

教育医療

Health and Death Education, Apr. 2008

- 地域医療と福祉のトピックス 2
- セミナーご案内 4・5
- LPC ボランティアの活動から 6
- ホスピスニュース 8
- 訪問看護 ST 中井から 10
- 歴史と医療 11

vol. 34

4

生きた学問を伝えるために

財団法人ライフ・プランニング・センター理事長
日野原重明

私にとって忘れられない恩師谷口先生は、私が小学校6年生の時の担任でした。先生は私たちに人間として生きるためにもっとも大切なことばとして「真」「善」「美」を教えてくださいました。

先生は東京の玉川学園の創設者小原国芳先生の下で、アメリカの新しい教育方法を学び、その方法を用いて私たちを指導して下さったのです。それは、少人数のグループに分かれて自分たちが調べたものを発表し、他のグループに教えるという自己学習方法による勉強の仕方です。それを先生が評価し、ステップアップを図っていくのです。

今の教育には、学問を通して何を教えるかというプリンシプルがありません。数学なら数学、国語なら国語の知識を伝えるだけで、何のためにその知識を得るのか目標が明確でないために、子どもたちは学問に興味を持てずにいるのではないのでしょうか。

私は子どもたちの「いのちの授業」で、黒板に一本の長い直線を描き、その一番最後の地点を100歳として「さあ君たちは今どの地点にいるの」と尋ねます。子どもたちはたいがい目分量で「このくらい」という位置を示します。私は自分の描いた直線の真ん中に立って大きく手を伸ばし、「ボクの頭が直線の真ん中だからここが50歳。そしてここが25歳。そうすると目分量よりずっと正確に10歳の位置が示せるでしょう。君たちが勉強している割り算というのは、こういうことなんだよ。割り算の応用だよ。分かるかな」と話します。

それからのちについて、与えられた時間について、本当に大切なものは見えないものであることについて考えてもらいます。教育というのは、大人になり社会の一員となるために、その準備をすることです。豊かな人間性を身につけるためには、学問に限らず、あらゆることに興味を持たせ、個々の可能性を引き出し、「早く大人になりたい」と子どもに思わせることではないでしょうか。

日本は高学歴で、ほとんどの人が高校を卒業しています。教育の本質をしっかり見据えて取り組めば、日本ほどよい大人、よい社会をつくれる国はないのです。ところが、日本はよい大学に入ることだけに目がいていて、その先の目標を持たずにいるのです。これは大きな問題です。

本当の教育というのは、大学入試が目的ではなく、その子の生涯を豊かにするものであることをあらためて考え直す時が来ていると思います。

私はライフワークとして、小学校へ行って「いのちの授業」をしています。そのことを通して、「平和」や「愛」の心を子どもたちに伝えたいとますます強く感じるようになりました。



教育医療

- セミナー報告
新老人のための健康講座 2
- セミナーご案内 4・5
- 「新老人の会」昨年度の活動から 6
- 訪問看護 ST 千代田から 8
- 歴史と医療 9
- LPC 図書のお知らせ 10

vol. 34

5

命の頂点

財団法人ライフ・プランニング・センター理事長
日野原重明

私たちの人生の1つの目標に、「よく生きる」ことがあります。では「よく生きる」とはどういうことだと思いますか。

私たちは生を得て、幼少時代を経て学校でさまざまなことを学び、成人して仕事を心得て結婚し、家庭も持って子どもを養育し、やがて老後を迎えます。日本は世界一を誇る長寿国ですから、この老後が人生の3分の1くらいをも占めることになるわけです。

皆さんは、自分の人生のクライマックスはどこにあるとお考えですか。まだ若い人たちは、これからクライマックスがあると思っていることでしょう。中年の人は今がクライマックスだと思っているかもしれません。会社や役所に勤めて、いろいろの仕事をして、まさに人生の頂点といえるかもしれません。しかし、仕事に追われ残業に追われているかもしれません。いろいろな制約があって、その人の持っているポテンシャルが現在、本当に花開いているとはいえないかもしれません。銀行員は銀行員らしく行動しなくてはなかなか昇進できませんし、病院や企業に勤めていても、その経営方針を優先しなくてはならないこともあります。では社会的な制約が少なくなった老後がクライマックスといえるのでしょうか。人は加齢とともに体力も衰え、介護も受けなければならないとか、肉体的な制約が生じてきます。そういう状態を皆さんはクライマックスとは思えないでしょう。

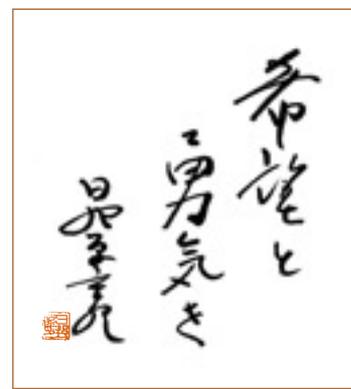
人生における頂点は、山の頂上とは少し違うと思います。人生の頂点を生きるということは、その人の視点、ベクトルが頂点に向いているということです。これから皆さんが目指そうとす

る方向があるかということです。上を向いて歩いていく姿勢があるかということです。

年をとると新しい発想が浮かばないといわれますが、不思議なことに私は、年をとるにつれて新しい発想ができるようになりました。一旦は、85歳を迎えたときに、もう医者や60年間もやってきたし、医学教育や看護教育についてもある程度やったから、ここで最後を迎えてもよいかとおもったりしていました。けれども、日本は医学は進歩したものの、今の教育制度や研究制度には相変わらず大きな問題があり、私のような立場のものが、正しいことを発言していく必要があると思直すことにしました。もう少し長生きして、日本によい世論をつくりたいと思うようになったのです。「新老人の会」の活動もその一つです。

私たちは加齢とともに多かれ少なかれ弱くなり、体力ばかりか気力や記憶力も落ちていきますが、人の一生の中で、心身ともに充実した期間は、それほど長く続くものではありません。皆さんの今ある時点において、どのような姿勢で生活をしていくかということが「よく生きる」ことに繋がっていくのです。

