

がん医療現場でのヨーガ療法

ホスピスにおけるヨーガ療法

坂本 淑子

(社団法人 日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士)

はじめに

2014年から箕面ガラシア病院緩和ケア病棟にて、がん終末期の患者様やご家族様と共にヨーガ療法を行ってきた。病院の理念である「その人らしく、限られた時間を有意義に過ごす」という言葉通り、ここは単に死を待つのではなく、やりたいことを生き生きと行う“生きる場所”であり、そしてそれをサポートする場所として多くの人が関わっておられる。この病院で考える“望ましい死”とは、①死を極めて自然なものとして受け止めている、②苦痛が取り除かれている、③生まれてきてよかったと思える人生、④周りの人々に感謝のうちに、⑤微笑みは残されるものへの最後の贈り物、⑥神にゆだねる、⑦神への感謝である。医療者ではない私たちヨーガ療法士がこの“望ましい死”に対してできることは何か？

ヨーガ療法とは

ヨーガには人間五臓説という人間構造論がある。ヨーガ療法はそれによって食物鞘（肉体）、生気鞘（呼吸）、

意思鞘（感情）、理智鞘（思考）、歓喜鞘（記憶）、それぞれの状態をアセスメントし、心身両面での安定を図る。ホスピスではヨーガの様々な技法をもってアプローチしながら、人生を終える時に、過去の自分への健やかな意味づけを行い、この人生をしっかりと納得して次の世界へ旅立つお手伝いをしていくことが我々の役目ではないかと考える。人生の意義を見つけ、死を受け入れて周りの人々に感謝の気持ちを伝えられるほどにまで、死の床にあってもスピリチュアルな健やかさを実現していく背景にはインド5000年の大きな智慧がある。

下表が伝統的ヨーガにおける8段階の修行技法である。最後に人間の一番深いところにある歓喜鞘という記憶の部分を自己意識化によって浄化し、三昧＝解脱＝応諾し納得して解放されるところまでの段階的な技法である。

“ヨーガとは心素の働きを止滅させることである”と聖典（ヨーガ・スートラ）の第1節に書かれているように歓喜鞘の中に存在する記憶の袋である心素（チッタ）の浄化がヨーガの最終目的だとされている。一般的なヨーガ療法でも記憶にアプローチしていくが、ここでは自分の執着やこだわりに気づき、手放し新たな認知を加えて

表 伝統的ヨーガにおける8段階の修行技法

1. ヤマ	禁止事項…暴力・嘘・盗み・性欲・物欲	
2. ニヤマ	お勧め事項…清浄・知足・苦行・聖典誦誦・神様への帰依	
3. アーサナ	肉体次元の自己意識化	⇒ アーサナ・呼吸法
4. プラーナーヤーマ	呼吸次元の自己意識化	⇒ アーサナ・呼吸法
5. プラティーヤハারা	制感…意思鞘次元の自己意識化	⇒ 制感法
6. ダーラナ	精神集中…意思鞘次元の自己意識化	・ヨーガ療法ダルシヤナ ⇒ ・理智教育 ・瞑想法
7. ディヤーナ	静慮…理智鞘次元の自己意識化	
8. サマーディ	三昧…歓喜鞘次元の自己意識化	

生き方を変えていく、いわゆる認知の修正が目的である。しかしホスピスでは限られた時間の中で自分の人生を総括して、なおかつ良い人生だったと自分で納得し、感謝のうちに旅立つところまで…、より深いセラピーが必要になってくる。

いきさつ

2011年から大阪大学大学院医学系研究科生体機能補完医学講座において「外傷後後遺障害に対する統合医療的アプローチ」にヨーガ療法が取り入れられ研究が行われた。トラウマに対してヨーガ療法が有効と認証されたからである。歓喜鞘内の事故の記憶から肉体へ痛みや過呼吸といった症状として表れるトラウマに対し、肉体から順に客観視を訓練し、過去の記憶まで客観的に見て、さらにそこに新たな意味づけを加え自立的に生きていく援助をしていく。その実習にホスピス医長が参加され、色々な瞑想をして実習者が過去を語る場面を見て、これはホスピスでのライフレビューに使えるのではないかと思っただけで下さったことがきっかけである。終末期の方が多いホスピスではヨーガで身体の状態が改善されることはない。しかしヨーガでの人生を振り返る瞑想がスピリチュアルケアとしての効果が高いと言われた。辛い思いして人生を振り返ることなく悪くなっていく方が多いホスピス。その中でこの瞑想が、人生で良かったこと、やり遂げた事、結婚したきっかけ、感謝の気持ちなどの大切なことを思い出すきっかけになり、人生を総括するためにヨーガが助けになるのではないかと感じていただき、病院にうかがう事となった。

