

「保健医療の未来へ一緒に踏み出しましょう！」

第37回日本保健医療行動科学会学術大会
大会長 馬込武志 (東大阪大学)

「未来」をテーマにしたものの、未来は魅力的ですが、とても不安にさせるものでもあります。それは、未来には何があるか分からないからだと思います。

今回の学術大会でいう未来は、“何があるか分からない”つまり、出来事がやってくる未来ではなく、未来は“自分たちで作り出していくもの”であるというコンセプトで作られています。

それは、シンポジウム、特別講演、体験ワークショップというつながりから見て取れます。まずシンポジウムでは、「なぜ私たちは縁起でもない話を避けるのか」というテーマで医療法人綾正会かわベクリニックの川邊綾香先生、川邊正和先生にお話しいただきます。先生方は、東大阪をフィールドとして在宅診療を行なう傍ら、地域で「縁起でもない話をしよう」という集まりをされたり、ACP（アドバンスケアプランニング）を広める活動をされています。

この縁起でもない話、つまり人生の終焉こそが究極の未来と言えるのではないのでしょうか。実はこの究極の未来を考えることこそが、自分の人生を主体的に生きるために重要なポイントになります。主体的に生きるには、人生をデザインするということが必要になります。

いつ終わるのか分からないものをデザインするのは難しい。その終わりをどのように想定するかが重要になってきます。終わりの人生なんてないのですから。

ただし、肝心なことがあります。この人生をデザインする際、精神的にいい状態であることが必要です。精神的に良くない状態にあるときにデザインしてもいいデザインができなくて、良くない人生を歩まざるを得なくなる可能性があるからです。

精神的に良い状態を保つ、あるいは良くない状態から良い状態に戻す。どのように戻せばよいのでしょうか。

その方法を体験的に学べるのが体験ワークショップです。怒りで心が乱されてしまうそんな時には「アンガーマネジメント」を、やることがいっぱい思い悩むことが多い場合には、「マインドフルネス」の手法を使って心を穏やかに落ち着かせる。通り一遍のおだいじにという相手に届かないありきたりの言葉ではなく相手の心に届くにはどのように声を届ければいいのかということについても学ぶ「声掛けレッスン」、自分の生命や人生に関わるような大事な話の時に耳で聞くだけでなく目で追うことができる「グラフィックファシリテーション」は話し合いの場面で有効な手段となるでしょう。

さらに、今の良くない状態がストレスによるものならば、そのストレスについて知って対応をすることで、良い状態に戻していく。(特別講演「ストレスの正体」)

精神的に良い状態を保ち、縁起でもないかもしれないけれども大切な自分の人生について考えていく。そのために何が必要なのか、保健医療は何ができるのか、共に考えてみませんか。みなさまのご参加をお待ちしております。