坂本九ちゃんの「上を向いて歩こう」という有名な歌がありますね。どの時点にあっても、心は上を向いて歩いていきたいと思っています。



教育 医療

Health and Death Education, Jun. 2008

■ セミナー報告	
葉酸で脳梗塞を防ぎましょう	2
■ セミナーご案内	5・7・11
■ 訪問看護 ST 中井から	6
■ セミナー報告	
新老人のための健康講座	8
■ 歴史と医療	10

vol. 34

6

健康観を持って

財団法人ライフ・プランニング・センター理事長
日野原重明

完璧な人間などという人はいません。どんな人でも、調べると欠陥と思えるものをたくさん持っているものです。ニーチェという哲学者は、もともと人間というのは病む生き物だといっています。私はあと4カ月で97歳を迎えますが、この4月の末からは、「新老人の会」会員164名とともに3泊4日で台湾講演会ツアーを敢行し、翌日には「アメリカオスラー協会総会」出席のために9泊でニューヨーク・ボストンを訪れ、日本に戻った翌日には佐賀大学医学部の開講30周年記念講演会での講演と「新老人の会」九州支部フォーラムでの講演のために佐賀と福岡から日帰りし、さらにその翌日には、私たちの財団が関与している「メメント・モリ（死を忘れるな）」の講演会のために鳥取へ赴き、月曜日からはいつも通り、朝7時30分からの聖路加国際病院の幹部会議に出席するというスケジュールを予定通り果たしました。そういうことができるのは、病気がないからというわけではありません。

私は、若いときに患った結核の後遺症で肺に欠陥があり、肺活量が少なくして気管支拡張症がありますし、尿酸値が高く痛風の傾向があります。それ以外にも、PET スキャン（CT-組織の形態とPET-組織の機能を融合画像した精密度の高い画像による診断）で見れば小さな脳梗塞があちこちにあるでしょう。脳梗塞の小さいものがあっても、話したり、考えたり、あるいは見たりする脳の中樞がやられていないから、結果として何も害はないわけです。

皆さんがたとえば頭痛などで診察を受けに行

くと、診察をする先生は「念のためにPET スキャンで調べますか」と言ったりします。そのようなときには、「先生は撮ったことがありますか」と聞いてみてください。まず撮ったことがある医師は少ないと思います。どうも医者というものは、どうせ何か悪い結果が出るに決まっているから、あえて撮りたくないと思うようなのです。医師の心理には、患者さんの病気とは積極的に取り組んでも、自分の病気がみつかるのは嫌だというような気持ちがあるようです。

ある人には、すでに生まれた時から、80歳になったら認知症を発症するという遺伝子があることが分かっています。確率からいえば、みなさんの中でも5人に1人は必ず認知症になるのです。人間はだれでも生まれたときにはもういろいろの病気の遺伝子を持っているのです。ニーチェのいう通り、もともと人間は病む生き物だということです。そういう生き物でありながらも、自分は健康であるというその健康観こそが大切なのです。

そういう健康観を持ち続けながら、日々爽やかに豊かに年齢を重ねていくことが大切で、それはその人の肉体的な健康を促進すると同時に、本当によく生きる生き方、命の質を高くすることにつながります。

いつもほほえみを絶やさない、自然に笑顔で感謝を表すことのできるような人であれば、たとえ半身不随になっても、あるいは若干認知症になっても、「ありがとう」とか、「気をつけてね」とか、相手を配慮した言葉を笑顔でいえることでしょう。

教育医療

■ 財団設立35周年記念講演会から	1
■ LPC ボランティア表彰式	4
■ セミナーご案内	5・6
■ セミナー報告	
元気で長生き長寿の脳とは	8
■ 訪問看護 ST 千代田から	10
■ 歴史と医療	11

vol. 34

7

財団設立35周年記念講演会から 35周年の足跡

財団法人ライフ・プランニング・センター最高顧問
道場 信孝

本年は創立35周年ということで一つの節目の年であります。(財)ライフ・プランニング・センターは1973年に、日野原重明先生が日本の医療の刷新を目指して設立されました。その目指すところは健康教育を通じて生活習慣を変容させ、当時のいわゆる成人病を予防することにあります。2000年より「健康日本21」という健康政策が進められていますが、そこで用いられている生活習慣病という表現は、すでに35年前に日野原先生が提唱されていた基本的なコンセプトです。生活習慣病は1997年に当時の厚生省がそれまで用いられていた成人病に代えて用いた表現ですが、今日では皆様方にはよりなじみの深いメタボリック症候群として理解されている健康障害と同じ意味です。

メタボリック症候群は好ましくない生活習慣によって生じるもので、その行き着く先は加齢による脆弱化、脳血管障害、心臓病、がん、認知症などです。しかしこれらの疾病は生活習慣を変えることによって予防が可能なのです。

生活習慣病が予防されれば、寿命が延長したとしても病人が増えるということではなく、身体的、そして心理・社会的に健全な老人が増えてくることになり、実際に多くの先進国ではそのような方向に進んでいます。結局、好ましい老人像とは病を少なく、心身の機能を高く維持し、そして、社会的交わりを活発に営むライフスタイルであり、これがいわゆるサクセスフルエイジング(成功加齢)と呼ばれる考え方です。そこで日野原先生は2000年9月に「新老人の会」を立ち上げ、後に続く世代に対して模範となる老人の生き方を示されました。

このように過去35年の間に、ライフ・プランニング・センターは常にわが国における健康政

策を先導する役割を果たしてきました。さらに、日野原先生はこれまでの成功を踏まえて、この運動を国際的に広めるための努力をしておられます。これまでに米国2都市、オーストラリア2都市、メキシコ市、韓国において「新老人の会」の講演会を開催し、つい先月には台北市で立派な「台湾・新老人の会」の誕生を見ました。本年はさらに9月にブラジルで移民100周年の記念行事の一つとして「新老人の会」講演会がブラジルの3都市で開催されます。さらに加えて、日野原先生は精力的に小学生に対する「いのちの授業」も行っており、人の生涯を通した健康教育の実践を通じて、健康革命を目指しておられます。

財団法人ライフ・プランニング・センターは、この35年の間にいくつもの大きな仕事を成し遂げて参りました。当財団は三つの拠点からなっており、まず三田の笹川記念会館の11階には健診、人間ドック、一般診療を行う総合クリニックがあり、聖路加国際病院との密接な連携のもとに成人から老人までを包括的に健康管理する活動を展開しております。また神奈川県中井町には独立型ホスピスがあり、終末期のケアにおいてわが国での中心的な役割を果たしております。そして、平河町の砂防会館では健康教育サービスセンターが、医療職者と一般市民を対象としたユニークな健康教育を大々的に展開しております。

