

ラポール通信 (第9号)

～スピリチュアルケア特集～

<あなたをがんから救う3つのセルフケア>



もし、あなたやあなたの家族が「がんにかかった」場合、あなたは何をすればいいのでしょうか？確かにお医者さんに行って治療することはとても大事なことです。

でも、それだけで十分でしょうか？あなた自身や家族でできることはないでしょうか？あなた自身でできることは3つあります。

- (1) フィジカルケア (身体を回復する)
- (2) メンタルケア (精神を回復する)
- (3) スピリチュアルケア (魂を回復する)

(1) フィジカルケア

- ・ 正しい栄養の知識を身につけて、がんから回復するための食事療法を実践する
- ・ がんの進行を促すような、危険な生活習慣を正しい生活習慣に改める
- ・ 自分の可能な範囲で適度な運動をする
- ・ 身体を温める機会を増やし、冷えや低体温を改善する
- ・ マッサージや鍼灸などで血流やリンパの流れを増やす工夫をする等

(2) メンタルケア

- ・ 「つくばがんサロン」に参加して、がん患者のための心理療法「サイモントン療法」や「SAT療法」をみんなで学ぶ
- ・ SAT療法のカウンセラーからカウンセリングを受ける(予約:050-1417-5964)
公認カウンセラーが平日の午前にラポールの会事務所で実施しています
初回 90分 5,000円 (会員 4,500円)、2回目～60分 4,000円 (会員 3,500円)

(3) スピリチュアルケア

人は「肉体的存在」であり、脳の働きによって五感で感じ、その情報に基づいて物事を考える「精神的存在」でもあります。現代科学で「魂」はその存在は証明されておらず、「心」はあくまでも脳の働きによるものであり、心を生み出す脳も含めた肉体が消滅すれば、後には「個人の存在」は何も残らない。と一般(特に日本人)には考えられています。すなわち、「現生のみ死生観」です。

「個人の存在」は生きている間だけという「現生のみ死生観」を「個人の存在」は生前も現在も死後も存在するという「永遠の死生観」に変えて、心や気持ちを癒すのがスピリチュアルケアです。

なぜスピリチュアルケアが必要か？

あなたが、がんの治療中であつたり、治療が終わった後社会や家庭に復帰して、再発がないかを病院で定期的にチェックしているとしたら、心のどこかでいつも「こわい」「つらい」「くやしい」「無念だ」など後ろ向きの感情がつきまとっている(進行がんの方は渦巻いている)のではないのでしょうか？ それらの感情は、健康に生きるために最も大切な「心の平安」と「心の豊かさ」の妨げになります。それらの感情を掘り下げてみると、

感情	深層心理
こわい	死んだら何も残らない。死ぬ時はきっと苦しい。
つらい	死んだら大切な家族にもう会えないんじゃないか。
くやしい	自分だけなぜこんな苦しい目に会わなければいけないのか。
無念だ	自分はもっと生きてやり残したいことがあるのに。

などの心の深いところに根付いている不健全な気持ち(深層心理)が大きく影響していることがわかります。「スピリチュアルケア」は「健全な死生観」を育むことによってこれらの気持ちを和らげたり、癒したり、解消して心の平安を取り戻すことができます。また、「生まれてきた意味」「生きている意味」「死ぬことの意味」を理解することにより、たとえがんであっても前向きな気持ちで心豊かな生活を送ることができるようになります。

どうすればスピリチュアルケアを受けられるか

(1) 宗教

「仏教」「キリスト教」「イスラム教」などの宗教は、死生観を我々に教えてくれます。したがって宗教を信仰することも「スピリチュアルケア」の1つの方法ですが、日本人の多くは宗教を信じていません。また「魂の存在」は科学的には証明されていないので、むしろ「うさんくさい」という気持ちが先行してしまい心から納得して信じることのできる人は少ないと思われれます。

(2) イメージ療法

前号(第8号)ご紹介した、「サイモントン療法」や「SAT療法」では、瞑想という手段を使って「臨死体験」をイメージすることにより、「スピリチュアルケア」を体験することができます。⇒「つくばがんサロン」で「死生観」を勉強する時に体験できます。

