



ほほえみ 第97号

師走となり、年内に〇〇を片付けておこうと、忙しく過ごされている方も多いのではないのでしょうか。その一方で、忘年会もあつたりして、一年を振り返りつつ、嫌なことは忘れて過ごす時期でもあります。思うに、『忙』も『忘』も実は似た漢字の構成ですね。心と亡からなっています。心を亡くす状態が忙しいであり、忘れることでもあるのです。師走という月の名前も、師ですら走る、忙しい、心ここにあらず、ですね。

学習性無力感

言葉面だけ見ると、無気力な学生のことなのと思われる方がいても不思議ではありませんが、そうではなくて、人は無力感を学ぶ、身につけるものだということです。冒頭の文章で忙や忘のことを書いていたので、ふと、心のない状態、無力感に発想が飛び、このことに関してニュースレターに書いてみようと思ったのです。

学習性無力感とは、著名な心理学者であるマーティン・セリグマン教授が若いころから取り組んでいるテーマです。普通は、人でも動物でも苦痛なことは避けようとしています。しかし、常に苦痛を避けられない状況に置かれると、最初は避けようとしても、やがて、避けられないことに気づくようになり、ついには、苦痛を全く避けようとしなくなるのです。通常は、このようなことがないように配慮が行われることは多いのですが、極限状況では、人間の社会でも起きるようです。独裁政権下・圧政下の民衆などが該当するものと思われます。

苦痛なのに避けられないというのは、あまり気持ちの良いものではありませんが、極限状態に生命が置かれた際の防衛機制と思われる。苦痛があるけれども避けられないことは病気の場合にも該当するでしょう。避けられない苦痛が無力感を生む、そして無力から抑うつ状態になる。無力感とは、抑うつの主要な構成要素なので、整合性のある知見だと思います。がん患者さんで抑うつが生じるのは、キューブラー・ロス女史も記載しています。

起こることが避けられないというのは、陰騭録(いんしつろく)に出てくるテーマでもあります。この本は、袁了凡という人が書いたものです。袁了凡は若き日に、孔という老人に人生を占ってもらい、その占いが悉く当たるのですが、科擧という難関の試験には通るものの出世はせず、若くしてこの世を去り子どももないという占いでした。完全に当たる占いだだったので、彼はその通りになると確信していました。

ある時、袁了凡は、雲谷禪師という高僧を訪ねました。雲谷禪師は了凡の達観した風貌に驚き、理由を尋ねます。そこで、了凡は孔老人の占った通りになるので、人生を受け入れているからだと答えるのですが、雲谷禪師は、「悟った訳ではないのか、とんだ凡人だ」と言いました。占いがそのまま当てはまるのは凡人だ、ということです。凡人から外れる善人と悪人は、占い(天の命数)から外れていくものだということです。その後、袁了凡は、積善、何か良いことをすることに精力を傾けるのですが、そうすると、孔老人の占いがどんどん外れるようになり、占われたより大幅に出世して子どもにも恵まれ、長生したのです。そうして、彼は陰騭録を書きました。了凡は、改名した名前で、凡人を終了するという意味であり、凡人でなくなるということです。

さて、学習性無力感を克服するには、前向きに本人の強みを生かして、善いことをする。本当に必要なのは、避けられないことを受け入れることではなく、何か良いことをするというところにあります。ここで注目すべきは、直接、運命を変えようとするのではないことです。学習性無力感の大家であるセリグマン教授は、その後、ポジティブ心理学を開拓しました。

善いことをする、これが重要なのですね。



マーティン・セリグマン教授

研究打ち合わせで、福井に行ってきました

先日、「医療分野での意思決定」の共同研究先である、福井県済生会病院に行ってきました。福井県の先進的な病院で、次々と新病棟が建ち、エントランスにピアノが置かれているような明るいおしゃれな感じの病院です。がん哲学外来に力を入れている病院で、以前から素晴らしい病院だと思っていたところです。がん哲学外来市民学会で一度訪れたので、今回は二回目の訪問です。

研究打ち合わせ以外にも、外来化学療法室や薬剤の管理・運営など、異なる病院でのシステムには興味深いところが色々あり、実りある訪問となりました。

帰りに、冬にも食べる水ようかんというものを買って食べてみました。あっさりした、でも、黒糖のコクもあるものでした。お店の人は、一人で一枚食べられると言われていましたが、そのくらい食べられそうですね。



福井県済生会病院



大きな一枚になった水ようかんです。

永平寺とえちぜん鉄道

福井に来たら、えちぜん鉄道乗って永平寺に行きなさいと、何度も勧められたこともあり、タイトな時間設定でしたが、ささと永平寺に行ってきました。福井駅から、直通バスで30分です。えちぜん鉄道とバスの乗り継ぎで、45分くらいかかります。流石に有名な古刹であり、凜とした感じがあります。

今回の福井訪問の個人的な隠れテーマは、ポジティブ心理学でしたが、永平寺で何を思ったかという、感謝というものの構造です。感謝には、まず、思い返すということが基本にありますね。静かな永平寺の中で、お世話になった方の名前をできる限り思い出すということを行っていたのですが、顔が思い浮かんでも名前が出てこないこともあり、記憶力の低下を痛感するとともに、思い返す→感謝することの大切さや、日々の想起が重要なことが分かりました。

えちぜん鉄道は、『えちてつ物語』横澤夏子主演として、映画化され、盛岡では上映されていませんが、仙台では上映中のようにです。



永平寺 (wikipediaより引用)



えちぜん鉄道 (wikipediaより引用)

MEMO

12月のがん化学療法科の予定

12月4日	診療応援(平出先生)
12月11日	診療応援(工藤先生)
12月18日	診療応援(平出先生)
12月21日	新渡戸稲造記念 メディカル・カフェ
12月24日	振替休日 クリスマス・イブ
12月25日	診療応援(工藤先生)
12月28日	仕事納め



あっという間に、年越しそば