



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 ☎03-3817-5657

「瞑想療法」というと、私たち訪問看護師や介護職には無縁の領域、精神世界や心理学における特別な治療法と感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？
しかし、著者の大下氏は「心」や「魂」のケアを意味するスピリチュアルケアの領域において、瞑想は重要なツールとしての価値をもつと語っています。また、瞑想は難しいことではなく誰でも楽しくできることであると記されています。
本書の実践編には、瞑想を行なうための基本が写真や図で非常にわかりやすく記載されていますので、まずは自ら実践してみるとよいでしょう。「自心」との対話、内なる自分からのメッセージに耳を

傾けることから始められると思います。
私も瞑想を実践して、何とも言えない不思議な「安らぎと平安なひととき」に出会うことができました。
最初は、訪問看護業務の日常のつらいことや、ネガティブな思いが浮かんで集中できないこともありましたが、続けていると自分自身のさまざまな執着が少しずつ解けていくような気持ちになり、自分で自分を癒していると思えるようになりました。時間に追われている人、どのような場所、どのような状況でも、心の安定が得られると説かれています。
次に活用編として、瞑想の活用方法が記されています。病院や福祉の介護施設、ご自宅や屋外で、少人数から多人数でも可能とのこと。看護や介護、福祉のさまざまな場面で活用できると思います。私がとくに興味をもったのは、緩和ケア病棟での瞑想療法です。
緩和ケア病棟は、患者さんやご家族の最善のQOLを確保することを目的としています。そのためには、患者さんの苦悩や生きる目標も見出せるようなスピリチュアルケアを目指すべきだと思います。「自分の体の声を聴く」こと、「言葉にできない思いを意識化する手助けをする」ことがこの瞑想療法の目的ということ

に深い意味を見出しました。
理論編では、瞑想について深く考える意味、ヨーガや宗教との関係についても、千光寺住職としての知識や経験、多くの文献をもとにわかりやすく説明してあります。実際の臨床場面での瞑想療法の役割、どのような方にどのような方法で実践するかについても言及されています。
医療従事者が患者さんに指導するときには十分なインフォームドコンセントが必要であり、実践編のアセスメントをしっかりと行なうことでより効果が上がるということも書かれており、今後、実践者となったときに有効だと思います。
大下氏は25年前から「いのち」についての学習会や、緩和ケア、ホスピス運動が年末期の方への支援等、さまざまな活動をされており、日々実践されているからこそ、このように瞑想療法の入門から応用まで幅広くわかりやすい内容で書くことができたのだと思います。
看護師として、方法は違えど患者さんのために尽力する著者に尊敬を覚え、説得力ある内容だと感じました。ぜひ多くの方に読んでいただきたいと思います。そして、まずは実践してみてください。きっと何かが得られるはずです。