

《その他》

一市民によるスピリチュアルケアの実際

太 田 真由美¹⁾

要旨：「森のイスキア」を主催し、スピリチュアルケアを実践している佐藤初女さんの活動は悩みを抱える人の話を聴き、手作りの料理を共に食べるだけである。にもかかわらず、癒される。彼女の心がけていることは、あるがままのその人を受け入れ、話を聴き、共感すること。もうひとつは、心を込めて料理を作り、食べてもらうことである。スピリチュアルケアにおいては、日常的な行為に対するケア提供者の態度や取り組む意識が基本とされる。エイミー・ミンデルは、ケア提供者は、あらかじめ持つべき感情を押し付けるのではなく、理想的態度を持つ人間に湧き上がる、そのときどきの思いや感情を相手に役立つように自覚的に行動に移していくことが重要と訴える。特別なことをしていなくても、イスキアで癒されるのは、佐藤さんの気遣いや優しさといった資質を、態度や行動に自覚的に用いているからだ。

キーワード：スピリチュアリティ、資質、スピリチュアルケア、メタスキル

はじめに

WHO が健康概念にスピリチュアルな側面を検討して以来、スピリチュアルケアに関する研究が盛んに行われるようになった。

スピリチュアルケアを実践するにあたって、まずスピリチュアリティに対する理解が重要である。WHOをはじめ、心理学、宗教学など、各領域の研究者からスピリチュアリティの定義が出されている。しかし、わが国で看護職に対し、スピリチュアリティ概念分析をした研究によると、生活実感を伴わない観念的な概念として認識されているため、そのことがケア推進の障害になっていると言われている。さらに、日本人のスピリチュアリティ概念構造は極めて多様性に富んでおり、WHOで提示されたものをそのまま適応することはできないとの指摘もある。つまり、スピリチュアリティが、実感を伴わない抽象的用語で語られるため、何をすることがスピリチュアルケアなのかよくわからないというのが実情なのではないか。

そこで、「森のイスキア」を主催し、スピリチュアルケアを実践している佐藤初女さん（以下、初女さんとする）の著作『朝一番のおいしいにおい』、『こころ咲

かせて』、『初女お母さんの愛の贈りもの』、『おむすびの祈り』、『いまを生きる言葉「森のイスキア」より』の5冊から、スピリチュアルケアの実際を紹介する。

1. 初女さんの活動

初女さんは、岩木山麓に「森のイスキア」を主催し、悩みを抱える人に安らぎと憩いの場を提供している一市民である。活動の実際は、来訪者の話を聴き、初女さん手作りの食事を共にするだけである。しかし、イスキアで憩い、しばしの時を過ごした後は、「新しい人生に旅立つ勇気もらった」とか、「心が洗われて、自分を見つめなおすことができた」と話され、イスキアを後にすると言う。

窪寺俊之によれば、「スピリチュアリティとは、人生の危機に直面して生きる拠り所が揺れ動き、あるいは見失われてしまったとき、その危機状況で生きる力や、希望を見つけ出そうとして、自分の外の大きなものに新たな拠り所を求める機能のことであり、また、危機の中で失われた生きる意味や目的を自己の内面に新たに見つけ出そうとする機能のことである¹⁾（窪寺俊之、2000）」とする。

1) 弘前学院大学看護学部 〒036-8231 弘前市稔町20-7

TEL: 0172-31-7119 (DIN), FAX: 0172-31-7101, E-mail: hdlchol@hiroga-u.ac.jp

「人生に旅立つ勇気をもらった」、「自分を見つめなおすことができた」のは、初女さんという新たな拠り所を求めて、新たな生きる意味や目的を発見したことを意味する。イスキアを訪れた人は、初女さんとの関りを通して、自己のスピリチュアリティが機能したことになる。

初女さんは、何か特別なことをしているわけではない。特別何もしていないのに、なぜ癒されるのか。初女さんは、二つのことを心がけている。一つは、訪れた方を家族として迎え、あるがままのその人を受け入れ、ゆっくりとくつろいでいただく。そして、その人の言葉に耳を傾け、その人に心を置き換えて共感すること。もう一つは「食」である。とりわけ、「食」は生活の中でも一番大切にしており、「食」をいのちと考えている。初女さんは、来訪者を気遣い、心をこめて料理をつくる。

