

ヒューマン・ケアリング理論：理論の核とカリタス・プロセス

Jean Watson

(原稿訳：戸村道子)

平成20年度国際交流委員会主催特別講演

ヒューマン・ケアリング理論：理論の核とカリタス・プロセス

日 時：平成20年12月9日（火） 14：30～16：30

場 所：日本赤十字広島看護大学：ソフィアホール

講演者：Jean Watson, PhD, RN, AHN-BC, FAAN Distinguished Professor of Nursing, Murchinson-Scoville Endowed Chair in Caring Science, University of Colorado, Denver

通 訳：稲岡光子（財）木村看護教育振興財団

1. はじめに

皆さん、こんにちは。日本赤十字広島看護大学にお招き頂き、私のケアリング理論についてお話できることを大変嬉しく思っています。新道学長、稲岡名誉学長、そして今日参加して下さっている会場一杯の学生と教職員の皆さん、どうもありがとうございます。また同席して下さっているワトソン・ケアリング・サイエンス・インスティテュート理事長 Lesinski 氏に感謝致します。

今日、私はケアリングについて、倫理・哲学・理論・科学モデルとしての側面からお話したいと思います。私はケアリングとは、「心」に続く道だと考えています。それは人間性の「心」であって、ケアリングをもたらすものです。

最初に、ケアリングでいう「心」を真剣に考えるとき、私達は「対峙する」、「現存する」ことを考えることが非常に大切になります。看護を取り巻く闇のような現在の状況にあって、私達一人ひとりが、ヒューマン・ケアリングの燈火の光であるということをお話して下さいます。私はケアリングについて、数十年にわたって研究を行い、その結果を皆さんにお伝えする時、キャンドルに燈火をともし儀式を行って参りました。キャンドルの灯を、世界を照らす「心」として思い起こすために用いています。それでは、ここで皆さんと共にキャンドルに光を灯したいと思います。このキャンドルの灯は、世界中の看護師のヒューマン・ケアリングの「光」として、私と共に世界中を11回巡ってきています。今日は、世界中のヒューマン・ケアリングの光を、皆さんのキャンドルに灯したいと思います。そして皆さんの

このキャンドルの灯を、次に会う看護師達に繋げ、手渡して頂きたいと思えます。この光は、人間性の燈火を示し、ケアリング、ヒーリングの実践に違いをもたらすものであるからです。

また私は、Singing Bowl（シンギング・ボウル：写真1参照）を使いたいと思えます。このシンギング・ボウルは心臓の拍動数に呼応するよう計算されて作られたものです。ケアリングの「心」を思い起こし、心を開いて頂くためのものです。今日は、この心臓に呼応するシンギング・ボウルを用いますが、時に私はこの他に2つのシンギング・ボウルを使用することがあります。その一つは声帯に振動するもので、比喩的に声・言語を通してケアリングを世界に導き、響かせていくためです。もう一つのシンギング・ボウルは、高いレベルの意識、人間性を呼び起こすためのものです。さて、ここで最も高いレベルの意識とは何でしょうか。私はLove(愛)だと考えています。



写真1 講演中のワトソン博士
(卓上：向かって右) Singing Bowl,
(卓上：左) キャンドルに灯されたケアリングの光

2. ワトソン・ケアリング理論の核について

ここで、私のケアリング理論の最近の研究からの主要な側面と、ヒューマン・ケアリング理論の核となる点についてお話していきましょう。私はケアリング、愛、ヒーリング、心、意識、科学、アートの側面から「Caritas」（カリタス）という言葉を使っています。カリタスとは、ケアリングとLove（愛）という意味を含んでいます。そして、「心」と科学的な知識を基盤に据えた「頭」との繋がりを統合した実践、ということを意味しています。

ケアリングの倫理、道徳、哲学の基盤として、第1番目に核となる点は、関係性に価値を置くということです。これはみなさんの国の歴史、伝統、叡智と関連するもので、私のいう関係性は全てのものが繋がっているという意味です。

そして2番目の重要な点は、「カリタス因子」と「カリタス・プロセス」です。関係性は愛-心に関係しています。3番目は、「ケアリングの瞬間」の考え方です。もし皆さんが、ヒューマン・ケアリングの心に、意識を集中し内省し、統一を行ってから患者のベッドサイドに行くと、皆さんはより思慮深く患者に注意を向けることが可能となり、「ケアリングの瞬間」を持つことができるようになります。これは患者から患者へと、忙しくケアをして回ることとは対照的です。「ケアリングの瞬間」においては、皆さんの「存在」や「人間性」、「思考」等、全てが影響をもたらします。ですから「ケアリングの瞬間」は、私たちの意識、エネルギー、意図、人間性の存在の全てによって影響されてくるわけです。

そして最後の4番目の核となる点は、ケアリングとヒーリングの様式として患者に提供するのではなく、皆さんが患者に関わる全てのことが、ケアリング・ヒーリングの様式として見直されるわけです。

3. カリタス・プロセスの10項目について

次に Caritas・Process（カリタス・プロセス）の10項目についてお話しましょう。カリタス・プロセスとは、ケアリングがどのような因子によって構成されているのかについて、言葉で表現したものです。

カリタス・プロセス1：「人間性と利他主義に価値を置き、自己と他者に対しての愛情-親切-平静さを持って実践をする」ことです。人間性、利他主義の価値と、こころの静寂さを持って実践することにあります。これは「心の科学」にも繋がっています。心の研究によると、「こころ」と「脳」は繋

