

《佐々木 慈瞳》氏

いのちのゆくえ～自分らしく生きる～

### 「スピリチュアルケア」とは

私は病院の緩和ケアチームで公認心理師としてスピリチュアルケアに携わっています。

「健康」についてWHOでは、身体だけでなく、社会的、精神的、さらにスピリチュアルにも満たされていること、と提唱しています。身体の不調は病院に行って治しますが、例えばリストラやDVに遭っているとしたら、身体は健康でも社会的には傷んだ状態ですし、不安や鬱、孤立、キレやすい状態などは精神的に具合が悪いです。

私が担当しているスピリチュアルというのは、人生の意味や生きがいといった自分の存在そのものに関することです。病気の人、あるいは家で居場所がない、人間関係がうまくいっていない、そんな人から日常の様子や思い、将来どうありたいか、といったことなどをじっくりと聴き、その人にとって一番素敵な人生、生き方を一緒に見つけ出そう、というのが私の役割です。

### 「自分らしくありたい」ということ

普段、私たちは自分らしく、望むように暮らそうと思っています。ところが病気は自分の意思とは関係なく突然やってきます。予期せぬ告知に驚き戸惑い、それでも受け止めて治療に向かわなければなりません。病気になったから自動的に患者となるのではなく、いまは自分らしさを置いて頑張って治すぞ、と覚悟を決めて患者になるわけです。

この覚悟は、真面目な人ほど徹底しているように感じます。真面目な人ほど頑張るとするのは、子どもにもあてはまります。家ではやんちゃ坊主な子が、学校に行ったら真面目に勉強したりしているのです。それは、家での自分と学校での自分を使い分けているということですね。どんな場面でも自分らしくありたいと思うから、家、病院、学校など、それぞれの場面に応じた「自分らしさ」を真面目に作っていくうちに、本来の自分が見えにくくなってしまわないのでしょうか。歯車がかみ合わなくなると、子どもたちだって自分を見失い塞ぎ込んでしまいます。病気であるか否かにかかわらず、自分らしさを失ってしまうことは、誰でも起こり得るのではないのでしょうか。

### 2020年からの現実

それに輪をかけて、新型コロナウイルスの流行です。10日後に死ぬかもしれないし、大事な人を自分が死に追いやってしまうかもしれません。歯を食いしばって自分が頑張ってきたこと、価値があると思って積み重ねてきたことを、不要不急と言われてしまう現実があります。でも、こんなときだからこそ心打つものに出会うのです。「うちで踊ろう」という動画を知っていますか？ いろんな人がweb上でコラボして合奏し、戦争でもないこの時代に「生きてまた会おう」とみんなが口ずさんでいました。それは衝撃でもあったけど、みんながそれぞれの場所で重なり合いながらつながりを感じることができる。こんな状況の日々だからこそ、人と人のつながりをあらためて確認したいのです。

## 「本来の自分を取り戻す」ということ

私たちは病気になったら病院へ行き、治ったら家に帰る。障がいが残って生活が不便になると、介護が受けられる。住まいと医療と介護を上手に組み合わせて日常の生活を支えていく仕組みが地域包括ケアシステムです。自分の生きがいを果たし、その人の希望に添って安心して過ごせるように、地域の医療機関も連携しています。目指しているのは、誰もが自分らしく生きていくという社会です。

ところが、大きな治療で頑張ってきた患者さんに転院や退院の話をする、何とか一日でも長く病院で先生に診てもらいたいという患者さんがたくさんいるのです。それは何故か。私にはその理由が分かります。なぜなら、自分らしさを置いて病気を治すぞと決死の覚悟で入院したのですから、途中で転院や退院なんて受け入れられるはずがないのです。けれど、治らない病気もあるし、これ以上良くなれないということもあります。だからこそ、「自分は誰と何をどこでどう過ごしたいのか」という視点を、ある時期に取り戻さなければ、大切なものと離れたまま終わりを迎えることになりかねません。自分らしいのちの輝きを取り戻すことは、当たり前のようにいて実は大変なことなのです。

医療や介護の役割は、病気を治すだけでなく、大切にしているものに気づいてもらうお手伝いだと思います。誰にも自分の人生について不要不急だと言わせたくない。私の大事なものは、誰が何と言おうと大事なんだということを是非主張してほしいのです。

## 人生の物語、「ナラティブ」

スピリチュアルケアは、自分らしく最後まで生きるための関わりです。そこには語ってくれる人と聴いてくれる人がいる。自分らしさとは、誰が指摘するでもなく、おのずと自分の語りの中に発見していくものです。語ることで自分自身に気づく、それを「ナラティブ」といいます。その人の人生の物語は、語られることで初めて作られていくのです。これは病室のベッドで初めて行われることではありません。誰でも人生の迷い道、分岐点に立ったとき、思い悩み誰かと話したりしますよね。周囲からアドバイスを得たり応援されたりしながら、自分らしい生き方が作られていくわけです。だからいろんな人に自分のことを語ってほしいと思います。

## 「ナラティブ」はお互いさま

自分らしさに気づくのは、患者さんだけではありません。医療者も患者さんと話しながら自分の役割を確認し、自分ができないこと、辛いところを見つめています。今は力不足だけれどもっと頑張ろう、などと医療者も語りの中で自分自身を見つけているのです。患者さんも、家族も、医療者も、お互いに語り合う中で、自分はこうなりたい、これはできなくて悔しいということに気付くのだと思います。互いに語り合い見つめ合いながら、自分らしさを知っていく。そういう意味でナラティブはお互いさまです。たくさんの人たちとの出会いの中から、私も私をもらっています。

## お互いを輝かせ合っている

私たち一人ひとりののちは、つながりあって互いを映し、輝かせ合っているようなものです。しかも、この中には、もう会えないお別れした人もいます。たとえ二度と会えなくても、結ばれたつながりは消えることがない。

実はこの思想、弘法大師が 1000 年以上前に説いているのです。「重々帝網なるを即身と名づく」、つまり帝釈天の宮殿を飾る網の結び目は一つ一つが宝石になっていて、それは自ら輝くと同時にお互いを照らし合って、より全体の輝きを増す。これが私たちの世界の実の姿だと「即身成仏義」に書かれています。網の結び目とは私たちのこと。誰との縁も持たずには、私たちは存在できません。誰かと縁を結んで、そして結んだ誰かといのちを輝かせ合う。だから、たとえその人が亡くなったとしても結び目は解けることがなく、つながりは途切れない。それがあるから輝けるということなのです。

### 「いのちのゆくえ」とは

私たちには必ず死が訪れます。だからこそ、周りの人たちと語り合う中で自分らしさを見つけたいですね。出会いの数だけ別れがあり悲しみもありますが、悲しみの深さは、その人の存在の深さ、いとおしさです。だからこそ、恐れずに悲しみにも向き合い、人々とながって自分らしく輝かせ合っていく。それが私たちの「いのちのゆくえ」なのではないでしょうか。