この先も、日野原先生の切り開く新しい方向へ向けて、それぞれの役割を着実に果たしていく所存でございますので、皆様方におかれましても、これまでも増して温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます、私の挨拶とさせていただきます。

教育医療

■ 地域医療と福祉のトピックス	2
■ セミナーご案内	4・5
■ セミナー報告	
■ 新老人のための健康講座	6
■ 訪問看護 ST 中井から	8
■ ホスピスニュース	9
■ memento mori 「いのちの授業」	
■ ワークショップ報告	10
■ 歴史と医療	11

vol. 34

8

平和の意義を考える

財団法人ライフ・プランニング・センター理事長
日野原重明

日本は第二次世界大戦での敗戦後、GHQの示したといわれる平和憲法を受け入れ、戦争を放棄しすべての軍隊を廃棄するという憲法九条の一文が加えられました。第九条には「①日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決とする手段としては、永久にこれを放棄する。②前項の目的を達するため、陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。国の交戦権は、これを認めない。」と記されています。

戦争で疲弊した当時、日本政府の首脳部やGHQの一部は、敗戦の後には世界中に平和が来るものと信じていたのではないのでしょうか。憲法の前文には「われらは、平和を維持し、専制と隷従、圧迫と偏狭を地上から永遠に除去しようと努めている国際社会において、名誉ある地位を占めたいと思う」と書かれています。

ところが朝鮮戦争が勃発し、また米国とソビエトの東西冷戦が激化するようになると、米国は再び日本を武装させる方向に導いたのです。1951年に連合軍と日本との間に交わされたサンフランシスコ平和条約では、米英だけで草案された「日本の個別的・集団的自衛権を承認し、日本の再軍備と外国軍隊の駐留継続」が容認された「日米安保条約」が締結されたのです。

これは、日本はアメリカの武力に守ってもらっただけではなく、アメリカと連携する連合軍と協力していくことを示しており、実際に対イラク戦では日本の自衛隊の武力派遣が具現化したのです。

国会では今、憲法改正を巡ってさまざまな論

議がなされています。その中では、平和主義の根幹である日本国憲法第九条を変えようという声が高まってきています。本年1月には防衛庁は防衛省へと格上げされ、独自に閣議や予算要求など、これまで内閣府を通して行っていたことが直接できるようになりました。戦争を経験した日本人は、このような動きに大変な危うさを感じています。しかし、憲法改正には国民投票が必要となります。私たち大人がこの動きの意味を真剣に考え、戦争となれば一番に担ぎ出されていくであろう子どもたち世代にもそれを伝えていかななくてはなりません。私は選挙権を18歳まで引き下げて、実際に戦地に赴く世代を投票に加えるべきだと主張しています。国民ひとり一人が、「何を」守っていくべきか決断の時が迫られつつあるのです。

今私たちは大変な危機に瀕しているといえます。地球環境の悪化は温暖化による巨大ハリケーンの大災害を頻発させ、一方では砂漠化を引き起こし、食料や天然資源の争奪、また鳥インフルエンザが巻き起こす汎世界流行（パンデミック）も心配されています。私たちは争っている時ではありません。人類の存続できる環境を保っていくには、各国間の協力なくしてはありえないのです。

次世代の子孫に本当に美しい地球を遺すにはどうしたらよいか。もっとひとり一人が本気になってとり組んでいかななくてはならない時だと思えます。敗戦の時に、本当の平和を希求して定められた平和憲法の意義を改めて考えてみたいと思えます。

教育 医療

Health and Death Education, Sep. 2008

■ セミナー報告	2
■ セミナーご案内	4・5・8・9
■ セミナー報告 新老人のための健康講座	6
■ 財団活動のトピックス	10
■ 歴史と医療	11

vol. 34

9

終末期医療・介護の倫理問題にどうとり組むか

2008年 LPC 国際フォーラムから

財団法人ライフ・プランニング・センター理事長
日野原重明

介護を要する人々へのケアは、どうすればその人の QOL を高めることができるかということが究極の目的になります。このことと本フォーラムのテーマである倫理について、私の考えを述べたいと思います。

倫理の「理」というのは理論のことです。学問の体系です。「倫」は人偏に道で、人が歩むべき道ということです。つまり人が歩むべき道を言葉によって理論だてていく学問です。倫理という言葉が日本で最初に使ったのは、元京都大学の文学部教授の天野貞祐先生（1884－1980）です。天野先生は、倫理について説明する際に「人間は一人では存在することはできない。誰かとの関わりの中で存在する」ということを特に強調されています。私たちは一人では存在することはありえません。何らかの関わりの中で生かされているのです。その「関わり」がケアの中でも一番大切なことなのです。

かつてハーバード大学の総長を長く務められたエリオット博士（1834－1926）は、大学を辞するとき「人のことを配慮することが自然にできるような人間になりなさい」と言われました。自分のことよりまず人のことを配慮する行為が習慣化された人間になってほしいということです。倫理の根本には、このように常に人を配慮することができる習慣的な行動があることを忘れてはなりません。そしてこの行動のパターンが、今まで気づかなかった事象に触れたときに、次のステージへとステップアップしていくのです。

人はよりよく生きるということに努めていか

なくてはなりません、それは自分の努力で改善していくということもありますが、自分のモデルとなるような人との出会いによってより大きな成果をもたらされるものです。私の医師としてのモデルはウィリアム・オスラー博士です。私は、オスラー博士が学んだ古典的な本を全部読むことで、オスラーの生き方を学びました。いろいろな人に接して、自分のモデルを発見して、その人がそこに至った道を旅してみるということが最も有効的な手段です。そのようにして皆さんが歩んだ道を、また誰かが歩いていくのです。

