

幸せにつながる保健医療

森谷 満

北海道医療大学 個体差医療科学センター

北海道医療大学病院 内科 心療内科

Health Behavioral Science to Happiness

Mitsuru Moriya

Health Sciences University of Hokkaido

キーワード

幸せ

コーチング

ソリューション・フォーカスト・アプローチ

認知行動療法

ナラティブ・アプローチ

happiness

coaching

solution focused approach

cognitive behavioral therapy

narrative approach

I. はじめに

中川米造先生にお会いしたのは1980年代の「全人的医療を考える会」です。これは医療系学生(医学部, 歯学部, 看護学部, 薬学部, 福祉学部などの学生)の合宿形式の集会です。池見酉次郎先生, 日野原重明先生, 末松弘行先生など心療内科を築かれた先生方と直接ディスカッションできるたいへん貴重な時間でした。最も印象深かったのが, 中川米造先生のセッションで, 当時にはとても珍しいロール・プレイを行うという学習方法で, 緊張しつつも楽しい時間でした。それゆえ中川米造先生はとても人気があり, 学生たちは親しみをこめて「よねちゃん」と呼んでいました。

<ケース・スタディ&ロール・プレイのシナリオ>

50歳の女性。腹痛, 食欲不振, 体重減少を主訴として内科を受診した。胃透視, 胃カメラの結果, 進行胃癌の診断で外科にて手術依頼となった。ただし患者には胃癌であるとははっきりと告げていない。開腹手術をしたものの, 胃壁の大部分に浸潤した進行癌があり, 隣臓領域のリンパ節への転移があったため, 胃空腸吻合術のみ施行(胃の下半分をとって腸とつないだ)。

患者の父は10年前に胃癌で死亡している。患者は父に対して病院のスタッフや家族が病名を隠していたので, 自分もそうではないかという不安をもっている。場面は手術後の病室に主治医が結果の説明にきたところだ。あなたなりの患者, 医師を演じてみてください。

このシナリオには我々学生たちは困り果てました。中川先生のリードでグループ・ディスカッションが進行し, ロール・プレイでは悪戦苦闘しながら, 「告知する/しないについて“誰にとってどういうメリットがあるか”を考えることが大切。」という結論になりました。これは現代行われている臨床倫理の4分割法を用いたディスカッションに通じると思います。そのおかげで患者の考え方, 人生観や幸福感を大切にしやすい機会になりました。

II. 幸せへの医学とポジティブ心理学

心身医学を創設された池見酉次郎先生は, 1986年の著書「幸せのカルテ」¹⁾の中で, 「幸せへの医学」を提唱しました。その後ポジティブ心理学が誕生し, 幸せの研究が急速に発展しました。日野原重明先

生からも内科学会のご講演の中で「患者に幸福感を」²⁾というメッセージを表明されました。近年ポジティブ心理学が発達しポジティブ・サイコロジイ医学学会が発足されました。また、ポジティブ心理学の応用であるコーチング心理学³⁾も医療に導入⁴⁾されるようになりました。このように医療界においても注目を集める「幸せ」ですが、幸せにつながる習慣について科学的な手法で立証された方法のうち、ここではポジティブ心理学者であるソニア・リュボミアスキーの幸せがずっと続く12の行動習慣⁵⁾を紹介します。

Ⅲ. 快樂順応という落とし穴

幸せというと、ついおいしいものを食べるとか、おしゃれな服を着るとか一時的な快樂を思い浮かぶかもしれません。1970年代に流行したシャーリーンという歌手の「愛はかけろのように（原題 I've Never Been To Me）⁶⁾という曲があります。人生を後悔している孤独な女性から若い女性へのメッセージ・ソングでしたが、あまりの情感あふれる歌唱力で何度も聞き入っていました。しかし、原詩の内容は、ヨット上でシャンペンを楽しむ贅沢、聖職の男性やセレブの男性と遊ぶなど自由奔放に快樂生活を送りつづけたものの、最終的にはその代償として体を売り、中絶に涙するというきわめてシリアスなものでした。当時強烈な衝撃を受けました。パラダイスにいたけれど、(ほんとうの)自分にはいたらなかった（原詩 I've been to paradise but I've never been to me...）という歌詞は幸せとは何かを考えさせられるきっかけになりました。

