

日本緩和医療学会
第2回関東・甲信越支部学術大会

プライマリー緩和ケアセミナー

いきがいを保つ 積極的傾聴

2019年11月24日（日）

1

看取りを念頭においた在宅医療の 最終目標

- 人生の最終段階における辛い状況（本人にとって、家族にとって）を可能な限り改善すること（**苦痛の緩和**）
- その人らしい人生や生活を可能な限り最期まで継続できるよう支援すること（**QOLの維持向上**）
- **生きがいを失わせない、保つ、持ってもらうこと**
- **人間としての尊厳を最期まで大切にすること**
(人権の尊重)

2

クオリティ・オブ・ライフ（QOL）
とはどのようなことを指しますか

3

Lifeの日本語訳

生命
生活
人生
(いのち)

4

Life:生命

限りある「いのち」
からだ（身体面）＋こころ（心理面）

5

Life:生活

生命
＋
日々の暮らし（社会面）
＋
生きがい

6

Life:人生

生命
+
生活
+
生きがい

7

いのち

限りのない生命

「いのち」は消滅するのでも断絶するの
でなく、もとあった所へ戻り、そして後
の世に引き継がれていくものである

(日本人の死生観：立川昭二：筑摩書房 1998より)

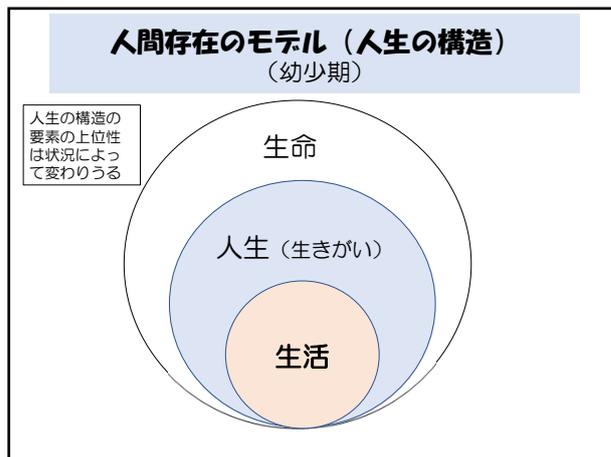
8

QOLの概念

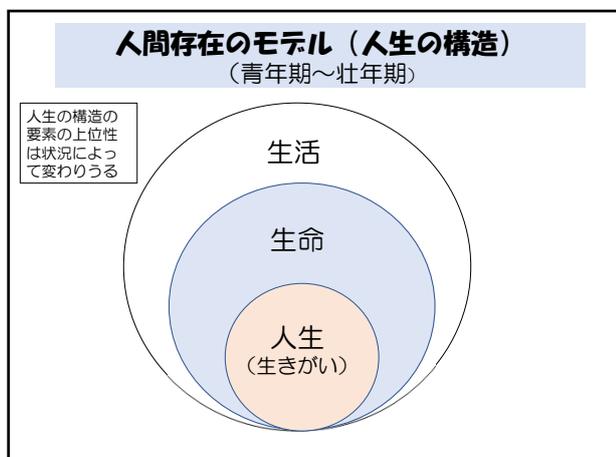
自分自身の人生を積極的に生きるという概念

- 生命：限りある「いのち」
 からだ（身体面）+こころ（心理面）
- 生活：日々の暮らし（社会面）+生命+生きがい
- 人生：生命+生活+生きがい

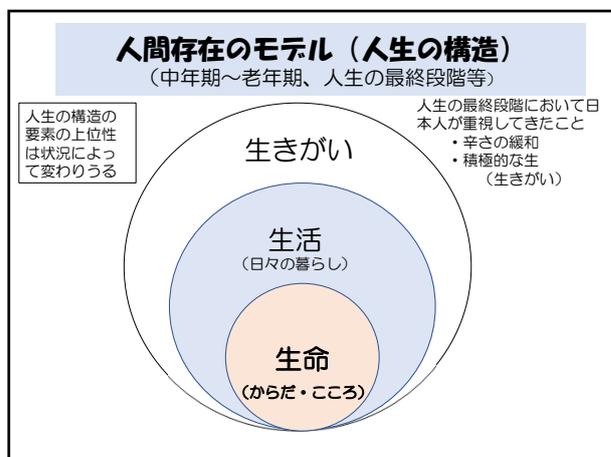
9



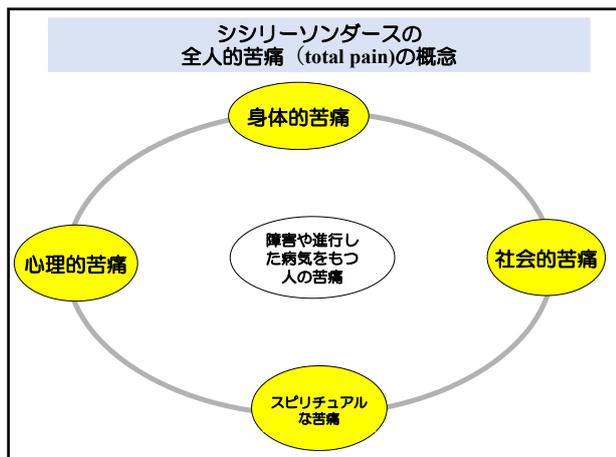
10



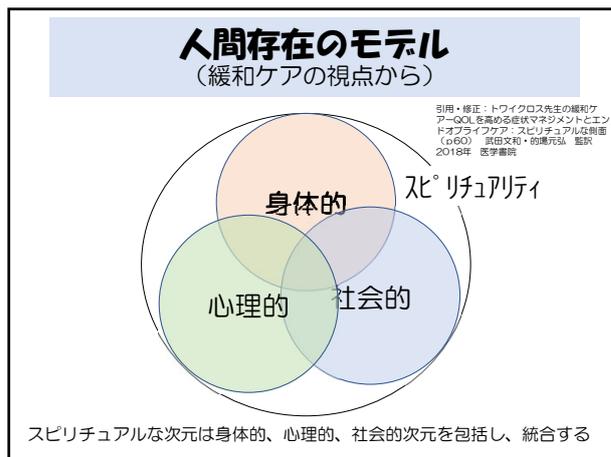
11



12



13



