

## 特別講演 1

# 「実存的空虚と内観療法」

杉岡良彦

旭川医科大学医学部健康科学講座

### 1. スピリチュアル・ペインと実存的空虚

最近の緩和ケアの領域では、患者さんの身体の苦悩だけではなく、心理的苦悩、社会的苦悩を挙げ、さらにスピリチュアルな苦悩(人生の意味への問い、苦しみの意味など)に患者さんが直面する可能性を明記しています。

しかし、こうしたスピリチュアル・ペインは、死に直面した患者さんに限られた問題ではありません。第二次世界大戦中の強制収容所を生き延びた精神科医のV.E.フランクルは、現代は「無意味感と空虚感に苦しんでいる状況」であり、この状態を「実存的空虚」と名づけました。これは、ニーチェの「神の死」とも関連しているように思います。ただしフランクルは、この苦悩を単に病的な苦悩とするのではなく、人間であるがゆえに、生きる意味を求めて苦しむことができるのだと、苦悩のもつ積極的な意味を指摘しました。

### 2. 内観療法の意義と内観療法への誤解

札幌太田病院ではすでに昭和40年代から内観療法を治療の一つとして取り入れておられることを知り、是非勉強させていただきたいと思いました。そして、多くの患者さんが内観療法を通じて、それまでの人生の見方を変えていることを学ばせて頂きました。私は、内観療法が現代医学にとって極めて重要な意義をもつと考えています。それは、生きる意味を見いだすことが困難な現代において、そしてそれが薬剤や外科的処置によって不可能である一方で、内観療法はそれを可能とする潜在的な力を持っているからです。ただ、いくつかの誤解もあります。

#### 誤解1) 内観療法は宗教か？

内観療法は、超越者(神仏など)の存在や特定の信念を強要するものでもありません。内観療法は、「事実をありのままに見る」ように見方を変えてくれる治療法のように思います。それは人間が生きているのではなく、生かされているという「事実」です。

#### 誤解2) 感謝すれば治るのか？

内観三問を通じて、生かされている事実気づき、その結果、感謝の気持ちが生じる事があっても、感謝を強制することで治療に結びつけることはできません。

### 3. 生かされつつも、私がこの人生を選び取る

フランクルの考えの根底には、「どのような苦しみの中にある人間であっても、すべての人間には生きる意味(価値)がある」という、すべての人間への深い愛があると思います。内観を通じて、生かされている事実と愛されている事実気づき、そこから自分の人生の果たすべき課題にむけて新しく一步を踏み出すこと、日々の課題を果たすことが、人間にはできるのだと思います。強要される課題ではなく、患者さんが自分で見出す人生の意味や課題の発見が、本当の治療に導いてくれるのではないのでしょうか。