

PCT news letter vol.9

Palliative Care Team:緩和ケア委員会からのお知らせ

精神的サポートについて

総合上飯田第一病院緩和ケアチーム（PCT）の活動を紹介するレター、今回は、緩和ケアに欠かせない心理学的アプローチ、精神的なサポートについてです。昨年からPCTがサポートに入るケースが急増しているなか、病棟スタッフとPCTメンバーの連携も日々強化され、仕事や企画をとおしてメンバーどうしの絆も深まってきていますが、かかわる患者さんによっては必ずしも「いい仕事ができた！」という満足感を得られず、「これでよかったんだろうか？」とどこか心残りだったり、もやもやと消化しきれない思いを残したままで次の業務に移っていかないといけなかったりという経験も増えてきています。また、緩和ケアでは職種に限らず人と深くかかわることが必要であるため、誰もが心理学に興味を持って勉強する時期に来ていました。そこで今回は、昨年5月からPCTに加わった臨床心理士・清水智子さんに、第4回公開カンファレンスの第一部として、臨床心理学の講義をしてもらいました。人生はライフサイクルにおける各発達過程の達成の積み重ねであることから、これまでわたしたちに未消化な思いを残したケースも多数含めてわかりやすく分析されました。途中、悲観的な発言に対する「励ましの反応」と「傾聴し、共感の言葉かけをする反応」の両方を参加者全員がペアをつくって実際に体験してみるロールプレイもあり、会場は盛り上がったのちに**傾聴・共感の大切さ**に気付くことができました。第二部では実際に経験した3名のケースを取り上げてふりかえり、病棟・緩和外来スタッフのコメンテーターからたくさんの生の声を聴くことができました。詳細は、清水さんからのメッセージをごらんください。

『臨床心理学のお話』 臨床心理士 清水 智子

PCTの臨床心理士として、「病い」とともに生きる患者さんの気持ち、家族、仕事、人生についてなど、さまざまな「語り」を傾聴させて頂いています。お一人お一人の人生に寄り添い、今ある心の痛みへの緩和を目的として大切な時間をお過ごし頂くための工夫をしています。患者さんやご家族からは、これまで生きて来た「ライフストーリー」が語られますが、そこへPCTが介入させて頂くことで「新たなライフストーリー」が編み込まれていきます。そのストーリーへの参加者の一人として臨床心理士は、変化し続ける時の流れの中で心理的なニーズを発掘しながら、PCTメンバーとの絆を礎に患者さんの個性を尊重した関わりの実現を目指しています。

PCT活動の一つに「公開カンファレ



ンス」の開催があります。2月27日の第4回では『臨床心理学のお話』を担当させて頂きましたので、『終末期についてライフサイクルの視点から考える』という内容の一部をご紹介します。ライフサイクルの心理学を提唱したE.エリクソンは、人生を**乳児期、幼児期、児童期、学童期、青年期、成人期、壮年期、老年期**の

8段階に分けました。人生最初のステップである乳児期は「基本的信頼感」の獲得が発達課題であり、その達成こそが次の幼児期の「自律性」の獲得を可能にすると述べています。さらに児童期「自主性」、学童期「勤勉性」、青年期「アイデンティティ確立」、成人期「親密性」、壮年期「生殖性」、老年期「統合」へと最終ステージまで課題の積み上げが続きます。(図1)

終末期（老年期）において「統合」を果たすには、手前の7段階までの課題を達成していなければならないとエリクソンは定義しました。しかし実際には、完璧な人生などどこにもなく、どこかの段階で少々の取りこぼしがあったとしても、最後に「つらいことも苦しいこともいろいろあったけど、いい人生だった」と振り返ることができたなら、それを「統合」という概念でとらえることができるのではないのでしょうか・・・というお話をさせて頂きました。（図2）

