

[講演] pp. 1-5

コロナの時代と〈身〉の医療

Don't think! feel and touch!

深尾 篤嗣

(茨木市保健医療センター)

はじめに

心療内科の産みの親 池見¹⁾は、Engel のモデルを改良した新しい心身医学モデルとして bio-psycho-socio-eco-ethical medical model を提唱し、「心身医学的療法のゴールは実存的な目覚めにある」と主張した。また、Frankl の言葉を借りて「実存的な目覚めには、自我を超えたスピリットへの超越が必要である」としていた。また池見は、「西欧では天の父なる神をめざして自我を越える『上昇的超越』が一般的なのに対して、東洋では自らの体への気づきを深めていくことによる『下降的超越』が基本である」「西洋流の psychosomatic な医学に東洋の somatopsychic なアプローチを統合することによっ

て、真のホリスティック医学への道が拓ける」と説いていた。さらに池見は、東洋の伝統を背景にもつ日本の心身医学を「身心医学」とも呼んでいた²⁾。筆者らは、池見の「身心医学」を受け継ぎ、発展させるためには、日本独特の身体概念である「身(み)」が重要と考え、〈身〉の医療研究会³⁾の活動を行って来た。

東西思考の違いを Table 1 に示す。西洋的思考は「自我 ego」を主体とした分析的思考であり、心身二元論のようにすべてを要素に分けて二元論的にとらえる。論理や思考を重視するので一般的にいう think に相当する。対して、東洋的思考は「気づき awareness」を主体とした包括的思考であり、身心一如のようにすべてを縁でつながったものとして一元論的にとらえる。体験や直感を重視するので feel に相当する。アクション俳優ブルー

Table 1 : 西洋的思考と東洋的思考

touchは東西融合アプローチ!

西洋的思考=分析的思考(think)
木を見る西洋人!(一神教的)

東洋的思考=包括的思考(feel)
森を見る東洋人!(多神教的)

- ・ 自我(分析的な視点、見の目)
- ・ 要素還元主義(二元論)
- ・ 主体性、属性、個人を重視
- ・ 意識と無意識
- ・ 主観と客観
- ・ 心身二元論(心身相関)
- ・ 因果性(因果論)
- ・ 操作的(作為doing)
- ・ 人間重視(自然は観察対象)
- ・ 論理、思考を重視(心→身)
- ・ コスモス>カオス
(アトム…この世は不変)
- ・ 完全性(真善美)
医療ではcure(治す)

- ・ 気づき(包括的な視点、観の目)
- ・ 縁(一元論)
- ・ 関係性、文脈、場を重視
- ・ 意識の多層性
- ・ 間主観
- ・ 身心一如(身)
- ・ 共時性(感応、目的論)
- ・ 流動的(無為being)
- ・ 自然重視(自然は万物の母)
- ・ 体験、直感を重視(身→心)
- ・ カオス>コスモス
(タオ…この世は無常)
- ・ 全体性(陰陽、中庸)
医療ではhealing(癒す)

スリーは、映画「燃えよドラゴン」の冒頭で弟子にクンフーを指導するシーンの中で「Don't think! Feel（考えるな！感じるんだ）」というセリフで東洋的思考と西洋的思考との違いについて表現した。第6回研究交流会のテーマである「タッチ」には、主体が客体を能動的に「さわる」と、間主観的で受動的に「ふれる」という二つの意味がある。「さわる」は分析的思考、「ふれる」は包括的思考に相当するため、タッチは東西融合アプローチといえるであろう。

