

ホリスティック・アプローチ

ホーリズムとホリスティック

ホリスティック（英語の holistic）という言葉は、1926年にスマッツ（Smuts, J. C.）が『ホーリズムと進化（Holism and Evolution）』¹⁾という著書の中で「This whole-making or holistic tendency is fundamental in nature」というように、ホーリズム（holism）の形容詞として初めて使った造語とされている。

スマッツは、同書の中で「ホーリズムとは、宇宙における生成の傾向の基礎となり、宇宙における種々の全体の発達と起源に寄与する原理であり、物質と生命と心についての主要な概念もこの原理に照らして考えることができる」と述べている¹⁾。

このホーリズムに関して、近年、ラズロ（Laszlo, E.）は、最先端の科学（特に量子論、宇宙論、生命科学、意識研究など）に基づいて「宇宙は、すべてのものがほかのすべてのものと相互に作用し、一貫性のある全一体を共に作り上げる、調和した構造を持っている。これは銀河や恒星など宇宙の最大の構造から、極微の素粒子に至るまで、人間も含め宇宙に存在するほとんどすべてのものに共通している」と主張している²⁾。

つまり、ホーリズムとは「人間を含めて、宇宙における万物は、すべてが相互に一貫性のあるつながりをもっており、全体として動的（dynamic）に調和している」という考え方である。ここでは、すべて全体、一体として捉え、全体を部分や要素に還元することはできないと考え、また、物質と精神、科学とスピリチュアリティ（spirituality）というように分けるのではなく、統合的に考える。このような考え方自体は、決して新しいものではなく、近代科学が台頭する以前や東洋の伝統においてみられるが、最新の科学がこの考え方を支持しつつある。

holism（ホーリズム）という英語はギリシャ語の holos（全体・総和）³⁾、あるいは古英語の hal（完全な）⁴⁾に由来する。holos あるいは hal から派生した英語として、whole（全体）、heal（癒す・治す）、holy（聖なる）などがあり、heal から health（健康）、healing（癒し）が派生した⁴⁾。英語の holistic（ホリスティック）は、日本語で全人的と訳されることもあるが、その広範な意味を包含する確かな日本語訳がないため、ホリスティックという外来語表記で使われることが多い（図1）。

現在、保健医療や教育の分野で、ホリスティックは、全体、関連、つながり、バランス、調和などの意味を包含した言葉として解釈されている^{5,6)}。

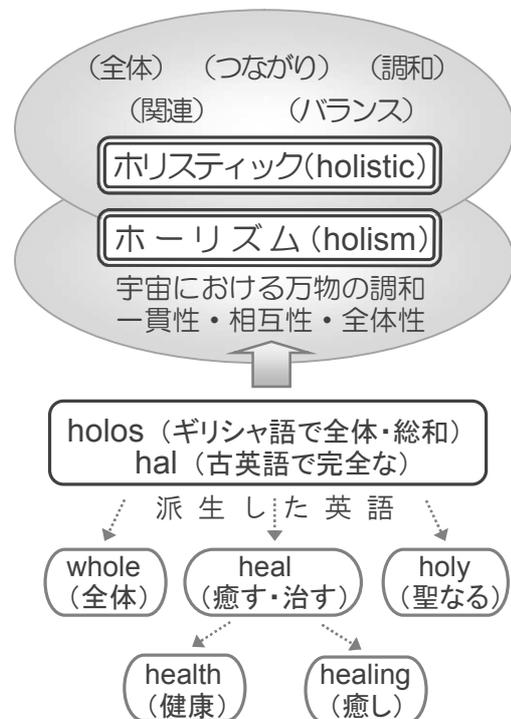


図1 ホーリズムの由来と派生語^{3,4,5,6)}

● ホリスティック・アプローチ

前述のようなホーリズムの考え方に基づいて行われるのがホリスティック・アプローチ (Holistic Approaches) であり、保健、医療、看護、福祉、教育などの分野で実践されるようになってきた。そこでは、相互性や全体性が考慮され、科学的、客観的な根拠だけでなく、人間の主観性や固有の感性、人間関係や対話も尊重される。

保健医療において、例えば鍼灸やアロマセラピーなどの補完代替療法（または補完代替医療）自体がホリスティック・アプローチということではなく、近代医学（西洋医学）を主とする医療において、施術者が先述のようなホーリズムの考え方に基づいて行う場合もホリスティック・アプローチといえ、逆に、補完代替療法においてホーリズムの考え方に基づいて行わなければホリスティック・アプローチとはいえない。

