

## あなた自身のケアをしていますか？ ～医療者自身のケアの必要性～

昭和大学医学部医学教育推進室

講師 高宮 有介

### ●はじめに●

患者さんと向き合うなかで医療者も疲弊することがあります。

緩和ケアでは、患者さんやその家族だけでなく、医療従事者の心のケアにも注目が集まっており、海外では医療者のセルフケアに関する研修会が増えています。そこで今回は、海外での体験もふまえ、医療者の心のケアについてお話しします。あなた自身のケアについて一緒に考えてみましょう。

### ●まず、あなたが酸素マスクを●

飛行機に乗った時のアナウンスを思い出してください。緊急時の酸素マスクについてです。「まず、あなた自身が呼吸できることを確認してから、お子さんやお年寄りにマスクをつけてください」と言っています。あなた自身の安全を確保して初めて、誰かのサポートができるという例です。私達、医療者も自分自身の心身の安定を確保できて初めて、誰かのケアができるのではないのでしょうか。

誰かをケアする薬剤師も、まず自分自身のケアが必要です。

### ●Not doing, but being●

私が、イギリスのホスピスで研修したとき、最初に言われた言葉が「not doing, but being」でした。

「何かをすることではなくて、そばにすることが大切」。

このbeingの意味がなかなかわからなくて看護師に尋ねたときに、こんな例を言われました。非常に衝撃的な例でした。「赤い毛布」という例です。

若い男性が胃がんの末期で入院していた。ある日、彼が真っ赤な血を吐いた。真っ白なシーツが真っ赤に染まった。それは腫瘍からの出血で止めることはできない。あなたは…看護師は真っ白なシーツを持って行って、そのシーツを替えた。しかし、部屋に戻った

ら、また真っ赤な血を吐いた。今度は血圧も下がってきて数時間後に亡くなるかもしれない。そのとき、あなたは行ったり来たりしないで真っ赤な毛布を持って行って、彼の上から抱きしめて「傍にいるから大丈夫ですよ」と向き合う。

これがbeingの例でした。

非常に勇気のいる、逃げないで向き合うということです。ただし、doingはnotで始まっていますが、今は、日進月歩で患者さんが楽になる薬剤もたくさんあるので、doingも重要です。doingとbeingのバランスが大切ではないかと思います。

## ●PainとSuffering●

さらにdoingとbeingに関連し、PainとSufferingの説明をしましょう。

苦痛や苦悩は、海に浮かぶ大きな氷山にたとえられることがあります。氷山は、見える部分は一部で、見えない部分のほうがはるかに大きいのです。海の中にさらに大きな部分が隠れているのです。隠れている部分が、精神的、社会的、スピリチュアルな痛みかもしれません。スピリチュアルとは、人生の意味や役割を振り返る、人間の根源的な問いかけです。

そして、その隠れている部分は、苦痛の「pain」と苦悩の「suffering」に分けられます。苦痛のpainは、先ほどのdoing、治療したり緩和したりすることができます。問題解決型のアプローチで対応します。

苦悩のsufferingはbeing。治療したり緩和したりすることができません。関係志向型、つまり寄り添いのアプローチが必要なのです。

## ●できること、できないこと●

終末期のがん患者さんは、「昨日はできたことが、今日はできなくなる」という喪失体験を重ねていきます。また、苦悩は夫婦や親子の関係に起因している場合もあります。医療現場には、常にできること、できないことがあるのです。このような患者さんに対して、医療従事者が問題を解決することは困難であり、悩み苦しんでいる人に寄り添うという関係志向型のアプローチが重要となります。

このとき、必要とされるのが医療者自身の心のケアです。問題が解決できないことは、薬剤師にとって精神的なストレスになります。できないことを知り、できないことを認め、承認することも大切です。自分自身の心の強さや弱さ、その日の状態によっても変わってきます。ケアは双方向性で形成されているので、自分自身のことを知ることも大切です。ケアしようとしてできなくても、自分の無力さを認めることで患者さんからケアされることもあります。

## ●心のタンク●

自分自身の心の状態を考える時、心のタンクというワークがあります。

自分の心のタンクをイメージし、今、何パーセントの水が入っているかを見つめるので

す。それは、90%でも30%でも、自分の主観でかまいません。大切なのは、その心のタンクに、水を注ぐのは何か、水が出てしまうのは何かを明確にすることです。仕事の内容や人間関係、患者さんとの関係、自分の家族との関係など、水が出てしまうことを止められないことも様々あると思います。