本稿では、コロナの時代における〈身〉の医療の意義について述べたい。

筆者の COVID-19 患者体験⁴⁾

今回筆者は、自身が COVID-19 患者になるという貴重な体験をしたため、最初にその経過を提示する。

2021年1月15日、筆者は軽い咽頭痛を感じ、鼻汁も軽度みられた。17日朝より頭痛、関節痛出現。体温は37.1度だったが、午後には38.9度まで上昇。インフルエンザワクチンは接種済みだったため、新型コロナウイルス感染を疑い、夜に救急車で救急病院受診。迅速検査で陽性と診断された。帰宅するため看護師にタクシーを頼んだが、「コロナ陽性だと断られるので外で自分でつかまえてください」と断られた。寒空の中30分かけて歩き、駅前のタクシー乗り場からタクシーに乗車して帰宅。帰宅後、処方されたアセトアミノフェン400mgを服用して就寝。翌18日には解熱。頭痛や関節痛も軽快。午後からアセトアミノフェンを再度服用してからは平熱が持続。その後は、痰のからみと咳嗽がしばらく続いた以外は症状なし。

翌18日、保健所から電話があり、詳しく症状経過を聞かれた。感染源不明で勤務先（保健医療センターと診療施設4カ所）に濃厚接触者なしと診断され、ホテルで隔離予定となった。全ての勤務先に事情を説明して休職。妻も15日に高熱がみられたため18日にPCR検査を受けたところ、19日朝に陽性と判明。妻は呼吸器系の基礎疾患があるため入院を勧められたが、知らない病院での入院に不安が強かったため、筆者が経過をみる約束をして二人とも自宅での隔離に変更された。隔離中の生活は、自宅安静しながら1日2回、症状変化の有無と体温（妻は動脈血酸素飽和度 SpO₂ も）をアプリで保健所に

報告。買い物に行けず食事に困ったが、母と弟から送られたレトルト食品やお菓子で何とかしのいだ。妻の急変が心配されたが二人とも著変みられず、発症から10日目の25日に隔離終了。

筆者はその後、後遺症もなし。妻は一時臭覚と味覚の障害がみられたが2月初旬には軽快。非常勤をしている大学附属病院では独自の基準で復帰前にPCR検査を求められ、1月28日の検査で1250コピーを認めたため許可されず。2月1日の再検査で復帰基準の50コピーに著減がみられたため復帰が認められた。感染の恐れがあるとしてバイト先である2カ所の診療施設ではすぐには復帰が許可されず、それぞれ2月4日と13日ようやく復帰できた。

COVID-19 の3つの顔

日本赤十字社のwebサイト⁵⁾では、COVID-19のような新興感染症には、生物学的側面（病気）、心理的側面（不安）、社会的側面（差別）の3つの顔があると言われており、これらが負のスパイラルでつながっていることでさらなる感染拡大につながると述べられている。筆者と妻ともに軽症でほぼ通常の風邪と変わらない経過であったため、生物学的側面は問題にならなかった。しかし、完治するまでの間、テレビから毎日流される本症に関する膨大なネガティブ情報に接して不安な時間を過ごした。また、診断された当初から本症に対する不安や恐怖を感じている周りの人達から時には差別に近い扱いを受けたため、COVID-19の3つの顔という考え方にはとても納得がいく。本症はいわゆる心身症とはいえないが、その診療では患者のみならず医療従事者をも含めた心身医学的アプローチが必須と考えられる。

筆者は自身の体験から、本症がSARSと同じ感染症法2類に分類され、疑いだけで隔離されるために持たれている「怖い伝染症」というイメージに疑問を感じた。実際、多くのネット情報や書籍では、Table 2のような言説がなされている。その中には、大阪市大名誉教授井上正康氏⁶⁾が述べておられるように、COVID-19を「健康な日本人にとっては、“感染力が少し強い季節性の風邪”」とみなすものもある。また、米国のCOVID-19ワクチン有害事象報告（VAERS）⁸⁾によると接種直後の死亡者が1万人以上と著明に多く、明らかに安全性に問題があるにもかかわらず、政府がワクチン接種を推進していることの方にも疑問が感じられる。その背景を調べ

