2010年４月１日発行／毎月１回１日発行／通巻399号　1982年１月５日第三種郵便物認可

教育医療 04

vol.36

Health and Death Education, Apr. 2010

2 3 健康教育サービスセンターから
4 5 セミナー報告
第17回ホスピス国際ワークショップ（専門職セミナー）
6 ホスピスニュース
7 訪問看護ステーション千代田から

5月9日（日）「それぞれの生きがい」論をお楽しみに

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

みなさん，ゴールデンウィークをどのようにお過ごしの予定ですか。実はゴールデンウィーク明けの日曜日，5月９日は当財団の設立37周年の記念講演会です。

財団法人ライフ・プランニング・センターが誕生したのは1973年４月３日のことでした。私は当時62歳，聖路加国際病院で院長代理を務めるかたわら，それまで思い描いてきた日本の医療のビジョンをいよいよ実践の場で実験したいと考えて，“ライフ・プランニング”，つまり生涯を健康で過ごすための生活スタイルを考えてみようと思いました。当時は長く続いたベトナム戦争がようやく終結し，日本も経済発展とともに先進国の仲間入りを目指した時代でした。

私たちは砂防会館を拠点に，本誌のタイトルの通り，「教育医療」を目指してきました。病気のもととなる日頃の生活習慣を見直し，病気になる前に，まず正しい生活―食事内容，運動，睡眠，休息などがバランスよく配分された生活―を勧めます。それは，脳卒中，心臓病，糖尿病，そしていくつかの癌などは，日頃の生活習慣が原因となる「生活習慣病」であることにいち早く注目したからです。また，身体的な問題に加えてもう一つのライフ，つまりいのちや生き方を取り扱うのも当財団の大きなテーマでした。

さて，今回の講演会では，「いのち」と「生き方」についてお話しいただくために二人のゲストをお迎えします。

お一人は理論物理学者の米沢富美子先生。アモルファス（非結晶物質）研究の第一人者と聞いても，門外漢にはなかなか理解するのが難しいのですが，今回はその専門の分野に加えて，米沢先生のパッショネート（情熱的）な人生観についても語っていただきたいと思っています。私も『週刊朝日』に連載中の「おふみ先生の朗朗介護」を愛読していますが，91歳のお母さまを，あくまでも前向きに，そしてお母さまにどうして喜んでもらおうかという愛情と工夫をこめた遠距離介護の奮闘の様子が活写されています。この方が，日本物理学会の会長をされ，ロレアル・ユネスコ女性科学賞を受賞され，また数々の著作をお持ちなのですから。米沢先生のモットーは，①自分の能力に限界を引かない，②まず歩き出す，③めげない，④優先順位をつける，⑤集中力で勝負する，ことだといわれますが，これはそのまま私にもあてはまりそうです。

もうお一人のは，京都大学で宇宙物理を学びながらもリコーダーの演奏者となって音楽大学の先生となった神谷徹氏です。独自に開発したストロー笛の世界でたった一人の演奏者として，珍しくも見事なパフォーマンスで私たちを楽しませてくださるでしょう。

人間には２万2000の遺伝子があるにもかかわらず，まだ開発されないままで眠っているものが多いのですが，このお二人は，未開拓の地に鋤を入れて，見事に豊かな耕地を広げていったモデルでもあります。

みなさんの中にもまだ眠ったままのすぐれた遺伝子がたくさんあるはずです。お二人のお話をヒントにして，ご自分の中にある隠された才能に気づかれて，ぜひみなさんの世界を広げていっていただきたいと思います。

次ページを参照して下さい。

2010年５月１日発行／毎月１回１日発行／通巻400号　1982年１月５日第三種郵便物認可

教育医療 05

vol.36

Health and Death Education, May. 2010

1 2 3 4 ボランティア特集
5 健康教育センターの活動から
6 「新老人の会」ヘルス・リサーチ・ボランティア研究の中間報告
7 ホスピスニュース

ボランティア特集

当財団では，1982年から毎年医療に携わるボランティアを育成するための「ヘルスボランティア養成講座」を開講してまいりました。ボランティアを志す方々のために，そして活動のスキルアップのために，第一線で活躍されている講師をお招きし，学びの時を持っています。３月に開講されたこの講座の概要と「私が変わる　社会は変わる」をテーマにお話された興梠寛先生のお話をご紹介いたします。

Ⅰ ボランティア活動の基本の理解と LPC ボランティアの活動

初日はまずヘルスボランティアの活動の基本やLPC の活動についての講義がありました。LPCのボランティア活動は，財団の理念に共感し，その活動を支援しようと集まったボランティアによって展開されている活動です。その視点から，ボランティア活動の原点とは，ボランティアに求められる資質，ボランティアの心構えなど，日々の活動の中から得られた具体的な学びや提言が紹介されました。

さらに財団の各部門で活動しているボランティアから，活動の具体的な内容や思いが語られ，受講者との質疑応答が行われました。

財団のボランティアの方々から活動が報告されました

Ⅱ 傾聴とボランティア活動

麗澤大学外国学部教授　水野修次郎先生

まず「**話を聴く**」とはどういうことかの説明がありました。その中で傾聴にならない行為として，主張し意見を述べる，分析する，表現された内容を軽減する，安っぽい忠告をする，などを例にあげお話しくださいました。

次に「**共感する**」ということについて，一言で言えば，相手をあるがままに理解することが大切で，勝手に自分の経験と同一視したり，話を増幅したり，解釈して自己の感じたいように感じることではないと指摘されました。

最後に「**深い共感**」について三つの練習問題につきワークショップが行われました。傾聴に臨む態度について，「まず相手の問いかけを飲み込む」こと，そして「間を置いて」対応することが大切で「傾聴は解決してあげることではなくて相手に考えさせることである」との示唆がありました。

最後に「人は成長するためには苦労が必要であり，ボランティアは自己成長のための修行の場である」と締めくくられました。

Ⅲ 「輝いて生きる」

財団理事長　日野原重明先生

ボランティアの理念を語る
日野原理事長

日野原先生はすべての講義を受けて，「ある目的を達成するために自由意志で集まった人たちがボランティアであって，ボランティアに一番大切なことは上手な人間関係を持つこと。目的をもって生き生きと活動している姿はいくつになっても美しいものです」とお話しくださいました。

概要報告　LPC ボランティアコーディネーター
志村　靖雄

2010年６月１日発行／毎月１回１日発行／通巻401号　1982年１月５日第三種郵便物認可

教育医療 06

vol.36

Health and Death Education, Jun. 2010

2 3 医療・福祉技術の最先端
よい音って何ですか
4 ホスピスニュース
5 訪問看護ステーション中井から
6 健康教育サービスセンターから
7 「新老人の会」ヘルス・リサーチ・ボランティア研究の中間報告

モンゴルへの旅

モンゴルのゲル

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

「モンゴルでは水平線の近くから満天の星が輝いています」。昨年の８月，「新老人の会」三重支部フォーラムで伊賀を訪れた折に，モンゴルで事業展開をしているという会員の森剛さんから聞いたその話に，私は「満天の星を見たい」という衝動にかられました。

それから10ヵ月，森さんらの尽力で，ゴールデンウイークのまっただ中，２泊３日のモンゴルへの旅が実現しました。成田を発つとウランバートルまでは約５時間。天候に恵まれ，五月晴れの澄み切った空気の中を，雄大な富士山や中央アルプスのパノラマが展開し，途中気流の乱れで悪天候が心配されながらも，あっという間のフライトでした。

首都のウランバートル郊外の空港に着くと，さっきまでグズついていたという空は晴れ上がっていました。現地時間で午後６時を過ぎていましたが，モンゴルの夕暮れは遅く，星空を仰ぐには午後９時過ぎまで待たなければなりません。私たちは森さんが準備してくれたウランバートル郊外の草原にあるツーリストキャンプで星空を待つことにしました。

