

Whole Person Careとの出会いと出会い



京都大学大学院医学研究科 人間健康科学科系専攻
恒藤 暁

出会い

原 義雄 先生



聖隷三方原病院 ホスピス所長

「10年」

柏木 哲夫 先生



淀川キリスト教病院 ホスピス長

「人生は出会いで決まる」

工藤 信夫 先生



淀川キリスト教病院 精神科医長

「良き師，良き友，良き本との
出会いは，人生を豊かにする」

Anna Towers 先生

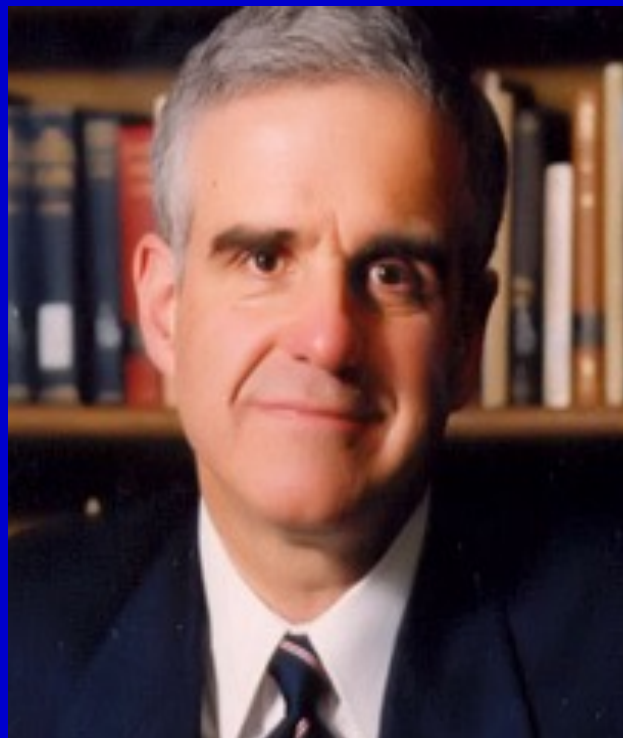


カナダMcGill大学 緩和ケア科部長

国際緩和ケア学会を主催
(2005年から2014年)

「1枚のチラシ」

Balfour Mount 先生



北米の緩和ケアの父

WPC教育プログラムを開発

「癒し」

癒しの旅

医療の真の目標は、患者の癒しの旅を支援することである。つまり患者が人とのつながりを深め、傷つくこと (wounding) や苦悩 (suffering) に対して新たに向き合う人生を支援することである。

苦悩の対極にあるものが癒しである。それは一体性、高潔性、心の平安である。そして癒されて死ぬことは可能である。

Michael Kearney 先生



アイルランド出身の緩和ケア医

WPC教育プログラムの開発に携わる

「癒しは患者との深い個人的な
関わりによって起こり得るもの
であり、それを目指すことが
不可欠である」

Tom Hutchinson 先生



アイルランド出身の緩和ケア医

WPC教育プログラムの責任者

「体験学修」

Patricia Dobkin 先生



イスラエル出身の臨床心理士

WPC教育プログラムのスタッフ

「MMPコースは、MBSRに近いモデルである。

しかし、コミュニケーションとセルフケアの実践に重きを置いている」

演習1 グラウンディング (Grounding)

- ・ 足の裏を床にしっかりつけ、床に接していることに気づく
 - ・ 床の下にある大地に意識を向ける
 - ・ 大地は揺るぎなく自分を支えていることを感じる
 - ・ 大地に接することにより、身心が落ち着いていく
-