てみると、真偽不明ながら政界や製薬業界等の関連した様々な陰謀説がみられる¹⁰⁾。

Table 2 : COVID-19 に関する知見 :
ネット情報や書籍⁶⁾ から

- COVID-19は、健康な日本人にとっては「感染力が少し強い季節性の風邪」。(日本では欧米諸国に比べて感染、死亡率とも圧倒的に低い⁷⁾)
- 「PCR陽性＝感染者」としていることに大きな問題がある。(ウイルスの遺伝子の断片を増幅して検出する方法のため、感染性の有無までは不明)
- 日本人は、東アジア土着のコロナウイルスにさらされてきたことで交差免疫が強化されていたため重症化しにくいと考えられる。
- BCG予防接種がされている地域では感染、死亡率ともに低い。
- 厳しいロックダウンをしても、重症化率や死亡率には関係がない。(自粛規制度と死亡率は逆相関するというエビデンスがある)
- ワクチンには副作用や後遺症のリスクが伴い、安易に期待すべきでない。(米国における有害事象報告⁸⁾では接種48時間以内死亡者1万人以上！)
- 治療薬としてまだ確実なものはないが、日本で開発されたイベルメクチンは予防効果もあり、安全性も高いため世界的に注目されている⁹⁾。
- 私たちを本当に苦しめているのはウイルス自体ではなく、「メディアのインフォデミックとコロナ恐怖症」である！

COVID-19 の 4 つ目の顔 : スピリチュアルな側面

人類の歴史は、感染症パンデミックとの闘いの歴史でもある¹¹⁾。パンデミックは人類に大きな災厄をおよぼした反面、それらが社会に大変革をもたらしたことにより、その後のルネッサンスや宗教改革といった文明の発展を促す機会になってきたことが知られている。今回のコロナ禍についても、歴史家のハハリはじめ世界の識者間で「コロナショック」「コロナ後世界」「with コロナ時代」等という言葉が語られるようになったのには、このコロナ禍が現代文明にパラダイムシフトをもたらす機会になり得る、との共通認識があるためと思われる。

「身心医学」の観点からみると、世界人類が同時体験している今回のパンデミックは、現代文明にパラダイムシフトをもたらし、人類の実存的な目覚めを促す超越的存在ととらえることができる。以上から、COVID-19 の 4 つ目の顔としてスピリチュアルな側面が見い出される。

コロナショックの〈身〉の医療

筆者らは、代表的ソマティック心理療法であるプロセスワークを心療内科診療に導入することにより「身心医学」(別名「魂身医学」)の有効性を実感している^{12) 13)}。

プロセスワーク¹⁴⁾は、ミンデルによって、ユング心理学を基に道教、仏教、シャーマニズム、量子力学などをとりいれて開発された。本ワークでは、症状や人間関係のトラブルなどの「問題」を普段の意識状態(一次プ

ロセス)が不都合で否認したい自分の一部(二次プロセス)と葛藤を起こした状態と捉え、より大きな存在からの大切なメッセージとして扱う。また、「気づき」を何よりも重視して大きな存在に従っていこうとする点でスピリチュアリティの実践でもある。筆者は、プロセスワークの理論を基に、現実の問題と関係づけながらコロナショック前後で生じた世界の変化について「インナーワーク(視点ずらし、逆観¹⁵⁾: Table 3 参照)」を試みたので、その体験をシェアしたい。

Table 3 : コロナショックのインナーワーク
(視点ずらし、逆観)

1. あなたを悩ませた新型コロナにともなう問題(身体症状、不安、差別等)を思い浮かべて下さい(feel>think)。
＝一次プロセス(コロナ前世界)
2. 今度は新型コロナの気持ちになって十分に体験してください。そして、自分や世界人類に対してどんなメッセージを伝えたがっているかを想像してください(feel)。
＝二次プロセス(コロナ後世界)
3. そこからもらったメッセージを、自分がどんな風に排除してきたか、それをこれからの人生でどのように大切にしていけるか?を考えて下さい(think>feel)。
＝プロセスの統合(with コロナ世界)