ホスピスでのヨーガ療法

患者様は肉体的な苦痛に加え、死と向き合う恐怖、絶望感といった深いスピリチュアルペインに苦しんでおられる。またご家族様は心身の疲労と喪失への怖れなど、共に大きな心の苦しみを抱えておられる。ヨーガに親和性のある患者様や、今少しの休息が必要なご家族様を医師、看護師が選んで下さり、事前に情報を頂いてから入室する（ご家族は家族室にて）。1回が30分程度の目安である。入室と同時に部屋の雰囲気から患者様の背景を読み取り、お身体の状態をお聞きしながら五臓説に基づいたアセスメントを進めていく。①食物鞘⇒どれくらい動けるか・食欲はあるか・眠れるか、②生気鞘⇒呼吸が苦しそうか、③意思鞘⇒落ち着いているか・不

安そうか、④理智鞘⇒今の状況を受け入れているか、などを読み取りながら、患者様のニーズをお聞きしていく。身体を動かしたい？心を落ち着けたい？話をしたい？ふり返りたい？それぞれ患者様によって異なる。ヨーガ療法が始まって間もないころ、手探り状態でとにかく心を落ち着けて頂いてリラックスしていただければという思いでやらせて頂いていたら、ある男性の患者様からヨーガをして落ち着いていくと身体が弱っていく気がするからやりたくないというお声を頂き、その時に個々のアセスメントの重要性を改めて感じた次第である。①～④のアセスメントとご本人の希望により⑤歓喜鞘⇒ライフレビュー（回想・瞑想）に進んでいく。

《症例1》80代男性、食道がん、ほとんど食事も水も取れない状態、体力もかなり低下。

- ・実習1回目…座位にて サハズ・アーサナ（呼吸に合わせて両手を上げる）を行うと腕を上げるのも重たいと言われたので、アイソメトリック・ブリージングで腕に軽い負荷がけ（食物鞘）を加えると“気持ちが良い”と笑顔が出る。
- ・実習2回目（2週間後）…仰臥位 ベッドから起き上がることも出来ず、水も通らない、息も入らないと言われる。ボディスキャンで呼吸（生気鞘）と意識（意思鞘）を内側に向けると“通らなかった食道の辺りに息が入った”と気持ちよく呼吸される。
- ・実習3回目（2週間後）…仰臥位 前日も熱が出て厳しい状態だがヨーガを希望される。会話のみ。“人と話していると生きている実感がある。しんどくても話したい。”今までの仕事、趣味の話、誕生日だった前夜に医師とお酒を飲んだこと、不思議と食道を通った事などを楽しそうに話される（歓喜鞘）。目が輝く。“おいしかったな”“幸せやった”病室を出る時に胸の前で手を合わされ“ありがとうございました”と優しいまなざしを送って下さり、翌日お亡くなりになる。

この方から回顧することの大切さを学び、今後のセラピーの大きな指針となった。

ホスピスでのヨーガ療法目標 I 現状における心身両面での安定を図る

- ① 「気持ち良かった～」ではただの気晴らし
- ② 違う視点を意識する
- ③ 人生を終えることがわかっている方に、肉体から次の手をどう入れていくか
- ④ 身体、呼吸を使って“今ここ”に集中させるマインドフルネスは核心部分に触れていくためのきっかけ。
- ⑤ 過去に対する後悔、未来に対する不安から“今ここ”に戻って、そこから客観的に現状を見る。心の中にどれほど大きなものを抱えているか、ここからがセラピーのスタートになる。

ホスピスでのヨーガ療法目標 II スピリチュアルペインの緩和

- ① 家族にも医師にも話せないことを聞かせて頂く
「子どもたちに何を残してあげられるかしら…」(50代女性)
- ② 人生を終える時に何を話題にして終えるのか
- ③ インド哲学をどのように活かしていくか
 - ・ ヨーガの智慧（宗教的に中立）
 - ・ 人間はいつかは死ぬもの（生き通しではない）
 - ・ 生老病死の哲学