以下には、ホーリズムやホリスティック・アプローチが基盤となっている主な保健医療やケアの概要等について述べる。

● ホリスティック医学

近代医学では、20世紀後半になって、膨大、複雑化する医療を効率的に行うために、管理的、支配的になり、分業組織もとり入れられ、医療者は全体を展望することなく、自身の専門の担当部署での処置に専念するようになった。その結果、病人が減るどころか逆に増大し、さらに医療行為が原因となって起こる医原病をつくり問題化するようにもなった。効率的と考えられていた近代医学の方法も、必ずしも効率的でないことが明らかになってきた⁷⁾。このような反省から、部分的に病気だけを診るのではなく、人間をもっと全体的な存在とみるホーリズムやホリスティック・アプローチに着目した医療やケアを希求する動きが出てきた。

この動きのパイオニアの一人がワイル (Weil, A.)⁸⁾である。ワイルは、米国ハーバード大学で植物学の学位を取得した後、ハーバード大学医学校 (Harvard Medical School) を1968年に修了したが、今ある症状を抑えるだけの医療の現状に失望し、世界中を旅して、各地の伝統医療、ハーブ、シャーマニズムを含む様々な療法などを自ら体験して廻った。その後、大学や医学校で学んだ知識や技術と自らの体験や研究を統合し、保健医療やケアに関する独自の考え方や方法を構築し、実践していった。ワイルは、自身の著書『Health and Healing (人はなぜ治るのか)』⁹⁾において「健康とは、完全としての全体であり、平衡としての全体である。すなわち、人間を構成し人間をとり巻くあらゆる要素、あらゆる力が動的に、かつ調和的に統合され、全体として平衡状態にあること」と述べている。さらに「真の医術とは、個々の患者に内部からの治癒力を最もうまく生じさせる治療法を選択し、提示する、治療家の能力のこと」と述べている。

つまり、保健医療やケアにおいて、人間を全体的に、動的な存在とみて、個別性や相互性（例えば医師と患者の信頼関係など）にも着目し、自らに本来備わっている自然治癒力 (spontaneous healing) を高め、全体として調和的な状態にあることが重要であり、これにより真の健康と癒しに至るという考え方である。

保健医療におけるホーリズムやホリスティック・アプローチを促進するために、1978年に米国ホリスティック医学協会（The American Holistic Medical Association）、1983年に英国ホリスティック医学協会（The British Holistic Medical Association）、1987年に日本ホリスティック医学協会（The Japan Holistic Medical Society）が発足している。

日本ホリスティック医学協会⁵⁾では、精神・身体・環境がほどよく調和し、与えられている条件において最良のクオリティ・オブ・ライフ（生の質）を得ている状態を健康と考え、ホリスティック医学を5つの視点で定義している（表1）。

表1 ホリスティック医学の定義⁵⁾

1. ホリスティック(全的)な健康観に立脚する
2. 自然治癒力を癒しの原点におく
3. 患者が自ら癒し、治療者は援助する
4. 様々な治療法を選択・統合し、最も適切な治療を行う
5. 病の深い意味に気づき自己実現をめざす

統合医療

統合医療（Integrative Medicine）の定義は多く存在するが、基本的にはホリスティック医学と同様に、ホーリズムやホリスティック・アプローチを基盤としている。ただしホリスティック医学では「人間まるごとをそのまま捉えるので、代替もなければ統合もない⁵⁾」という理想的な捉え方が多いのに対して、後発の統合医療では「主流の近代医学（西洋医学）を尊重しつつ、補完代替療法を併用する¹⁰⁾」という現実的な捉え方が多いといえる。

先述のワイルは、1980年代の米国におけるホリスティック医学の負の側面、すなわち主流の近代医学にただ批判的で理論的統一性や一貫性がなく、根拠に乏しい非正統的治療法も無批判に採用する傾向などを懸念し⁹⁾、統合医療を提唱した人物でもある⁸⁾。

そもそも補完や代替は主流の近代医学に対する言葉で、例えば、同じ鍼灸でも、近代医学に併用して行われる場合は補完療法（Complementary Medicine）といい、単独で行われる場合は代替療法（Alternative Medicine）という¹⁰⁾。米国では、代替療法として単独で行われることは一般的ではなく、統合医療の一環で補完療法として行われることが多い¹⁰⁾。

日本統合医療学会（2000年設立）¹¹⁾では、統合医療の目指す方向性として6つの視点を掲げている（表2）。

表2 統合医療の目指す方向性¹¹⁾

1. QOLの向上を目指し、患者一人ひとりに焦点をあてた患者中心の医療
2. 近代西洋医学及び伝統医学や相補・代替医療従事者による共同医療（真のチーム医療）
3. 身体、精神のみならず、人間を包括的に診る全人的な医療
4. 治療だけでなく、疾病の予防や健康増進に寄与する医療
5. 生まれてから死ぬまで一生をケアする包括的な医療
6. 「尊厳ある死（Death with Dignity）」と、患者だけでなく残された遺族も満足できる「良質な最期のとき（QOD: Quality of Dying and Death）」を迎えるための医療