公開カンファレンス後のアンケートで「困ったことがあった時どう対処するのか？」との質問を頂きました。臨床心理士の仕事をして学んだことですが、PCT 活動においても普段の人間関係においても大切にしていることがあります。たとえば自分の心にネガティブに映る言動に遭遇した時、必ずその言動の背

ライフサイクルとは

- 乳児期: 基本的信頼 対 基本的不信
- 幼児期: 自律性 対 恥、疑惑
- 児童期: 自主性 対 罪悪感
- 学童期: 勤勉性 対 劣等感
- 青年期: アイデンティティの確立 対 拡散
- 成人期: 親密性 対 孤立
- 壮年期: 生殖性 対 停滞
- 老年期: 統合 対 絶望



図1

景に想いをめぐらします。当然、瞬間的にはショックを受けますが、少し落ち着いてきたところで「なぜ、この人はこんな言い方や態度をするのだろうか？」という問いをもとにイメージーションを働かせます。たとえば「もしかしたら、同じような言われ方や態度を親からされて育ってきたのかもしれない」など・・・、そうした想像をしているうち、逆に切なくなって自分のショックもだんだんと小さくなって行くようです。それでも解消しないような大きなショックに遭遇することもあります。

終末期と緩和ケア

- そこで終末期を老年期(成人後期)としてとらえると・・・
- 発達課題は人生の「統合」、失敗すれば絶望
- これまで生きてきて楽しいことも苦しいこともいろいろあったけど、いい人生だった、ありがとう・・・と言って旅立つ？
- 😊 恨みや憤怒をたたえたまま旅立つ？



図2

そうした場合にはトラウマケアの技法でセルフケアをしています。

今後、臨床心理士へのニーズがありましたら、PCT の範囲内で活動しますので、お気軽にお声掛けください。お待ちしております！



つらい思いをひとりで抱えないで・・・

私が今回 PCT 代表として伝えたかったのは、「私たちは患者さんの長い人生の一部を共に過ごすことができるだけで、それまでの人生でその方が積み重ねてこられた背景をすべて理想的に変えられるはずもないし、またそんなことを目標にしなくてもよい。いろいろ努力してみるけれど報われず、美談にならないことも多い、でもそんな気持ちも私たちのなかで共有し、謙虚に学んでいこう」、そして、「病棟スタッフや PCT メンバーも、つらい思いをひとりで抱えないでいい、臨床心理士は私たち職員のためにもついていてくれる」というメッセージです。アンケートを見ると多くの方がそれをしっかりと受け取ってくれたようで、非常に有意義な時間となりました。

さて、次回は3月27日にリハビリテーション科からの発信とふりかえりを予定しています。公開カンファレンスも第5回をむかえ、院内にとどまらず院外からの聴講も受け入れを開始しました。緩和ケア専門の病棟でなくてもここまでやれる、やっている・・・当院での試みはどこに出しても胸を張れるレベルに近づいてきています。今後は院外からもいろいろな視点からの意見をきき、もちろんかわった患者さんやご家族からも真摯なきもちでさまざまな学びを得て、さらに成長していきたいと願います。

また、病院 HP の緩和ケアチームの項がもうすぐリニューアル、過去のレターも PDF で閲覧できるようになりそうです。お楽しみに！

外科・緩和科医長 / PCT 代表 岡島 明子

さて、次回の青空コンサートは？

さて、来る7月、また患者さんやご家族のみなさんに一緒に楽しんでいただこうと、第3回青空コンサートを予定しています。出演者はPCTの枠にとらわれず、広く職員全員と患者さんから募集します。おもに楽器経験者によるジャズバンド「上飯田スイングガールズ&ボーイズ」と、コーラス団「PCT エコーズ」を再編成する予定ですが、ほかにマジックやショーのボランティアも大歓迎です。出演応募などコンサートに関するお問い合わせは、青空コンサート実行委員会（とりあえず：aozora_concert_kamiida@yahoo.co.jp）までご連絡ください！！

発行日:平成25年3月23日/文責:岡島