一方、太田裕美のヒット曲「木綿のハンカチーフ」は男性が都会の快樂に溺れていく歌詞です。そして「赤いハイヒール」は女性が都会の快樂に溺れていく内容です。これらの曲のヒットから日本においても魅力的な快樂の誘惑は多くの人々が関心のあるテーマなのだろうと思います。

こういった快樂に溺れていくことを快樂順応といい、これから述べる幸せがずっと続く習慣とは根本的に異なります。

Ⅳ. 幸せがずっと続く12の行動習慣

ソニア・リュボミアスキーは「もっと幸福になるため

の最初のステップは、幸福になる方法をすぐに行うことである」と指摘しています。そして、幸せがずっと続く12の行動習慣は 1. 感謝の気持ちを表す, 2. 楽観的になる, 3. 考えすぎない, 他人と比較しない, 4. 親切にする, 5. 人間関係を育てる, 6. ストレスや悩みへの対抗策を練る, 7. 人を許す, 8. 熱中できる活動を増やす, 9. 人生の喜びを深く味わう, 10. 目標達成に全力を尽くす, 11. 内面的なものを大事にする, 12. 身体を大切にする瞑想と運動です。

Ⅴ. 患者の幸せを援助する

それでは、この幸せがずっと続く12の行動習慣を用いて患者の幸せを援助する方法を考えてみましょう。といっても、難しいことはありません。既存のカウンセリング、認知行動療法、動機づけ面接法、ナラティブ・アプローチ、ソリューション・フォーカスト・アプローチ（以下ソリューションと略する、解決志向アプローチともいう）、コーチングなどを単独で、あるいはそれらを組み合わせて用いる⁵⁾ことを考えましょう。そのアプローチの中で上記の12の行動習慣がでてきたら、承認してあるいは反芻して強化していきます。次回の診察や面談時には習慣化できているか質問し確認します。

また、手法によって12の行動習慣との相性があると思われれます。カウンセリングとナラティブ・アプローチは自由度が高く、幅広く（1～12の）幸せの援助に対応できると考えられます。一方目標がはっきりしていれば10. 目標達成に全力を尽くすを目的にコーチングやソリューションがよい適応です。6. ストレスや悩みへの対抗策を練る場合で認知の歪みがあれば認知行動療法がよい適応でしょう。幸せへの行動のタイプによってこれらの心理的手法を使い分けられることが望ましいです。

ばんばひろふみの Sachiko という曲で、「幸せを数えたら 片手にさえ余る 不幸せ数えたら 両手でも足りない」という歌詞があります。認知行動療法なら不幸せと思う認知の歪みを探していくことでしょう。一方ソリューションでは幸せな部分を話してくださいと進めるでしょう。どちらが正しいというではありません。大事なことはネガティブな面を優先するか、ポジティブな面を優先するかのアプローチするポイントが異なる

る点です。したがって少なくとも2種以上の心理的アプローチを組み合わせることで短所を補完し、長所を増幅できるのが理想と考えています。そうすることで奏功率が上がるはずです。

その中で是非おすすめしたいのがコーチングです。患者の幸福の実現は目的が明確、すなわちゴール設定がしやすく、コーチングに向くテーマです。コーチングの詳細についてはすでに著作物^{4) 7)}がでておりますので、そちらをご覧ください。患者が前向きになり、笑顔になって、幸せを実感できるようになると、医療に携わるもの、達成感や充実感を味わうことができます。また、コーチングはもともとビジネスの分野からきており、病院組織力の向上^{8) 9)}にも応用でき、学んでおいて損はないと考えます。

VI. 意外に重要な運動の習慣

幸せがずっと続く12の行動習慣の12番目は身体を大切にすの瞑想と運動です。そのうち運動はSSRI (Selective Serotonin Reuptake Inhibitors 抗うつ薬) に匹敵する効果があるといわれています。脳生理学者である有田秀穂先生はリズム運動はセロトニン神経系を活性化させる¹⁰⁾ことを報告しています。運動というと多くの人はウォーキングを挙げますが、ウォーキングは立派なリズム運動です。

