

健康人間学と私

—心理臨床と健康人間学—

菅 佐和子

Clinical Psychology and Health Anthropology

Sawako SUGA

1. 「健康人間学」との出会い

私が、「健康人間学」と言う言葉を始めて知ったのは、平成3年4月に、本短期大学部に着任したときです。まだ、右も左も分からないときに、同じ研究室でいろいろお世話になっている木村信子先生（作業療法学科）や、同じ一般教育の石井誠士先生（哲学）のお誘いを受け、「健康人間学研究会」に参加させていただき、紀要別冊「健康人間学」誌4巻へ投稿をさせていただきました。それ以来13年間、毎年欠かすことなく本誌に投稿できましたことを、自分なりの歩みの証として受け止めております。また、定例の勉強会も、100回近く続けることができ、そのとき時々、さまざまな領域の興味深いお話を聞くことができたことが、知らず知らずのうちに貴重なころの糧となりました。何度かの研究合宿、歓送迎会など、人と人のつながりを大切にする。この会ならではの思い出もたくさんできました。

2. 「ころ」と「からだ」

私の本業は、心理臨床（カウンセリングや遊戯療法）であり、それまでずっと、人間のころの問題にひたすら取り組んでおりました。そのころには、からだの問題については、どこか自分には手の届かない別の領域のことだというような、漠然とした印象を持っていたように思

います。「健康人間学」が、人間のころとからだの問題を、自然科学と人文・社会科学の垣根をとりはらい統合的に取り組んでいこうという学際的な領域である「健康科学」とほぼ同義でありながら、そのなかでも、人文科学にウエイトを置いた分野であると感じ、新鮮な興味を呼び起こされたのを、つい昨日のころのように思い出します。

近年の自然科学、身体医学の発展はまことに目覚しく、以前なら助からなかった命が救われ、治らなかった病気も治るようになったことは素晴らしい成果だといえましょう。ころの問題もいずれは脳科学の進歩によって解明されつくすのではないかと言う人さえいるようです。このような状況の下で、人文科学はどうしても影が薄く、等閑視されがちなのはやむを得ぬことなのかもしれません。

3. 人文科学的な視座の必要性

しかし、脳科学で何がどう解明されようとも、人間にとって喜びや悲しみなどの感情が人生の重要な部分を占めていることには変わりはないと思われます。たとえば、一日に必要なカロリーや栄養素を凝縮してカプセルに詰め込めたとすれば、三度の食事はいらなくなるようになります。たしかに時間と手間は省けますが、食卓を囲んで談笑しながらおいしい食事を摂るという、人生の醍醐味ともいえる体験はなくなりま

す。非常の場合は別として、「365日そのほうがよい」という人はまずいないのではないのでしょうか？それと同じように、喜びや悲しみなどの感情は、時に非合理的で厄介なものではありますが、人間にとって生きる意味に直結した、なくてはならないものといえるのではないのでしょうか。そうである限り、こころ模様をこころ模様として丸ごと大切に受けとめる人文科学的な分野も、人間の「健康」を考える上で、なくてはならない分野であるといえましょう。

4. 丸ごとの「こころ模様」

勿論、こんなことは、「総論」としては誰もが認めてくださることです。ただ、具体的な「各論」段階になると、「科学的に実証されにくい」「雲を掴むようで漠然としている」「当たり前前のことを難しく言っているだけで、物の役に立たない」などのネガティブな評価にさらされることも、今なお、めずらしくないように思われます。数字や映像で明瞭に示されることに比べると、「こころ模様」の研究と言うのは、たしかに感性の異なる人には説得力をもって伝わりにくいものと言わざるを得ません。

自然科学、身体医学の圧倒的隆盛のなかで、それと対峙する形で人文科学の復権を叫ぶだけでは実効性をもたないのではないかと、むしろ、光に伴って生じる影の部分丁寧に拾い上げ、磨きをかけていくこと、それを通して全体像に立体感を出すこと、そんな作業こそが必要とされているのではないかと……的確な言葉にはならないものの、そんな思いが私のなかで次第に強くなったのはいつごろからだったのでしょうか。

自然科学、身体医学の目覚ましい進歩は、こころのストレスがさまざまな病気を生み出したり増悪させたりすることを解明してくれました。昔から「病は気から」と言い習わされてきたことが、文字通り「科学的」に実証されるようになったのです。こころのストレスの調整は、今や高度先進医療のなかの重要な課題のひとつになったわけです。また、重篤な病気の人を助けるために多大な努力がなされる一方で、こころ

のストレスに耐えかねて自ら命を絶ってしまう人も、後をたちません。ひとつの命をこの世に留めるために全力を尽くすという意味では、高度先進医療も、私などの行っているカウンセリングも、本質的な違いはないといえましょう。ただ、前者の効果が明確に示されるものであるのに比べ、私たちの仕事の効果は、証明のしようがない部分があります。「別にカウンセリングなど受けなくても、時間がたてば自然に元気になったかもしれないね」「カウンセラーでなくても上手に話し相手になってくれる人はたくさんいるよ」などと言われてしまえば、それまでのことです。そもそも、実験群と対象群をおくということに馴染まないのが、私たちの仕事なのです。私は、あくまでこの原点に立脚して自分なりの道を切り開いていきたいと思っています。視野はなるべく広く、しかし、自分の歩く道を見失うことなく、というのが私の願いです。

5. 終わりに

自然科学、身体医学の目覚ましい進歩の恩恵を受けながら、こころ模様というファジーなものを大切に、人間のなかに備わる自己治癒力、自己成長力をうまく引き出すために自分の専門性をどのように鍛えていけばよいのか？ そのようなことを真剣に考える土壌となってくれたのが、私にとっての「健康人間学」であったといえましょう。

本研究会・本誌も、当初の目標であった短大の4年制への移行が実現した現在、ひとつの曲がり角に来ているようです。これまでの蓄積を生かしつつ、新たな視座を拓く時期にきています。ともあれ、本研究会・本誌がここまで存続できたのは、多くの先生方と読者諸賢の支えがあったからに他なりません。

末尾ながら、歴代の部長、コーディネーターをはじめとして、暖かいご指導・ご鞭撻を頂いた先生方と読者諸賢にこころよりの謝意を表したいと思います。