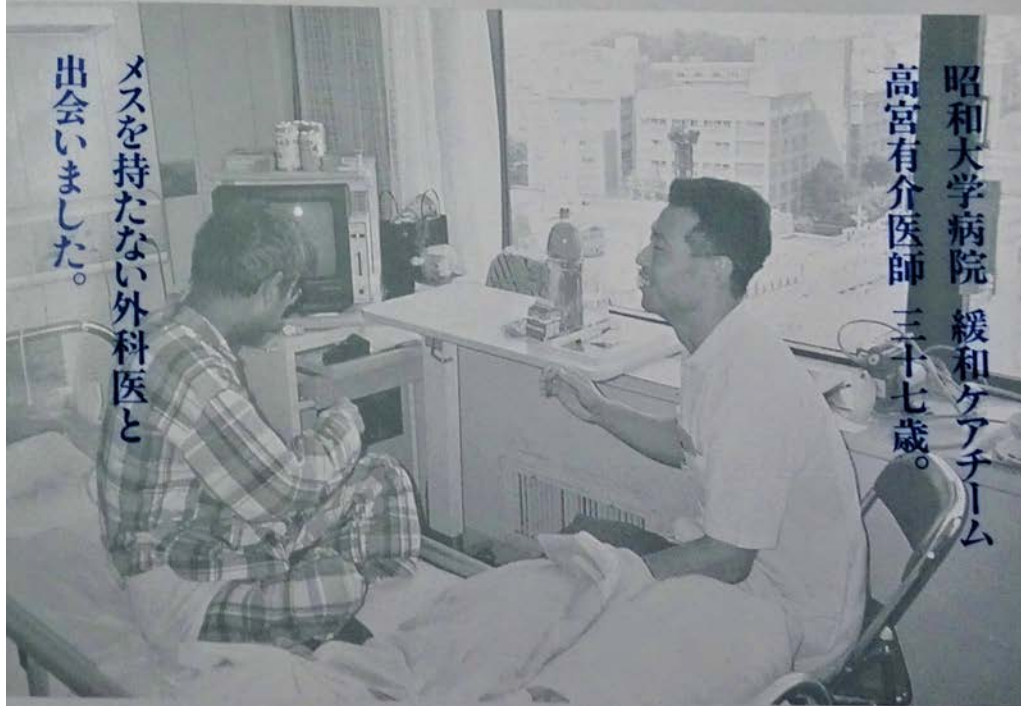
# 自分を見つめる

- 自分を見つめる機会となった
- それまで、緩和ケアに関しては自分が教科書といったプライドがあった
- マスコミに取り上げられたが、でも、どこかで、実質が伴っていないことを感じていた



