



基調講演

「医学、看護学、心理学の立場から健康生きがいを考える」—医学の立場から—

認知症介護研究・研修東京センター 名誉センター長 長谷川 和夫 氏

精神科医 神谷美恵子によると“生きがい”ということばは、日本語だけにあるという。こういうことばがあるという事は、日本人の心の中で、生きる目的や価値が問題にされてきた事を示すものであろう。また生きがいということばの使い方にはふたつあると指摘する。生きがいの対象と生きがい感である。生きている甲斐があったという感情である。いきいきとした喜びが存在の根底から湧き上がる状態である。生きがいを感じる心には、色々な要素が混じっているが、私たちが同じ目的をもって支え合う絆を創る時には、持続的な生きがい感をもつてであろう。

ところで高齢社会になって、私たちが長寿を喜び合える社会かと考えると必ずしもその条件が整っているとは思えない現状がある。私たちは、まずしっかりと現実に向き合って、高齢期の生きがいについて考えてみたい。

私は認知症の医療に関わって凡そ45年になる。信頼すべき疫学調査によると、高齢前期（65～74才）では認知症有病率は1～5%であるが、高齢後期（75才以上）になると10%を超えて、85才以上になると27%と増加する。90才代になると約60%に達すると推定される。長生きすれば、認知症は誰にとっても決して他人ごとではなくなる。従って認知症の予防は重要である。危険因子である高血圧、脂質異常症、肥満、糖尿病、いわゆるメタボリック症候群のコントロール、喫煙をやめて運動不足、不適切な食生活等の改善に努力すること。そして互いに励まし合うグループ、支えの絆を創る地域活動が行われている。

さらに認知症になってしまっても、御本人と家族を支える絆が創られていれば、生きがい感をもつ可能性がある。その介護理念を樹立したのが英国のTom Kitwood（1997）である。

Person Centered Careである。御本人の視点に立つケア、御本人の内的体験を理解する心をもつケア、御本人のありのままを受け入れて寄り添うケアである。それには、ゆっくりとした時の流れや安心できる居場所等の環境があることや、聴くことを第1にする、目を見て話す、そしてフィーリングを主とした接し方等のスキルの工夫が必要とされる。

提示する臨床事例は80才代のアルツハイマー型認知症で過去5カ年間高度の認知障害が続き、最近の長谷川式認知症スケール得点は2／30であった。しかし、私と向き合って簡単な会話をかわし、微笑している。その姿は人としての尊厳性にあふれ、今そこにいる存在が実は記憶であることを表現していた。「存在beingは全てのものに先行する。」という言葉を思う。言うまでもなく家族をはじめ周囲からの支える絆が備えられていた。

この様な理想的なケアを常に行なうことは介護現場では、困難であっても少なくともそれに少しでも近づく努力が望ましい。認知症医療にもPerson Centered Careの理念を生かしていくことを念願している。

最後に、“私が認知症になったのは何故でしょうか？どうして私なんでしょう？”と天に向かって訴える人に対して私たちはどう支えるのか。スピリチュアルケアである。この時に目に見える絆ではなくて目に見えない絶対者との絆をもつこと。

サン=テグジュペリの“星の王子様”が「ものごとはね、心で見えなくてはよく見えない。いちばん大切なことは目に見えない」と指摘していることを連想する。絶対者との絆が与えられる宗教的信仰は確かな生きがいとなるであろう。

おじいちゃんの話を聞いてみたら、一番下のお孫さんの結婚式が近づいていて、「お孫さんの結婚式に行ってみたいと思いませんか？」と尋ねたところ、そのお年寄りの心に火が点きそれで歩き出しました。これが典型的な例です。心に火が点いたか

らその人は健康になったという事です。そのような意味で健康と生きがいは一体であるという事です。

WHOが健康というものについて定義しています。「基本的には生理的な面だけではなく、精神的な面を含めて健康であるといえる。」精神面の健康も必要であると非常に強調しています。もともと健康という定義の中でメンタルの面も含まれているということです。したがって老人福祉法も、健全で安らかな生活を保障するということが書かれていますが、生きがいを持つ健全で安らかな生活という事が必要なのです。

そういう意味では、健康・安心というもののベースに生きがいがあるという事です。病気であっても心に火がともしていればそれは健康なんだという事です。そのような意味での生きがいというものをどうとらえて行くのかというのが、基本的な認識のスタートであります。

健康生きがいという切り口をどうとらえていくかがこの「健康生きがい学会」であると思います。財団のみんなで議論したのは、分科会の一つ目の切り口に当てはまるのですが、生きがいの形というのはどんなものなんだろうと。一人称、二人称、三人称3つがあります。

例えば一人称でいえば、一人で絵を描くとか。二人称で言うと、普通は男女の愛だと、二人が生きがいを持って愛し合う。そして三人称、自分とその他の人々という事でね。というのは、いわば仲間です。仲間とともに心に火が点く。それはどういうことかというと、人の為になるということに喜びを感じることです。さらに言えば、社会に貢献するようなことの為に一生懸命になれる。それで心が本当に楽しくなる。マズローが言うには人間の一番の欲求は自己実現だと自分の目的があって目標を達成する、それが一番喜びだと。

つまり、仲間を作り、共に過ごし、誰かの為になるという事、それに達成感を得ること、一生懸命にやること、それが一番持続的でコンスタントに喜びを感じられます。結果、仲間づくりが大切だと。人間は社会的動物です。社会の中で生き、社会の中にいる自分を自覚して喜びを得るということです。そこで財団としては仲間づくりの手伝いができる人材を養成しようということで、一つは健康生きがいアドバイザーという人を養成するコース。40, 50, 60というような経験の厚い方を中心に行ってています。

しかし、生きがいというものを支援する人としてもっと若い人たちも育てようということで、もう一つ作ったのが生きがい情報士というものです。これは一定の講習を受けて得られるアドバイザーとはちがい、指定校制度であり一定の介護・福祉系の人材を育てられている学校を指定し、そこにカリキュラム付加してもらい資格をとってもらうというものです。

大学とも提携をし、人材養成というかたちで財団は活動を始めています。健康生きがいという概念をもっと明らかな形にすることがこの学会の趣旨であると考えています。生きがいというものは人それぞれであり、仲間づくりという切り口を始め、自分が社会に出て人と共に喜ぶという事。やっぱりお化粧は大事ですよね。自信を持つことが出来る。

生きがいを形づくる形としてとっても重要なことがあります。また空間という自分の生活プログラムが織り込まれている中で楽しいなと思えるような環境とは何だろうとか。また、超高齢化社会の中で医療の研究も必要だろうと思います。

したがって、健康生きがい学会というものは、医学、心理学社会学、あるいは建築学、法律学などといった非常に学術的なものであります。本当に生きていて良かったと思えるような社会、その中身をみんなで追及していくという財団であります。