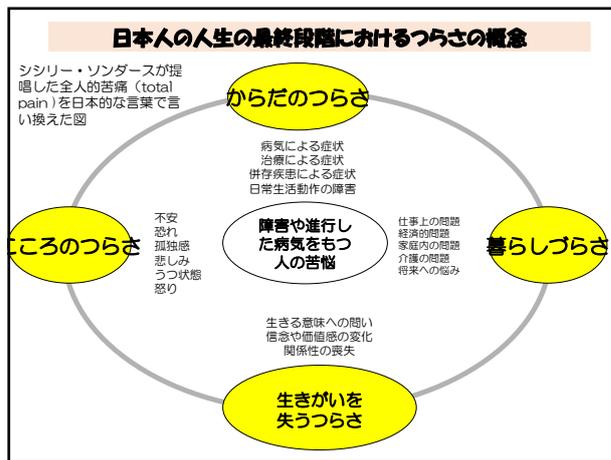
14

再掲

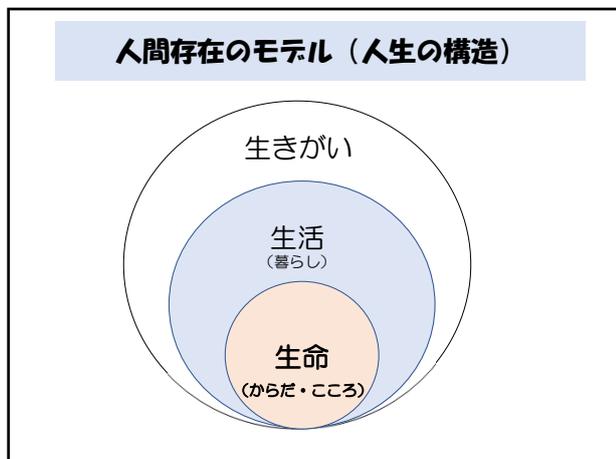
スピリチュアリティの概念について

- 多義的であいまいな概念
- 西洋の文化、特にキリスト教を背景として生まれた概念
- その概念には、宗教的な部分 (faith component) と非宗教的な部分 (meaning component: 「意味」) がある
- スピリチュアリティの非宗教的な部分である meaning (意味) も多義的な概念であり、使われている国 (民族?) の文化の背景を持っている
- 日本におけるスピリチュアリティの概念には様々な理論があり、定義づけの作業は難航しているが、西洋の文化を背景としている言葉である以上、多くの日本人が理解することは難しいと思われる。
- 日本には同様の概念を示す言葉として「生きがい」という言葉がある。
- この概念は日本文化を背景にして生まれた言葉であり、しかも、逆境に直面した時においても積極的な生 (人生) を求める心の動きを示す点でスピリチュアリティとは多少異なっている。

15



16



17

生きがいの特徴

- 生きがいというものが、ひとに「生きがい感」を与える
- 生きがいというものが、生活をいとなんで行く上の実利実益とは必ずしも関係がない
- 生きがい活動は「やりたいからやる」という自発性を持っている
- 生きがいというものは、まったく個性的なものである
- 生きがいはそれをもつひとの心にひとつの価値体系をつくる性質を持っている
- 生きがいはひとがそのなかでのびのびと生きていけるような、そのひと独自の心の世界をひらく

生きがいについて：神谷美恵子著 みずす書房 2004年より引用

18

生きがいという言葉について

生きがいという言葉は、日本語だけにあるらしい。

こういうことばがあるということは日本人の心の生活のなかで、生きる目的や意味や価値が問題にされてたことを示すものであろう、それがあまり深い反省や思索をこめて用いられてきたのではないにせよ、日本人がただ漫然と生の流れに流されてきたのではないことがうかがえる。