(3) ホリスティック医学協会

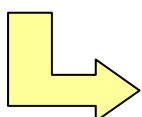
医療関係者の中にも「フィジカルケア」や「メンタルケア」だけでなく「スピリチュアルケア」も大切にすべきだと考える方々があります。「ホリスティック医学協会」はそのような関係者が運営している協会です。会長は小帯三敬病院院長の小帯良一先生です。ちなみにこの協会のホームページの最初には『ホリスティック (Holistic) とは、ギリシャ語の「holos」を語源とし、「全体」「関連」「つながり」「バランス」などと

訳されています。ホリスティック医学では、身体だけでなく、目に見えない心や霊性を含めた”Body-Mind-Spirit”のつながりや「環境」まで含めた全体的な視点で健康を考えます。』と記載されています。

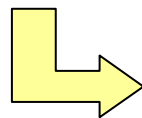
ホームページには、「イベント情報」「病院検索」「ホリスティック医学おすすめ Book」などがあります。是非活用してみてください。

飯田史彦先生の著書を読んでみよう！

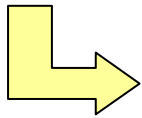
飯田史彦先生



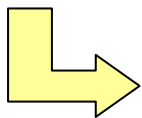
福島大学経済学部教授として教育・研究活動に長年従事



大学生の時魂との交信能力に目覚め、魂からの依頼に応じて残された家族へメッセージを届けるボランティア活動を継続



世界中の『死後の生命』や『生まれ変わり』の科学的論文を包括的に整理して170万部のベストセラーを執筆



著書に感銘する医師や看護師130名と生きがいという観点から医療現場を見直す『生きがいメディカルネットワーク』を結成

(1) 飯田史彦先生の仮説(著書『生きがいの創造Ⅱ』より)

- ① 死後生仮説:人間は、トランスパーソナルな(物質としての自分を越えた精神的な)存在であり、その意味で、人間の生命は永遠である

<この仮説を使ったケアの一例>

『心』こそが、人間の正体なのです。私たちの正体は、今は人間の体と一体化して生きており、人間の体から離れても存在することのできる、『心』という想念なのです。ある特定の人物の体と一体化して、その人物の脳や体に影響を与えることができ、その人物が存在する前から存在していて、肉体が機能を失って死んだ後でも、『心』は存在し続けるのです。

- ② 生まれ変わり仮説:人間の本质は、肉体に宿っている(つながっている)意識体(spirit、soul)であり、修行の場(学校)である物質世界を訪れては、生と死を繰り返しながら成長している。

<この仮説を使ったケアの一例>

あなたは、あなたの意志で、わざわざ学びの人生計画を立てて生まれてきたので

すから、自殺によって人生という問題集を放棄しても、何の解決にもなりませんよ。なぜなら、また同じように、自殺したくなるほどの試練を自分に与えて生まれ、それを乗り越えなければならないからです。あなたが、今回の人生で、その自殺願望を乗り越えて前向きに生きることを選ばない限り、いつまで経っても、その試練から逃れることはできないのです。

- ③ ライフレッスン仮説: 人生とは、死・病気・人間関係などの様々な試練や経験を通じて学び、成長するための学校(修行の機会)であり、自分自身で計画した問題集である。したがって、人生で直面するすべての事象には意味や価値があり、すべての体験は、予定通りに順調な学びの課程なのである。

＜この仮説を使ったケアの一例＞

人生は、自分の成長度に応じて自分が設計した問題集ですから、学びを積んだ者ほど、より高度な試練に数多く直面する人生を計画します。したがって、病気や障害などの身体的ハンディキャップや、厳しい生活環境を体験しながら人生を計画してきた人々は、すでに多くの学びを積み、今では人間を卒業する最終試験に挑んでいらっしやるような、勇気ある、素晴らしいチャレンジャーなのです。

- ④ 因果関係仮説: 人生では、「自分が発した感情や言動が、巡り巡って自分に帰ってくる」という、因果関係の法則が働いている。この法則を活用して、愛のある創造的な言動を心がければ、自分の未来は、自分の意志と努力によって変えることができる。

＜この仮説を使ったケアの一例＞

人生は、因果関係の法則を活用しながら、自分の意志によって創り上げるものであり、あなたには、いつでも、自分の人生を望ましい方向へと転換するチャンスが開かれています。たとえ、予定通りに厳しい試練に見舞われたとしても、その試練の結果は、自分の言動によって変えることができるのです。あなたは、変えることのできない一本道の運命をいやいや押し付けられているわけではありません。今後の人生のシナリオを、あなたの意志と言動によって、常に選び取りながら生きているのです。

