



ケアと対人援助に活かす 瞑想療法

大下大圓 著
定価 2520 円 (本体 2400 円 + 税 5%)
医学書院
TEL.03-3817-5657

内木美恵

葛飾赤十字産院 看護副部長

心のケアとしての活用

私は“瞑想”と聞くと宗教をイメージしてしまい、近づきがたい印象をもっていました。しかし、大学院在学中、親友からヨガと共に勧められ、実践するうちにそのイメージは変わりました。瞑想は心に平穏を取り戻し、自分の進む道に戻る心のケアの一つだといえます。

肉体的な病は痛みを伴い、出血などで他者にもわかりますが、心の病は、痛みはなく、他者にもわからず、自分自身でも自覚するまでに時間を要します。大学院在学当時の私が、課題に追われ自分自身を見失い、現実から逃げたいと思っていたように、現在私の周りでも、人間関係や、環境への不適応などで心の病を患う人が少なくありません。これは一部の組織に限ったことではなく、日本の多くの組織で問題になっています。

ヒトは、肉体が病気にならないよう気遣って運動したり、睡眠をとったり、食品を選んだりします。同様に、心が病気にならないように、そして、自分らしく生きるために瞑想を活用します。本書では、第Ⅰ部で自分自身へのケアを、そして第Ⅱ部で同僚や患者さんへの支援や、ケアとしての瞑想の活用法が紹介されています。

瞑想療法の広がり

著者の大下大圓氏には、私が高山の病院で働いているときに会いました。当時、世界では虐殺などにより多くの難民が隣国に流出し、日本では大地震と地下鉄内の無差別殺人

事件で多くの人々が命を失い、世紀末が現実になってきたのかと思わせるような時代でした。そんな生きることに希望を失いそうなとき、大圓氏は袈裟姿で病院入院中の末期患者さんを訪問し、ターミナルケアを積極的に実践していました。当時はまだ、病院と僧侶という組み合わせにポジティブなイメージはなく、むしろ忌み嫌われるものでした。それでも、大圓氏の信念はゆがむことはありませんでした。一途な思いと優しい心は、周囲でみている私たち病院のスタッフにも希望を与えてくれました。

今ではその活動は病院から地域へと広がり、さまざまな人が実践しています。社会の大きな流れに身を任せて流されるのではなく、自分の信じた道を貫くことの大切さを本書から感じました。大圓氏自身の強い思いの根底にも瞑想の実践があります。大圓氏の瞑想への思いは、宗教を超えて、瞑想の活用による人の心の平穏、それによる QOL の向上といえます。ぜひ本書を手にとり、実践してみてください。

ここまで書いたあと、東日本大震災が起きました。私は赤十字社の一人として支援活動に従事しました。目に入る瓦礫の山に心が痛み、やるべきことを見失いそうになりました。そんなとき、姿勢を整え邪念を払い呼吸に集中しました。赤十字社の使命は“被災者の苦痛を軽減すること”です。瞑想は、一歩も譲らない活動を決意させ、窮地から救ってくれました。私は今、自身の心のケアとして瞑想を活用しています。