出合い

気づき

意識が変われば

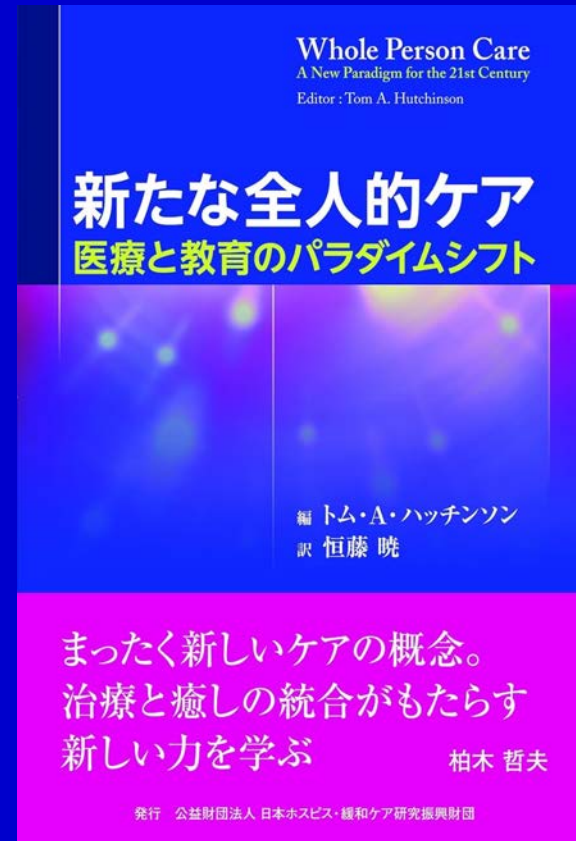
行動が変わり

習慣が変わり

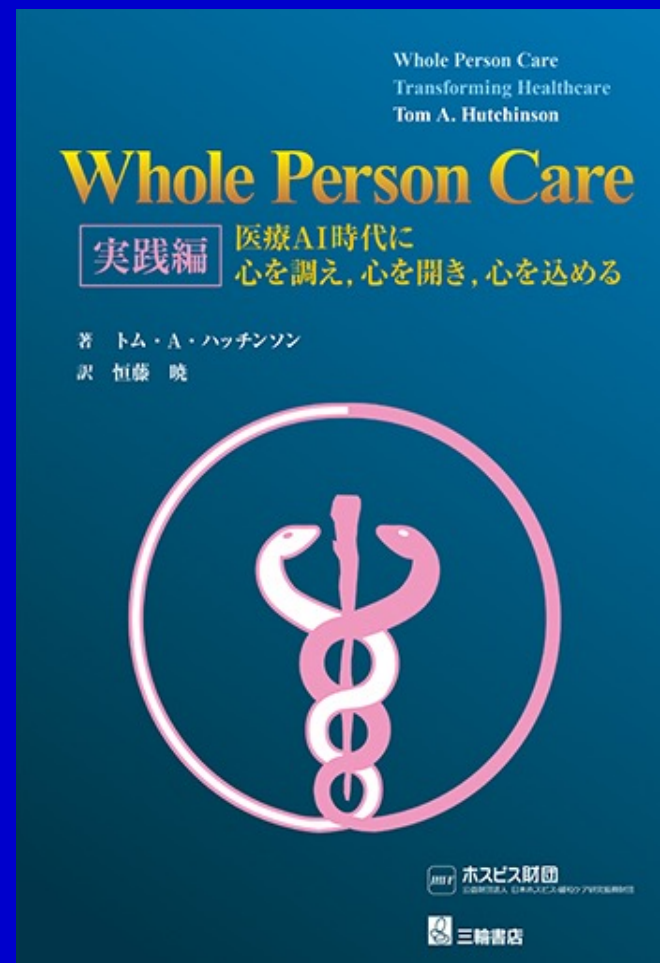
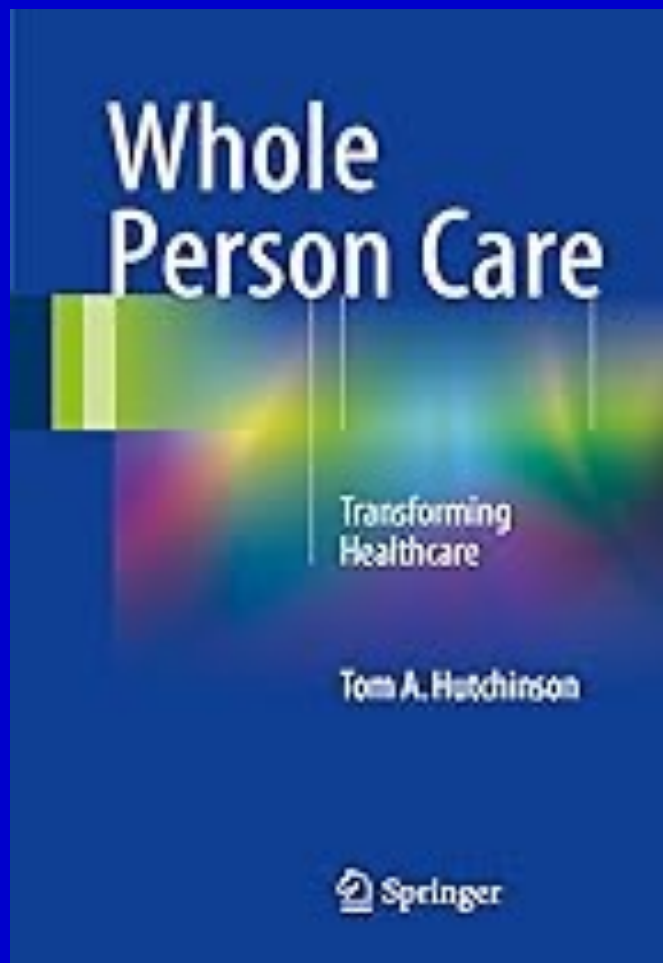
人格が変わり

