

開局 22 周年記念講演会

癒しのユーモア いのちの輝きを支えるケア



講師

柏木 哲夫 先生

(淀川キリスト教病院理事長)

日本に初めてホスピスを導入された柏木先生は、1,000名くらいの患者さんを看取ったときに仕事を続けていくのが難しくなるほどに心が重くなられたとか。ある日、新聞の川柳欄を見てぷっと笑った途端、少しだけ軽くなったという経験をきっかけにいろんな文献を読んで、笑いやユーモアはかなり学問的に研究されていることを知り、奥が深いと思われたそうです。ご講演は、会場が笑いに溢れ、深く心に落ちてきました。以下はその内容を抜粋要約したものです(文責/編集部)。講演の詳細と資料は、長崎いのちの電話 HP に掲載しますのでご参照ください。

ユーモア (Humor) の語源はフモーレス (Humores ラテン語で体液の意) 生きていくために必要なもの

ユーモアをうまく使うと慰めいたわることができる

2,500名の看取りを通して私はたくさんの患者さんからいたわりを受けました。患者さんはユーモアの心を持っておられるし、笑いたいと思っておられるんです。

乳がんの肺転移で衰弱が進み寝たきりのTさんに、「いかがですか」と問いかけると「おかげさまで順調に弱っています」と答えられました。私は笑った後で、いたわっていただいたと思いました。医者は、一生懸命治療して治っていただいたということで生きがいを感じるのが普通なんです。それをわかっておられて『先生、申し訳ない。でもこれも先生のお仕事ですからね』そんな気持ちで言うてくださった。ありがたかったです。

数年前の国際学会で英国の女医さんが素晴らしい話をされました。すい臓がん末期の方との会話「先生、だんだん弱ってきて2、3日で向こうへ行く気がします」「向こうって天国のことなんですか?」「天国でも地獄でもどっちでもいいんです。どっちにもたくさん友だちがいます」。この患者さんは『看取るって辛いだろうな。どうしたら先生に恩返しができるかな』という気持ちだったんだろう。患者さんにいたわられたと思ったそうです。

肝臓がんが進んだNさんが「食欲もなく食べ物の好みも変わってあっさりした物しか食べられない」と言うので「昔は何が好きだったんですか?」と尋ねると答えは「お金」。私もナースも家族も大笑いしました。でもちょっと不自然さを感じて、回診が終わってから患者さんのところへ行くと「だんだん弱ってきて、家族が沈んで鬱々としている。担当の看護師さんも見舞客も気の毒そうにしている。私、それって嫌なんです。なんとかみんな笑いたかった」と言われた。笑いと

医者川柳 (講師作)

- 脳外科に頭が切れない
- 医者もいる
- 精神科自分もおかしい
- 医者がいる
- 眼科医に目先が見えない人もいる
- 耳鼻科医に鼻がきかない人もいる
- 腹部外科腹を割らない医者もいる

腹割って話してわかった腹黒さ

ユーモアは遺伝子に組み込まれているのではないかとさえ思うんです。

ホスピスのユーモア療法

決定的弱者である患者と医療の距離を縮める

回診時に川柳のやり取りをする直腸がんのHさんの句「寝て見れば看護師さんは皆美人」。ナースが「じゃ、座ったらだめなの?」と訊き「えっ、そういう意味ではないんです」。場が和むんですね。笑いは医療者と患者さんとの距離を縮めますね。入院すると患者さんは弱者意識が強くなるが、一緒に笑うことができるといっぺんに上下関係が緩和されるというメカニズムがあるんですね。

肺がんで衰弱が進み残りの時間が短くなったEさんの回診で「先生、あと数日の感じですよ。先に行きますから先生も来てくださいね」と言われた。そういうふうに見える仲になれたかと思っとうれしかったんですが。

次の事例は深い教訓を与えてくれました。乳がんが脳にも転移し記憶力障害が出てきたFさん。「まあまあ、こんな狭いむさくるしい所へよくおいでくださいました」という。後でナースに「彼女、少しボケ症状が出てきたね。病院か家か場所も分かりにくくなるよ」と気軽に言うと「そんなことはありません。私調べてきます」と患者さんの所へ行き、手を取って少し振って「ここ、どこかわかる?」と尋ねた。「手首の付け根でしょう」。戻ってきたナースは目を潤ませて「場所、ちゃんとわかってました」と言った。ナースは皆、担当の患者さんがそういう状態になってほしくないという気持ちを持っている。私がわざわざ言ってしまったので反発したんです。

ユーモアは立場の壁を崩す

取材に来た雑誌記者がガチガチに緊張していた。何とかしないと進まないと思ったときに趣味を聞かれたので川柳を紹介したんです。「窓際もせめていきたい南側」「窓際の頃が懐かし窓の外」。彼はすごく笑った。それで彼と私の間にあった壁がストーンと落ちたんですね。

昔からいる末期がんの人が回診に行くとき必ず起き上がって「先生、ご苦労様です」と頭を下げられる。もっとリラックスして日々を過ごしましょうといくら言葉で言ってもダメなんです。ホスピスでは誕生日を迎えた方に花を贈ることにしているんですが、ふと思いついて「お歳の数だけ贈呈するんですよ」と言いました。カスミソウが混じっていたんです。次に行くとき顔つき

が変わっていました。「あれから一生懸命数えたらちょうど87ありました」と言われる。通じたと思って本当に嬉しかったです。彼と私の間にあった立場の壁が見事に崩れたんです。