ここは，チンギスハーンのゲルを再現した王宮レストランで，まず装飾の見事さに目を奪われました。モンゴル料理を楽しみながら，馬頭琴（棹の先に馬頭の飾りがついた二弦楽器）やホーミー（１度に２つの音を発するモンゴル独特の歌唱法），伝統的なアクロバットなどモンゴル独特の文化に触れるれることもできました。

午後９時を過ぎると，外気温は零度近くまで下がりました。私たちは防寒着を身にまとい草原に降り立ちました。空いっぱいの満天の星。空が低い。草原に寝そべって，まばたきするのも惜しいくらいに，私は星空に見入りました。

翌日は朝から，日本人材開発センターにシャブ小学校４年生50人を招き，同時通訳で「いのちの授業」をしました。可愛らしい制服や民族服を着た子どもたちが「日野原先生ようこそモンゴルへ」の横幕で迎えてくれました。室内には伊賀の小学生とモンゴルの小学生の絵手紙が展示されており，モンゴルの小学生の絵には，ウランバートル市内の公害悪化を心配する思いが描かれていたことが印象的でした。

その後，モンゴルの医科大学の学生を対象に「どうすればよい医者になれるか，どうすれば長寿を全うできるか」という質問に応えてお話をしました。ほとんどが女子学生で，中には日本語を話す学生もおり，質問の内容からも，モンゴルには優秀な学生が育っていることを実感しました。後に聞いた話では，モンゴルでは男子は一家の働き頭として，また徴兵制などもあることから，大学には進学せずに働く人が多く，一方，女性は結婚して子どもを持ってからも大学院などで勉強を続け，起業する人も多いとのことでした。

昼食をはさみ，午後は1971年に建てられたという国立第一病院を，副院長の案内で見学しました。この病院は25年前に577床の総合病院となり，モンゴルで最初の腎移植に成功したということでした。改築時期が迫っているので，どこかの外国の国が支援してくれることを願っていることを，この日の夜に招待された日本大使館での席上で，ラムバー保健大臣から聞きました。

かつてヨーロッパに届くほどの領地を制覇したチンギス・ハーン大国。現在でも日本の約４倍の領土を持ち，経済成長率は約8.9パーセント（2008年）と急成長を続けています。親日的なこの国の未来のために，日本の果たす役割は大きいと思います。

2010年７月１日発行／毎月１回１日発行／通巻402号　1982年１月５日第三種郵便物認可

教育医療 07

vol.36

Health and Death Education, Jul. 2010

1～4　財団設立記念講演会から
5　ホスピスニュース
6 7　健康教育サービスセンターから

特集・財団設立記念講演会―鼎談から

人生を豊かに生きるための
「それぞれの生きがい」論

５月９日，第37回の当財団設立記念講演会が開催されました。基調講演は物理学者の米沢富美子さんに「あいまいさから秩序が生まれる」をテーマにお話しいただきました。そしてリコーダー奏者の神谷徹（とおる）さんには，オリジナルのストロー笛によるパフォーマンスをご披露いただきました。今回はゲストのお二人に日野原先生を交えた鼎談の概要をご紹介いたします。

まずはお二人のプロフィールから

日野原　私を含めてこの三人は，京都大学の出身です。京都大学出身者というのは，日本でもっとも多くのノーベル賞をいただいていることからも分かるように，ユニークな発想に基づいて自分の道を突き進んでいる人が多いように思います。

さて，私は昭和12年に医学部を卒業していますが，米沢さんは昭和36年に理学部の物理学科を卒業，さらに博士課程を修了され基礎物理の中でもアモルファス（非結晶物質）という研究の第一人者です。日本物理学会の会長をされるなど，まさに女性の研究者としてパイオニア的な存在です。今日のお話で，この世に存在するすべてのものの理（ことわり），理屈を解き明かすのが物理学であることが，よく分かりました。そして専門的な分野から，複雑なあいまいさから秩序が生まれるまでを分かりやすくお話しくださいました。

あいまいさというと，まさに私たちの人生そのものです。人生というのは偶然が重なっているようにも見えますが，実は皆さんが今日この会場にこうしてお集まりいただいたというのも，ただの偶然ではありません。皆さんひとり一人は別々に行動をしているようですが，その行動を辿ってみると筋道が見えてくるはずです。行動に移すということは，実はある情報が蓄積されて，それがかたちになったものであることに気づきます。

それから，さきほど素晴らしいストロー笛の演奏をしてくださった神谷徹さんは米沢さんの一回り下で，昭和48年に理学部の宇宙物理学科を卒業されています。お母様は私の尊敬する精神科医の神谷美恵子さん，お父様も生物学者という環境に育ち，大学生の時からリコーダー演奏を始められ，現在は大阪音楽大学講師の傍ら，全国で演奏活動しておられます。

好きなものと出会うこと

日野原　お二人とも，「もの」を究明する物理学が専門です。学問を追求する学者という職業は，まず集中力を体得しなければなりません。そして集中するには，脳のアンテナがそこに動くような何かがあるはずです。まずはこのお二人に，なぜ物理学を選んだかということを質問したいと思います。

米沢　私は物心ついた時から数学が好きでした。母が数学が好きな人で，幼稚園の時に三角形の内角の和は180度ということを教えてもらって，こんなに面白いことが世の中にあるものかと，雷に打たれたような思いをしたことを覚えています。大学は理学部に入学しましたが，３年になった時に，数学を選ぶか物理学を選ぶか大変迷いました。物理学という学問は，宇宙にあることを解き

明かします。自然科学ですから，実際に起きていることを解き明かします。一方，数学は哲学みたいなもので，自分で何かいろいろなことを考えて，提案し証明するというアートの極限みたいなものです。どちらにしようかものすごく迷いましたが，ちょうどその時，京大の物理学科には現役で湯川秀樹先生がおられ，それが決定的な理由となって物理学を選ぶことにしました。物理学には実験物理と理論物理がありますが，私は実験では失敗ばかりしていて，ついには実験室から追い出されてしまいました。それで理論物理を選ぶしかなくなりましたが，結果的にはこれが幸いして，大好きな数学をフルに使うことができました。どういうことかと申しますと，例えばニュートンはいろいろな方程式をつくりましたが，それを解くためには新しい数式が必要なのです。微分とか積分をつくって導入しました。数学というのは，実際の世界を読み解くための道具です。今，素粒子の方で，スーパーストリング理論が注目されていますが，それもまったく新しい数式が必要です。

神谷　私は父が生物学の学者で，やっぱり理学系の学者だったことが影響しています。理学系というのはあまり現実に役立たないことを専門にしていて，その役に立たないというところがとても爽やかで好きだったのです。できるだけ純粋な理屈だけというのが，すごく好ましく感じていました。

日野原　物事を漠然と受けるというより，分析して究明することに情熱を傾けるような方だったということですね。しかし，それと楽器とはどう結びついたのでしょうか。

神谷　幼い頃から私の家には蓄音機があって，バッハとかヘンデルとかよくかかっていました。そんな音楽的な環境の中で育ちましたので，私も音楽，特にバロック音楽が好きでした。中学・高校の時には，ブラスバンドに入ってクラリネットを吹いていました。けれどもクラリネットという楽器は，バロック時代といわれる1750年くらいまでは発展していませんでしたから，バロックではクラリネットのための曲がありません。私は自分がやっている楽器で，自分の好きなバロックを演奏することができなかったのです。それで大学の時に友人がやっていたリコーダーを知って，なんとなくできそうな気がしてはじめました。