今回の国際フォーラムでは、ボストンから長年倫理学研究に携わっているフォロー博士と、緩和ケアナースのノップさんという素晴らしい講師をお招きしました。私たちとは違った環境、異なった生活習慣をもち、世界でトップレベルの専門家として活躍されるお二人に参加者が直接触れあうことで、さまざまな気づきがあったはずで、この気づきは人と人との出会いによって、交わりによって生まれてくるものです。そういう意味で、このように一緒に語り合うフォーラムを持つことは大変有意義なことです。

QOL には、人の生命をどう大切にするかという生命倫理に直結する問題と、たとえ短い命であっても、どうすれば生きがいある生活ができるのか、その生活の質をできるだけ高くするという両面の意義があります。この両面の意義を生活の中に生かして、できるだけ格調高く価値ある生を生きていくことが倫理の実践なのだと考えます。

教育 医療

Health and Death Education, Oct. 2008

■ セミナー報告	
LPC 国際フォーラム2008	2
■ セミナーご案内	4・5・8・9
■ 訪問看護 ST 中井から	6
■ 体験記	7
■ 第25回 LPC 美術展を終えて	10
■ 歴史と医療	11

vol. 34

10

ストレス社会を生きる

財団法人ライフ・プランニング・センター理事長
日野原重明

現代社会は複雑かつ多様化し、すべての流れがスピードアップしています。さらに競争社会はグローバル化し、私たちはこれらの時代の影響を受けてさまざまなストレスにさらされています。このようなストレス社会の中にいることを自覚し、自分を上手にコントロールする技を身につけましょう。

カナダの生理学者ハンス・セリエは、1936年にストレス学説を発表しています。セリエはストレスには2つあると言っています。1つは「ディストレス」で、健康を壊すような人によく影響を与えるストレスです。これは人間の脳下垂体から副腎を通して全身にいろんな影響を与えます。もう1つはよいストレスで、「ユー（Eu）ストレス」と表現しています。ストレスがあることでその人に生きがいを持たせ、有用感や達成感などをもたらすような刺激を与えるストレスです。そのようなストレスはあった方がよいのです。何の刺激もない状態というのはかえってよくありません。今あるストレスが、自分の中で前向きなものに変わっていけば、人間はそれで成長していくと思うのですが、その辺の分かれ目というのが、人それぞれ社会的な要因などもあってなかなか難しいところです。

精神医学者の神谷恵美子さんは、『生きがいについて』という有名な本を書かれています。『生きがいというのは、自分の存在に意味があるという実感がもてること』だと強調されています。フランクフルトがアウシュビッツの収容所体験を書いた『夜と霧』にも同じようなことが書かれています。自分が生まれたことを意味あるのちだと前向きにとらえることです。彼は「どんな状況でも人生にイエスと言う意味があ

ります」（『それでも人生にイエスと言う』）という強い精神力を持っているからこそ生き延びられたのです。どういう状況においても、前向きな考え方を持つことが人間を健やかにもっていきます。

人は誰でも、日々、大なり小なり自分の思い通りにいかない出来事にぶつかります。いろんな困難にぶつかったとき、ただひたすら自分の意見を押し通すだけではうまくいきません。まず出くわした困難を客観的に分析し、ものの本質を冷静にとらえることです。交渉ごとであれば、相手がどのような立場で、何を通そうとしているかを観察してみるのです。その上でまず自分の表現の仕方を変えてみます。まず自分を変えてみる。これは自分にできることです。自分の考えを逆の方向から考えてみるなど、1つのことにとらわれない柔軟な発想が、ストレスを上手にやりすごすのに最も大切なことなのです。

ゆる 過ちを恕すること

誰でも人間であるかぎり、どこかで過ちをおかします。過ちをおかした時に、その過ちに真摯に向き合い次に過ちをおかさないためにはどうしたらよいかを考え行動することが大事なのです。自分に過誤があったということを認められないと、データを書き換えたり、周囲に口止めをしたり、かえって周囲を巻き込んで事を大きくしてしまいます。そして自分たちでも過ちをおかすことがあるのだから、「過ちをおかしているのに何だ」というように見ないで、これからは起こさないように一緒にやっていきましょうというような柔らかな空気を育てていきたいものです。

教育医療

■ memento mori 10周年	1
■ セミナーご案内	4・5・9
■ セミナー報告	
命の源 それは農業です	6
孫からのメッセージ てんびん	8
■ LPC バザー	10
■ 歴史と医療	11

vol. 34

11

いのち・平和への願い memento mori 10周年を記念して

財団法人ライフ・プランニング・センター理事長
日野原重明

memento mori は10周年を迎え、出発の地である長崎に戻り、この浦上天主堂での講演をもって、一区切りをつけることになりました。

私の講演の前に、本日のもう一人の講演者である柳田邦男先生は「つながるいのち～悲しみを生きる糧に～」をテーマにお話しされました。その中で「人間の身体は衰えていくけれど、精神というのは年を重ねて成長していくことができる」と話しておられました。私自身、10月に97歳という年齢を迎えましたが、人間のいのちには、肉体を越えた魂のいのちがあるのだと感じています。先ほどはヴァイオリニストの川井郁子さんが、バッハの素晴らしい演奏を披露してくださいました。この浦上天主堂という最高のステージでその演奏に聴き入っていると、魂が揺さぶられ、解き放たれていくそんな感動を覚えました。人は年齢を重ねることで、その精神、魂というのはもっとフレッシュになれるのだと思います。

日本は世界で一番の長寿国となっています。しかしその生き方の質というのが問われています。私たちは長寿という利点を社会に還元して、より心豊かな社会を築きあげるということを世界に示していかなければなりません。そういう意味では、子育てや仕事に一段落したシニア世代が、これからどのような生き方を示していくかが重要な鍵になっています。



荘厳な浦上天主堂で

私はできるだけ早いうちから子どもたちに「いのち」について考えてもらうことが大切だと考え、10歳の子どもたちに「いのちの授業」をしています。その中で「いのちというのは与えられた時間のことだよ」と話しています。その与えられた時間をどう使うか。今君たちは自分の時間を全部自分のために使っているいろいろなことを学んでいるけれど、大人になったら人のために生きること、自分の時間をどう他の人のために使うかということを考えてほしい。そして自分の「いのち」と、友達やまだ出会ったことのない地球上の人たちの「いのち」も同じように大切だと思える感性を育ててくださいと伝えています。そういう想いを伝えていくことが、戦争のない平和な世界をつくることにつながると思うのです。大人はそういう子どもたちのよいモデルになることが一番の子どもたちへの教育となります。外見も大切な要因です。おしゃれをしてさっそうとして歩いていけば、ああいう大人になりたいと子どもたちが思うでしょう。