最後に運命が変わる

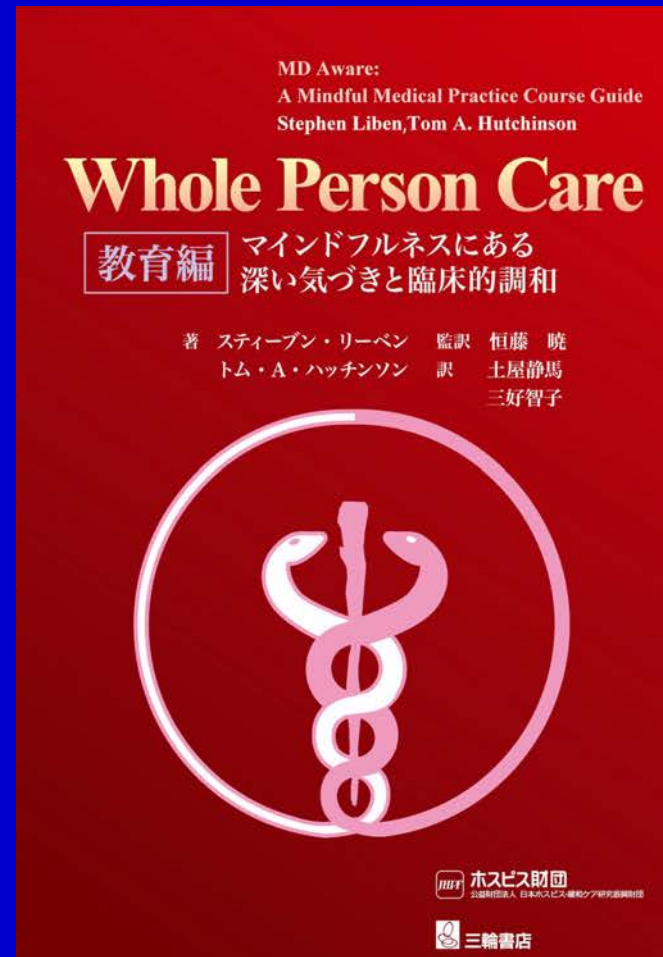
『新たな全人的ケア』



『Whole Person Care実践編』



『Whole Person Care教育編』



演習2 心を込めて呼吸する (Mindful Breathing)

- 息を吸う時に吸っていることに気づきながら
心の中で「吸っている(In)」と唱える
 - 息を吐く時に吐いていることに気づきながら
心の中で「吐いている(Out)」と唱える
 - 穏やかで安定した集中が感じられるまで
「吸っている、吐いている」を続ける
-

I 治療と癒しの両立を目指す

Whole Person Care

	治療 (Curing)	癒し (Healing)
焦点	病気や症状	病いのある人間
コミュニケーション	内容	関係性
	デジタル	アナログ
存在価値	有能な専門家	傷ついた癒し手
認識	サイエンス	アート
枠組み	問題解決	生の不可思議
過程	単純または複雑	複合的
マネジメント	標準化	個別化

Human DoingからHuman Beingへ

することモード

あることモード

自動操縦（無自覚的, 習慣的）

意識的な選択

条件反射的に判断する

気づく, 認める, 受容する

思考を事実として捉える

思考を心の出来事として捉える

嫌なことを回避する

現実に向き合う

過去や未来を考える

今この瞬間にとどまる

心が消耗する

心に栄養が与えられる

STOPの演習

Stop : 立ち止まる (行動を止める)

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 (選択する)

特定の行動をとる場合もとらない場合もある

演習3 心を込めて呼吸する (Mindful Breathing)

- ・ 息を吸う時に心の中で「深く(Deep)」と唱える
 - ・ 息を吐く時に心の中で「ゆっくり(Slow)」と唱える
 - ・ 呼吸に意識を向けていると次第に深くゆっくりして
くる
-

Ⅱ 苦悩に対応する

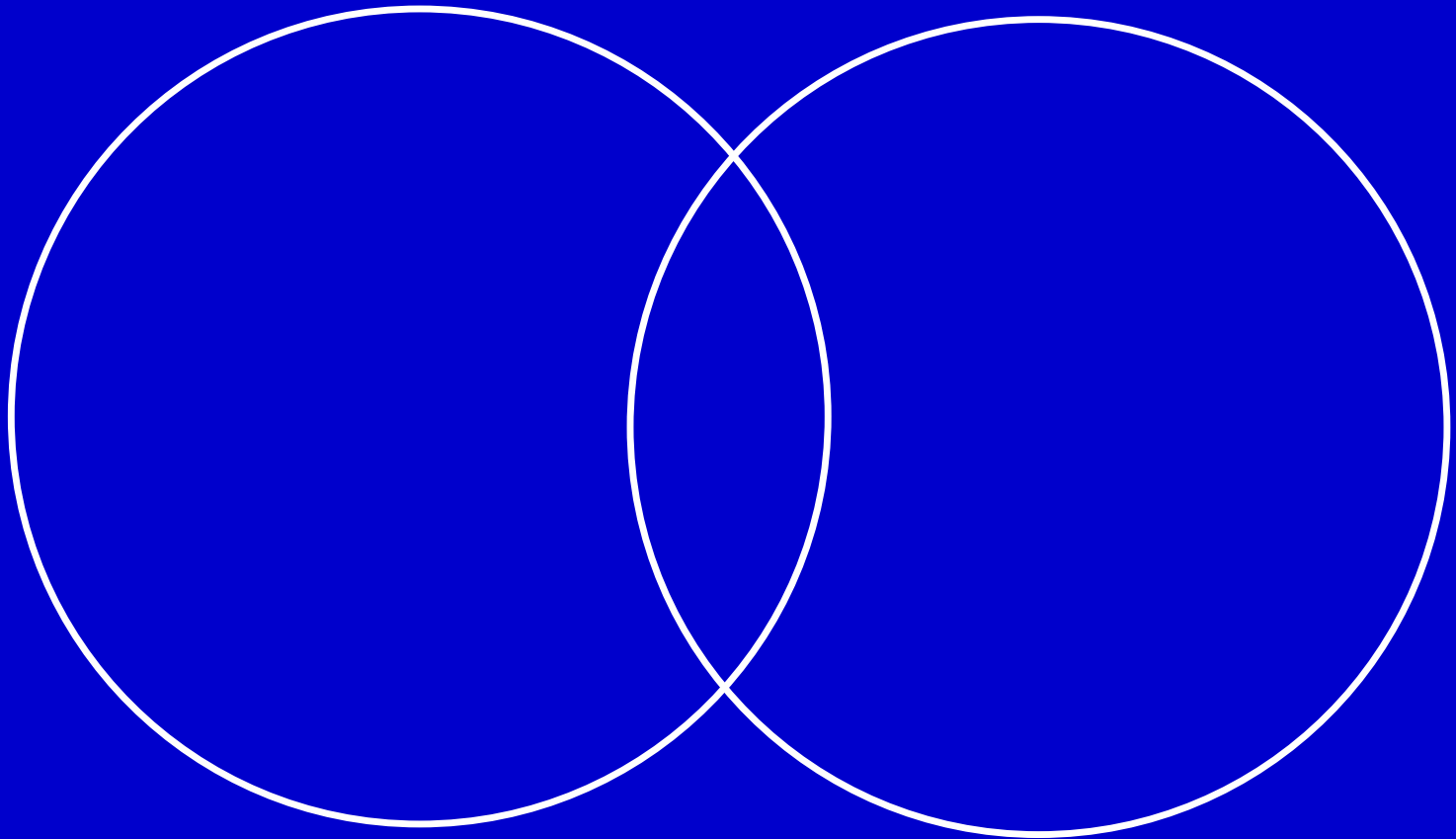
苦痛と苦悩 (Pain and Suffering)