一番の幸せとは……

日野原重明理事長は
今年白寿

日野原　そして25年くらい前からストローでも音が出るという発想をもって，音の波長を考えながらいろいろ組み立てて音を出すというこれは音響学です。音響学というサイエンスにのめり込んでいくわけですね。このお二人は，早くから自分のよい遺伝子に出会って，その方向に導かれ今の業績に繋がったのだと思います。これはそのままお二人の生きがいのようにも思います。

神谷さんのお母様は『生きがいについて』という本を，みすず書房から出されていますが，これは私が最も愛読しているものの一つです。生きがいというのは，英語では適訳はありません。フランス語ではレゾン・デトール（存在の意義）という言葉がありますが，この本の中で生きがいという言葉は，日本語特有のものだというように書かれています。お二人はご自分の専門に，実際生きがいを感じておられるのでしょう。

米沢　大変難しい質問だと思います。先ほど先生が集中ということをおっしゃっていましたが，私も物理の方程式に取り組みだしますと熱中して，周りが全部見えなくなり，時間も分からなくなってしまいます。「寝食を忘れて」という言葉がありますが，まさにその通りになります。今でも２日くらいは食べずに，一晩くらいは寝ないで没頭していることがありますが，その時が一番幸せです。たぶん，自分が何をしている時が一番幸せかということを見つけた人が，一番幸せなのだと思います。私は論文を書いて偉くなろうとか有名になろうとか全然思っていないのです。とにかくこれを解くのが楽しくて，発見するのが楽しいのです。そういう一生懸命になれる何かに出会えれば，それが一番幸せなのではないかなと思います。

病を越えて……

日野原　しかし米沢さんは何度もがんをわずらって，手術もされていますが，そういうことに対す

る不安はありませんか。

米沢　私はがんの手術を４回しました。子宮癌と乳がんを２回しています。今から１年前には甲状腺がんの手術もして全摘しています。とりあえず命に別状ないものはかなりとってしまったという感じです。手術の１週間前から入院して検査をします。普通の人ならそこでめげたりしますが，私は何日までに書かなければならない論文とか原稿をスーツケースにいっぱい詰めて病室でやっていましたので，手術まで不安を感じる暇はありませんでしたし，甲状腺癌の手術の後は次の日から仕事をして，医者が腰を抜かしたくらいです。どうせ死ぬのだし，いつ死ぬか分からないと考えると，癌だから怖いとかはあまり感じませんでした。

日野原　今はお母様の介護もなさっているそうですね。

笑顔がチャーミングな
米沢富美子さん

米沢　母は92歳です。父は私が２歳で妹が生まれてまもない時にニューギニアで戦死しました。ですから母は私と妹を一人で育ててくれて，キャリアウーマンの先輩みたいな人です。定年後の30年くらいは，折り紙の先生や写真，俳句などを楽しみ，それぞれのエキスパートになるくらいのことをしていました。ところが88歳の時に膝が悪くなり，だんだん筋肉が弱って，今は要介護度５になっています。妹家族と一緒に住んでいますが，私も新幹線で毎週通って，遠距離介護，老老介護をやっています。

親がそういう状態になるということは，自分の何十年か後の演習をしているように思えます。そして介護をはじめてからの３年半，生きるとは何か，そして愛するとは何かということを，机上の空論ではなくて実体験として毎日経験してきたように思います。老老介護をすると，体力も，精神力も，お金も大変です。24時間誰かがついていなければならない状態なので，私たちが寝た後は，ヘルパーさんについてもらうという状態です。ある意味で極限の状態なのですが，どういう状態であっても一生懸命介護して，世界中で一番幸せな母にしてあげたいと思っています。そう思って自分の持っているものすべてをつぎ込んでみると，こういうふうに無条件で人を愛することができる自分に気づかせてくれました。まだ進行形ですが，母の介護ができることがとてもうれしいし，よかったと思っています。

喜べる人は幸せな人と
神谷徹さん

日野原　多忙な研究活動の中でお母様へ純粋な愛を注がれ，それが自分の将来に続いていることを経験を持って感じておられるというお話に，とても感動しました。神谷さんのお母様も，人間が必然的に来る死を迎えるときに，感謝という言葉を残されました。それは人間としての最高の生き方だと感じました。

いのちを感じる瞬間

日野原　自分に与えられた職業や使命が生きがいに通じるようなものであれば，それは最高に幸福だと思います。神谷さんの場合は新しい音楽をクリエイトして，それが聞く人に楽しんでもらえる。これは，最高の幸せなのではないでしょうか。こういうサイエンスが一つの技になるというのは，まさにアートそのものです。技というアートはその人でなければできないようなことがそこに展開されるということです。ユニークな自己，自分が持っている素質が十分に展開できる人というのは最も幸福です。さらにそれを見たり聞いたり触れたりする人が，アートする人の波長を感じて変貌をとげるというようなことが起こります。そういう出会いをどのように受け止めていくかで人の運命が変わっていきます。運命というものは自分でつくっていくものです。本日の米沢さんのご講演の中にも，時間をどう考えるかということがありました。時間には２つあって，時計で計れる時間と目からうろこが落ちたという意味でいのちを感じる瞬間，その出会いです。いのちのめざめのような時間というのは，それと出会った瞬間にいろいろなことが回り始めます。今まで考えてもみないことを考え始めます。しかし出会いというのは，皆さんの中にそれを感じるレセプターがないと受けられないわけです。その受ける感性は

環境によってつくられます。ベルグソンは「運命というのはあなたがつくっていけるものだ」と言っています。

米沢　私は今生きているということが大切で，今生きていることを大切にして生きていたいと思います。そして人の死というのは，身体が死んだ時に死ぬのではなくて，愛する人が心の中に思っていてくれる限り，それは肉親に限らず，先ほどから日野原先生も神谷さんのお母様の言葉を引用されていますが，書物ならそれを読んでくれる人がいる限り，その人はずっと生きているのだと思います。そのことを14年前に亡くなった夫や母の介護を通して日々感じています。

神谷　人前でストロー演奏をするに至るまでいろいろありましたが，結局誰かのためにやっていたのではなくて自分のために必死に遊んでいました。始めてから15年くらいして面白い楽器ができてきて，でも人前で演奏したら怒られるのではないかと思いつつ，やってみたらすごく受けて，そこでやっと人との接点ができたという感じがしました。それまでは非常に孤独と不安と，それから実は恍惚感もあったりしますが，そもそもは人を喜ばせるために作ったものではないので，一人で遊んでいることで，世の中の人が喜んでくださるということがとてもハッピーです。さきほどレセプターという話がありましたが，同じ演奏でも心の病がある人の前で演奏するとあまり反応がありません。やはり喜べるということ自体が一つのレセプターであり，喜べる人は幸せなのだと思います。

日野原　今日はお二人から大変意義深いお話を伺うことができました。お二人の知的好奇心へのあくなき追求という姿勢に，会場の皆さんも大いに刺激されたのではないでしょうか。

（文責　編集部）

ユニークな演奏会

神谷さんの独創的なストロー笛の演奏ードラえもんやチューリップなど十数曲を目でも楽しませていただきました。

日本の長寿研究家の第一人者による
新老人の会10周年記念講演会

「新老人の会」は発足から10年を迎えます!!

