

## 公開シンポジウム コンパッションとスピリチュアルケア

登壇者プロフィール：

### シンポジスト

伊藤 雅之 (いとう・まさゆき)

愛知学院大学文学部宗教文化学科教授。1998年ペンシルバニア大学大学院博士課程修了 (Ph.D.)。宗教社会学者。ヨガやマインドフルネスの講演活動にも従事。著書に『現代スピリチュアリティ文化論——ヨガ、マインドフルネスからポジティブ心理学まで』(明石書店、2021年) などがある。

高宮 有介 (たかみや・ゆうすけ)

緩和ケア医。昭和大学医学部医学教育学講座客員教授。戸田中央メディカルケアグループ緩和医療特別顧問。昭和大学医学部卒業。英国ホスピスで研修後、昭和大学病院で緩和ケアの診療を行う。いのちの授業、セルフケア教育の講演活動に従事。日本GRACE研究会世話人代表。著書に「セルフケアできていますか？」(南山堂、2018年) などがある。

中井 珠恵 (なかい・たまえ)

現在、愛染橋病院チャプレン、協立記念病院緩和ケア病棟スピリチュアルケア部門担当、上智大学グリーンケア研究所人材養成講座非常勤講師、京都文教大学大学院臨床心理学研究科非常勤講師

西岡 秀爾 (にしおか・しゅうじ)

曹洞宗崇禅寺住職。上智大学グリーンケア研究所客員所員。大阪府立大学社会福祉学部卒業、駒澤大学大学院修士課程(仏教学)修了、関西学院大学大学院人間福祉研究科博士後期課程単位取得満期退学。「いのち臨床仏教者の会」事務局長。「死別の悲しみを分かち合う会」としびりスタッフ。

安田 裕子 (やすだ・ゆうこ)

岐阜協立大学看護学部教授。臨床パストラルケア・カウンセラー(CPC45)、臨床パストラル教育研究会運営委員。日本スピリチュアルケア学会(専門FT13-023、指導者SF22-005)。日本WPC研究会世話人。保健師・助産師・看護師。聖路加病院勤務後、人材教育研修講師、福祉、看護教育に携わる。

### 司会

西平 直 (にしひら・ただし)

1957年、甲府市生まれ。上智大学グリーンケア研究所・副所長、京都大学名誉教授。専門は、教育人間学、死生学、哲学。これまで、心理・教育・宗教の思想、稽古・修養・養生など日本の伝統思想の研究。今後は、ケアする人たちの話に耳を傾け、その後方支援を担当したいと思っている。

## 公開シンポジウム コンパッションとスピリチュアルケア

「調自・調場・調他」という循環

西岡 秀爾

(上智大学グリーンケア研究所客員所員 (曹洞宗僧侶))

発表要旨：

ささやかな実践を振り返り、私にとってのコンパッションとスピリチュアルケアとの関係について考えてみたいと思います。まず、コンパッション(抜苦与楽)は、他者のみならず自己も対象になっています。結論から言えば、自己をととのえること(①調自/セルフ・コンパッション)によって、ご縁のある場にゆったりと臨むことができ(②調場)、そこに居合わせた他者と腰を据えて共にいること(③調他/コンパッション)につながっていくように思います。それでは、現場(遺族会、傾聴など)に臨む前、最中、そして、事後にどのような内的経験をしているのかを共有させていただきます。

事前…場に臨むにあたり、「我を張った」状態を止めるため、短い瞑想や深呼吸によって「一息入れる」時間を設けています。体・頭・心がニュートラルな状態になるよう静かな時間を持ち、一旦、私的な問題から離れ、現在に軸足を置き、自分をととのえていきます。

事中…自分をととのえた状態(①調自)で場に入ることによって、落ち着いた気持ちで場を開くことができます(②調場)。どのような展開になろうとも、「我を張る」ことがないようなあり方・かかわり方を心掛けています。つまり、繰り返し、Doモードに陥ることを避け、Beモードでいるようにしています。縁あって出会った私たちは皆「はかなく非力な存在」ですが、互いに活かし活かされる互恵的な関係にあり、心を寄せ合うことができると考えています。たとえ、膠着状態になっても、その場を信用し、焦って操作しないようにつとめています。何もできなくても自己を否定することなく、そのままの非力な自己を受けとめます。自他共に人としての価値は決して何かできるか否かで左右するわけではありません。互いにそのままで尊いという無条件の肯定の中から、少しずつ状況は変わっていくように思います。諸行無常(すべては移り変わっていく)という真理は、喪失の苦しみをもたらしますが、苦しみさえも同じままではないことを意味します。すなわち、自他に対するコンパッション(抜苦与楽)の心をあたためながらも、状況を無理に操作しようとしないう忍耐力が肝心になってきます。さらに、その場をまるごと包み込む人知を超えた存在(自然、神仏、故人など)のまなざしを感取することによって、目の前の人の話をじっくり聴き、そのままを受けとめやすくなると経験しています。このような流れの中で、互いにBeモードのまま、その場に心身をゆだねるようなひとときが訪れた時、それは自他相互にスピリチュアルケア(③調他+①調自)が生まれているのではないかと位置づけています。

事後…他者の苦しみを傾聴し、分かち合った後、その場に居合わせた人たちと「一息入れる」時間を設け、さらに、一人でも静かな時間を作り(①調自)、事前準備と同様、ニュートラルな状態で日常に戻っていけるように心掛けています。