今、日本の中高年世代の女性は大変元気ですね。私はこの女性のパワーが平和な社会をつくる原動力となると信じています。

さて、この時間になるとだんだん日が傾いて、浦上天主堂の壁面を飾るステンドグラスに夕日が注がれてきています。その光を浴びていると、私の背後に97年間のこれまで

の私の姿が映し出されているように思います。私の人生は病む人とともにあり、病む人たちからさまざまな鍵を受け取って、私の中にある扉を開いてきました。皆さん、今日ここに集われたことを契機に、勇気をもって自分の扉を開いてほしいと思います。年を重ねることで、ますます情熱的に生きてほしいと思います。

最後に、今朝長崎に向かう飛行機の中で書き上げた「“死を想え” 現代人よ」という詩をご紹介します。

memento mori 長崎 2008
PROGRAM

2008年10月12日(日) 浦上天主堂

13:00 開場

14:00 開会挨拶

14:10 講演 I

「つながるいのち～悲しみを生きる糧に～」

柳田邦男 ノンフィクション作家・評論家

15:00 休憩

15:30 音楽と語り～子どもたちへ～

川井郁子 ヴァイオリニスト・作曲家

松本俊穂 オルガン伴奏：長崎純心大学

児童保育学科 准教授

15:55 講演 II

「いのち・平和への願い」

日野原重明 聖路加国際病院・理事長

16:55 閉会挨拶

メメント・モリ
「死を想え」 現代人よ

生の延長線に死があることを
覚えていますか

その気づきが早ければ
人は死への心の準備ができる
親しい友が急逝したとの報を受けて
初めて気づく 死は人ごとではないことを

私たちは体の中に死の種を持って生まれる
詩人リルケの言葉――

「子供には小さな死が
大人には大きな死が――」

人は皆死を^{はら}孕んで生きているのだ
だが、動物は自分の死を知らない
樹には千年もの大樹があるが
ペットのいのちは十数年
夏蝉はわずか2週間の短い命を激しく鳴く

メメント・モリ
“死を想え”

カトリックの神父やシスターの
互いに交わすこの日常の言葉を
私も親しき友と交わそう

「メメント・モリ」セミナー10周年の集大成

*「memento mori」とはラテン語で「死を想え」という意味です。

「メメント・モリ」セミナーは、当財団と日本財団、笹川医学医療研究財団の三者が共催して1999年から毎年開催してまいりました。この10年間に全国28カ所で延べ30回開催し、3万人以上の方にご参加いただきました。

このたび10年目を迎え、第一回「メメント・モリ」セミナーを開催した長崎の地に戻り、10月12日の浦上天主堂での講演をもって一区切りを迎えました。

このセミナーは、日本の伝統や文化に即した日本人らしい終末期のあり方や、死を望ましいかたちで迎えるための課題や方策を考えることにより、ホスピス緩和ケアの理念を広く一般に普及させ、また「死」をとりまく環境の総合的整備の推進と地域社会の活性化の一助となることを目的に開催してきたものです。多くの方々のご賛同を得て10年という節目を迎えられたことを心から感謝しご報告させていただきます。

全国28カ所で開催してきました

- 1999年 長崎
- 2000年 香川, 静岡
- 2001年 三重, 宮城
- 2002年 北海道, 広島
- 2003年 島根, 埼玉, 富山, 山口
- 2004年 青森, 福岡, 滋賀, 新潟
- 2005年 福井, 宮崎, 徳島, 山梨
- 2006年 岩手, 岡山, 兵庫, 栃木
- 2007年 広島, 東京, 埼玉, 石川
- 2008年 鳥取, 長崎

本セミナーの収録は
本やDVDでご紹介しています

本セミナー2003～2004年の講演・パネルディスカッションは、春秋社より『家族を看とるとき メメントモリⅡ』日野原重明（編著）として出版されています。

また笹川医学医療研究財団では、2007～2008年の本セミナーのDVDや、平成20年度（第6回）文化庁文化記録映画部門優秀賞受賞作品「10歳のきみへいのちの授業」のDVDを貸し出ししています（往復の送料は有料となります）。

詳細はホームページでご紹介しています。

<http://www.sasakawa-igaku.or.jp>

健やかな食と生活を考える勉強会

食は私たちの身体を健全に保ちあるいは人生に彩りを与えてくれる存在でもあります。そして、「新老人」世代にとっての食生活は、時代やそれぞれの生き方を映すように変化し、多様・多彩なものとなっていると思われます。

ここでのワークは、互いの経験や実践を語り合いながら、最新の栄養学から実生活での食事の取り方の工夫、食と人生などについて考えていきたいと思えます。皆様のご参加をお待ちしております。

次回の
勉強会の
予定

11月28日(金) 13:30～15:30
健康教育サービスセンター(砂防会館)

会費 毎回500円(資料代)

テーマ

国際栄養士学会での
トピックス
韓国の高齢者と食事など

報告：富澤順子●LPC管理栄養士

東京都老人総合研究所
講演会に参加して
食事が長寿と健康に及ぼす研究について

報告：松原博義●新老人調査研究員

世界健康フォーラム
2008・横浜
フォーラム健康長寿は自らつくる

報告：平野真澄●LPC管理栄養士

申し込み・・・・・・・・・・ (財)ライフ・プランニング・センター 健康教育サービスセンター
電話にてお申込み下さい。 電話 03-3265-1907 ファックス 03-3265-1909