ドキュメンタリー

# 人間劇場



メスを持たない外科医と  
出会いました。

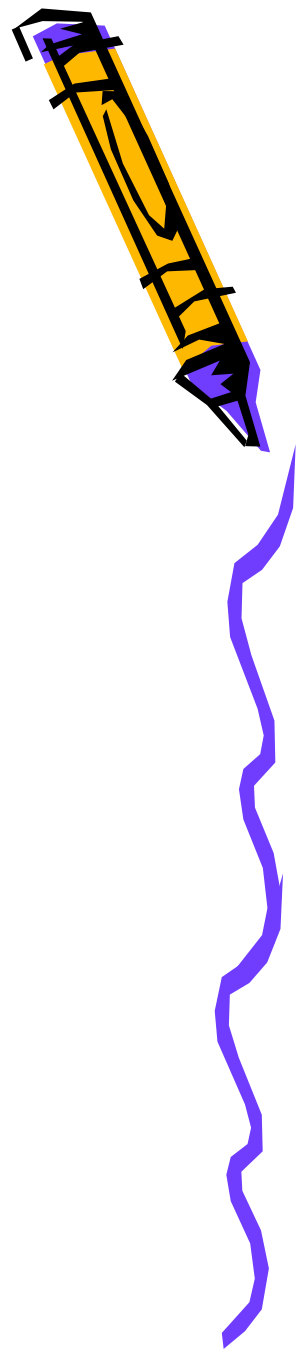
昭和大学病院 緩和ケアチーム  
高宮有介医師 三十七歳。

平成4年10月、私たちは一人の末期ガン患者の  
静謐な“最後の刻”を見つめました。  
あれから2年。今回は医療側にとっての“最後の刻”です。

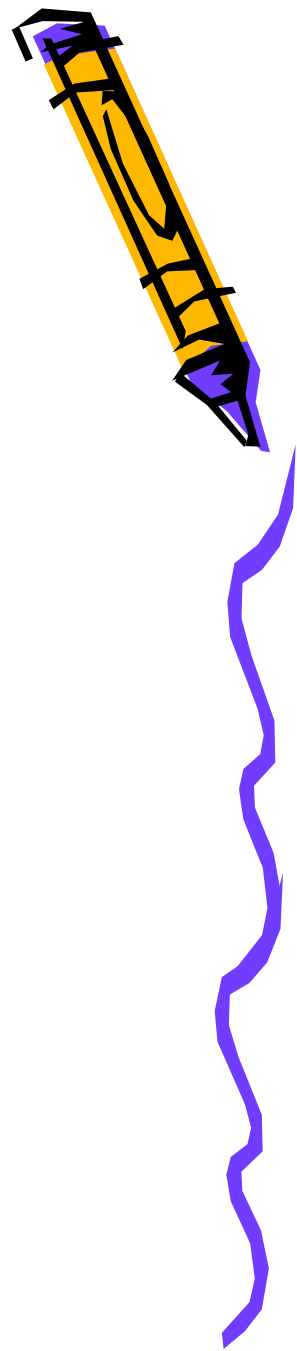
平成6年9月28日(水) 22:00-22:53 テレビ東京系

## 最後の刻 II

～終わりなき旅～



# 鎧を着た、虚像の大きな自分





# 実際はちっぽけな自分



# 自分を見つめる

- 一度、自分を壊して、ゼロから築き上げる機会と思った
- 実物の自分に戻った気がした
- 自分の存在の否定でもあり、スピリチュアルペインとも感じた





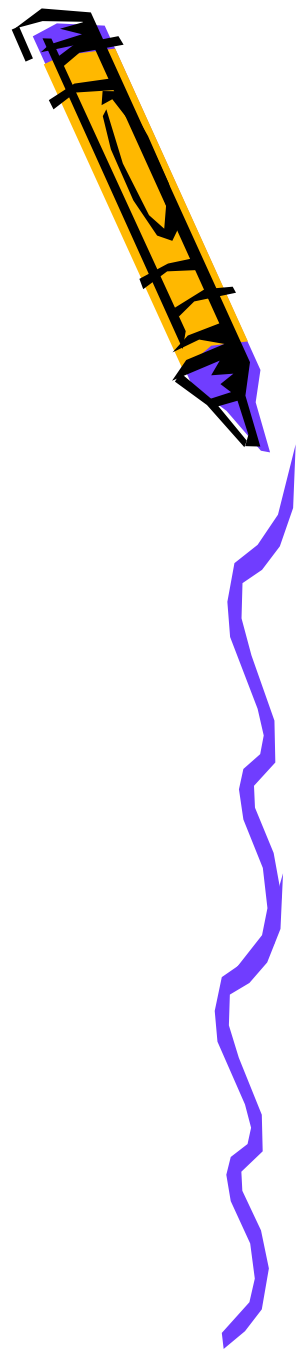
# 本日のお話し

---

- レジリエンスとは
- 患者さんから学んだ人生のレジリエンス
- 私の喪失体験
- そこからの回復
- おわりに

# その時の支え

- ・ 同じ年のがん患者





# 同じ年の男性患者 以前、医学生と大学教務課

---

- 再会は、緩和ケアチーム医師と患者
- 睾丸腫瘍、腹腔内リンパ節転移
- 十二指腸圧迫で胃空腸吻合
- 大量化学療法
  - 最後の焼き鳥、最後のカラオケ
- 死を意識し、医師と患者でなく
- 人間対人間としての付き合いへ
- 私の悩みも 彼の悩みも語り合った
- 8年前に永眠 教授室