ここからうかがえるのは、また元気になってほしいという、初女さんの来訪者に対する深い思いである。

医療の場においても、スピリチュアルケアは、医療者の存在感、共感的態度、スピリチュアルペインをキャッチする能力、包容力、死生観など、ケア提供者の資質を重要視している²⁾(沼野直美, 2006)。資質とは、人間に生まれつき備わっているもので、それを活かすことで、さらに伸びていく能力だといえる。

スピリチュアルケアにおいては、そのための何か特別なケアがあるというより、日常的な行為に対するケア提供者の態度や取り組む意識が基本にある。癒される原因は、ケア提供者個人の資質に負うところが大きいようである。

そこで、ケア提供者である初女さんの資質と初女さんが重視している「食」と来訪者との関り方から、初女さんのスピリチュアルケアを見ていきたい。

2. 初女さんの資質

1) 初女さんの生い立ち

初女さんは1921年青森市に生まれる。現在の明の星高等学校を卒業後、三年間の教員生活を経て結婚し、現在は弘前市に在住している。1964年より15年間、旧弘前学院短期大学非常勤講師を務めたこともある。

初女さんは、熱心なカトリック信者である。カトリックとの出会いは五歳のとき、祖母の家で聞いた教会の鐘の音に魅せられて以来、「鐘の音の向こう側に

ある神秘をずっと求め続けていた」という。女学校時代、父親が事業に失敗し、住む家も財産も失うという辛い体験をしている。そのことが引き金となって、肺を患い、以降17年間にも及ぶ病気との闘いが始まる。この時代、初女さんは、薬ではなかなかこの病気が治らないと感じており、反対に食べ物をいただくと体に力強さがみなぎるのを感じていた。それが、初女さんが「食」に深く関って生き、後に「食はいのち」と思うように至ったきっかけとなる。

35歳ころ、病気から完全に回復する。多くの人に支えられて病気を克服するという体験の中から、生きる上で、人のために働ける喜びを学んだという。

初女さん54歳のとき夫が亡くなり、これからは本格的に奉仕に生きようと決意する。その道をはっきりと示されたのが敬愛するヴァレー神父の「奉仕のない人生は意味がない。奉仕には犠牲が伴う。犠牲の伴わない奉仕は真の奉仕ではない」という言葉であった。初女さんは、それまでも自分が無理なくできる範囲でのことはしてきたが、ヴァレー神父の言葉を聞き、本当の意味での奉仕とは何かを考えた。「特別な能力もなく、経済力も持たない、ほんの小さい存在である私に、これ以上何ができるでしょう」と。そしてあるとき、「心は水が湧き出るように無尽蔵に絶えることがない。心を与えることは私にもできる。」とひらめいた。以後、「多くの方に出会い、ともに心を通わせ会って生きる」自分の人生が始まる。そして、「他人を生かすことによって自分も生かされる」ということを、実感として受け止められるようになったという。

長い闘病生活とカトリック信者であることが、イスキア活動の契機となっている。

ここから、初女さんの資質は、苦しみに耐え打ち勝っていく力や苦しみを共感する力、食はいのちとして食事を大切にすること、カトリック信者としての深い信仰心であり、それが初女さんの生きる力となっていることがうかがえる。

2) 食はいのちというスピリチュアリティ

初女さんは、生活の中で食を最も大切にしている。病弱だった初女さんが、食をいのちと思うようになったきっかけは、薬ではなく、食事によって健康を回復したという体験にある。「今生きているものが私の体に入って、私のこの中で生きていくんだということ、ふきのとうを食べて春だと思ふ心といっしょに感

じてきた。それから強く食はいのちなんだと思うようになって、素材そのものをいのちとしてみるようになった。食はいのちと考えたときは、食べ物を殺すことができない。だから生かすには、どうゆう調理をすればいいかというのをいつも考える。」

初女さんが作った食事には、自ら作った食事を通して、その人も生かされてほしいという願いが込められている。

人は真に受容されたと感じられたとき、その人に心を開くことができる。初女さんは、受容するということを経理法に例えて表現している。

「透き通る瞬間とは、おひたしであれば、しゃきしゃきとした触感を残し、野菜炒めであれば、よく味が染み込む瞬間のようである。このおいしくなる瞬間とは、食材が人に与えるために受身になる瞬間であり、…いのちの移しかえ」という。

他者を受容するには、他者に対する先入観や忙しいなどそのとき自分が抱えている感情を意識的に排除する必要がある。そのような透明な心で人を迎えたとき、人は自分という存在そのものを受け入れられたと感じ、自分の心を人に許すことができるのではないだろうか。受容の必要性はよく話題に上る。しかし、料理で「透き通る瞬間」を見極めるのに、経験を要するように、他者を受容するということも、それを態度や行動で表現することは難しく、経験を要することのようと思われる。