本年は日野原会長のお話のほかにも，世界の長寿研究の第一人者である家森幸男先生と沖縄の鈴木信先生をお招きし，日野原流生き方を存分にご紹介いたします。

申し込み要領

●参加費　1,000円（当日受付にて）
官製はがきに①郵便番号・住所，②氏名，③電話番号，④会員の方は会員番号〈「新老人の会」，LPC 会員〉を明記の上，下記までお送りください。
〒102-0093
東京都千代田区平河町２－７－５ 砂防会館
LPC「新老人の会」記念講演会係まで
お問い合わせ　TEL（03）3265-1907

2010年８月１日発行／毎月１回１日発行／通巻403号　1982年１月５日第三種郵便物認可

教育医療 08
vol.36
Health and Death Education, Aug. 2010

2 3 セミナー報告
胃がん・大腸がんの予防と治療
4 健康教育サービスセンターから
5 訪問看護ステーション中井から
6 ホスピスニュース
7 ピースハウスボランティア研修旅行から

98歳10カ月の私の夏のチャレンジ

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

私は1911年，明治44年（亥の年）の10月４日生まれです。この年の同じ月の10日に，亥年に因んで名づけられたという辛亥革命が中国で起きています。ラストエンペラーの映画で知られる孫文ら改革派による清朝末期の革命です。

それから98年以上もの歳月が流れ，皆さんがこの８月号の『教育医療』を手にされる頃には，私は98歳と10カ月になっています。そして夏真っ盛りの８月，私の１カ月にわたるチャレンジが始まります。

まず８月３日から５日間は，大阪市のグランキューブ大阪（大阪国際会議場）で，『第14回ハンドベル世界大会』が開催されます。ハンドベルの世界大会は２年に１度開催され，本年は日本での開催となります。私は日本ハンドベル連盟の理事長をしていますから，この大会の大会長を務めることとなります。国内外から約100団体ものリンガー（ハンドベルの演奏者）が集まり，「Echoes for Peace（エコーズ・フォー・ピース）」をテーマに，音楽の力で友情を育むことを目的に，国境を越え，音楽を通じた世界平和を祈ります。

そして10日には，ミュージカル『葉っぱのフレディ』のニューヨーク公演のために，出演者とともに，ミュージカルの本場であるニューヨークに向けて旅立ちます。この公演は多くの方々のご協力やご支援によって，六千万円の寄付を募って実現に至ったものです。13日から15日まで，ニューヨークの Gerald W.Lynch Theater で，延べ４回の公演をします。

私がこのミュージカルの脚本を書いたのは今から10年ほど前のことで，初演は2000年の８月でした。原作者は，米国・カリフォルニア大学の教育学者であるレオ・バスカーリア博士（1924～1998）です。

私はこの本を初めて読んだとき，「我々はどこから来たのか，我々は何者か，我々はどこへ行くのか」というゴーギャンの絵に添えたことばを思い出し，これはいのちの循環の物語だと深い感銘を覚えました。そしてこの物語を子どもたちに分かりやすく伝えるためにミュージカルにして，ことばでは伝えきれない「いのち」の哲学を子どもたちに伝えていきたいと思ったのです。以来11年，毎年子どもたちの夏休みにあわせて，このミュージカルを日本各地で上演してきました。そして11年目の今年は原作の母国，そしてミュージカルの本場，ニューヨークで上演するという夢が実現することになったのです。いよいよ本番を間近に控え，私は今，少年のような胸の高まりを感じています。

この公演に関する行事を終えて20日に帰国し，さらに23日から９月１日にかけては，スピリチュアル体験ツアーに出かけます。南ドイツで村民が10年に１度催すキリストの受難劇を観劇し，その後イスラエルのキリスト教の聖地を巡ります。このスピリチュアルツアーは，これまでにも日本では高野山や比叡山などのほか，フランスのルルドやイタリアのローマ，アッシジ，そしてイエスの弟子の一人，パウロの布教の足跡を辿ってトルコのカッパドキアなどを巡ってきました。

さらに９月３日には「新老人の会」会員限定の全国大会であるジャンボリー，４日には「新老人の会」10周年記念講演会が控えています。

これでは猛暑も吹っ飛んで夏バテの暇もありません。９月の10周年記念講演会『クレッシェンドに生きよう－日野原流の生き方－』では，爽やかな笑顔で皆さんとお会いできることと思います。

2010年９月１日発行／毎月１回１日発行／通巻403号　1982年１月５日第三種郵便物認可

教育医療 09

vol.36

Health and Death Education, Sep. 2010

1～3　LPC 国際フォーラム2010報告
4 5　健康教育サービスセンターから
6　ホスピスニュース
7　ホスピス教育研究所の活動から

LPC 国際フォーラム2010報告

高齢者医療における緩和ケア

脆弱高齢者に対する質の高い医療の実現へ向けて

研究教育部最高顧問　道場　信孝

恒例の国際フォーラムが，去る７月17・18日港区三田の『女性と仕事の未来館』で開催されました。本年は「脆弱高齢者の緩和ケア」に焦点をあて，先端をいく米国の現状を紹介し，日本における現状と課題などが討論されました。

はじめに

社会の高齢化がこの先も加速される現状において，高齢者医療の充実は必須の社会的課題であり，少なくとも10年先を見据えた問題解決への道筋を立てて実践へ移していかなければなりません。今回は，昨年の「終末期高齢者の緩和ケア」から，「脆弱高齢者の緩和ケア」へと話題を発展させ，一段と質の高い医療を目指すフォーラムを企画しました。参加者数は延べ304名で，３分の２が看護教育施設の教育者と高齢者ケアに関わっている看護師で占められていました。

わが国における高齢者医療は，必ずしも老年医学を専門とする医師や看護師などの医療者によって行われているわけではありません。経験的に高齢者を多く扱う医療機関やかかりつけ医が主体となっていることから，一貫した方向性に欠けており，高齢者医療がどこへ向かってどのように医療を充実させ，質を高めるのかの戦略を立てずに行われているのが実状です。

フォーラムのねらい

高齢者の医療は根治の医療から緩和の医療へとシフトしていくことから，緩和ケアそのものに対する十分な理解を持つことが重要であり，加えてケアの質の向上をはかることも常に心がけていかなければなりません。本フォーラムを通して，医療システムやその運用において先行している米国における高齢者の緩和ケアを学ぶことでこれからの日本がとるべき方向性や質の向上に向けての戦略をたてることが可能になると思われます。

今回は講師としてニューヨークにあるマウント・サイナイ医科大学老年科のゴールドシュテイン医師とペンシルバニア大学看護学科のアーセック看護師をお招きしました。

まとめ

2006年，2009年，そして2010年と３回にわたって高齢者の健康の維持・増進，終末期ケア，そして今回の脆弱高齢者に対する質の高いケアの実現をテーマに，LPC 国際フォーラムを開催してきました。これらを通じて高齢者ケアの方向性は十分に明らかにされ，目標到達への理論的，そして，実践的道筋を示すことができたと思います。あとは効果的に問題解決への努力をかさねながら10年後の成果を期待したいと思います。

（次頁よりフォーラムの概要を紹介いたします）

道場先生／ゴールドシュテイン医師／アーセック看護師

フォーラムの構成と内容

プログラムは講演とテクニカル・セッションの２部構成の形をとりましたが，はじめに講演から順を追って解説します。

講演①「脆弱高齢者のケア・モデル」

まずアーセック氏がこの問題について話されました。ケアのモデルは対象や医療環境，あるいは，文化・宗教的な背景など種々の要因から多くの選択肢があり，その中でもっとも普遍的な３つのモデルが紹介されました。

第１がPACE（Program for All-inclusive Care for the Elderly）で，1970年代にサンフランシスコの中華街で中国人を対象に始められ，それなりの成果が得られました。

第２が過渡的ケア・モデル（TCM=Coordinated Care Model）といわれるもので，これは病院でのケアから家庭へのケアへスムーズに移行させるためのものです。つまり居住地で行われる多職種連携のプログラムで，家庭でのケアが質の低下をきたすことなく行われ，QOLを高く維持し，患者と介護者の満足度を高めることが実証されています。