ただし、水が出てしまい、自分の心のタンクが減っていることを自覚することにより、自分のケアに目が向きます。水を注ぐものを意識して、心の水を増やしてあげることが重要です。常に自分の心のタンクをイメージし、ストレスを意識することが大切なのです。

### ●マインドフルネスの必要性●

医療者自身の心のケアには、マインドフルネスが必要といわれています。マインドフルネスの定義としては「今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とらわれないでいる心の持ち方や存在の有り様」と言われています。簡単に言うと「今の瞬間をありのままに生きる」ということですが、現代社会では非常に難しいものです。

たとえば、情報化時代のメールにおいて、私たちは目の前の多くの情報を、「良い・悪い」「好き・嫌い」「自分に関係がある・ない」と即断して処理しています。そのような行動をいったん保留して「あるがままに受け止めるあり方」であるといえます。文章のカンマに似ています。文章は文字だけでは意味がわかりませんが、カンマがあって初めて、意味が理解できるのです。カンマのように、あなたの行動や思考をいったん止めることが大切です。

### ●マインドフルネスの例●

マインドフルネスを説明する例をご紹介します。泥水の例です。

コップの中に泥水が入っている。コップを回し続けるといつまでも、泥水はコップの中で漂っている。しかし、一度、深呼吸をしてコップの動きを止めてみると、泥は沈殿し、きれいな水が上澄みとなります。心の中の状態を比喻しています。

もう一つ、マインドフルネスを説明する例があります。

あなたは、犬と一緒に散歩をしている。太陽は燦々と輝き、木々の緑は美しい。あなたは、そんな風景とは関係なく、「やりかけの仕事や職場の人間関係、家族との雑事」で頭がいっぱい。あなたは、マインドがフル、つまり心が一杯一杯な状態です。しかし、犬はそのままの景色を見ている。まさにありのままを見ている。これがマインドフルネスな状態です。

私は、小学生時代から剣道をやってきましたが、共通する部分も多いと感じています。試合で目の前の相手と向き合うわけですが、頭の中には「優勝したい」とか「負けてはいけない」という雑念が生じるわけです。しかし、そのときやるべきことは、目の前の相手に自分ができる最高の剣道、磨いてきた技を出すだけなのです。勝負にとらわれず、自然に体が反応したときに結果はついてきた気がします。こうやって言うのは簡単ですが、実

実践は難しいことだと思います。

他のプロスポーツやオリンピックの競技でも、目の前に集中したときに結果がついてくるものです。試合後のインタビューでは、「よく覚えていないが、自然に体が動いた」という言葉も聞きます。マインドフルネスな状態が重要なのです。

### ●実生活、臨床でのマインドフルネス●

実生活でのマインドフルネスの例を紹介します。

人生には、必ず、悩みや不安は付き物です。実際の不安は5くらいの大きさなのに、自分自身で悩み続け、50や100くらいに勝手に肥大させている場合もあると思います。また、現実を歪んで知覚し、「こうであるに違いない」と決めつけてしまいがちです。実際とは違っていたり、誤っていたりする場合があります。

ですから、現実を歪んで知覚しないようにすること、現象や体験を自動的に評価しないこと、日々の生活で条件反射的に行動しないことが、マインドフルネスな態度と言えるでしょう。「今、ここに (here and now)」に意識を集中して、現象や体験のあるがままに観察することで、悩みを減らし、癒しを促進し、自己と他者への共感と思いやりを高めるあり方がマインドフルネスなのです。

マインドフルネスは、臨床でも活用されます。患者さんの前にいても、患者さんの話を上の空で聞きながら、「この後、この患者さんにどのように説明しようか。この服薬指導の後には、調剤があり、そのあと、やっかいな会議があり……」などと考えてしまいます。

過去や未来のことにとらわれて、今という瞬間、目の前の患者さんにしっかりと向き合っていないことも少なくありません。薬剤師自身がマインドフルネスな状態で向き合うことで、患者さん自身が持っている潜在力を引き出すお手伝いになります。患者さんとの関係性も変化するはずですよ。