生きがいについて：神谷美恵子著 みずす書房
2004年より引用

19

「生きがい」という言葉の特徴

- 多義的な、あいまいな言葉であり、公式な定義はない
- 日本固有の言葉であり、「生きがい」の示す概念は日本特有の概念である
- 日本では日常言語として一般の人々に使われている
- 生きがい観念の中核的要素はもともと自己と社会の一体感を理想とする情念であった
- 生きがいを感じるということは人生に意味を感じることに同義である
- 1979年以降、高齢者に対する生きがい対策として様々な施策が実施されている
- 宗教性が全く含まれていない

20

人は誰もが生きがいを持って生活している。

この生きがいは人が生きていくための原動力となる

しかし、人生の中で、生きがいが失われる状況に直面することも少なくない

生きがいについて：神谷美恵子著 みずす書房
2004年より引用

21

生きがいのさまざま

<ol style="list-style-type: none"> 1. 生存充実感への欲求をみだすもの 審美的観照（自然、芸術その他）、あそび、スポーツ、趣味的活動、日常生活のささやかなよろこび 2. 変化と成長への欲求をみだすもの 学問、旅行、登山、冒険など 3. 未来性への欲求をみだすもの 種々な生活目標、夢、野心 4. 反響への欲求をみだすもの 1) 共感や友情や愛の交流 2) 優越または支配によって他人から尊敬や名誉や服従をつけること 3) 服従と奉仕によって他から必要とされること 	<ol style="list-style-type: none"> 5. 自由への欲求をみだすもの 6. 自己実現への欲求をみだすもの 7. 意味への欲求をみだすもの 自分の存在意義の感じられるようなあらゆる仕事や使命 報恩、忠節、孝行 哲学的信念 教祖的役割を持った人への帰依 宗教的信仰
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