そして第３があらゆる医療環境で行われる緩和ケアです。緩和ケアはこのフォーラムの中心的課題であり，基本的にはわが国でも行われている「がん」や「エイズ」を対象とするケアのシステムを高齢者に適合させたものになります。高齢者にはがんやエイズとは異なった問題がありますので，それらが身体的，心理・精神的，社会的，霊的，宗教的，文化的，倫理・法的側面，また医療施設内，外来，地域など医療環境の相違によってどのような特性を持つかということが紹介されました。そして，緩和ケアによって症状の緩和，患者や家族の満足度の向上，患者の選択にマッチしたケア，そして医療費の節減の効果が得られることが示されました。

講演②「高齢者緩和ケアに必須の質の高さ」

ゴールドシュテイン氏の講演では，医療の質をどのように評価するか，評価の仕方の適切性，そして質の高い医療がどのような結果をもたらすかが話されました。質が問われる理由の第一は医療過誤の問題があり，さらにケアを供給することの利益がリスクを上回るものでなければならないこと，苦痛の緩和が可能であること，医療資源の利用が適切になること，だれもがその利益を共有できること，適時にケアが供給されること，供給される医療の質の均一性が重要であることなどが述べられました。そして，緩和ケアがこれらの条件を満たすものであり，そのエビデンスとして症状の緩和，患者と家族の満足度の向上，医療費の削減のデータが示されました。

講演③「脆弱高齢者のケアにおける多職種連携型チーム医療の重要性」

アーセック氏の講演では，多くの高齢者が種々の健康障害を有しているために，ケアのプロセスが複雑になること，チーム医療が機能することでケアのプロセスがスムーズになり，合併症の予防，早期発見による医療機関受診の頻度の減少，医療費の削減が可能になるなど，多職種連携型のケアの利点が述べられました。

講演④「高齢者の脆弱化」

このフォーラムの主題である脆弱化について，ゴールドシュテイン医師が医学的な観点から解説しました。脆弱化はいわゆる老衰に至る過程であり，医学的には，筋力，体重，活力，身体活動の低下と，緩慢な動作のうち三つ以上の要件を満たす場合に脆弱化と診断されます。しかし，このように診断されてもいつ寿命が尽きるかは全く予測が困難であり，多面的で複雑なケアが必要になります。問題は脆弱化の診断基準が明確でないことから，研究の分野でも臨床の現場でも病態の把握に混乱が生じていますが，脆弱化は現実に存在するのです。原因はともあれ，今後の超高齢化社会ではこの状態が健康障害の主役を占めることは疑いありません。今後の課題としては，脆弱化が生じる原因を解明し，診断の基準を定め，そして予防，治療の方針を確立することが挙げられます。

以上が導入部でしたが，高齢者の健康がどのように損なわれ，種々の病気が加わって複雑なケアが必要になっていく経緯が理解されたと思います。それでは，いまのわが国において十分な医療

習慣が人をつくる　心もからだも

が準備されているでしょうか。

講演⑤「わが国における医学教育が，老年医学についてどのように行われているか」および「脆弱高齢者のケアにおける現場での問題点について」

アンケート調査に基づいて東京大学医学部老年医学科の大内尉義教授に解説していただきました。国立大学では，老年医学科を有する大学がほぼ30％でここ数年間変動がないのに対して，私立大学では10％程度に減っています。医学教育では座学が減って，ベッドサイド教育が増えている傾向にありますが，従来，地域医療施設で行われていた臨床実習はむしろ減少しています。多くの大学が老年医学教育の充実を認めていますが，具体的な対応が見られません。

他方，看護サイドの講師である寿泉堂総合病院法人看護部の老人看護専門看護師である松本佐知子氏の解説によれば，専門看護師認定者541名中，老年看護専門看護師はわずか24名（4.4％）にすぎません。そして，松本氏の悩みの一つに老年医学の専門医がいないことが挙げられています。

パネルディスカッション「わが国における高齢者医療の質をどのように高めていくか」

討論に先立ってアーセック氏とゴールドシュテイン氏より米国での老年医学教育の現状について紹介がありました。老年医学教育はほぼ100％の医学校で行われていますが，今後増えていく需要をみたす専門医療者の供給はどの分野においても不足する見通しであるとのことでした。その大きな理由としては老年医療の魅力が少なく，また，収入面でも大きな差があることが原因となっているようです。もともとこの討論では現状の認識を共有することであり，解決の答えを出すことは期待しておりませんでしたが，わが国と米国の差は教育のシステムの有無にあるとする日野原先生の意見がすべてを物語っていると思われ，今後は適切な方向性をもって，できることから機能的なシステムづくりを進めることが必要と考えます。

現在の需要が今後さらに増大していくことは明らかであり，質の高いケアの目標が示されているのですから，この需要をみたすにはプライマリーケア医への再教育と多職種連携の実践を医師と看護師が中心となって積極的に進めていくことが現実的な対応となるでしょう。

講演⑥「 認知症患者の緩和ケア」

ゴールドシュテイン氏とアーセック氏がそれぞれ症状評価，栄養・水分補給の決定における家族への支援，スピリチュアルケアについて話されました。対象が認知症患者であることが重要な点で，患者の尊厳性を重視するというケアの原点において，患者のみでなくケアギバーを含めたスピリチュアルケアの重要性は参加者への啓蒙の意味で大きなインパクトを与えたと思います。

テクニカル・セッション「高齢者の症状評価とマネジメント」

アーセック氏主導のもとにゴールドシュテイン氏が協力するというかたちでオプションプログラムが行われ80名が参加しました。アーセック氏の基調講演に引き続き，新しいタイプのロールプレイが行われました。これは患者，患者の妻，症状評価をするナース，そしてナースをサポートし，かつ書記役も兼ねる役割を４人一組とするロールプレーで，40分かけて１症例の問題に取り組む作業を行いました。参加者の能力も優れていたことから，その後の討論では活発な意見の交換があり，指導者，参加者の全てが充実した時間を過ごすことができ，大きな成果が得られたと思います。

ワークショップで

参加者との質疑応答

2010年８月１日発行／毎月１回１日発行／通巻403号　1982年１月５日第三種郵便物認可

教育医療 10
vol.36
Health and Death Education, Oct. 2010

2 3 SP ボランティアの活動から
「新老人の会」群馬支部での出張講座
4 健康教育サービスセンターから
5 ライフ・プランニング・クリニックから
6 ホスピスニュース
7 訪問看護ステーション中井から

ニューヨーク，ドイツ，そしてイスラエルへ

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

私は８月13日から15日までの３日間，４回にわたってニューヨークのブロードウェイで『葉っぱのフレディ』のミュージカルを上演してきました。カーテンコールでは，哲学者役の宝田明さんやフレディ役の７歳の子ら出演者の皆さんと一緒に舞台で踊ったりもしました。

葉っぱのフレディを10年前に初演した時には，宝田さんが演じた哲学者を私が演じました。89歳の私が老人らしく見えないからといって，白い髪をつけて出演しました。それから毎年，日本の主要都市で上演してきました。そして10年目の今年は，ミュージカルの本場であるブロードウェイで上演しようと意欲を燃やしました。

しかしブロードウェイで上演するためには，関係者40人の渡米費や会場費など，経費は６千万円にも及びます。しかもわずか４回の上演ですから収益は期待できません。周囲からは何度も反対されましたが，それでも私がどうしてもやりたいと主張したので，最後には日野原先生の責任でやってくださいということになりました。それで私は１年以上もかけて寄付を募りました。幸いにも今現在５千９百万円くらいが集まりました。まだ少し不足してはいますが，皆さんの温かいご支援に心から感謝しています。

４回ともほぼ満席でした。日本人が８～９割を占めていましたが，アメリカやカナダの人も見てくれて，「感動して涙がでた」と感想を話してくれました。NHK が取材に来ていて，日本の夜のニュースで報じてくれたと聞きました。

