

巻 頭 言

「ことばセラピー」の重要性

上月 正博*

人生にはさまざまな出来事がある。嬉しいこと、楽しいこと、悲しいこと、不安なこと、寂しいこと、などを毎日さまざま経験する。自分の思いのままに人生を送りたいと思っても、なかなか希望どおりにはいかないことが多い。そのときに、心を奮い立たせ、明るくしてくれたのが先人の名言だった。名言の数々は、傷ついた人の心を、時空を超えて、一瞬にして癒し、元気づけてくれる。

私は実は名言マニアで、気に入った言葉を自分だけの秘密にしていた。経験とともに、気に入る名言も変わっていく。中学・高校時代は馬車馬のように励ましてくれるものに印をつけた。年を取るにしたがって、慰められ、心を温めてくれるものに印をつけることが多くなった。ちょっとしたアドバイスが、心の安定につながり、勉強や仕事の後押しになって結果に影響していくものだ。そのような経験が積み重なることで、人生が大きく変わるまでである。

講演や研究指導を行うようになり、その際に名言を少し紹介してみたところ、後日、「あの言葉のおかげでやる気になった」「あのアドバイスが役に立った」という声をいただくようになった。

お盆に実家に集まったときに、精神科医の兄も名言マニアであり、気に入った言葉をメモにして患者に渡していることを初めて知った。それなら兄弟二人の専門性の違いからの解釈の違いを楽しめる名言本をつくったら面白いのではないかと盛り上がり、さくら舎から「ことばセラピー」のタイトルをつけて兄が2冊、私が1冊出版した。

* 東北大学医学系研究科内部障害学／東北大学病院リハビリテーション部
(〒980-8575 宮城県仙台市青葉区星陵町 2-1)

CKD の治療は「運動制限から運動療法」へというコペルニクスの転換を果たしたが、頑張って運動しなさいと教育するだけではなかなか運動を継続してもらえない。運動を継続するためには、患者が強い意志を持つことが必要である。そのための手順・方法として、私はAIDE-SP2〔A：Assessment（アセスメント）、I：Individualization（個別化）、D：Documentation（記録）、E：Education（教育）、S：Supervision（監督）、P2：Passion & Praise（熱意と賞賛）〕を提唱しているが、そのなかでもとくに強調したいのはP2、すなわち、Passion & Praise（熱意と賞賛）である。医療関係者の熱意がきわめて重要であり、また、患者が達成・継続できた場合きちんと賞賛することを忘れてはならない。その際の医療者・患者との会話にも「名言」のやり取りがあればさらに充実したものになるのではないかと思う。どのような言葉で患者を励ましたり褒めたらよいかわからないという方には、拙書をご一読いただければ幸いである¹⁾。

医療に「名言」などを駆使したP2を取り入れ、患者・家族の笑顔を見られる医療を行うことで、私自身も笑顔にしてもらえる幸せな毎日を送っている。

文 献

- 1) 上月正博：名医の身心ことばセラピー。さくら舎、東京、2017