

講演 1

経済的に豊かな国と貧しい国での心の健康とスピリチュアリティ

旭川医科大学医学部医学科健康科学講座

杉岡良彦

日本の自殺者数は1998年以降、年間3万人を超えており、大きな社会問題となっている。その理由は様々だが、経済的理由が大きな要因の一つとされる。ところで、フィリピンでは、年間の所得が日本の約10分の1に過ぎないが、自殺者数はずっと少ない(10分の1以下)とのデータがある。フィリピンの若者の多くが、「学校を出たら働いて両親を経済的に支えるのは当然の事だ。両親には仕事をやめて人生を楽しんでもらう」と述べる。また「両親は、私を今まで育ててくれたのだから、今度は両親に恩返しをするのが当たり前だ」と語っていた。ところでフィリピン人の多くがカトリックの信者であり(約8割)、プロテスタントなどを含めるとキリスト者は9割程度になるといふ。日本では考えられないことだが、私立のみならず公立の小学校や高校でもキリスト教の授業を受け、多くの若者がその教義を理解し、礼拝にも積極的に参加していた。

経済的に豊かな日本とそうではないフィリピン この二つの国の自殺率の違いや若者の家族を思いやる気持ちを考えるとき、豊かさとは何かをあらためて考え直すにはいられない。両親や家族とのつながりをしっかり自覚することや、宗教の教えに親しんでいることは、おそらく自殺の大きな抑止力になっていると考えられる。

最近、スピリチュアリティという言葉がよく聞かれる。医学でいうスピリチュアリティは「生きる意味や生きる目的をもとめる人間の基本的な特性」とでもいえるだろう。我々人間は生きる意味を求める。そしてその生きる意味の喪失は、自殺への強い引き金にもなる。精神科医であるフランクフルは、心の健康において、人間の生きる意味の重要性を述べた。また海外では、スピリチュアリティと健康の関係が、科学的に明らかにされ、そうした研究の数は1000件以上にのぼる。例えば、「礼拝に定期的に出席する人ではそうでない人よりも長生きである」というデータがすでに何件も発表されている。スピリチュアリティは宗教と同じではないが、人間の誰もが生きる意味を求めるといふ人間の基本的特性であり、人々とのつながりの自覚や感謝とも強く関わる。

札幌太田病院は日本で唯一内観療法課を病院内にもち、内観療法を治療の一環として取り入れておられる。内観療法を通じて両親や様々な人々とのつながりを振り返り、感謝の気持ちを持ち、人生の意味を見出すことは、決して古い道徳や宗教の陳腐な復活ではなく、悩める日本社会の現代的問題を解決するための力強い手段であると考えられる。これからの医学は、こうした問題に正面から向き合う時代に来ている。

【参考文献】

太田耕平『十段階心理療法』札幌太田病院、第10版第5刷発行、2009年

コーニック著(杉岡訳)『スピリチュアリティは健康をもたらすか』医学書院、2009年