教育 医療

■ セミナー報告	
新老人のための健康講座	2
■ セミナーご案内	4・5・10
■ セミナー報告	
ブランクコントロールによるトータルな健康	6
■ 訪問看護 ST 中井から	8
■ ホスピスニュース	9
■ 歴史と医療	11

vol. 34

12

言葉との出会い

財団法人ライフ・プランニング・センター理事長
日野原重明

私たちは人生のどこかで、思わぬ出来事に遭遇します。そして、その時に会った人や言葉から与えられた力をバネに成長していきます。

私が医師として歩み始めてから、最も影響を受けた出会いの一つがオスラー博士（1849～1919）です。今から63年前、終戦後二週間でマッカーサー元帥が上陸し、その命令により聖路加国際病院が連合国軍の陸軍病院として接收されました。私はその際の交渉にあたりましたので、パワーズ院長に会って、病院の図書館に出入りできるパスを申請することができました。図書室には、今まで目にしたことのない米国の医学雑誌や医学専門書が多数ありました。それを目にするにつれ、ウィリアム・オスラー博士の名前が頻繁に出てきます。この人物に興味を抱きパワーズ院長に尋ねると、「私は戦時下の病院船に勤務中、毎晩オスラー博士の『平静の心』という医師や医学生に向けた彼の講演集を読んでいた」と話してくれました。私もそれを読みたいと望むと、彼は自分が医学校を卒業した時に記念にもらったというオスラー博士の『平静の心』を私にプレゼントしてくれました。

私はこの本をむさぼるように読んで、オスラー博士は私の師だと思ふようになりました。この出会いによって、私は医師としてのモデルを見だし、理想に向かって邁進してきたのです。

昭和45年3月、58歳の時に、私は日本で最初のハイジャックにあいました。「よど号事件」です。まる4日間飛行機内に監禁されましたが、幸いにも無事に韓国の金浦空港から帰国することができました。事件が一段落した後、休養に

訪れた熱海のホテルで目覚めた朝、窓の外に広がる海と空を見ていたら、急に「私は生きて帰ってきた」という生の喜びがこみ上げてきました。目の前に広がる青空と海原に「地球はなんと美しいのだろう」という思いが胸に迫ってきました。この時、私は残された余生を、多少なりとも自分以外の何かに捧げようと決意しました。その思いを強くさせたのが、ハイデッカーに並んで20世紀最高の哲学者とされたマルティン・ブーバー（1878～1965）の言葉でした。ブーバーはある時高貴な老思想家の客となり、語り合いました。その時老師は「この齢にして、これまでの考えを一切処分して、凡てを新しい目で見つめ、凡てを新たな目で考え直していきたい」とその心境を話されたというのです。私は60歳を過ぎてからも新しいことに挑戦する勇気をこの言葉からもらったのです。

もう一つブーバーから教えられたことがあります。彼が著書『我と汝』のなかで述べていることで、要約すると「人は二つの世界に住んでいる。一つは私とあなた（Ich-Du）、もう一つは私とそれ（Ich-Es）」。

医師が研究を目的に患者を見る眼は科学者としての冷たい眼。もう一方は病む患者に対して慈しみの心で接する我。一つは悪魔の自己。一つは慈しみの情で病人に接する自己。人間は、二つの自己をもち、その葛藤から逃れられない運命にあります。

オスラーとブーバーのこれらの言葉は、医師としての私が生きる上で非常な導きとなりました。

教育医療

01

vol.35

- 2 「新老人の会」の活動から
- 3 ホスピスニュース
- 4 5 勉強会報告
健やかな食と生活を考える
- 6 LPC バザー報告
- 7 歴史と医療

Health and Death Education, Jan. 2009

年代を越えた交わりの大切さ

— LPC バザー講演会より —

財団法人ライフ・プランニング・センター理事長
日野原重明

昨年末に、いわさきちひろさんの絵と私の詩とのコラボレーションで絵本を出版いたしました。私は例年夏に安曇野を訪れますが、昨年は『安曇野ちひろ美術館』まで足を伸ばしました。ダイヤモンド社から私にいわさきちひろさんの絵に合わせて子どもたち向けの詩を書いてほしいと依頼され、何枚ものかわいい絵を預かっていたからです。そして、実際に美術館でいわさきさんの絵を見ると、10歳の時の自分が甦ってくるような気がしました。

私は安曇野から戻り、広島へ行く往復の新幹線の中で、一気に詩を書き上げてしまいました。10歳の時の自分だったら、この絵を見たらどう感じたかという気持ちをずっとたどっていくと、10歳の時の気持ちに戻っていけるのです。私は97歳ですから大変な老木ですが、人間の精神的な年齢というのは、イメージネーション次第で何歳にでも立ち返ることができるのだということを、自分の体験を通して発見しました。

私は子どもたちに「いのちの授業」をしていますが、子どもと接していると、10歳の時の自分に返ったようなわくわくした思いが呼び起こされるのを感じます。10歳の時の遊び。好きだったこと。嫌いだったもの。あの頃悩んでいたこと。私のこの97年間使った皮膚とか骨とかいう肉体の中に、子ども時代の記憶が残されていることに気づかされます。今まで蓄積してきた自分の内的な力というのは身体が覚えているのです。そしてあらためて、人間というのは、外なる自分よりも内なる自分の中に蓄積してきたものが大切だということを感じています。そういう意味で、若い人と接することが大切だと感じています。

年を重ねるごとに自分で使える時間は増えてい

きます。年を重ねるごとに自分に投資できる時間が増えています。その時間をどのように有意義に使うかが人生を豊かにすることです。それは誰に邂逅するか、どのようなものに出会うかによって拓かれていきます。新しい友を意識的に探し、出会い「邂逅」を大切にして、その中に若い人を巻き込むことを積極的にやっていくことです。

新しいことを始める時に、子どもや孫に何を残せるかということも念頭に入れて、行動していかなくてはならないと思います。何か若い人たちに頼りにされるような、尊敬を集めるような人生の技や知恵を蓄積し、それを上手に伝えるスキルを身につけていないと、若い人たちからは相手にされません。

私自身は、新しいことに挑戦して、学びながらそこでよりよい生き方を実験しています。加齢による身体の変化に対してどのように対処したらよいか、心をどう保つか、自分の能力をどう開発していけばよいか。そうやって健やかに生きることを実践していくと、本当にさわやかな気持ちになります。その喜びは、声に現れてきます。気持ちが爽やかであると、とてもいい笑顔がつけられます。そういう行動パターンを重ねることで自分を磨くことができますし、周りの人への印象がとても変わります。人は生まれつきに備わったものだけでなく、未知なるものがあって、その未知なるものを開発していくことができるのです。