ニューヨークから戻ってその翌々日には，南ドイツのバイエルン州のオーバアマガウという小さな村に行きました。10年に１回村民が演じるイエス・キリストの受難劇を見るためでした。野外の大劇場で村民1200人が５時間にも及ぶ大作を演じます。始まりは1634年とのことですから，５百年以上もの歴史があります。当時，欧州ではペストが大流行して，何百万という死者が出ました。その時この村では，キリストの受難劇を10年に１度やりますからこの村を守って下さいと願って，その願いが叶えられたといいます。その誓いを守って，10年に一度，５月から10月まで100日以上も上演しています。この劇を世界中の人が見に来ます。チケットは１年半前に予約しないと買えません。私も１年半前から日程を調整し，それだけではもったいないので５泊６日のイスラエルの巡礼もあわせて，今回の旅行を計画しました。

イスラエルでは，ガリラヤ湖にあるイエスが説教をした「山の上の垂訓教会」，イエスの母マリアが受胎告知を受けた「マリアの受胎告知教会」，そしてエリコにあるイエスが悪魔に誘惑されたとされる山にも行きました。この時期の昼間の温度は45度にもなります。私は１日平均して１万歩も歩きました。また塩分が海水の10倍もあるという「死海」では，水着に着替えて水に入り体を浮かべたりもしました。

ティベリヤに２泊して，いよいよエルサレムへ向かいました。オリーブ山，ゲッセマネの園の教会，アンナ教会，十字架の道行，嘆きの壁，最後の晩餐の部屋，鶏鳴教会などさまざま遺跡や教会を巡り，イエス誕生の地ベツレヘムも訪れました。

10月４日に99歳を迎えますが，この夏の経験を生かし，これからも周りの景色を愛でつつ山の頂をめざして歩みを進めていきたいと思っています。

2010年11月１日発行／毎月１回１日発行／通巻396号　1982年１月５日第三種郵便物認可

教育医療 11
vol.36
Health and Death Education, Nov. 2010

2 3 セミナー報告
整形外科の話 その１
4 健康教育サービスセンターから
5 ホスピスセミナー
第25回 LPC バザー
6 ホスピスニュース
7 「新老人の会」の活動から

第10回日本音学療法学会学術大会から

音楽の力はすべての人に

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

去る９月24日・25日，神戸市で日本音楽療法学会の第10回学術大会が開催されました。私は当会理事長として，この大会に出席いたしました。

日本でも近年は，病院や老健施設，ホスピスなどで音楽療法が盛んに用いられています。しかし音楽療法士は他の医療従事者，たとえば医師や看護師，PT，OT などの職種と違って国家資格が適用されていません。そのため音楽療法士の専門性と質を保つために，日本音楽療法学会が資格を認定しています。

日本音楽療法学会には現在約６千人の登録者数がありますが，2010年３月の時点で，認定音楽療法士は1,871人です。また音楽療法学会の調べでは，全国で音楽療法を取り入れている施設は6,991施設ありますが，多くの音楽療法士は非常勤のままです。

音楽療法士が厚生労働省の下に国家資格として認められれば，専門家として身分が保障され，生活が保障されて働けるようになります。周知のように日本は全国民が原則加入する公的医療保険制度になっていますが，近年の高齢化や医療技術の進歩によって医療費は増え続けており，音楽療法を保険でカバーすることは難しいという現状があります。また音楽療法の治療効果の根拠や方法がはっきりと確立されていないことも，国家認定は必要か否かという議論を巻き起こす要因の１つとなっています。

しかし，音楽を効果的に使うという歴史は古く，原始宗教や自然崇拝などでも用いられていたことが知られています。また，時代は飛びますが，第二次世界大戦中には，米国の野戦病院で音楽を利用したという事実もあります。

音楽療法という概念は1940年頃からアメリカやイギリスで始められました。日本に導入されたのは1955年頃からです。以来先駆者の方々の努力によって，日本における音楽療法の歴史が築かれ，2001年に音楽療法士のレベルを高める目的で，日本音楽療法学会が発足しました。

さて，今回の大会では『ヨーロッパの音楽療法に学ぶもの』をテーマに国際シンポジウムが開催され，ドイツからハンブルグ国立音楽演劇大学音楽療法研究所所長のハンス＝ヘルムート・デッカー＝フォイクト氏，ベルギーからは欧州音楽療法連盟会長のジョー・ドゥ・バッカー氏，チェコからチェコ音楽療法協会会長のマティ・リプスキー氏，スウェーデンからはスウェーデンで音楽療法士として活躍される大滝昌之氏などを招聘し，福祉国として歴史の古いヨーロッパの音楽療法のあり方を学ぶことができました。そして特別座談会は『いのちに寄り添い，こころをつなぐ音楽』をテーマに，大会長の益子務氏，兵庫県知事の井戸敏三氏，「音楽療法を支援する会」から元総理夫人の鳩山幸（みゆき）氏，そして音楽評論家の湯川れい子氏と私で開催いたしました。

音楽の力というのは，その人の魂とかいのちというものに直接呼びかけるものだと思います。あるときは魂を揺さぶるような，またあるときは傷ついた魂を芯から解きほぐしてくれるような力を持っています。

皆さん想像してみてください。音楽が無くなったら，それはどんなに無味乾燥な世界になることでしょうか。私たちは知らず知らずのうちに，音楽のもつ大いなる力の恩恵を受けているのではないでしょうか。

2010年12月１日発行／毎月１回１日発行／通巻397号　1982年１月５日第三種郵便物認可

教育医療 12

vol.36

Health and Death Education, Dec. 2010

2 3 セミナー報告
膝・関節・筋肉を守る生活のしかた
4 ピースクリニック中井の活動から
5 第18回ホスピス国際ワークショップ
6 ホスピスニュース
7 健康教育サービスセンターから

㈶ライフ・プランニング・センター（LPC）バザー講演会から

百歳は次のスタートライン

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

LPCは，私が38年前に設立した財団です。財団の大きな活動の一つは，一般の方に健康教育をすることです。家庭の主婦に血圧の測り方を教えるということでは，当時の厚生省から猛反対を受けました。しかし血圧は，自分で測って管理することが望ましいと確信していましたので，家庭で血圧管理が出来るように主婦に正しい測り方を教えて効果をあげてきました。また正しい医療知識を一般の方が学んで，医療を評価できるように育てていくことが，結局は日本の医療の質を高めていくことにもつながると考えました。このようにいくら反対が強くても，よいことをするのだからと，勇気を持って貫きました。新しいことに挑戦するというのはそういうことです。

私は百歳になるまでにたくさんの挑戦をしました。その中にはもちろん間違いや失敗もありました。けれどもその経験をしたことが今の私の行動に繋がって，それが人がやったことのないこと，自分のやったことがないことに挑戦していくという原動力になっています。そして百歳からはスタートダッシュだという気持ちでいます。そういう私の生きる姿勢を見て，年をとったからといって後ろ向きに生きている人たちが，百歳になるのが待ち遠しくなるような，百歳まで元気で生きてみたいと思ってもらえるような，そのような生き方をしたいという熱い思いが身体中に満ちています。

年を重ねるということは，いのちの輝きやいのちの重さを若い人たちに伝えていくことだと思います。それは自分の生き方で示していかなければ，伝えきれないものなのです。

今日は皆さんLPCのバザーにお集まりくださいました。日本にもチャリティ精神が随分育ってきたように思います。私も皆さんの応援をいただいて，この夏に『葉っぱのフレディ』をニューヨークで上演することができました。その滞在中に，ウォール街で出されている新聞を目にしました。そこにはアメリカの著名投資家ウォーレン・パフェット氏とマイクロソフト創始者のビル・ゲイツ氏が６月に立ち上げた社会貢献キャンペーンについて報じられていました。「ギビング・プレッジ」と呼ばれるこのキャンペーンは，生前に，自分の財産の半分以上を社会貢献に使うことを世間に表明しようというものです。すでにアメリカの40人の富豪が協力を表明しています。そしてこのキャンペーンは，今後中国やインドにも呼びかけていこうと計画されています。インドの人口は12億人でその１割が富裕層といわれていますから，東京都の人口を上回る勢いです。アメリカ人というのは，大きなことを考えるなと思いました。

