

## マインドフル・プラクティス

医療を支えるマインドフルネス——ある臨床家の実践

監訳：土屋 静馬，訳：塚原 知樹

うまくいかないときの医師の心の状態を、  
ていねいな言葉でとらえた書

MEDSiの編集者から書評を依頼され、本書を手にとってみた。その時の私は一監訳者の土屋先生が序文にマインドフルネスに出会った時のことを書かれた言葉を借りると「マインドフルネスに関して、その言葉を聞いたことがあるのみで、その言葉が意味することがわからず…むしろ「怪しい」かも」と感じていた。しかし、実際に読み始めると、そういった懸念はすぐになくなった。そして読後の今、自分のなかで何かが豊かになった感覚さえある。

まず、本書は翻訳書であることを忘れるほど読みやすい。日本の読者にとって馴染みが薄く、内容を理解するうえで必要な事項に関しては注釈が念入りに用意されている。実は、私は訳者である塚原先生と一緒に働かせていただいたことがある。塚原先生が、本書の原著を読み終え感銘を受け、出版先も決まらないうちに翻訳を開始し、毎日の出勤の道中でこの翻訳を携帯で完成させたというエピソードを伺い、先生との日々を懐かしく思い出した。

塚原先生の医学的知識の深遠さ、患者・家族・同僚への配慮にはいつも驚かされたが、それに加え、先生の言語能力の高さに衝撃を受けることもしばしばであった。ある時、英文誌への投稿を塚原先生に監修していただいたことがあった。先生は英語の単語1つ1つの細かなニュアンスの違いをふまえ、

私の文章を注意深く劇的にブラッシュアップしてくださった。

塚原先生、土屋先生が莫大な量の書籍や論文を読み、生きた英語に触れてきたご経験が、本書の読みやすさにつながっているのだと思う。翻訳書にありがちな硬い文章とは無縁である。

さて、著者のロナルド・エプSTEIN先生は米国の家庭医療・緩和ケアに携わる医師であり、家庭医療学・内科学の教授として教育、臨床、研究に従事してきた。本書は、著者が医療者として、あるいは人として、自分の半生を振り返る形で、これまでの患者さんやご家族、あるいは同僚や先輩、後輩医療者とのエピソードを紹介している。それらを通じて、マインドフルであることとは何か、マインドフルになることでどうなるのかが語られている。

マインドフルネスとは、「いま・この瞬間の自分自身、他者、状況に注意を向ける（全集中する）こと」と紹介されていた。私たち医療者にとって、いま・この瞬間の自己のあり方を認知すること、注意を向ける力は不可欠なものである。これらの注意力は自己だけでなく、他者（患者・家族・同僚など）への注意と配慮を生む。そして、他者のあり方に気づくことで、関係に柔軟性が生まれ得ると述べられる。

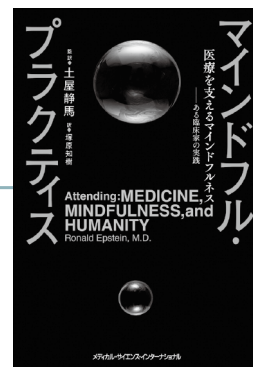
例えば、本書にあった「余命数日の患者を診察した直後であっても、その

次に来た足先をぶつけたという患者を同じ集中力で診察する」というような状況に、私たちはしばしば遭遇する。また、「難しい患者」と遭遇した際に、患者が自分を苛立たせたのではなく「腹立たしい気持ちを作り出していたのは、手元のないもの（従順で感じの良い患者）を欲しがる“自分自身の心”」であったと、ふと冷静になって気づいた経験のある人もいだろう。

日々患者に接していると、うまくいったと思うときばかりではなく、まだまだだと痛感することがある。その理由を思い返すと、知識やスキルの問題だけではなく、自分の心の状態によって、何かに気づけなかったり、注意を向けられなかったりしたことが問題であることのほうが多いように感じる。焦り、注意力散漫、整理できない感情などが、いつもならできる診療行為を邪魔することがある。

本書を読むことで、いったん立ち止まって自分の思考や感情を意識する瞬間が増えたように感じる。自分自身が携わる医療の質を改善できる方法を探したいと考えている方に、静かにヒントを与え続けてくれるだろう。是非本書を勧めたい。

濱田 治（愛仁会高槻病院 総合内科）



MEDSi  
3,520円(本体3,200円+税10%)  
四六判/376頁  
ISBN978-4-8157-3075-8