私たちは自分たちの年代だけの関わりではなく、もっと幅広い人生経験や、未知なる可能性をたくさん持っている若い人たちのとの交わりの中で、おのおのが刺激を受けながら、自分の今使っていない能力を開発していくことが大切なことだと思います。

123	セミナー報告 第3回全国模擬患者 (SP) 学大会
4	ホスピスニュース
5	セミナー報告「がん医療変革の時代」 セミナー予告
6	訪問看護ステーション中井から
7	歴史と医療

Health and Death Education, Feb. 2009

セミナー報告 第3回全国模擬患者 (SP) 学大会

昨年12月13日に開催した本大会の概要をご報告いたします。

SP を活用した医療従事者教育

財団法人ライフ・プランニング・センター理事長
日野原重明

SP を活用した医療従事者教育の歴史

SP (模擬患者) を用いた医療職者の教育は、南カリフォルニア大学の神経学教授 H. S. バロウ先生が1968年に Canadian Medical Associate Journal 誌上にその体験を発表したことに始まります。SP を使って医学生の診察技能を高めるこの教育方法は、医学教育者の間に高い評価を得、カナダやアメリカを中心に普及していきます。

1970年に革新的な医学教育を行っているという評価を得ていたカナダのマクマスター大学を私が訪れた時に、この大学に転任していたバロウ教授と出会い「SP を用いた医学生の教育」の実際を見学しました。そして、この教育が日本の医学・看護学の臨床教育に必要なことを直感し、バロウ教授の日本招聘を思いついたのです。

1975年、LPC の国際ワークショップにバロウ教授を招聘し、はじめて日本に SP を用いた教育を紹介しました。1992年には米国のマサチューセッツ大学の P. L. シュルマン教授を招いて「標準化患者による教育法」をテーマに、また1997年にはカナダのマクマスター大学の看護楽部長 A. バウマン教授らを招き、ワークショップを開催してきました。

OSCE 導入が弾みとなって

日本においては、これまで医師の国家試験は筆記試験に限られ、臨床能力をテストする出題に欠けていることが長い間問題となっていました。しかし2004年から、全国108ある医学部・歯学部をもつ大学が、4年生を対象に、客観的臨床能力試験 (OSCE: Objective Structured Clinical Examination) を行うことが決まりました。

LPC では、1995年から SP ボランティアの養成を始めましたが、OSCE 導入と同時に要請依頼も増え、それまでは年間数件の活動依頼が、2005年度は22件、延べ115名。2006年度は51件、延べ295名、2007年度は60件、延べ298名の派遣と飛躍的に増えています。

今世界の流れは、「医療」は医療者中心から市民や患者中心へと変化してきています。医学・看護学教育に一般市民である SP が携わることは、診察技能の向上のみならず、患者中心の医療という意味において、大変大きな意義を持ちます。

LPC における SP ボランティア活動の実際

2006年度より東京医科大学医学部において、5年生の臨床実習に「SP との医療面接」が組み込まれ、授業への参加を1年間継続して行いました。学生は SP とのロールプレイを通して傾聴技術、患者や病状を理解するための技法、医療者の心理と患者の心理などを学びました。また看護学部からは、基本的な看護技術援助の SP 役のほか、血圧測定等バイタルサインのとり方からシート交換などの技術習得、認知症患者とのコミュニケーションとしての依頼などがきています。その他、歯学部、作業療法学科などからの依頼もあり、要請内容もコミュニケーション、試験、バイタルサインや関節可動域の測定ツールなど多様になってきています。SP は臨機応変に教育側の要請に応えることが求められてきています。

今回はこれらの流れを受けて、医学・看護学教育の現場でどのように SP を導入しているかを広く紹介するとともに、問題点を洗い出し、今後の活動の幅をさらに広げていただきたいと思います。

活動報告

I 模擬患者 (SP) の立場から

LPCSP ボランティア
松野 英夫さん



LPC の SP ボランティア養成とそのねらいについて報告していただきました。SP ボランティアにおいては、「自らが学ぶ」ことの意義を強調され、SP としてのプロ意識

の習得と仲間意識の醸成が大切であること、また守秘義務を遵守すること、そしてモチベーションをどのように高めていくかなど、今後ボランティア活動に参加される方々にとって、最も重要で貴重なアドバイスをいただきました。

II 病院での SP を用いた研修について

川崎医療生協模擬患者グループ
小西千代子さん



かわさき「模擬患者の会」は、2002年4月に川崎協同病院で起きた「気管内チューブ抜法・筋弛緩剤投与後の死亡事件」を教訓に、地域住民の立場から、よりよい医療を求めて、どのような方法で医療活動へ参加できるかを模索し、「医療従事者が患者とよりよいコミュニケーションを図るための技術習得をする」、「SP は医療者との模擬面接を通して“かしこい患者”になる」ことを目的に発足しました。SP の役割は、医療批判に陥ることなく、医療者とともに「よりよい医療」を築く共働者であることが基本にあることを、あらためて強調されました。

III 歯学教育における SP の活用

明海大学歯学部教授
町野 守先生



明海大学歯学部では、「医療面接」において SP を活用しています。医療面接とは、診断するために病歴や病状を質問するいわゆる問診よりも幅広い意味で使われています。

町野先生は「患者を可能な限り理解することを目指して、患者の病気、病苦、そして経過を患者本人の言葉で話してもらおう。そして必要に応じて、医学的な側面を考えながら、病気の症状や重症度に伴う患者の感情面にも配慮しながら患者サイドに立って受容的・共感的に対応するものである」と紹介されました。SP は予備知識を捨てて、あくまでも患者になりきり、患者としての素直な感情を学生にフィードバックしてほしいと話されました。

IV 作業療法、理学療法分野における SP の活用

首都大学東京健康福祉学部准教授
井上 薫先生



作業療法士の仕事は対人関係が軸となります。しかし学生はまだ社会経験が浅いため、さまざまな年齢、さまざまな環境をバックにもつ患者とのコミュニケーション能力

の開発のために SP が活用されています。井上先生のおられる作業療法学科においては、学生の長期にわたる成長を視野に入れ、作業療法士となった後までの支援を、SP と協働して構築していきたいと話されました。

予告 財団設立36周年講演会

「しあわせを感じる生き方」—幸福の回路をつくる

5月16日(土)

笹川記念会館
(東京・三田)