- 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 (Pain and Suffering)

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

ワーク1

- 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下さい
- その時の人々との関わりを思い出して下さい
- 「役立つ応答」と「役に立たない応答」を挙げて下さい

役立つでない応答

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

役立つ応答

- 調和のとれた態度をとる
- 心から耳を傾ける（全身全霊を傾ける）
- しっかりとそこに存在する

演習4 心を込めて歩く (Mindful Walking)

- 足の裏に神経を集中させる
 - 片足が地面から離れ、地面に触れる感覚を感じる
 - 下肢の感覚に意識を向ける
 - 下肢の上げ下げに意識を向ける
 - 一步一步、ゆっくり、丁寧に、心を込めて歩く
-

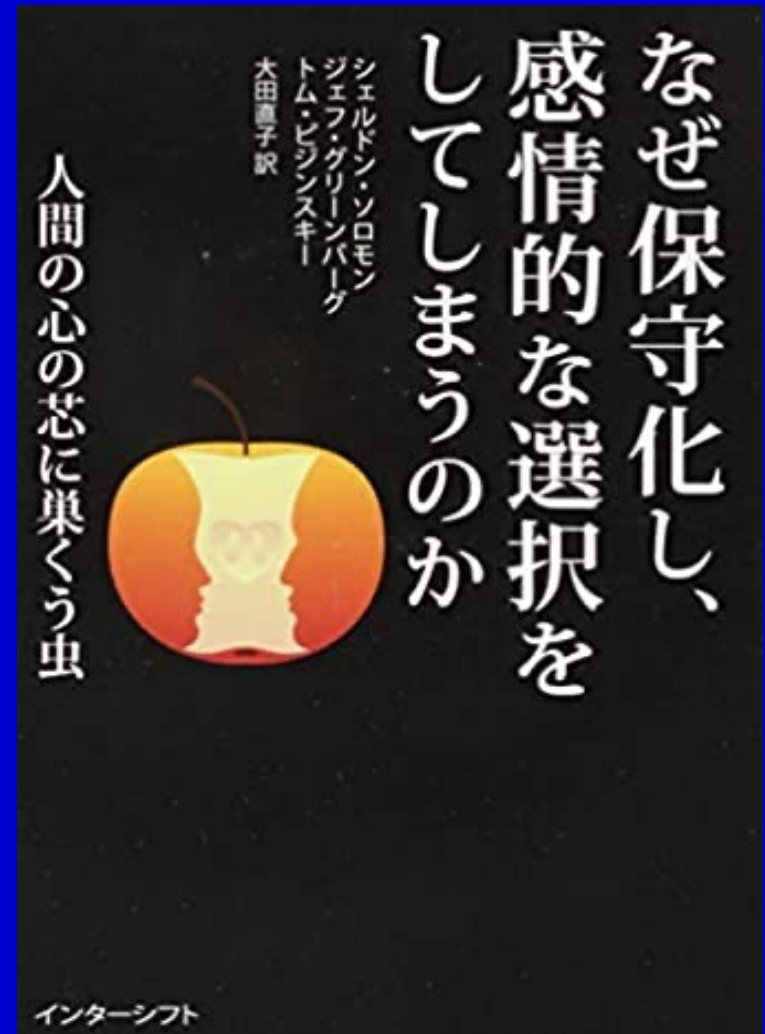
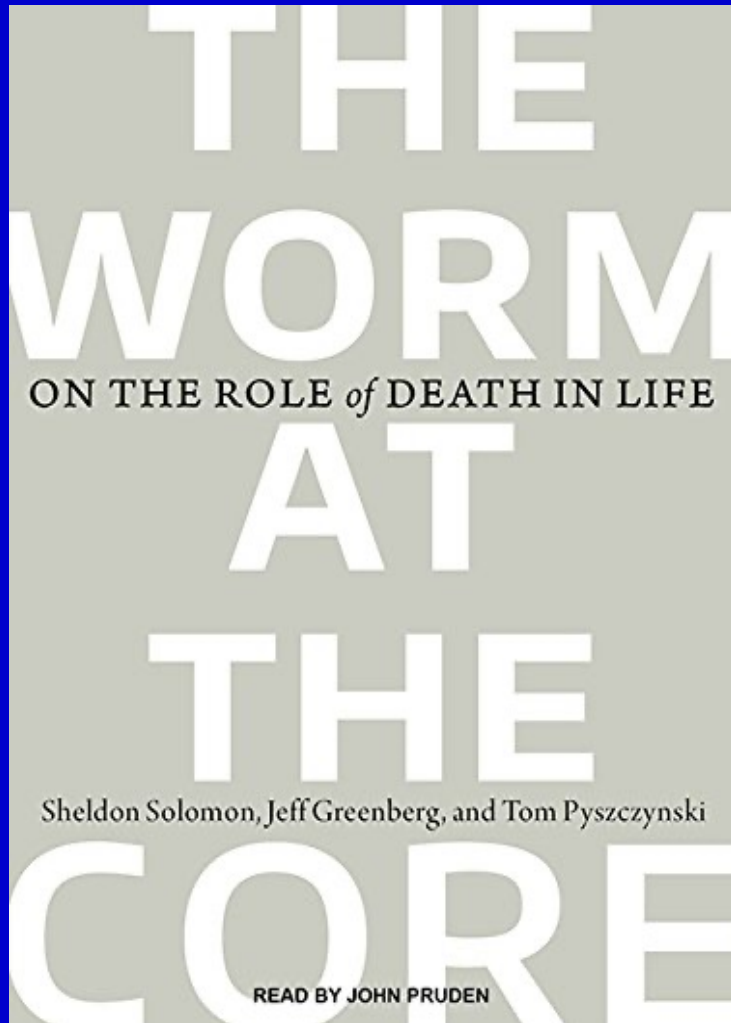
Ⅲ 死の不安に向き合う