「いのちの移しかえ」と初女さんは言うように、受容とは一方的な現象ではないことがわかる。

「私がずっとしてきたことは、人と食をともにすることだけですが、それは同時に、私自身のころをお皿に盛って、差し出すことでもあるのです。」

鎌田東二は宮沢賢治『注文の多い料理店』で述べられている「あなたのすきとほったほんとうのたべものになることを、どんなにねがふかわかりません」と言う言葉から、食べ物には物質的次元、生氣的次元、霊的次元があると述べる³⁾(鎌田東二, 2005)。

ケア提供者は、先入観のない透明な心で相手の苦悩を受け取り、苦悩を受け取られた他者は同時に、ケア提供者の透明な心、すなわち気高い観念であるスピリチュアリティを受け取るのではないか。この心の相互交流が「いのちの移しかえ」であり、これがほんとうの共感なのではないか。

食事はケア提供者の心と他者の心を触れ合わせ結び

つける。また、食事は一人で食べるよりも、仲間と共にするほうが楽しい。それは、みんなでおいしく食べられるからである。つまり、食において、ケア提供者と他者を結びつけるものは調理なのである。初女さんは、味付けに対してもこだわりを持ち、おいしく頂いてもらいたいと祈りながら調理する。

「自分の舌で確かめながら、納得のできる味を見つけていきます。また、もっといい味にできないか、素材を生かす新しい味はないかと、いつも工夫を続けています。」

味付けは素材をよりおいしくする。私たちは、それを食べたときおいしく感じる。

そのとき、ケア提供者の心と他者の心は互いに結びつく。それが楽しいという快感情をもたらす。食は人に楽しみをもたらす、他者の存在を深く感じることなのである。

このように、初女さんの手作りの料理をともにいただくことで、生きていることの意味や喜びを実感することができるのである。

3) スピリチュアリティとケアの関係

窪寺の定義によると、スピリチュアリティとは、人生の危機的状況において発動され、再び生きる力や希望を見つけ出す機能であるから、人間に本来備わっているものである。これも資質の一つといえる。

WHOにおけるスピリチュアリティの定義には、「自然界に物質的に存在するのではなく、人間の心にわきおこってきた観念の一とりわけ気高い観念の一領域に属するもの」とあり、「スピリチュアルとは、人間として生きることに関連した経験的な一側面であり、身体感覚的な現象を超越して得た体験を表す言葉である。…スピリチュアルな因子は、身体的、心理的、社会的因子を包含した人間の“生”の全体像を構成する一因とみることができ、生きている意味や目的についての関心や懸念と関っていることが多い。」となっている。

この文章から、「気高い観念」、「経験的な一側面」、「超越して得た体験」、「生きている意味や目的」がスピリチュアリティに関する因子のようである。

窪寺の定義と合わせてみると、スピリチュアリティとは、人生の危機的状況を克服して得られた、これからの人生を支える、以前より広がりや深まりのある自らの信念となっているもの、だと考えられる。

この高い観念としての資質であるスピリチュアリティは、スピリチュアルケアとして、他者の危機的状況の救済として活かされる。

それは、具体的にケア提供者の態度や行動に表現され、共感的に受け止められ、癒しが起こるものと思われる。スピリチュアルケアとは、ケア提供者のスピリチュアリティを相手が受け取ったとき、癒しが起こり、結果その人のスピリチュアリティが機能することだといえる。

また、スピリチュアルケアの特徴は、単に癒し癒される関係ではなく、共に成長するケアであることがわかる。

「この出会いから、私は何が学べるだろうという希望を抱いて、人と向き合うことにしています。」

窪寺は、スピリチュアルケアがケア提供者にもたらすものとして、自己の解放、信じることの重要性、人間の深みの世界に触れる喜び、時間の有限性、生への広がりへの認識をあげている⁴⁾(窪寺俊之, 2004)。ケア提供者も、人との出会いを通して、学びや気づきを得る機会となる。

4) ケア技術としての資質

私たちは、スピリチュアルケアにおいては、ケア提供者の資質が重要であるという認識を持っている。しかし、その資質をケアで使う意味が理解されていないのではないか。

初女さんは、そのための特別な何かをしているわけではない。にもかかわらず、イスキアに来て癒されて帰るというのは、初女さんの資質に負うところが大きく、それが話を聴くことや料理に生かされているのである。