1. ネットニュース「人が消えたビーチでウミガメ繁殖、野生生物再生の『希望の光』」¹⁶⁾に接した際、「君らも僕らと同じ(ウイルス)だよ!」という人間中心主義や経済中心の自由主義に警告を与えるコロナからのメッセージが聞こえた。
2. 黒人差別を訴えた Black Lives Matter (BLM) 運動やコロナ禍が中国武漢から始まったため欧米でアジア人が差別を受けたというテレビのニュースを聞いた際、「白と黒と黄と何が違うの?」と人種、性、宗教上の差別や経済格差の問題を指摘し、多様性の重要性を伝えるコロナからのメッセージが聞こえた。
3. ネットニュース「ハリウッドもびっくり『鬼滅の刃』大ヒットが見せつけた、“国産映画”の重要性」¹⁷⁾に接した際、欧米中心のグローバリズムのため世界中でアメリカの文化が主流になっているのに対して、「みんな違ってみんないい!」と各国や地方が独特の文化や価値観を保ちながら交流する「インターローカリズム」¹⁸⁾の視点を教えるコロナからのメッセージが聞こえた。

本ワークから洞察されたコロナ前後のプロセスの変化は Figure 1 の通りである。なお、文中のエッジとは一

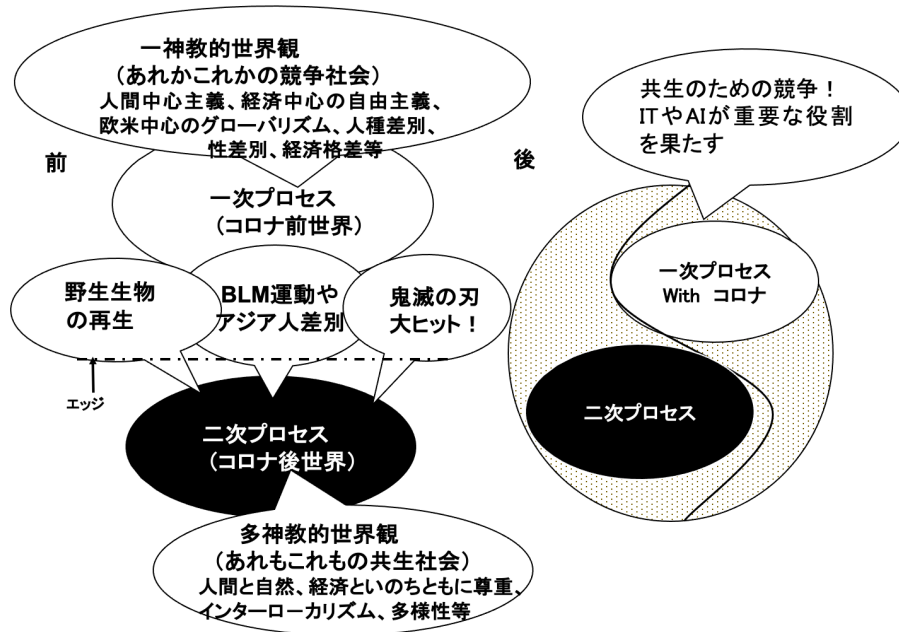


Figure 1 : コロナ前後でのプロセスの変化

一次プロセスと二次プロセスを分ける境界の意味。両プロセスが統合されて全体性が回復した状態は陰陽太極図を基に表現している。

コロナショックを契機に、今後の世界は一次プロセス（コロナ前世界）と二次プロセス（コロナ後世界）とが統合され、次第にパラダイムシフトが実現していくものと考えられる。その過程では、既得権益を守ろうとする勢力との間に「共生のための競争」が続く時期が予想されるが、その解決にはコロナ禍でわが国でも急速に進んだ情報技術 information technology (IT) や人工知能 artificial intelligence (AI) が重要な役割を果たすものと思われる。

おわりに

西洋占星術のタイムラインには水、火、土、風という4つの要素があり、それぞれは200年から240年の期間を受け持ち、その役目を終えると次の要素に時代の主軸のバトンが渡されるとされており、2020年末に「土の時代」から「風の時代」に移ったことが話題となった¹⁹⁾。

前回の「土の時代」とは、1800年前後フランス革命や産業革命の頃、つまり西洋文明が世界文明の中心となった近代から始まっている。「土」は文字通り、物や形あるもの、経済などの象徴である。人はみな、「所有」することを求めた大量生産・大量消費の世界であったため、たくさんの物、優れた物を持つものが上、という価値観が