アメリカ人のボランティア精神というのは，子どもの頃から培われています。学校でもチャリティのためのバザーが開催されて，子どもたちに社会貢献の意識を植え付けます。バザーのためには何をすればよいのか子どもたちは自分で考えます。そして「私は家にある大切なものをバザーに出したい」といえば，親もちゃんとそれに応えて，バザーで売れそうな大切なものを子どもに持たせます。そういう社会貢献を通して，子どもを教育しようという精神が基盤にあるのです。私たち日本人も，自分の行動が次世代を創っていくという一人一人の自覚を喚起していかなければならないと思います。

私は百歳という第２のスタートラインを目前にしていますが，人が生きるということは，いくつまで生きられるかということではなくて，今持っている年齢に，新しい「いのち」を吹き込んでいくことではないかと思っています。

2011年1月1日発行／毎月1回1日発行／通巻398号　1982年1月5日第三種郵便物認可

教育医療 1 vol.37

Health and Death Education, Jan. 2011

2 3 セミナー報告
高血圧診療の進歩とその理解
4 健康教育サービスセンターの活動から
5 LP クリニックこぼれ話
6 ホスピスニュース
7 LPC バザー報告

あらためて平和を考える

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

昨年末，『週刊現代』の新年特大号の企画で，中曽根康弘元総理と対談をしました。

中曽根氏は1918年生まれで92歳ですから，私たちは92年という共有の時を持っているわけです。その時代というのは西欧列強と肩を並べようとしていた大正･昭和の前半という戦争の時代。敗戦，そして戦後の混乱状態から抜けだして高度経済成長に沸き返ったバブル時代とその崩壊。平成に入ってからは9．11のアメリカ同時多発テロとさらにリーマンショックによる世界経済の沈滞。この激動の時代を共に体験してきた二人に，今後の日本の進む道を話してほしいという企画でした。

対談の中で，「これは二人から日本国民への遺言みたいなものですね」という話が出ました。でも私は「とんでもない。私は105歳の時には国際学会のスケジュールが入っていますし，私の視点は2020年にありますから，その時，日本はどれくらい変わっているかそれを見ないでは遺言を遺すことはできません」と明言しました。

この先10年という時代に，日本は本気になって臨まなければならないと思います。私はこの10年が日本の行く末を決めると思っています。その動向を決めるのが沖縄の米軍基地の問題です。半世紀も前に結んだ日米安保条約は考え直す時期にあります。私は朝日新聞の『Be』などに「10年後に国内の米軍基地をなくす条約を日米間で結び，それを契機に日本は軍備を持たない平和の国として世界に宣言しよう」と書き，そのための具体的な方策を示しています。

これまで世界の平和は核の均衡で保たれてきました。しかし本当の平和は人と人とで築いていくものです。そのためには，勇気を持って大きなビジョンを示し，生命をかけて実行していくことです。武器を捨てて人と人とが向き合わなければ，本当の平和はありえません。この地球で共に生きていくことを考えていかなければ，人類の存続さえも危ぶまれることは誰もが予感していることです。

私は今，未来をこれからの子どもたちに托して，人類の大きな夢を実現してもらいたいと考えています。子どもたちは10歳になれば大人と変わらない判断力があります。私は小学校で「いのちの授業」を行っていますが，子どもたちと接していると，本当に純粋な気持ちがよみがえってきます。一番よくないのは，社会が若者を子ども扱いすることです。私は明治の一番最後の年に生まれましたが，この時代は16歳になれば元服して大人として扱われていました。しかし現代は選挙権も20歳からしか認められていません。私はせめて18歳で選挙権を与えよと主張していますが，なかなか議論にも上がりません。

今，日本人は政治も経済も自信を失いかけています。私は日本の政治家に，小さなことで足を引っ張り合っていないで，この国のために何ができるかを示してほしいと思います。この国の未来のために，政党を超えて大きなビジョンを示してほしいと思います。そして，国民もそのためには耐え忍ぶ覚悟を持たなければなりません。

私も与えられた命の限り「平和」のために行動していきたいと，2011年のスタートにあたってあらためて宣言したいと思います。

2011年２月１日発行／毎月１回１日発行／通巻399号　1982年１月５日第三種郵便物認可

教育医療

2
vol.37

Health and Death Education, Feb. 2011

2 3 セミナー報告
高血圧診療の進歩とその理解
4 ホスピスニュース
5 財団報告
6 健康教育サービスセンターの活動から

財団法人ライフ・プランニング・センター　2011年財団設立記念講演会

想いをつなぐ生きかた

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

毎年恒例の財団設立記念講演会を，今年は５月21日（土）に，本部がある笹川記念会館の大ホールで開催いたします。

今回は国立がんセンター元総長で，財団法人日本対がん協会会長の垣添忠生先生をお招きしてお話を伺います。先生は周囲の反対を押し切ってまで結婚し，40年もの間連れ添った奥様をご自分の専門であるがんで亡くされました。最後の時，どうしても家に帰りたいと望む奥さまを自宅に連れ帰り，それから４日後の大晦日に一人で静かに見送ることとなりました。奥さまの希望通り自宅で看取れたことに救われた思いのある一方，奥さまを失われたその喪失感からその後うつ病を発症してしまいす。その経験を綴った『妻を看取る日』（新潮社）は，昨年のベストセラーとなりました。

垣添先生は誰からもグリーフケアを受けることがなかったために，死別の苦しみに数年という時を費やすのですが，やがて時間の経過と共に，時間にはケアの力があるということを実感していくのです。時を重ねるということは，年をとったり死が近づいてくるというイメージを持ちがちですが，一方では自分を癒してくれるものであることに気づいていくのです。

立場によって死のあり方はさまざまですが，垣添先生にとって奥さまの死は，まさに「私の死」そのものだったのです。

喪失の哀しみというと，アメリカの第16代大統領のアブラハム・リンカーンは３人の息子を亡くしています。エドワードは４歳，ウィリアムは11歳，そしてトーマスは18歳の時でした。

リンカーンの手記が収録されている『愛する人を亡くしたとき』を著したE.A.グロルマン（アメリカ，1925年）は，ユダヤ教のラビでもありますが，「愛児を失うと親は人生の希望を奪われる。配偶者が亡くなると，共に生きていくべき現在を失う。友人が亡くなると，人は自分の一部を失う。親が亡くなると，人は過去を失う」と記しています。

子どもは成長していく存在ですから，成長する子どもを見ると将来を思い描く夢をもつことができます。ところが，未来に成長するはずの子どもを亡くすと，親は自分の未来もともになくしてしまうというのです。配偶者の場合には，共に生きている現在を，友人を亡くすと人は自分の一部を，親が亡くなると，これまで育ってきた自分の過去までが消えてしまう。どれも深い意味を持っています。

父を亡くした作家の井上靖さんは，「忘れえぬ人々」（『井上靖エッセイ全集』学習研修社）の中で，「父に死なれてみて，初めて私は父という一枚の屏風で死から遮られていることを知ったのである。私は初めて自分の行手に置かれている死の海面を見た。死と自分との間がいやに風通しがよくなって，妙にさむざむとした感じである」とその心情を吐露されていたのを思い出します。

私たちは先達者たちの叡智に支えられて「長寿」を手にしました。しかし長寿は必ずしも幸ばかりとは限りません。さまざまな出会いと惜別の中で，前述のグロルマンの言葉にあるような「愛する人を亡くしたとき」には，どういうように自分を支えていけばよいのかということを，めいめいは考えなくてはならないと思います。

