

第1回日本 GRACE 研究会年次大会開催

「GRACE 研究会の立ち上げと今後」をテーマに

「GRACE プログラム」とは

医療人類学者であり仏教の師でもある米国のジョアン・ハリファックス氏（写真1）は、1970年代から死にゆく人のケアに携わってきました。1990年にはサンタフェに「ウパヤ禅センター」を設立し、死にゆく人のケアに携わる専門家のトレーニングを行ってきました。

8日間のトレーニングプログラム『Being With Dying（死にゆく人と共にあること）』は、マインドフルネス瞑想やグループワークの中でケアする自身のあり方や死生観を体験的に探究します。

そして今回紹介する「GRACE プログラム」とは、『Being With Dying』を整理し、共感とコンパッション（compassion：ラテン語で「共に」と「苦しむこと」を意味する）に根ざしたケアのあり方を育むために構築された2泊3日の医療者向けトレーニングです。

これまでの医療現場において、「コンパッションに基づく患者関係の形成」が強調されてきたものの、医療者が具体的に何をすればよいのかは明らかになっていなかったかもしれません。この課題に対してハリファックス氏は、最新の脳科学や認知科学に基づき「行為的コンパッション」に関わる原理・要素を見いだしました。それを基に開発されたのが GRACE プログラム（表1）です。

医療者が燃え尽きないために

ハリファックス氏は、「ストレスの多い状況で勤務する医療者が、GRACE というシンプルで効果的な介入法を用いることによって、患者の体験に心を開き、患者が苦痛の中心に居ることを常に忘れずにいることができ、自らの信念に基づいた健康的なコンパッションを実現できる」としています。



写真1 ジョアン・ハリファックス氏（左）と当日通訳を務めた木蔵シャフェ君子氏

GRACE の各要素は、日常臨床で多忙な医療者が立ち止まり、患者との相互作用のプロセスの中で、よりマインドフルに、意識的になることによって、コンパッションを働かせることを可能にします。

臨床において、援助者として常に他者に共感や思いやりを持つこと、ケアのプロセスで共感疲労に陥らないこと、燃え尽きないことには常に困難が伴うものです。時に、なぜ臨床家になったのかその原点を見失うこともあるでしょう。GRACE は、臨床家がレジリエンス（回復力、現実に向かう力）を身につけ、患者との相互作用の中で寄り添い続けるためにも有効なプログラムです。スタッフがバーンアウトしないよう支援する看護管理者も活用できるでしょう。

また、深い自己への気づきを導くワークは、医療者としてだけでなく、1人の人間として自分の人生を豊かに生きるためにも参考になりそうです。

「GRACE 研究会」が発足し、年次大会を開催

GRACE を学びたいという日本の医療者や仏教研究者らが、2015年に開発者



写真2 GRACE 研究会、世話人代表の恒藤曉氏

であるハリファックス氏を日本に招へいたことを契機に、東京と京都に研究会グループが立ち上がりました。以後、毎年、研究会グループや日本緩和医療学会などでワークショップが開催され、がん治療や緩和ケアに携わる医療者らが参加し、学びを深めてきました。

そしてこの度、恒藤氏（京都大学：写真2）を世話人代表に、わが国において GRACE の学習や実践を発展させる

表1 「GRACE」プログラム

*下記1)~5) のパートから構成され、それぞれの頭文字をとって命名された。

- 1) Gathering attention (注意を集中させる)
注意領域：焦点化、グラウンディング、バランス
- 2) Recalling intention (動機・意図を想起こす)
感情的 / 認知的領域：動機 / 意図
- 3) Attunement to self/other (自己と他者の思考、感情、感覚に気づきを向ける)
感情領域：身体・感情・認知に気づきを向ける
- 4) Considering what will serve (何が役に立つかを熟慮する)
認知領域：洞察 / 認識一にが役立つかを熟慮する
- 5) Engaging and Ending (行動を起こし、終結させる)
身体領域：倫理的な行動を起こし、関わりを終結させる

表2 第1回日本 GRACE 研究会年次大会プログラム

テーマ：GRACE 研究会の立ち上げと今後
総司会：村川治彦氏（関西大学）

- 開会のあいさつ
恒藤氏（京都大学）、高宮有介氏（昭和大学）
- 瞑想と導入
藤田一照氏（曹洞宗僧侶）
- 特別講演「GRACE の本質とは」
ジョアン・ハリファックス氏（ウパヤ禅センター創始者）
木蔵シャフェ君子氏（通訳）
- シンポジウム「GRACE の実践に向けて」
恒藤氏、高宮有介氏、栗原幸江氏（都立駒込病院）、朴順禮氏（慶應義塾大学）、笹良剛士氏（友愛会南部病院）、ジョアン・ハリファックス氏
- グループワーク「コンパッションとは何か」
中野氏夫氏（東京工業大学）、浦山絵里氏（ナースファシリテーター）
- 歌う瞑想
中野氏夫氏

ための GRACE 研究会が発足。2018 年 12 月 16 日(日)には東京都品川区の昭和大学上條講堂を会場に、ハリファックス氏を招いた第1回年次大会が開催されました。大会長を高宮有介氏（昭和大学）が務め、終始コンパッションに満ちた温かい雰囲気の中でプログラム（表2）が進行しました。

大会は日本の緩和医療を牽引してきた恒藤氏、高宮氏の開会あいさつで幕を開け、シンポジウムでは先駆的に GRACE を実践する心理士、看護師、医師などの立場から実践報告がなされました。

また、ハリファックス氏は特別講演において、「私が GRACE で伝えたいことは、単なる理想や概念ではありません。明らかになった行為的コンパッションは、訓練することが可能です。そして、

その訓練のための具体的なツールやガイドが GRACE となるわけです」と述べ、死にゆく人へのケアのプロセスや日々の1人の人間としての生活に、GRACE を活かし日々実践してほしいとの期待を述べました。

次回年次大会は、2019 年 12 月 7 日(土)に、関西大学梅田キャンパス（大阪市）で開催予定。

●研究会ウェブサイト URL
<http://www.gracejapan.org/>

次号から、GRACE プログラムの具体的な内容や臨床での実践方法を紹介する特別記事を、2号連続で掲載する予定です。ぜひご一読ください。（本誌編集室）

引用・参考文献

- 1) 村川治彦：G.R.A.C.E. とは—コンパッションに基づくケアのためのトレーニング。Cancer Board Square, 4(1), 70-75, 2018.