権力やブランドとなるわかりやすい“縦社会”であった。対して、2020年12月22日から始まったとされる「風の時代」は、「風」が目に見えないように、情報や知識など形のないもの、伝達や教育などが重視され、人々は何より「知る」ことを求めていく時代であり、価値観が多様化し、個性が重要となる。また、「連帯・自由・平等・友人」、つまり、“横のつながり”を重視する社会である。筆者がインナーワークで気づいた「あれかこれか」の二元的対立を基本とした競争社会であったコロナ前世界が「土の時代」、「あれもこれも」の多様性を基本とした共生社会であるコロナ後世界が「風の時代」にそれぞれ合致する。丁度この時代の変わり目にコロナショックが起きたことに超越的存在の意思を感じざるを得ない。

文献

- 1) 池見西次郎：東西の心身医学の統合．久保千春（編）：心身医学標準テキスト第3版．医学書院，pp. 14-20，2002
- 2) 本多正昭：池見「身心」医学における東洋的「気」をめぐって．J.UOEH 9: 431-433, 1983
- 3) 深尾篤嗣：〈身〉の医療——心身医学から魂身医学へ——．ratik, 2015
- 4) 深尾篤嗣：COVID-19と心療内科——患者体験で感じた「身心医学」の可能性——．日本心療内科学会誌

- 25 : 56-60, 2021
- 5) 日本赤十字社：新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！——負のスパイラルを断ち切るために——. https://www.jrc.or.jp/saigai/news/200326_006124.html
- 6) 井上正康：本当はこわくない新型コロナウイルス——最新科学情報から解明する「日本コロナ」の真実——. 方丈社, 2020
- 7) 斉藤太郎：新型コロナへの過剰反応をいつまで続けるのか. <https://toyokeizai.net/articles/-/422794>
- 8) Vaccine Adverse Events Reporting System: VAERS <https://vaers.hhs.gov/>
- 9) 馬場錬成：イベルメクチンはコロナ治療に有効か無効か 世界的論争の決着に日本は率先して取り組み. <https://www.yomiuri.co.jp/choken/kijironko/cknews/20210427-0YT8T50019/>
- 10) 浜田和幸：コロナの真相とその先に潜むデータ覇権争いという新たな脅威. <https://www.data-max.co.jp/article/39815>
- 11) Macneill W H: Plagues and peoples. Anchor Books, 1976 (佐々木昭夫 (訳) 疫病と世界史. 中央公論新社, 2007)
- 12) 深尾篤嗣, 藤見幸雄：心身医学とスピリチュアリティ——レインボー・メディスンによる魂身医学へのパラダイムシフト——. 心身医学 50 : 365-372, 2010
- 13) 深尾篤嗣, 村川治彦, 富士見ユキオ他：身心医学の可能性—— COVID-19におけるレインボーメディスン——. 心身医学 61 : 507-515, 2021
- 14) Mindell A: River's way. Routledge & Kegan, 1985 (小川棲之 (監訳) 高岡よし子, 伊藤雄二郎 (訳) : プロセス指向心理学. 春秋社, 1996)
- 15) 中井吉英：全人的医療入門——医療に関わるすべての人のために——. 中山書店, 東京, pp. 45-54, 2013
- 16) CNN.co.jp 編集部：人が消えたビーチでウミガメ繁殖、野生生物再生の「希望の光」. <https://www.cnn.co.jp/fringe/35152669.html>
- 17) 猿渡由紀：ハリウッドもびっくり「鬼滅の刃」大ヒットが見せつけた、“国産映画”の重要性. <https://news.yahoo.co.jp/byline/saruwatariyuki/20201019-00203595/>
- 18) ハナムラチカヒロ：グローバリズムから「インターローカリズム」へ. <https://wirelesswire.jp/2020/07/76124/>
- 19) yuji：「風の時代」に自分を最適化する方法. 講談社, 2020

編集・制作協力：特定非営利活動法人 ratik

<https://ratik.org>