過去から未来へと繋ぐ「いのち」を，本当に輝いたものにして伝えていくために，本講演会には多くの学びがあることと思います。皆さまのご参加を心からお待ち申し上げます。

2011年３月１日発行／毎月１回１日発行／通巻400号　1982年１月５日第三種郵便物認可

教育医療 3 vol.37

Health and Death Education, Mar. 2011

3 ホスピスニュース
4 健康教育サービスセンターの活動から
6 7 地域医療と福祉のトピックス

国内総生産量（GDP）から国民総幸福量（GNH）へ

ハワイで開催された国際健診学会での講演から

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

今回の国際健診学会は，“Healthy Aging：Mind, Body, and Spirit”をテーマに開催されました。健康に年をとることを「精神」「身体」そして「スピリット」という三つの面から考えようというものです。それを総合するテーマとして私に与えられた演題は，『国民総幸福量“Gross National Happiness”』でした。今回は，日本ではまだ馴染みの薄い「国民総幸福量」について考えてみたいと思います。

国と国の経済的な実力を比較する時に，国内総生産（Gross Domestic Product）が用いられます。日本の国民一人当たりのGDPが世界一となり，世界で最も豊かといわれたのは1993年のことでした。しかしGDPとはその国の市場で取引された財やサービスを計る経済的な指標に過ぎません。日本人は戦後の経済成長やバブル景気，そしてその破綻などを経験する中で，本当に求めていたものは「幸せ」であることに気づいてくるのです。

アメリカではこの幸福の重要性に早くから触れていて，1776年の独立宣言には「すべての人間は－幸福の追求を含む不可侵の権利を与えられている」という文言が盛り込まれています。

1972年には当時のブータン国王は「国民総生産ではなく，国民総幸福量（GNH：Gross National Happiness）の増進を目指すべきだ」と提唱し，これが国際ニュースとなりました。この思想に私も全面的に賛成です。幸福や生活の満足度を科学的に測定し，評価することは難しいことですが，これを追求することは大きな意義があると思います。

大阪大学社会経済学研究所の筒井義郎教授は，2005年３月７日の日経新聞に，『行動経済学（Behavioral Economics）』という学問を提唱しています。筒井教授の説は，「実際の人間は，経済学が想定するほど合理的ではない。われわれは感情に支配される動物でもあることから，合理性に立った中にも人間が自己の生き方，目標，生きがい，そして存在の意義をどう考えるかを考慮すべきである」というものです。この学説をもとに，筒井教授は「あなたはどの程度幸福ですか」という質問からなる調査を実施しています。経済学の究極の目標が，すべての人々をできるだけ幸福にする方法を学ぶということ，つまり「人生の幸福像」にあることを思うと，筒井教授のこの主観的幸福度の研究は大変重要な一歩だと思います。

2006年10月11日発行のBloomberg Businessweek誌が，幸福度について興味深い研究を報じました。Adrian White博士は英国ライセスター大学の社会分析学者ですが，世界初の「幸福度世界地図」を作成したというのです。まず，国民一人当たりGDP，それに輸出などの経済力，コンピュータや携帯電話の普及度，国家による教育援助費などを指標に，各国の裕福度を算出し，順位をつけると米国が第一位となりました。次に各国の国民に「幸福感」についての調査票を送ったところ８万人から回答があり，もっとも幸福と感じているのはデンマーク人で，2位はスイス人でした。面白いことに，世界で最も発展を遂げ，GDPにおいては世界１位であった米国は23位という結果でした。ちなみに日本は90位となっています。

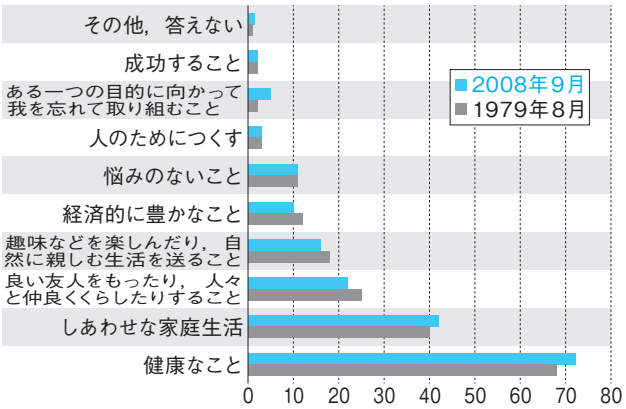
日本人の主観的幸福感については，1979年から2008年までの５回にわたって読売新聞が行った調

査があります。2008年９月28日付の記事に『幸福の決定要因』を1979年の調査と2008年のそれとでくらべてみた結果が掲載されていました。このときなされた質問は「あなたにとって幸福とは何か」というものでした。2008年には「健康」と答えた人が最も多く，以下「幸せな家庭」，「よい友人を持つ」（右記グラフ参照）でした。また「幸福とはものの豊かさ」と答えた人は７％に対し，「心の豊かさ」と答えた人は75％。「日本は幸せに暮らせる国か」という質問には，「そう思う」が64％，「そう思わない」は34％でした。経済の冷え込みが進んでいますから，現在は少し数値が変動しているかもしれませんが，日本人の９割が「中流意識」を持ち，「幸福感」をもっているという報告はうれしい限りです。

ややもするとGDP本位に国力の順位づけをしようとする世界情勢の中で，米国ニューヨーク州にあるシラキュース大学教授で，2008年から米国事業研究所長を務めるArthur C Books教授は，「今こそ米国人は『国民総幸福量』を重視すべきだ」と警告を発しています。つまりGDPやGNPなどの伝統的な経済指標ではなく，個人の幸福度に関心を向けるべきだというのです。

他にもさまざまな文献を紹介し，私の考えも述べましたが，その内容はいずれまた紹介することにします。だだ今国際健診学会において，人々の健康の指標においてこの「国民総幸福量」が議論されているということをご報告しておきたいと思います。

あなたにとって幸福とは何か



（読売新聞 2008年９月28日）

参加募集

血圧自己測定講習会（聴診法による）

月１回の勉強会でブラッシュアップ。血圧ボランティアの皆さん

血圧の正しい測り方，血圧の知識，血圧の自己管理の方法をマンツーマンで学べます

学習内容

●１回目…血圧自己測定法指導
↓
自宅で練習（１週間）
↓
●２回目…測定技術のチェック
保健指導

募集要項

●開催日…毎週金曜日　午前10:00～12:00
午後 1:00～ 3:00
（ただし年末年始・８月はお休み）
●参加費…1,000円（２回分）
（LPC会員以外の方は，別に会年費4,000円をいただきます。）
●お申し込み…電話でご予約ください。
☎（03）3265－1907

人間ドック会員割引のお知らせ

病気の早期発見から予防まで

クリニックでは，皆様に健康で生きがいのある毎日を送っていただくために，症状がなくても，40歳を過ぎたら，年に１回の総合チェックを受けることをおすすめしています。詳細はクリニックまでお問い合わせ下さい。
（03）3454－5068

期 間 2011年４月末まで

割引対象者（通常51,450（税込）円）

・維持会員
・ピースハウスフレンズ（友の会）
・「新老人の会」会員
・ボランティア
→ 40,950円（10,500円割引・税込）
・健康教育サービスセンター会員
→ 46,200円（5,250円割引・税込）

ご家族も割引対象となりますので，ぜひご利用ください。

ライフ・プランニング・クリニック（聖路加サテライトクリニック）
〒108-0073 東京都港区三田３－12－12 笹川記念会館11Ｆ　TEL（03）3454－5068
地下鉄都営浅草線泉岳寺駅（Ａ４出口）より徒歩５分／JR田町駅（三田口）より徒歩10分