

「人間なもの」から 「人間になる」へ

(書評者) 原宿カウンセリングセンター・所長
信田さよ子

『ユマニチュード入門』

本田美和子、イヴ・ジネスト、
ロゼット・マレスコッティ=著

2014年発行
定価：本体2000円＋税
医学書院

ユマニチュードというフランス語の響きは、英語圏一辺倒にみえる認知症ケアの世界に新風を吹き込んでいる。すでにメディアでも多く取り上げられ認知症ケアにおける「効果」だけが喧伝されているようだが、本書の衝撃はその「哲学」にこそある。ある方法・技術がなぜ有効かの論拠を哲学と呼べば、近年それはあまりに軽視されつつある。エビデンス重視が輪をかけているのかもしれない。

テレビでサッカーワールドカップを見ていると英語圏は世界のごく一部にすぎないのだと気づかされるように、認知行動療法の席卷は、実はフランスには及んでいないのである。ラカンの精神分析にみられるように、フランスは考え抜くことへの価値偏重ともいうべき国である。そこで誕生したケアの技術論は、具体的でわかりやすく、同時に深い哲学・ケア論に裏打ちされているのだった。

ありのままだ怖い

ひとことで言えば、徹底した「人間中心主義



(ヒューマニズム)」である。しかし誤解してほしくないのだが、それは自然の制圧であり、動物ではないことの証明を含意している。「人と自然の調和」といった甘いものではなく、ベルサイユ宮殿の広大な庭園が自然を完璧に支配しつくした美であるように、「我々は気を許すと動物になってしまう」という緊張をはらんでいるのだ。言い換えると「ありのまま」「あるがまま」への恐怖や不信が、理性的行動を要請し、伝達可能な方法論をつくりあげることに貢献している。

大ヒットしたアニメ『アナと雪の女王』で人気の主題歌が登場するシーンでは、観客が画面に合わせていっしょに「レリゴー、レリゴー」と歌うらしい。その「Let it go」はなぜか日本語の歌詞では「ありのままの」と訳され、「自分を好きになる……」につながっていく。英語に忠実な訳なら「これでいいの、もうかまわない」「素直な娘をやめて自分の道を行く」になるのだが、日本の観客には「ありのままでもいい」「自分を好きになりたい」のほうが受けるだろうと考え、そう訳されたのだと思う。

本書はそんな世界の対極に位置する一冊である。80年代初頭、バリに2年あまり住んだことがあるが、相手の自由を侵すことへの暗黙のタブー視は言葉や人間関係のルールに反映されていて、四六時中、日本では経験したことのない緊張と共に暮らした。なぜかあの異文化体験がよみがえる気がしたのである。

感情より、セリフと数字

見る、聞く、触れる、立つ。これがユマニチュードの4つの柱であるが、その説明が秀逸である。イラスト入りなのはもちろん、セリフが逐一書かれているのだ。

また「3回ノックする」「所要時間は20秒～3分」「40秒で終わる」などと具体的数字が挙げられているものの、ケアする側の感情や気持ちなどについては触れられていない。「感情の固定」という記述の部分も、よく読むと快記憶をとどめるためのオーバーアクションや演技的行為を指している。

カウンセラーである私も、しばしばクライアントにセリフを提示してそれを語る練習をしたり、3秒間の沈黙を勧めたりすることがある。指示的で、「受容と共感」に抵触すると思われるのだが、クライアントの感情や思考に踏み込んでいるわけではない。

そんな指示をする私にためらいがないのは、言葉や行為の型を提案することで、その人固有の感情や認知は最大限尊重しているという確信があるからだ。それは本書に流れる人間中心主義と同じではないか、そう思ったのである。感情労働という言葉があるが、気持ちや感情に踏み込まないことが、ケアする側の疲労を軽減することになるのかもしれない。

さらに言えば、セリフと数字の重視は、茶道・華道や伝統芸能の作法と同じである。本書で指定されている腕の角度や触る位置は、生理学的根拠にもとづいているものの、ほとんど「○○流」と

いってもいい。踊りの練習で「木の枝をつかむように」といった比喩を用いることがあるが、本書に登場する「飛行機の離着陸のように触れる」「視線をつかみに行く」といった比喩の巧みさはどうだろう。

日本舞踊や能では練習を重ねて熟達することで逆に個性が発揮されていくのだが、ユマニチュードもおそらく同じではないだろうか。

人間になるための技術

ケアはしばしば、愛情や感情と重ねて論じられてきた。本書も、「ヒューマン」という言葉につきものの礼賛と共に受け止められるかもしれない。しかし、これほどクールで情緒を排したケアの技術論はなかったと思う。ケアが時には自立を損ねる危険性があることを熟知し、自覚的でなければ人間でなくなるかもしれないという恐れを抱いた著者たちだからこそ、まるで日本の伝統芸能の指南書のようなユマニチュードは成立した。

技術とは伝達可能な方法論である。「これならできるかもしれない」「ちょっと実行してみよう」と読者が思えることはどれほど大切なことだろう。わかりやすさは一歩誤ると通俗的になってしまうが、哲学に裏打ちされることでそれは回避されるだろう。今後、技術の実践を通してクールな距離感を体得し、本書の哲学を体現した新しいタイプの援助者が増えるかもしれない。

ユマニチュードは育児にも応用可能だ。生まれたばかりの新生児に人間としてかわかることで、その子は人間になっていくのだから。母性愛やあふれ出る気持ちだけに依存する育児を超えることができるかもしれない。そして家族の諸問題にも汎化^{はんか}できるのではないかと思う。

「人間だもの」に象徴される楽天性に裏打ちされたかにみえるこれまでの日本の援助論・ケア論が、「人間になる」ためのケアの技術論を受け入れ始めたとすれば、それこそ革命ではないだろうか。■