板倉 徹
和歌山県立医科大学

塩谷靖子
ソプラノ歌手

日野原重明

講演

看護教育における SP の活用と問題点

(仮) 湘南徳洲大学準備室・室長
屋宜譜美子先生

SP 導入の利点として、説明能力、判断過程、臨機応変さなどにおいて効果的な教育がなされていることを紹介し、「学生が患者役を演じる学内演習とは異なり、実践に近い臨場感をともなって看護技術を学ぶことができる」と報告されました。



また課題として、模擬内容の条件設定、標準化、トレーニングを受けた SP の獲得などをあげておられました。

また課題として、模擬内容の条件設定、標準化、トレーニングを受けた SP の獲得などをあげておられました。

医学教育における SP の役割と今後の課題

東京医科大学病院総合診療科教授
大滝 純司先生

大学医学部に OSCE を導入した後のさまざまな評価を報告された後、SP の役割として、①訓練や評価の教育資源、②患者の視点から示唆を提供、③医学教育における第三者、④医学教育を支援し期待する市民、⑤医療・医学と社会をつなぐことをあげられました。さらに模擬患者としての課題は、①演技の標準化、②身体診察への対応、③フィードバック能力の向上、④評価方法としての信頼性、⑤需要拡大への対応を指摘されていました。



大学医学部に OSCE を導入した後のさまざまな評価を報告された後、SP の役割として、①訓練や評価の教育資源、②患者の視点から示唆を提供、③医学教育における第三者、④医学教育を支援し期待する市民、⑤医療・医学と社会をつなぐことをあげられました。さらに模擬患者としての課題は、①演技の標準化、②身体診察への対応、③フィードバック能力の向上、④評価方法としての信頼性、⑤需要拡大への対応を指摘されていました。

ワークショップ

SP の実践の場において、一番課題となるのが演じた後の学生へのフィードバックです。このワークショップでは、実際の SP 演習をビデオで見た後、ファシリテータとして、中立の立場で深い議論がなされるためにはどのようにフィードバックすればよいかを演習しました。



〈フィードバックの3原則〉

- ①一般論・価値観・善悪ではなく、患者として感じたこと。
- ②セッションの中に起きたことに限定する。
- ③P (ポジティブ：プラス面) N (ネガティブ：マイナス面) P のサンドイッチ方式を心がける。

〈避けたいフィードバック〉

- ①漠然とした表現。
- ②ないものねだり。
- ③欲張りな要求。
- ④場外 (過去の自分のマイナスな医療体験の話をする等)。
- ⑤人間の尊厳を欠く。
- ⑥一般論・価値・善悪。
- ⑦自分の不出来やネタ話。
- ⑧ファシリテータの視点など。

OSCE 導入とともに SP のニーズが高まる中、全国の SP のレベルアップと標準化、さらに全国的なネットワークづくりが望まれています。2年後の大会開催を約束して閉会いたしました。

教育医療

03

vol.35

- | | |
|----|--------------------|
| 23 | サービスセンターの活動から |
| 4 | 全国模擬患者(SP)学大会に参加して |
| 5 | 台湾のリビングウィル |
| 6 | ホスピスニュース |
| 7 | 歴史と医療 |

Health and Death Education, Mar. 2009

新年度を迎えるこの時期に見直しておきたい生活習慣

財団法人ライフ・プランニング・センター理事長
日野原重明

日本では3月というと、ピリピリと張りつめた冬の季節から、新しい芽吹きを待ちわびる早春のイメージがあります。日ごとに日射しも温もり、春を告げる花々はいまかいまかとつぼみをふくらませて春の到来を待ちわびています。そして私たちにとってこの時期は、節目の季節、卒業や修了の季節でもあります。新たなステップに向けて心を躍らせ、そのための準備をされている方も多いことと思います。この時期だからこそ、自分の健康管理についてあらためて考えていただきたいと思えます。

今年をはじめて社会人になる学生は、それまで自分の健康管理について意識する機会はありませんでした。在学中は学校保健の一環として健康管理がされてきましたが、社会人になると健康管理は原則として自分の責任で行うことになります。就職して社会人ともなると、仕事を中心の生活リズムに変えざるをえなくなります。残業や出張などで時間的な制約も増えて、それまでの生活リズムとは異なり、知らず知らずのうちに不規則な生活習慣を受け入れてしまいがちです。

また新しい職場や環境では精神的なストレス下におかれることが多く、環境変化に対応しづらい人は、神経症的な病気にかかることもあります。これはノイローゼと言われていたこともあり、精神病と誤解されがちですが、健康な人が主に心理的原因によって生じる心身の機能障害の総称です。最近では不安障害とも呼ばれ、不眠や倦怠感、精神の緊張による血圧の上昇や消化器症状の異変、例えば胃や十二指腸潰瘍などの症状として現れることで知られています。また慣れない仕事

の負担から仕事に出ることへの不安や緊張でうつ状態となることもあります。

職場におけるストレスは、何よりも健康を乱すものですが、上下関係や同僚に対する人間関係が一番大きなストレス要因となるようです。学生時代にはスポーツマンで健康そのものといった人が、就職によって精神的な圧力が加わり、その上スポーツマンであったことが禍して健康を過信し、深夜にわたる飲酒や過食を繰り返すといった悪習慣に陥るケースもよくあります。若いうちは多少の無理をしても体力がありますからすぐに回復します。しかし、一旦身についた生活習慣を変えることは容易ではありません。

このような生活環境の変化に対して、「自分の健康は自分が守る」ということをまず認識して、上手に環境に対処するための心構えを学んでおかなければならないと思います。健康の自己管理は自発的に取り組まない限り、周りに流されて、結果的に健康を損なう生活習慣を続けてしまうことになることが多いようです。

健康であり続けるためには、心身ともに置かれた環境に上手に対応できるかどうかにあります。誰でもストレスを抱えていることを理解し、それでも上手に仕事と向き合っている人を見つけ、その人がどのように普段からリラクゼーションをしているかなどを参考にしてください。時間をつくって運動することや、短時間でも効果の上がる呼吸法を身につけるなど、健康維持のための技を体得することが必要です。

新年度を迎えるこの時期を、あらためて一人ひとりが自分の健康について考える契機としていただきたいと思えます。