生きがいについて：神谷美恵子著 みずす書房
2004年より引用

22

「生きがい」の構成要素 Ikigai

- 関係性
：つながり
- 自己同一性（アイデンティティ）・自立・自律
：こだわり
- 人生の意味・自己実現・自己充足
：生きる意味

23

「生きがい（つながり）」の構成要素

環境・自然との関係性

自分自身との関係性

他者との関係性（愛 友情 役割 等）

人々（集団等）との関係性（役割 等）

大いなるものとの関係性

日本人的関係性：ご縁、絆、

24

生きがい（こだわり）の構成要素

- 自己同一性（アイデンティティ） identity
自分らしさ 自分のありたい姿 自分のよりどころ
独自性 自己認識 自己尊厳
自分の信念・信条を大切にす
- 自立 independency
自分のことは自分でやる
他人のお世話にはならない
- 自律 autonomy
自分のことは自分で決める
自分の決めた規範（信条・信念）にそって行動する

25

生きがい（生きる意味）の構成要素

- 人生の意味・目的・価値
- 自己実現 自己超越
- 人の役に立つこと(役割等)
- 自分が楽しみと感ずること
- 人生の充実感 やりがい
- 信仰

26

人は誰もが生きがいを持って生活している。

この生きがいは人が生きていくための原動力となる

しかし、人生の中で、生きがいが失われる状況に直面することも少なくない

生きがいについて：神谷美恵子著 みずす書房
2004年より引用

27

生きがいを奪い去るもの

- 難病（生命を脅かす病気）にかかる
- 余命が少ない状況になる
- 死に直面する
- 愛するものを失う、死なれる（死別）
- 人生の夢がこわれる
- 罪を犯す

生きがいについて：神谷美恵子著 みずす書房
2004年より引用

28

生きがいを失う（見失う）

- 深刻な病（やまい）、障がいを持った人にとってその可能性は高い
- 人生の最終段階にはさらに可能性は高くなる
- 現実に多くの人が生きがいを失って人生を終えている

29

療養の場による生きがいの状況

生きがい	病院	在宅
環境との関係性	断たれる	保持
他者/集団との関係性	希薄となる	保持
自己同一性	制限される	保持
自立	制限（安全性が優先）	保持
自律	多少制限	保持
人生の意味	多少希薄となる	継続
自分の楽しみ	制限される	継続
人生の充実感	希薄となる	継続
信仰	継続	継続

30

生命予後の限定された人が直面する現実 (つながりを失う)

- 自分の住み慣れた環境から離される
- 自分の行きたい場所に行けない
- 誰も訪ねてこない（孤独感・疎外感）
- 家族の中あるいは地域社会での役割を失う
- 過去の出来事に対する後悔・恥・罪の意識
- 信仰を失う

31

生命予後の限定された人が直面する現実 (こだわりを失う)

- 自分の信条や信念が尊重されない
- 自分のこだわりが無視される
- 自分の弱った姿をみせてしまう
- 自分で自分のことができない（自立できなくなる）
- 他人・家族に依存せざるを得ない（世話になる）
- 周囲の人や家族に負担をかける
- 自分で自分のことを決められない
- 自分の好きなことができない

32

生命予後の限定された人が直面する現実 (生きる意味を失う)

- 人生の意味・目的の喪失
- 不確実なことが多くなる
- 運命に対する不合理や不公平感
- 仕事が未完成でおわることへの落胆
- 他人から期待される役割を失う
- 自分が生きていることの罪悪感
- 楽しみがなくなる
- 信仰を失う

33

在宅医療を受けているからといって、 生きがいが保たれるとは限らない

- サービスを提供している、医療者あるいは介護者で対応が違う可能性がある

34

「生きがい」を保つケア (日本流のスピリチュアルケア)

- 「つながり」を保つケア
- 「こだわり」を尊重するケア
- 「生きる意味の再確認」を促すケア

35

「生きがい」を保つために評価すべき項目（1/2）

- どのような関係性（つながり）を大事にしているのか（人間関係を含めて）、体調が悪くなる中でそのつながりをどうしたいと思っているのか。
- 本人の人生のこだわり（信念、大切にしていること等）としてどのようなことがあるのか、そのこだわりを今後も大切にしていこうとしているのか。
- その人がこれまでの人生の中で楽しみにしていたことは何か、今後もそれを楽しみにしていきたいと思っているのか