ホスピスでのヨーガ療法目標 III 過去の自分への意味づけ（ライフレビュー）

回想法やヴェーダ瞑想による人生の振り返り

- ① 輝いていた頃の事をよく聞かせて頂く…仕事、子育て、趣味、生きがい
- ② それぞれの生きざまを教えて頂く
「余命3ヶ月と言われたのにそれから8年。大きな力に生かされていると感じる。全て神様にお任せして“ありがとう”だけでここまで来た。神様の心を見過ぎさないように心を研ぎ澄ませる。神の心は日々の中に沢山ある。」(80代女性)
- ③ どれほど共感していくか

「よく頑張られましたね。こうして人生を作って来られたのですね。」

ホスピスでのヨーガ療法目標 IV 前もっての人生をしっかりと納得して旅立つ

- ① 生きてこられた人生に踏み込む←ここに至るのにアーサナ・呼吸法は必要
- ② 回想すればするほど終えることへの準備となる
 - ・ 今まで人生で苦しかったけれども乗り越えた事「理不尽な左遷を余儀なくされた事に黙って従ったが、その先で素晴らしい上司、仲間にも恵まれ仕事をやり切った。」(80代男性)
 - ・ 肉体が減びることも克服できる
- ③ 死を受け入れて周りの人々に感謝の気持ちを伝えられるほどに引き上げる
 - ・ “ありがとう”の言葉で人生を肯定することができる
- ④ 人生の意義を見つける
 - ・ こうなったおかげでこう考えることができる
「この病気になって得たものは“感謝”。この病院に来れたことも感謝。多くの人たちに支えられていることを改めて感じている。」(80代男性)

ヨーガでは“今日の生き方が全人生の生き方。今日が善きものであれば、明日もまた善きものとなるであろう。難しく考えずとも次の世界が想像できる”と教えられる。私たちも今この出会い、この瞬間が次に繋がると信じ、30分が大切な時となるように全身全霊で向き合わせて頂いている。また患者様の良い人生の締めくくりがご家族様への援助にもつながるのではないだろうかとも考える。柳田邦男さんが“人の精神性の命は死後も後を生きる人々の心の中で生き続け、それぞれの人生を膨らませる。それを私は『死後生』と呼ぶ”と言われた。大切な人が感謝の想いと共に健やかに旅立たれる時、ご家族は悲しみの中にも希望や喜びを見出すことができるのではないだろうか。

終わりに

ワークショップでは椅子に座ったまま実際に現場で行う様に身体、呼吸への意識化、アイソメトリックによ

る軽い筋弛緩の技法で制感、集中を促し、瞑想を行って頂いた。

先般お亡くなりになった女優の樹木希林さんが“食べるのも死ぬのも日常。病気になって、人生得したなと思う。病気をしない人でも一回自分が向こう河岸へ行く時、死んだ時を想像してみるといい”と著書に書かれていた。私たちもキチンと人生を締めくくるには限りある命をしっかりと生きていくしかない。日々を精一杯生きて、その時が来たら潔く旅立っていく心づもり、この世を去る時の心構えを、自分のこれまでの生きざまと共に約 10 分間マナナ（熟考）して頂いた。時間の都合でシェアする時間は取れなかったが、改めて生きること、そして死ぬことを客観的に考えて頂いたのではないかと思う。

患者様たちが体操や呼吸法で心を整えられた後に、自らの人生を振り返り、「大変だったけどよく頑張った」「多くの人に支えられてきた」「良い人生だった」と、ご家族への感謝の言葉などを口に出される時、人生を今日まで生き抜き、今まさにその幕を閉じる最後の大仕事をされていると思うと自然に畏敬の念が湧き、命の大きさ、大切さを実感する。そして五臓説に基づくヨーガ療法の

集大成がここにあると感じる。

ホスピスでは私たち自身が患者様から素晴らしい生き方を実地で学ばせて頂いていると心から感謝している。ともすれば療法士自身がその場の雰囲気や感情に巻き込まれそうになりうる現場では、患者様やご家族様の“今この瞬間”を捉える力が必要であり、また自分自身が“死”というものを受け入れていなければ寄り添っていくことは難しい。それには聖典においてインド 5000 年の智慧をしっかり学び、療法士自身がしっかりと自身の客観視を行い、感性を磨き、理想形の人格となって治療的自我を高めていかなくてはならないと改めて実感する。ヨーガの技法と療法士自身の治療的自我でもって、終末期の患者様の心身の安定をはかり、心に灯をともし、次の世界に旅立っていられるお手伝いをする。これがホスピスにおけるヨーガ療法の真髄であると思う。

編集・制作協力：特定非営利活動法人 ratik

<https://ratik.org>
 ratik