苦しみを抱える人は、ただ料理で癒されるわけではない。初女さんに話を聴いてもらい、共に料理を作り、食べるという関係の中で癒されていく。その過程で、初女さんは先入観なく相手の話を聴き、相手の存在を受け止める、食材をいのちとして大切に扱い、おいしい食事を作る、という自らの資質を十分に自覚して活用しているのである。

生きる意味や目的を失った人は、その姿を見て、敬意を払われていると感じ、共感的感情を持ち、一人の人間としてその存在を認められたと感じる。人は他者から存在を認められたとき、生きる力を発揮するものではないか。

カール・ロジャーズのクライエント中療法においては、カウンセリングにおいて最も重要なのはもっぱら態度であり、ある特定の質を備えた態度を体現すること、そのことだけで治療的人格変化をクライエントにもたらすとしている。しかし、そのことに治療者が無自覚であれば、患者が何で改善されたかは言えない。また、治療者がよいと思っても、あらかじめの感情は、人によっては押し付けと感じられるかもしれない。

「セラピストのスピリチュアルな価値観がひょっこり生活に飛び出すのは、彼らの感情と醸し出す雰囲気を通してなのだ。しかも、このような非常に重要な考えや感情は、しばしば明確に定義されることがなく、それにもかかわらずセラピストの相互作用に強い影響を与える⁵⁾(エイミー・ミンデル, 2001)」

エイミー・ミンデルによれば、重要なのは、セラピストとして理想的な態度を身につけようとするのではなく、セラピーの最中に、みずからのうちにおのずと生じてくる感情に意識を向けること、そしてその瞬間瞬間にみずからのうちに生じつつある感情に気づき、それを拾い上げ、クライエントのために用いることだという。つまり、あらかじめ持つべき感情を押し付けるのではなく、理想的態度を持つ人間に湧き上がる、そのときどきの思いや感情を、人との関わりのプロセスの中で、相手に役立つように自覚的に行動に移していくことが重要だといっている。

このように、感情や態度を相手に役立つように自覚して用いることをエイミーは「メタスキル」という。

初女さんの「言葉は言わなくても私の行動からわかってほしい」という。その意味は、自らのスピリチュアリティをスキルとして自覚的に用いているから、言える言葉なのである。

初女さんの場合も、料理の背後にある「食はいのち」というスピリチュアリティに基づいた信念と相手の状況に応じて、自らの資質を自覚的に活用している態度は、メタスキルである。

ま と め

スピリチュアルケアはスピリチュアリティと結びついている。スピリチュアリティは、態度、行動、雰囲気として表現されたとき、その人特有のものとなる。スピリチュアルケアは、自らのスピリチュアリティや

資質を自覚し、それを技術として人の役に立つように使うことである。

引用文献

- 1) 窪寺俊之 (2000), スピリチュアルケア入門 (初版), 13, 三輪書店.
- 2) 沼野直美 (2006), 医療者の資質, 緩和ケア, 16(1), 74-75, 青海社.
- 3) 鎌田東二 (2005), 食べ物と生命倫理, 帯津良一, 地球人, No.6, 67-68, 星雲社.
- 4) 窪寺俊之 (2004), スピリチュアルケア学序説 (初版), 65-66, 三輪書店.
- 5) エイミー・ミンデル (1995), 佐藤和子 (2001), メタスキル (初版), 8-9, コスモ・ライブラリー.

THE ACTUAL CONDITION OF THE SPIRITUAL CARE BY ONE CITIZEN

Mayumi OHTA¹⁾

Abstract : Ms. Sato sponsors "Ischia in the forest" and practices spiritual care. Her activities consist of simply listening to the person with worries, and eating handmade dishes with them. However it is said that this brings comfort and healing. What she tries to do is to accept the person just as they are, listen to what they are saying, and empathize with them. In addition she will lovingly prepare a meal and eat with them. The care personnel's attitude to daily living and to do is the basis of spiritual care. According to Dr. Amy Mindell, it is important that the care personnel should not press appropriate feelings but should act in such a way as to impress upon the client the ideal attitude. Even if nothing special is done, there is healing at Ischia, because Ms. Sato consciously uses her own natural care and gentleness.

Key words : Spirituality, Nature, Spiritual Care, Meta-skill

1) Faculty of Nursing, Hirosaki Gakuin University, 20-7 Minorichou, Hirosaki 036-8231, Aomori Pref., Japan