もっと余裕がある方にはランニングをお勧めします。もちろんメタボリック・シンドローム傾向や疾患をお持ちの方では主治医の許可が必要になります。実際うつ病患者にランニングを行っている施設¹¹⁾がありますので、メタボリック・シンドロームのみならずうつ病の予防にもつながると思われます。

私は歯科の教授から10kmの大会へ誘われ、そのままランニングの世界へ引きづりこまれました。当病院の中に非公式ながらランニング部があり、そこにいつのまにか所属するかたちで大会なり駅伝なりを楽しんでいます。2016年ビギナーズ・ラックで東京マラソンに当選してしまい、うれしさと戸惑いのなか当日を迎えましたが、なんとか6時間かかって完走できました。そのときのとてつもない達成感は、立ち直った今の自分を形成しています。

ランニング (特に大会参加) は 1. 感謝の気持ちを表す, 2. 楽観的になる, 3. 考えすぎない, 他人と比

較しない, 4. 親切にする, 5. 人間関係を育てる, 6. ストレスや悩みへの対抗策を練る, 7. 人を許す, 8. 熱中できる活動を増やす, 9. 人生の喜びを深く味わう, 10. 目標達成に全力を尽くす, 11. 内面的なものを大事にする, 12. 身体を大切にする瞑想と運動の全てに関係するという印象です。糖尿病学会でも食事療法の見直しに続いて、サルコペニアという概念が紹介され、運動療法の有効性の立証に注目が集まっており、今後運動療法は保健医療においてもトピックスになっていくと思われます。

VII. おわりに

医療って誰のものだろうか? そう考えたときに患者の幸せを援助してもいいじゃないかと思うようになりました。12の行動習慣を承認し強化することでそれが可能を思います。そしてそのための基本的な技法はコーチングや認知行動療法、動機づけ面接法、ソリューションなど、ひとつではなく2つ以上行えるのが理想と考えています。おすすめはコーチングをベースにもうひとつの手法です。そして患者の幸せを援助することで、医療従事者自身も幸せになれたらと願うばかりです。

引用文献

- 1) 池見酉次郎：医学の眼で見た人生の知恵 幸せのカルテ, 知的生き方文庫, 32-33, 三笠書房, 東京, 1986
- 2) 日野原重明：内科学の使命と挑戦－内科学の歴史と使命, 日内会誌 101, 2618-2620, 2012
- 3) Palmer S, Whybrow A: Handbook of Coaching Psychology A Guide for Practitioners East Sussex Routledge, 2011 (ステイブン・パーマー・アリソン・ワイブラウ (編者) 堀正 (監修・監訳), 自己心理学研究会 (訳)：コーチング心理学ハンドブック, 金子書房, 東京, 2011)
- 4) 森谷 満：医療におけるコーチングの応用, 西垣悦代, 堀正, 原口佳典 (編著)：コーチング心理学概論, 189-206, ナカニシヤ出版, 京都, 2015
- 5) ソニア・リュボミアスキー (著) 渡辺 誠 (監修) 金井真弓 (訳)：幸せがずっと続く 12

- の行動習慣, 19-272, 日本実業出版社, 東京, 2012
- 6) 愛はかげろうのように / シャーリーン (歌詞付) <https://www.youtube.com/watch?v=wKeI9ENaPf4>
 - 7) 柳澤厚生 (編著), 鱸 伸子, 田中晶子, 磯さやか (著): コーチングで保健指導が変わる! 医学書院, 東京, 2008
 - 8) 諏訪茂樹: 看護にいかすリーダーシップ ティーチングとコーチング, 場面对応の体験学習 第2版, 医学書院, 東京, 2011
 - 9) 出江紳一, 坪田康佑: 看護管理者のためのコーチング実践ガイド 臨床を動かすリーダーシップ, 医歯薬出版, 東京, 2013
 - 10) 有田秀穂: 基礎医学から リズム運動がセロトニン神経系を活性化させる, 日本医事新報 4453, 38-42, 2009
 - 11) 金 哲彦: 癒やしのランニング, 45-61, 講談社現代新書, 講談社, 東京, 2013