# 初志貫徹

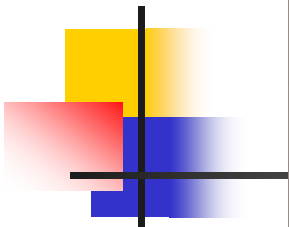
高宮先生ありがとうございました

私に勇気と希望

医者である先生

患者の立場にたった医療を  
めざして下さい

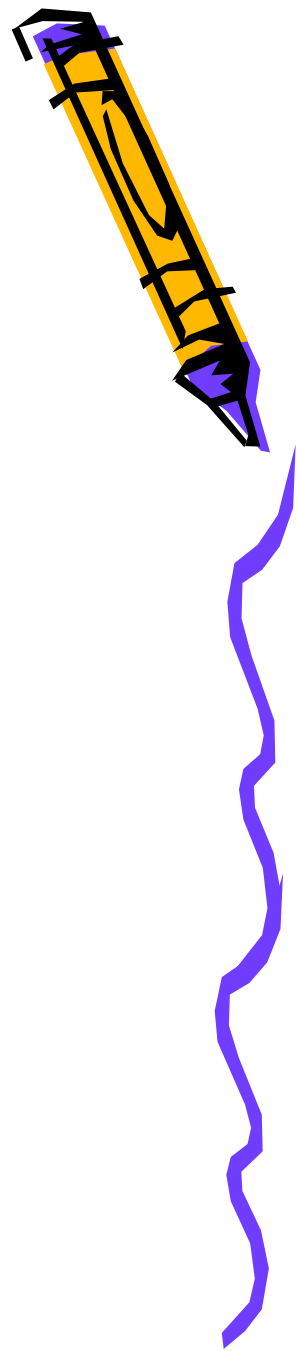
将来の先生の姿を思うと  
私も生まれて頑張ります



# 夜と霧

## ヴィクトール・フランクル

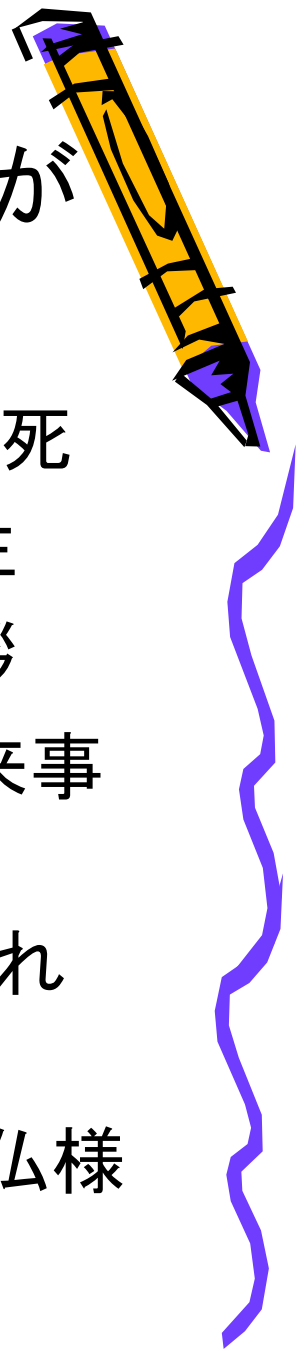
- オーストリアの精神科医、心理学者
- ホロコースト生還者
- **自分が人生に問うのではなく、  
人生が何を自分に問うているのか**