36

「生きがい」を保つために評価すべき項目 (2/2)

- 何がその人の生きる原動力になっているのか、頑張っている力を与えているもの（生きがい）は何か
- その人が一番気にしていること、恐れていることは何か（つながり、こだわり、生きがい等を失わせることはなにか）
- その人に何か信じている、あるいは関心のある信仰はあるのか

37

現場での評価の実際(例) 1/2

- これまでの人生をあゆみ（自分史）を聴く
「故郷はどこですか」
「どこで生活していましたか」
「どんな仕事をしてきましたか」
「趣味は・・・」「好きなことは・・・」
「これまで楽しかったことは・・・」
「これまでの生活の中でこだわってきたことがありますか」

38

現場での評価の実際(例) 2/2

- 現状について認識を確認する
「現在の病気（状況）をどのように理解して（感じて）いますか」
- 現在および将来に向けてのニーズを聴く
「辛く感じていることはありますか」
「いま気がかりなことがありますか」
「いま大事にしていることはありますか」
「いま楽しみにしていることはありますか」
「いま会いたいと思う人はいますか」

39

「生きがい」を保つケアの内容

- 「つながり」を保つ、作る
← 周囲とのつながりを作る
← そばにいる (being)
← コミュニケーションを保つ
← 積極的傾聴と共感
- 「こだわり」を聞き尊重する
← 積極的傾聴と共感
- 「生きる意味」を聞き、促進する
← 積極的傾聴と共感
コミュニケーションを促す
人生のあゆみに耳を傾け共感
生きざまに共感する

40

積極的傾聴
(アクティブリスニング)

- 注意深く真剣に話を聞いている姿勢を、言葉と態度を通して積極的に表すことによって、相手の話やすい場を作ってよりよくサポートする。
- 看取りを念頭に置いた在宅医療の現場では、心理的ケア、生きがいに対するケア、グリーフケア（悲嘆のケア）において、最も重要なコミュニケーションの技能
- 単に相手の気持ちや聴くだけでなく、相手の態度も積極的に変化させる効果がある

41

積極的傾聴を行う際の態度

- 相手の人間性を尊重する
- 最初から批判的、説教的な態度をとらない
- 相手の言葉の裏に隠された感情を理解する
- 相手のボディランゲージ（声の抑揚、表情、息遣い、手の動き、目の動き等）に気を配る
- 相手をごまかしたり、嘘をついたり、だましたりしない。
- 感情が高ぶらないよう冷静に対応する

42

心理社会的ケアで用いられる効果的なコミュニケーションのkey elements

- 適切なアイコンタクト
- 感情に対応する
- 共感（支持的助言）
- 積極的傾聴
- 合図に応える（言語的・非言語的）
- 感情に焦点をあてた質問
- 理解していることを明確にする
- 素直な、友好的態度

43

積極的傾聴の内容

- 言語的コミュニケーション
 - 1) 相槌をうつ：言葉はワンパターンにならないように工夫
 - 2) 共感、反復
 - 3) 開かれた質問
- 非言語的コミュニケーション
 - 1) 視線：ただし凝視しない
 - 2) 姿勢、体の向き、仕草
 - 3) 声の質（トーン）
 - 4) 表情：柔かく微笑む
 - 5) スキンシップ：状況によって判断

44

地域緩和ケアの最終目標

2019/11/12版

- 人生の最終段階における辛い状況（本人にとって、家族にとって）を可能な限り改善すること（**つらさの緩和**）
- その人らしい人生や暮らしを可能な限り最期まで継続できるよう支援すること（**QOLの維持向上**）
生きがいを失わせない、生きがいを保つ
- 人間としての尊厳を最期まで大切にすること
（人権の尊重）

45