存在脅威管理論 (Terror Management Theory)



社会心理学者のシェルドン・ソロモン, ジェフ・グリーンバーグ,
トム・ピジンスキーが提唱

『人間の心の芯に巣くう虫』



心臓リスク評価における死関連思考の心理社会的影響

米国の医学生47名を対象としたオンライン調査

救急外来の患者情報から心臓リスク評価

事前質問紙（死の恐怖尺度 vs 将来の不確実性）

キリスト教信者またはイスラム教信者の仮想症例

患者の宗教が心臓リスク評価に影響

死の顕現化は偏った心臓リスク評価の可能性（バイアス）

存在脅威管理論

- ・ 人が自らの死を意識した時，死の不安にどのように対処するかを探る社会心理学の理論
- ・ 不安緩衝システム：価値観・世界観への信頼，自尊心，を強化することにより，死の不安に対処

死の顕現化

- 死の顕現化とは、死すべき運命を意識させるもの
 - 死に関する質問を答える
 - お墓や葬儀場のそばを通る
 - 事故や災害の映像を見る
 - 生命保険の書類に記入する
- 「人は死ぬ」という自覚は、私たちの思考、感情、行動に深く影響を及ぼす
- 死の顕現化は不安緩衝システムへ傾倒させる

死の不安に対する防衛

- 近位的防衛

否認, 抑圧, 気分転換

- 遠位的防衛

価値観・世界観を共有している人々と密接に結びつく

価値観・世界観の異なる人々と距離を置く

医療現場

- ・ 医療者は死の顕現化に常にさらされている
- ・ 死の顕現化は「病気である患者」と「健康である医療者」の間に大きな隔たりを生じさせる

メメント・モリ (Memento Mori)

- ・ 死すべき運命に向き合う (逃げない)
 - ・ 今この瞬間にしっかりと存在する (Being, not Doing)
 - ・ 相手の立場になる (自分事)
 - ・ 対応する (反応しない)
-

演習5 心を込めて聞く (Mindful Hearing)

演習5 心を込めて聞く (Mindful Hearing)

- ・ 姿勢を調べ、軽く目を閉じる
- ・ 耳を澄ませ音に注意を向ける
- ・ 音を音としてあるがままに感じる
- ・ 音にレッテルを貼ったり分類したりしない
- ・ 「何の音」「心地の良い音」「不快な音」などと評価しない
- ・ 微細な音にも意識を向ける
- ・ 音と音の間にある静寂にも意識を向ける
- ・ 自分の身体からの音を感じる
- ・ 自分の周囲の音を感じる
- ・ 部屋の中の音に意識を向ける
- ・ 部屋の外の音に意識を向ける
- ・ 音を味わい楽しむ