ユーモアとは愛と思いやりの現実的な表現

ドイツにはユーモアというのは「愛と思いやりの現実的な表現である」という定義があります。立場の壁を崩した例もそうですね。もう一つ私のホスピスの実例。痛みが取れ笑顔が戻って食事と睡眠もとれるようになれば、往診や訪問看護などケアしていけばしばらく家で過ごすことができる。患者さんは「不安なんですけど退院して大丈夫でしょうか?」と言われる。「体力もだいぶ回復して少なくとも医学的には退院できる。太鼓判押せますよ」と答えると「本当に太鼓判押せますか?」と尋ねる人があるので太鼓判を特注したんです。肺がんの人は胸に、胃がんの人はお腹に押します。すごく喜んでくださる方と効かない方があり、その辺はナースがよくわかっているので、チームで決めることにしたら成功率が随分上がりました。これも愛と思いやりの現実的な表現ですね。

食道がん末期で固形物がほとんど通らない女性、本人も食べたいし私たちも何とか食べさせてあげたい。「物が通らない」と辛そうに言われる。そのときユーモアだぞという思いを込めて「トロぐらいだったらトロトロと通るかもしれませんね」と言ったんです。したら患者さんが「私も一日トロトロ寝てないで、トロに挑戦してみますかね」と。あっ、よかったですと思いました。極めつけはご主人が「私もトロい亭主ですが、トロぐらいなら買いに行きますよ」と言い、すぐ市場でトロ3切れを買ってきた。したら2切れ食べられたんです。びっくりしました。臨床心理学の大家の河合隼雄先生と雑誌対談をした際にこの話をしたら「それいい、学会誌に投稿したらどうですか。投稿論文の題名を決めました」と言い「ユーモアのセンスが食道の狭窄をトロかした貴重な一例」彼なりの練られたユーモアで返してくださったんですね。

ダジャレは頭に浮かんだことを何も考えずに口から出すから周りのひんしゅくを買う。ユーモアは浮かんだ面白味を一旦飲みこむ。そしてこれはユーモアだぞという意気込みで口から出す。

Coping Humor (対処・対応する)

ユーモアをストレス軽減のために使う

俳句が趣味の直腸がんの男性が「先生、やっぱり俳句より川柳がいいです。俳句は春夏秋冬、四季にうるさいでしょう。私のような末期患者は四季(死期)を考えなくてもいい川柳がいいです」と言われた。すごいなと思いました。その後患者さんは急速に弱って来たんですが、ご夫婦の懇願で正月に2泊3日の最後の自宅での時間を過ごされました。病院に戻って「これで旅立ってます」と言われた。しばらくして奥さんが、主人の姿を見て川柳を作ったと見せて下さいました。「がん細胞 正月ぐらいは寝て暮らせ」じっと見ているうちに、句の向こう側にある奥さんの辛さ、堪えている姿がじわっと迫ってきました。奥さんはこの句を作ることで辛さ、悲しさを少しだけ横へずらすことが

できたんじゃないかと思います。

ユーモアは人間だけに与えられた、神的と言ってもいいほどの崇高な能力である(V.フランクル)

一見絶望的で逃げる途が見えないような状況においても、ユーモアはその事態と自分との間に距離をおかせる働きをする(V.フランクル)

フランクルの言葉に「自己距離化」というのがあります。「ユーモアによって、自分自身や自分の人生を異なった視点から観察できる柔軟性や客観性が生まれる」という。夫が死を迎えるという辛さ悲しさと自分の気持ちがピタッとひっついてしまうとたいへんだが、ちょっとした距離をおくことができれば少しましになる。奥さんは「がん細胞正月ぐらいは寝て暮らせ」という川柳を作ることで自己距離化を図ったということです。

もう一つ、直腸がんの手術を受けないといけない患者さんの実例です。担当の執刀医が若い上に全身から頼りなさを感じさせる。「先生、大丈夫ですか?」と訊きたいが絶対に訊けない。不安が渦巻きナースに川柳を託した。「お守りを 医者にも付けたい手術前」見せられた担当医は面白いと笑ってすぐに病室へ行った。そして「自分は若く見られるがかなり歳を食っており、大腸がんの手術ではこの一円で右に出る者はいない」と告げた。患者さんは大ウソだとわかっているが、安心させようとしてくれていることは通じて「安心しました。よろしく願います」と心から言えた。ユーモアのセンスと自己距離化が医師と患者の信頼関係を回復したんですね。

ユーモアのはたらき

一番大きいのが『楽しい雰囲気を作り出す』ということ。それから『緊張の緩和』。前述の窓際の川柳は営業マンの緊張緩和に役立った。さらに『タブーへの言及、攻撃欲求の表出を可能にする』。執刀医に「先生、大丈夫ですか?」なんてタブーだから絶対に訊けない。「お守りを医者にも付けたい手術前」というのは、ユーモアというオブラートに包んでタブーに言及しているわけです。またユーモアは『新しい視点を提供すること』もできます。『優れたユーモアセンスを示すことで人格的に高く評価される』。うまく使わないと両刃の剣になるので注意が必要です。最近解明されているのは『健康を促進する』ということ。笑いの効用として、面白い漫才を聴いた後の血液検査で免疫力を高める細胞の活性が上がるのが実証されています。また『社会の潤滑油である』ということ。『ストレスの発散を可能にする』『怒りを治めることができる』。私は現役時代にユーモアノートを作りました。ナースが夕方から夜にかけて患者さんとの間にあった面白い場面を書いて、翌朝来たナースがそれを読んで笑う。そうすると『チームが結束する』『士気を高める』『生産性を高める』『コミュニケーションの促進にもなる』。

笑いとユーモアというのは非常に大きな働きをするということを今日はお伝えしました。