# 何か大きな存在 (Something Great) が 導いてくれている

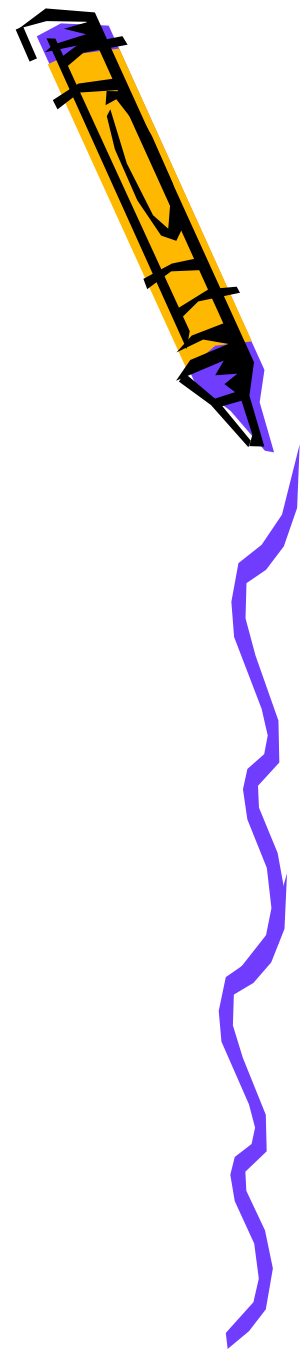


- 父 心筋梗塞 急死
- 私が医学部3年生
- 遺影に毎日 挨拶
- 人生の大きな出来事は報告
- 確かに見守ってくれている
- その先に、神様・仏様がいる



# その時の支え

- 尊敬する呼吸器内科医
- 剣道部の大先輩
- 当時の副院長 中島宏昭教授
  
- 君は昭和大学に残るべきだ
- 呼吸器と一緒に学ぼう



# 医療人の使命

## 中島宏昭



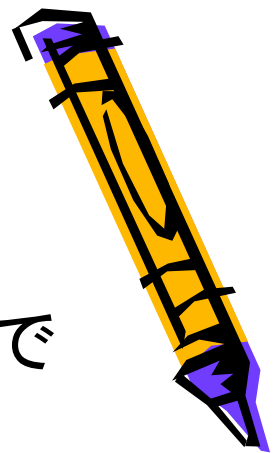
- 1. 治るべき病気を治るようになる  
治る病気をふやす**
- 2. 知識と技能を尽くしても治らない病気にな  
った人が、希望を持つことができる**
- 3. 良き後輩を育てる**

# 呼吸器内科での研修

- 医師になって18年目 新人研修医のつもりで生まれ変わった赤ん坊のようなイメージ  
できないことはできない 知らないことは知らない  
恥ではない
- 肺がんの診断、治療の学び  
化学療法、人工呼吸器管理の経験
- その後、医療安全の管理者
- 人生に無駄はない、

全てに意味があるという振り返り

2007年 医学教育推進室へ







- 解雇を勧めた病院長へ

「お陰様で有難い経験をさせて頂きました。  
本当にありがとうございます。」



# 修復、意味を見出す



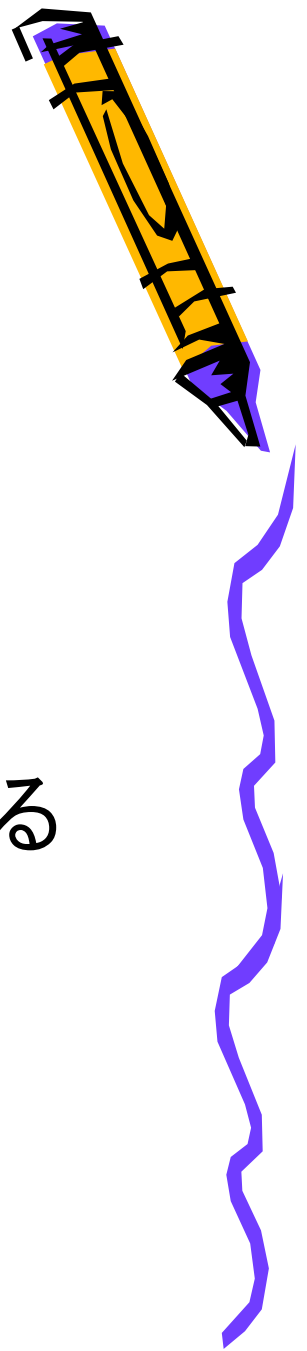
人生、傷つき壊れることもあり！



# 本日のお話し

---

- レジリエンスとは
- 患者さんから学んだ人生のレジリエンス
- 私の喪失体験
- そこからの回復
- おわりに



- その後も私の人生には様々な波が
- しかし、その意味を考える
- 人生が何を私に問うているのかを考える
- そして、人との繋がり、支えに感謝する





# シシリー ソンダース女史

Dame Cicely Saunders  
(1918-2005)

**I did not found hospice.  
Hospice found me.**

シシリー・ソンドース



ご清聴ありがとうございました