IV 臨床的調和を図る

Virginia Satia



- 米国のソーシャルワーカー
- 家族療法の創始者の一人
- 「コミュニケーションの態度」
を提唱

家族造形法

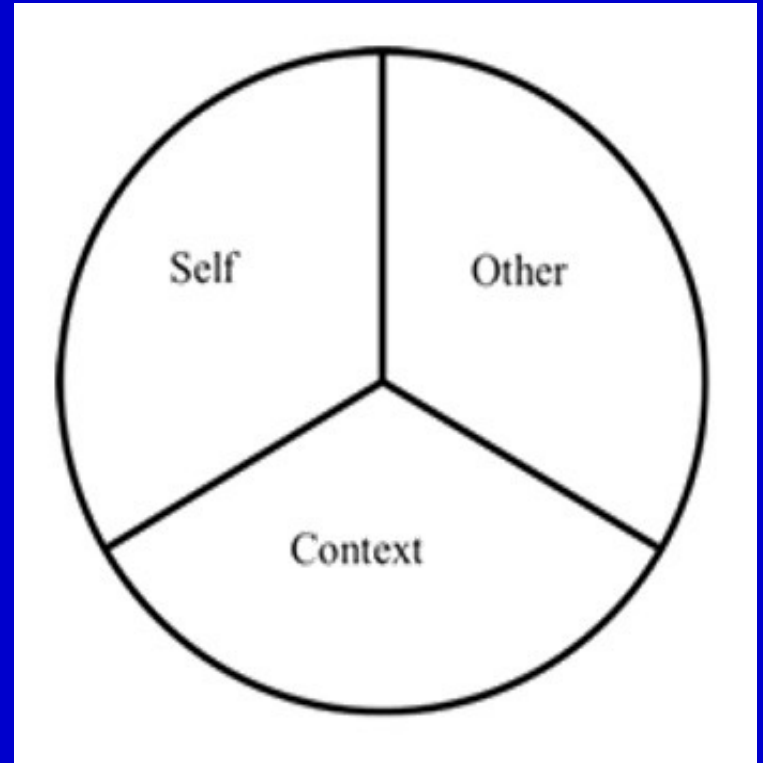
- 家族全体のイメージや風景を造形する
 - 家族成員を粘土のかたまりと見立てる
 - 彫刻のように家族関係を表現する
 - 配置後に感覚，感情，気づきに集中する
-

姿勢を取る

- 何を体験しましたか
- 何に気づきましたか

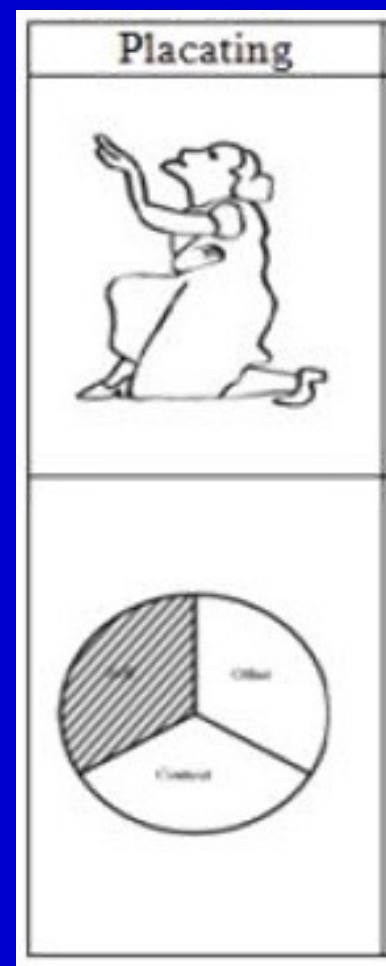
コミュニケーションの態度 (Communication Stances)