● ホリスティック・ナーシング

1981年に設立された米国ホリスティックナース協会（The American Holistic Nurses Association）は「ホリスティック・ナーシング（Holistic Nursing）とは、全体としての人間を癒すことを目的とする全ての看護実践である¹²⁾」と定義している。日本では2011年になって日本ホリスティックナーシング研究会（The Japanese Holistic Nursing Association）が設立され「ホリスティック・ナーシングとは、身体（body）だけでなく心（mind）と魂（spirit）をも包括し、社会や自然環境との調和の中で生きている全体的＝ホリスティックな存在としてケアする看護である¹³⁾」と定義している。

ホリスティック・ナーシングの目的は、ホーリズムに基づく癒し（healing）であり、癒しはホーリズムについての理解を深めていく過程（気づきと成長の人生の旅）でもある^{14,15)}。癒しは、内的環境である身体、心、感性、魂を統合し、さらに外的環境としての自然、社会・文化を統合して調和した状態にする過程であるといえる。癒しは治癒と同時に起こることもあるが治癒と同じ意味ではない^{14,15)}。

ホリスティック・ナース（Holistic Nurse）は、ホーリズムに基づく癒しを実践するナース・ヒーラー（Nurse Healer）であり、癒しの手だて（instrument）であり、癒しを促す支援者（facilitator）である。癒しにとって最も強力な手だては、患者の環境にいる看護師の存在（presence）であり、存在の質が患者の環境のあらゆる側面に大きな影響を及ぼす。それゆえ、ホリスティック・ナースは、自分自身が癒されていることがとても重要であり、健康でホリスティックな生活のロールモデル（role model）でもある^{14,15)}。

癒しの背景として、ホリスティック・ナースとホリスティックな患者の相互の関わりの中で、患者の脆弱性を保護し、人間性と尊厳を守り、擁護するという看護の道徳的理念としてのヒューマンケアリング（Human Caring）¹⁶⁾が重要である。

『看護の覚え書（Notes on Nursing）, 1859』の著者であり、一体性（unity）、ウエルネス（wellness）、人間と環境の相互関係に着目し、生命力の消耗を最小限に抑えるケアが大切であることを確信していたナイチンゲール（Nightingale, F.）が最初のホリスティック・ナースの一人と考えられている¹²⁾。

米国ホリスティックナース協会は「ホリスティック・ナーシング実践スタンダード」として、ホリスティック・ナーシングの5つの基本理念（Core Value）を掲げている¹²⁾（表3）。

表3 ホリスティック・ナーシングの
基本理念（Core Value）¹²⁾

1. ホリスティックな哲学、理論と倫理
2. ホリスティックなケアリングのプロセス
3. ホリスティックなコミュニケーション、療養環境と文化的多様性
4. ホリスティックな教育と研究
5. ホリスティック・ナースのセルフケア

● 全人的アプローチ

ホリスティック・アプローチに類似するものとして、全人的アプローチ（Comprehensive Approaches）があるが、これは、人間の身体的な面にとどまらず、心理的、社会的、スピリチュアルな側面への包括的なアプローチであると一般的に理解されている。場合によっ

では、ホリスティック・アプローチと同義に理解され使われていることもある。

保健医療においては、英国の一般医療（General Practice）、米国の家族医療（Family Medicine）、日本の総合診療などを含むプライマリ・ケア（Primary Care）、心身医学、保健医療行動科学、行動医学、緩和ケア、認知症ケアなどの分野で全人的アプローチに関する研究や実践がよく行われている。

● ホーリズムやホリスティックの理解を深めるために

1. ドキュメンタリー映画『地球交響曲（Gaia Symphony）』¹⁷⁾

『地球交響曲』とは、生物物理学者のジェームズ・ラブロックが唱えたガイア理論、「地球はそれ自体がひとつの生命体である」という考え方に勇気づけられ、龍村仁によって制作されたオムニバスのドキュメンタリー映画シリーズである。美しい映像と音楽、珠玉のことばの数々によって織り成され、環境問題や人間の精神性に深い関心を寄せる人たちのバイブル的存在となっている。1992年公開の「地球交響曲第一番」から2015年公開の最新作「第八番」まで、草の根の自主上映を中心とした上映活動だけで、これまでに延べ、240万人の観客を動員している¹⁷⁾。特に「地球交響曲第5番（2004年公開）」では「全ての存在は時空を超えて繋がっている」がテーマとなっており、先述したラズロも出演している。「地球交響曲第6番（2007年公開）」では「全ての存在は時空を超えて響き合っている」がテーマとなっており、クジラが作曲し唄っていることを発見した海洋生物学者のロジャー・ペインや、インド音楽の至宝で世界的シタール奏者のラヴィ・シャンカルなどが出演している。さらに「地球交響曲第7番（2010年公開）」では「地球を含めたすべての生命体が内部に秘めている自然治癒力」がテーマとなっており、先述のワイルも出演している。