- ⑤ ソウルメイト仮説: 人間は、自分に最適な両親(修行環境)を選んで生まれており、夫婦や家族のような身近な人々は、「ソウルメイト」として、過去や未来の数多くの人生でも、立場を交代しながら身近で生きる。

＜この仮説を使ったケアの一例＞

『そで擦り合うも、他生の縁』とは、家族や親友や恋人など、今回の人生で身近な

人々は、過去や未来の人生でも身近に生きる縁の深い人々なのだから、愛し合い、助け合い、切磋琢磨し合いましょう、ということなんですよ。『多少の縁』ではありませんからね。

(2) 飯田史彦先生の仮説の医学的応用

飯田論文により末期在宅医療が可能になった6症例(生きがいの本質より)

症例	年齢 (才)	病状	在宅日数 (日)	在宅介護スコア(*)		
				初診時	飯田論文前	飯田論文後
1(**)	62	胃がん	22	15	7	15
2	56	大腸がん	56	16	7	14
3	48	脳腫瘍	94	9	5	9
4	65	肺がん	86	18	9	14
5	50	肺がん	161	19	13	14
7	67	直腸がん	157	16	8	12

* 在宅介護スコアとは被介護者(患者)と介護者の状態を16項目(満点21点)で評価し、スコアが11点以上の場合『在宅介護が可能』と判断する

** 症例1の場合、22日間介護を受けていた62才胃がん患者さんで、初診時(在宅介護前)15点あったスコアが、22日間の介護で『在宅介護不能』レベルの7点までに低下したが、患者と介護者に『飯田論文』を読んでもらったところ15点までスコアがもどり、在宅療養の継続が可能となったことを示す。

(3) 飯田史彦先生の著書紹介(著書のはじめにの1部を紹介します)

<A> 生きがいの創造

私がみなさんに問いかけたいのは、本書でご紹介する研究成果をもとに「死後の生命や生まれ変わりを認めるとすれば、私たちの生き方がどのようにかわっていけるだろうか」ということです。決して、「認めなさい」と無理強いするものではありません。本書の目的は、否定したがる方々を説得することではなく、あくまでも、これらを認めることに迷いを感じていらっしゃる方々を勇気づけたり、すでにこれらを「信じて」いらっしゃる方々に科学的情報を提供することによって、みなさんの人生を、大いに応援することなのです。

 生きがいの創造Ⅱ

人生の試練に直面している読者の方々……とりわけ、「死」に関する試練に苦しみ悩む方々に、わずかでも、生きる勇気と希望を取り戻していただけたら、それが私の本望です。どうか、あなたの周囲の愛する人を亡くして悲しみに暮れる方々や、死の恐怖に怯える方々に、本書の存在を教えて差し上げ

てくださいますよう、お願いいたします。

<C> 生きがいの本質

「思い通りにならないこと」こそが、この物質世界が持つ最高の価値なのではないでしょうか。そして私たちは、「思い通りにならない」という「価値ある現実」から出発して、「思い通りにならない人生」をいかに正しく苦悩しながら生き、ふだんは思い通りにならないからこそ時おり出会うことができる「願いがかなうという喜び」を、いかに正しく味わって感謝するかということ、日々の人間生活の中で学んでいるのではないのでしょうか。

<D> ソウルメイト

人間関係やコミュニケーションの理論的解明をテーマとする数々の学会に所属しながら、各人の「いきがい」「働きがい」に焦点を当てる経営心理学を専攻している私の立場こそ、意外にも、「ソウルメイト」概念の論者として、ふさわしいのかもしれませんが。「ソウルメイト」という概念は、精神世界のレベルではなく、この物質世界における現実的な人間関係論のレベルで活用してこそ、真価を発揮するのではないのでしょうか？

ラポールの会事務所では、「生きがいの創造」10冊、「生きがいの創造Ⅱ」10冊、「生きがいの本質」5冊、「ソウルメイト」5冊を用意し、会員の皆さまに貸し出しています。直接事務所にお越しいただくか、電話(050-1417-5964)にてご依頼ください(貸出期間は2週間で返却は事務所へお越しいただくか、自己負担によりメール便でお願いします)

<イベント情報>

その1 スピリチュアルケア講演会

日時:平成22年10月16日(土)14:30~16:30

場所:つくばCASA(10月のつくばがんサロンの中でお話いただきます)