- 自分
- 相手
- 状況



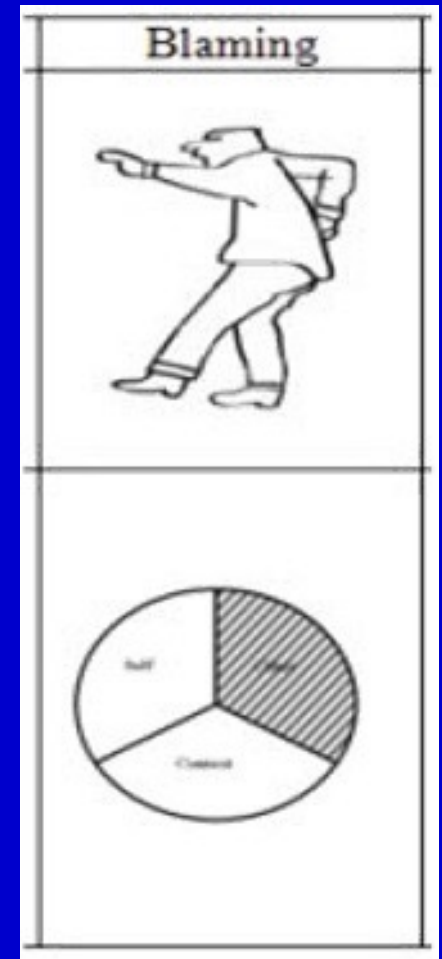
懇願の態度

- 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
- 相手をなだめたり, 機嫌をとったりする態度



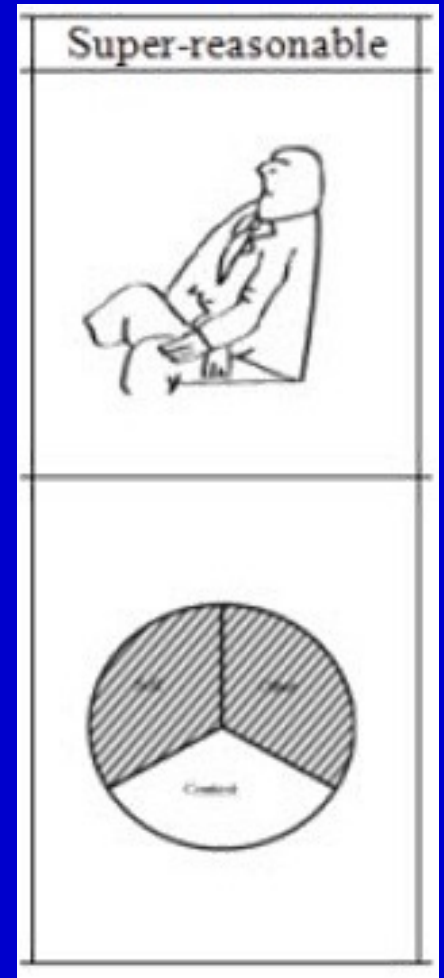
非難の態度

- 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



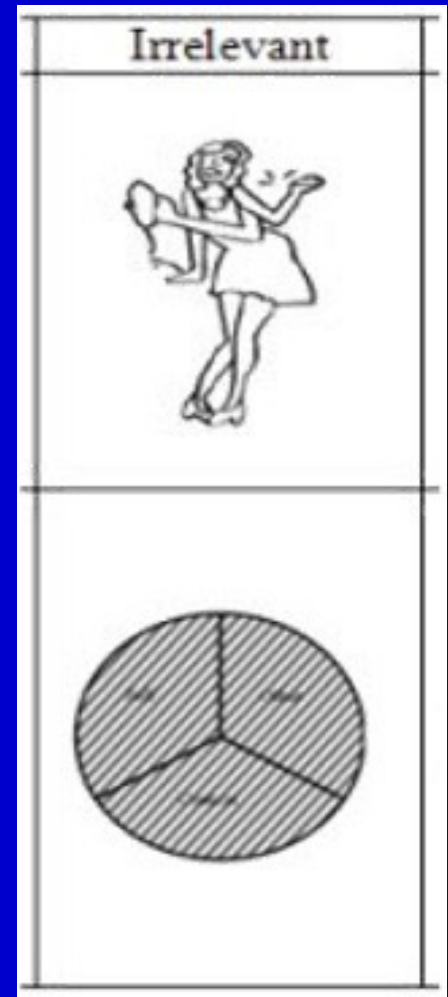
超理性的な態度

- 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
- 調和



コミュニケーションの態度

- 非言語的表現に焦点を当てたコミュニケーション教育
 - 単純明快であるが奥が深く
 - 自己覚知や自己洞察につながる可能性
 - 調和のとれた態度を自覚
-

演習6 心を込めて手を洗う (Mindful Hand Washing)

- ・ 流れる水をしっかりと見る (水の色・形)
- ・ 手を洗っているときの感覚に意識を向ける
(水の音・温度, 石鹸の感触・香り, 手の動き)
- ・ 安らぎリラックスする
- ・ 心もリフレッシュされる
- ・ 手を洗いながら心も洗う

V マインドフルネスで心身を調える

マインドフルネスとは



今この瞬間の現実に常に気づき
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

熊野宏昭

マインドフルネスの概念

- 「今，この瞬間の体験に意図的に意識を向け，評価をせずに，とらわれのない状態で，ただ観ること」（日本マインドフルネス学会）
 - mindfulness : mind (こころ)+ful (いきわたった)+ness (状態)
 - 状態，態度，技法
 - パーリ語（古代インドの言語）の「サティ(sati)」は漢語では「念」と訳される
 - 「心を込める」
-

マインドフルネスの態度

1. 今この瞬間にとどまる (present moment)
 2. ありのままに観る (bare attention)
 3. 初心に戻る (beginner's mind)
 4. 思考や感情を手放す (release)
 5. 真のいのちにつながる (real life)
-

マインドフルネスと呼吸

- ・呼吸は気づきと智慧を育む乗り物である
 - ・呼吸に集中することは「今ここ」に集中することである（船の錨）
 - ・呼吸に集中すると視野が拡がり，注意力と洞察力が高まる
 - ・呼吸に集中すると心身が落ちつき，心身を統一させる
 - ・呼吸に集中すると潜在力が活性化される
 - ・人生は最初の一息から始まり最後の一息で終わる
-

マインドフルネスの目的と手段

「すぐに役に立つ」～「苦しみからの解放」

「利己的」～「利他的」

「世俗的」～「脱世俗的」

「健康」～「悟り」

マインドフルネスの本質

- 今この瞬間に存在する
 - 相手としっかり向き合う
 - 人間関係が深まる
 - 真の変容が生じ得る
 - 一瞬一瞬を新鮮に生きる
 - 初めての驚きをもって世界と出会う
 - 心を込めて生きる
 - 美しく生きる
-