2. 保健医療におけるホリスティックに関するコラム

先述した日本ホリスティック医学協会のウェブサイト「ホリスティックコラム」のページがあり、「私のホリスティック観」「ホリスティック医療塾」などのテーマごとにコラム等が掲載されており¹⁸⁾、保健、医療、看護、福祉におけるホーリズムやホリスティックに関する理解を深めるために有用と思われる。

文献

- 1) Smuts, J. C.: Holism and evolution (First Edition). The Macmillan company, 1926
ジャン・クリスチャン・スマッツ著，石川光男，片岡洋二，高橋史朗訳：ホーリズムと進化。玉川大学出版部，2005
- 2) Laszlo, E.: Science and the Reenchantment of the Cosmos: The Rise of the Integral Vision of Reality. Inner Traditions, 2006
アーヴィン・ラズロ著，吉田三知世訳：生ける宇宙－科学による万物の一貫性の発見－，日本教文社，2008
- 3) 野家啓一：ホーリズム，岩波哲学・思想事典。岩波書店，1998
- 4) 江藤裕之：healthの語源とその同族語との意味的連鎖－意味的連鎖という視点からの語源研究の有効性－。長野県看護大学紀要，4，95-99，2002

- 5) 日本ホリスティック医学協会（ウェブサイト）：ホリスティックについて。
<http://www.holistic-medicine.or.jp/holistic/>, 2016.11.検索
- 6) 日本ホリスティック教育協会（ウェブサイト）：ホリスティックとは。
<http://www.holistic-edu.org/holistic.htm>, 2016.11.検索
- 7) 中川米造：医とからだの文化誌。法政大学出版社，1983
- 8) Center for Integrative Medicine, The University of Arizona (website): Andrew Weil, MD, Founder & Program Director.
<https://integrativemedicine.arizona.edu/about/directors/weil>, 2016.11.検索
- 9) Weil, A.: Health and Healing: Understanding Conventional and Alternative Medicine. Houghton Mifflin,1983 アンドルー・ワイル著，上野 圭一訳：人はなぜ治るのか－現代医学と代替医学にみる治癒と健康のメカニズム－，日本教文社，1984
- 10) National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH), National Institutes of Health (NIH) (website): Complementary and Alternative or Integrative Health. <https://nccih.nih.gov/health/integrative-health>, 2016.11.検索
- 11) 日本統合医療学会：統合医療とは。 <http://imj.or.jp/intro>, 2016.11.検索
- 12) The American Holistic Nurses Association (website): What is Holistic Nursing?
<http://ahna.org/About-Us/What-is-Holistic-Nursing>, 2016.11.検索
- 13) 日本ホリスティックナーシング研究会（ウェブサイト）：ホリスティック・ナーシングとは。 <http://www.jhna.jp/>, 2016.11.検索
- 14) Dossey, B. M., Keegan, L., Guzzetta, C. E. (Editors): Pocket Guide for Holistic Nursing. Jones & Bartlett Publishers Inc., 2005 バーバラ・M・ドッシー，リン・キーガン，キャシー・E・ガゼッタ編，守田美奈子，川原由佳里監修：ホリスティック・ナーシング－全人的な癒しへの看護アプローチ－。エルゼビア・ジャパン，2006
- 15) Dossey, B. M., Keegan, L., Guzzetta, C. E. (Editors): Holistic Nursing: A Handbook for Practice, Seventh Edition. Jones & Bartlett Publishers Inc., 2015
- 16) Watson, J.: Human Caring Science: A Theory of Nursing, Second Edition. Jones & Bartlett Pub, 2011 ジーン・ワトソン著，稲岡文昭，稲岡光子，戸村道子訳：ワトソン看護論－ヒューマンケアリングの科学－（第2版），医学書院，2014
- 17) 地球交響曲（ウェブサイト）：地球交響曲とは <http://gaiasympphony.com/>, 2016.11.検索
- 18) 日本ホリスティック医学協会（ウェブサイト）：ホリスティックコラム。
<http://www.holistic-medicine.or.jp/column/>, 2016.11.検索

（吉岡隆之）