演者: 石川由香さん

<演者の経歴>

昭和39年生まれ(46才)、横浜市在住。会社勤務後17年前に結婚し育児に専念。グリーンハイツ歯科(東京目黒)の田中 先生の下でキネシソロジー(運動機能学)を勉強し、子育てが終わった6年前に自宅で開業。ロミロミマッサージ(ハワイの伝統的オイルマッサージ)やリンパティックケア、ストレッチ、ツボ押しなどを組み合わせた施術をしている。

3年前より、感性が向上して患者さんの過去生が見えるようになり、施術の傍らで、人間関係や仕事、子育てなどの悩みを抱えている人にカウンセリン

グをして、本人や家族などの過去生の観点からアドバイスして、気づきや癒しを与えている。

その2 日帰りバスツアー（紅葉狩り・新蕎麦・参拝・温泉）

日時：平成22年11月14日（日）9:00～17:30（予定）

行先：西山荘、金砂郷そばの郷、西金砂郷神社、三太の湯（山方町）

参加費：4,000円（バス代、高速代、入浴料含む）

内容：詳細は裏面をご覧ください

<お役立ち情報>

その1 メーリングリスト始めます

ラポールの会の登録会員数はおかげさまで100名を超えました（9月末現在106名）。これだけの大所帯になりますと、定例の会に参加できない方も増え、会員同士の交流が困難になって参ります。そこで、10月11日より会員を中心としてメーリングリストを開始します。リスト名は『ポン友メーリングリスト』です。響きが重い『がん』という言葉を使わず、『ポン』と言い換える患者会が博多であると知り今回採用しました。

入会時にメールアドレスを教えてくださいました方全員に10/14までに招待メールをお送りしますのでメール内の<http://ml.allserver.jp/mj?a=cestlavie&b=2a6706811779a728>をクリックして登録手続きをしてください。10/14までに招待メールが届かなかった方でメーリングリストに参加を希望される方は、管理者アドレス[（a-nomoto@kmj.biglobe.ne.jp）](mailto:a-nomoto@kmj.biglobe.ne.jp)にご連絡ください。

その2 タカダ式イオン治療器

先月号で紹介したタカダ式イオン治療器3台を3名の方が3ヶ月ずつレンタルされました。10月より、予約されていた3名の方が新たに3ヶ月利用されます。1月からレンタル利用されたい方いらっしゃいましたら、事務所（050-1417-5964）までご連絡ください。

<シンポジウムのご報告>

9月20日（祝）14時よりつくば国際会議場中ホール300において『第2回がん統合医療シンポジウム～がんとともに健やかに生きる～』が開催されました。当日は、県外（*）も含め全国から216名の方が参加されました。第1部の『栄養と心のケアの取り組み』と第2部『がん補完代替医療の現状と課題』の講演と質疑応答を含め予定時間を越えた17時過ぎに盛況のうちに閉会となりました。当日は、常陽新聞、ラヂオつくば、つくばケーブルテレビ（ACCS）から取材を受けましたので、後日その模様はそれぞれのメディアで報道される予定です。

来年も『第3回シンポジウム』の招待券を会員の皆さまに贈ります。

(*) 東京都、神奈川県、長野県、岐阜県、福岡県、宮城県、埼玉県、栃木県、千葉県
ラポール日帰りバスツアー
～ 紅葉・常陸秋そば・温泉を楽しむ旅 ～

日時：11月14日(日)

集合・解散場所：乙戸沼公園駐車場(土浦市西中根)

旅程：出発(9:00)⇒桜土浦IC⇒常陸南大田IC⇒西山荘(10:40～11:30)
⇒金砂郷そば工房(12:00～13:00)⇒西金砂郷神社(13:20～14:20)⇒
山方三太の湯(14:40～16:10)⇒水戸北IC⇒桜土浦IC⇒解散(17:30)

参加資格：会員とその家族であればどなたでも参加可(タオル類持参ください)

参加費：大人4,000円、子供3,000円(昼食代のみ個人負担)

催行最小人数：15名

旅の見所

<紅葉>



西山荘



西金砂郷神社

<そば>

<温泉>



金砂郷そば工房



すこやかランド三太の湯

申込み期限：11月15日(金)

申込み方法：

(1) 電話：050-1417-5964(平日のみ)

(2) FAX：029-843-3061

下表の空欄に記入の上送信ください



リトルデッカーLTD号

氏名	連絡先	氏名	連絡先