演習8 心を込めて呼吸する (Mindful Breathing)

- ・ 息を吸う時に心の中で身心が「静まる(Calm)」と唱える
 - ・ 息を吐く時に心の中で「安らぐ(Ease)」と唱える
 - ・ 一杯の冷たい水を飲むことをイメージする (爽やかな冷たさ)
 - ・ 身心が静まり、身体と心がひとつになる
-
- ・ 息を吸う時に心の中で「微笑む(Smile)」と唱える
 - ・ 息を吐く時に心の中で「手放す(Release)」と唱える
 - ・ 微笑みにより顔にある筋肉がゆるみ、あなたは自分自身の主となる
 - ・ 心配ごとや先のことを手放す
-
- ・ 息を吸う時に心の中で「今このとき(Present moment)」と唱える
 - ・ 息を吐く時に心の中で「素晴らしいこのとき(Wonderful moment)」
 - ・ 他のことは考えず、「今このとき」にとどまる
 - ・ 生きている素晴らしさを味わい楽しむ

VI レジリエンスを育む

燃え尽き症候群 (Burnout)

1. 情緒的消耗感：

情緒的に力を出し尽くし、消耗してしまっただ状態

2. 脱人格化

人に対する無情で、非人間的な対応をする状態

3. 個人的達成感の低下

仕事における達成感や有能感が得られない状態

レジリエンス

- 困難で脅威的な状況にも関わらず，うまく適応する
過程・能力・結果
- 戦争，自然災害，貧困などのライフイベントから
日常のストレスまでが対象
- ストレスを耐え忍ぶと言うよりは，ストレスをしな
やかに受け流すイメージ

燃え尽き症候群の評価

燃え尽き症候群

現実から引きこもる
打ちひしがれる
形だけやっているふりをする
脆弱性、硬直性
冷笑的、悲観的
手厳しく批評する
無力感を感じる
足踏み状態である
変化を恐れている

レジリエンス

今ここにしっかりと存在する
立ち直る
積極的に関わる
弾力性、柔軟性
肯定的、楽観的
軽やかである
効力感を感じる
前に進んでいる
変化を受け容れている

レジリエンスを育む

1. Self-Awareness : 自己覚知を深める

2. Self-Compassion : セルフ・コンパッションを育む

3. Self-Care : セルフケアを実践する

ネガティビティ・バイアス (negativity bias)

- ポジティブな情報より，ネガティブな情報に価値を見出し重点を置く
- 人はネガティブな情報に注目し，優先的に信じたり強く記憶に残したりする
- ネガティブな体験や感情を強く記憶しておくことで危険を察知し迅速に回避することで身を守ってきた
- 命の危険から生き残るため存在する

コンパッション (Compassion)

- 思いやり, 優しさ, 親切, 慈しみ
- 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
- 相手や自分自身と共にいる力

セルフケア1

1. 身体的セルフケア

健康的な食事をとる

十分な睡眠時間を確保する

十分な休息をとる

定期的に運動する（ウォーキング，ジョギング，ヨガ）

アロマセラピーやマッサージなどを受ける

2. 精神的セルフケア

1人で過ごす時間を作る

リラクセーションを行う

しっかりと受け止めてくれる人に話をする

ジャーナリングをする（思考や感情を書き留める）

サポートを求める（家族，友人，仲間，専門家，メンター）

セルフケア2

3. 社会的セルフケア

大切な人と一緒に過ごす

コミュニティの活動に参加する（地域の活動，ボランティア活動）

興味・関心のある活動に参加する（同好会）

4. スピリチュアルなセルフケア

信仰をもつ

瞑想，内省，黙想を行う

自然に触れる

5. 心身の糧を得る

マインドフルネスを実践する

読書，映画，音楽を楽しむ

学会や研修会に参加する

新しいことやスキルを学ぶ

職場におけるセルフケア

- ・ 職場に行く時にグラウディングする
- ・ 毎日、特定の時間に簡単なことに集中する（呼吸、詩、祈り）
- ・ 窓からの自然に短時間集中して味わう（空、木々、鳥）
- ・ 患者に会う前にSTOPを行う
- ・ ミーティングの開始時に一呼吸置く（呼吸、沈黙、詩）
- ・ 心を込めて手を洗う（五感を使う）
- ・ 人々と意識的に関わりを持つ（興味、関心、ユーモア）
- ・ 軽い運動をする（階段の昇降、離れたトイレへの移動、散歩）
- ・ 課題が終わったら自分に褒美をあげる（コーヒーブレイク）
- ・ 意味のある出会いを記録し、機会あることに分かち合う
- ・ 心の傷となるような出来事を経験したらタイムアウトをとる
- ・ 退勤時に意識的に役割を終える（グラウディング、更衣、風景）

Cleveland Clinic

- ・ オハイオ州クリーブランドにある大学病院
- ・ 米国の“Best Hospitals”の上位にランキング
- ・ “Empathy”の動画



https://www.youtube.com/watch?v=cDDWvj_q-o8