がっており、絶えずメッセージを送っていることがわかっています。もし、心を閉ざしてしまうと、思いやりやケアリングは、自己や他者に対しても無くなってしまい、無関心に陥ります。心を開いて愛すること、親切にすること、そして心が静寂である時には、科学的にもバイオリズムがハーモニーを保っています。イライラしている時や、フラストレーションに陥っている時の心拍数の乱れと比べると明らかです。そして心が静寂であれば、思考機能も明瞭になります。そして私達の心の中の動きは、私達自身にのみでなく周囲の人にも影響を与えます。ケアリングの研究成果によると、愛をもって心を開き、温かい気持ち、寛容さ、高いエネルギーでの思考を持ち合わせていると、私たちの身体の周囲に8フィートから10フィートまで広がる周波磁気が測定されることが明らかにされています。ですから、例えば皆さんが病院の廊下を歩く時、肯定的なエネルギーがあるか、否定的なエネルギーがあるかを感じ取ることができます。このカリタス・プロセスの一つ目は、私のケアリング理論の全ての側面に影響を与えるものだと考えています。

カリタス・プロセス2：「全身全霊をこめてそこに存在すること、自己とケアする者と、ケアを受ける者の主観的世界と、深い信念を支え可能にすること。看護師が、信頼と希望をもたらす患者の前に対峙する」ということです。

カリタス・プロセス3：「自己と他者に対する感受性を高め、スピリチュアルに発展し続ける」ということです。自己に対してのみでなく、他者に対して敏感であること、これは私達にとって生涯をかけて磨き続けていくことです。

カリタス・プロセス4：「真の意味で信頼に基づく関係を築く」ということです。

カリタス・プロセス5：「相手の話にじっくりと耳を傾け、肯定的な感情のみでなく、否定的な感情も自由に表出することを助け、それを受容する」ということです。ケアリングの瞬間では、あなたがその人の話を、じっくりと聴く唯一の人かもしれません。肯定的、否定的な感情の全てを表現できるようにすると、その人が自分で選択肢を考えたり、決断したりすることが可能になります。

カリタス・プロセス6：「創造的に問題解決の方法を作り出す」ということです。皆さんが、問題解決の方法を生み出す時には、技術的、直感的、美的、スピリチュアルな側面や、実証的で科学的な知識を創造的に統合し、様々な領域から全ての知識を使うことが必要です。ですからこれは、単に直線的

なチェックリストの項目のような羅列を組み合わせたものではありません。患者の背後にあるものは何か、「疾患」や「診断」の背後にある心理・社会的、霊的なものは何か、それらを注意深く捉えて目を向けることです。またこのためには、皆さん自身の見方や枠組みからではなく、患者自身からの見方や枠組みから捉えることです。例えば、臨床の場において看護師が患者に「今日、私があなたにできる1番大切なことは何ですか?」と尋ねると、しばしば患者は、看護師が患者にその日に行なおうと予定していた看護ケアとは、全く違うことを答えることがあります。これは患者自身の見方と、私達看護師の見方や枠組みとは別ものであることを示している良い例です。

カリタス・プロセス7：「関係性の中で教育－学習を行う」ということです。看護師は、患者にとって教育者でもあり、患者の健康維持やセルフケアの向上にむけて、コーチングを行ないます。このような看護師の責任は、今日ますます必要とされています。これは一方的に情報を与えたり、押しつける、教えることではありません。患者、家族のニーズに沿うように関係性の中で行われるものです。このときに患者、家族にとって、その意味は何かということが考慮されるべきです。現在では伝統的な医学の分野でさえも、将来の医学は診断をつけるのみでなく、この診断がその個人にもたらす意味は何かということが、注目されて行くだろうといわれています。

カリタス・プロセス8：「ヒーリングの環境を創造していく」ということです。ケアリングモデルでは、カリタス・プロセスの1番目で、看護師が周りの環境に影響をもたらすとお話したように、看護師自身が環境になるということにあります。看護師の一人ひとりが繋がり、集団として繋がる事によって、私たちが環境となり、全体に多大な影響をもたらすことができます。つまり心を開いたケアリングの実践を、一人ひとりの看護師が行うことによって、その環境に影響を及ぼします。もし、10人の看護師が繋がって一緒にケアリングの実践をしたらどうでしょうか。すると、その全体の環境に顕著な影響をもたらすことができます。ですから私は、何らかの形で10万人の看護師が同時に、高いレベルのエネルギーと意識を持って繋がりあう事によって、地球上の環境に影響をもたらすことができるのではないかと考えています。このように理解することによって、「ケアリングと平和」の繋がりを創造することができます。私は、10万人の看護師達がケアリン

グと平和の意識を高めることによって、現在世界中で繰り返される悲惨な戦争に対しても、私達が影響を与えることができると考えています。

カリタス・プロセス9：「基本的なニーズを援助する」ということです。ケアリング実践を行うにあたって、基本的なニーズを充足するための援助で、患者の体に触れることがあります。この時、単に物理的に他者の体に触れるのみでなく、同時に彼らの精神、心、魂にタッチする、高次元なレベルでタッチしているということを忘れてはなりません。どうした理由からか、私たち看護師は20世紀の間に、基本的なニーズを援助することを忘れかけているのではないかと思います。一つのお話をご紹介します。地域に住む老人の患者が、ある看護師に「どうして看護師になったのですか? どうして老人の足を洗うような仕事をする看護師になったのですか?」と尋ねたそうです。その看護師は、「私自身がそれを必要とする時、私も誰かにして頂きたいからです」と答えたそうです。

カリタス・プロセス10：「神秘的な出来事や不可解な事にも目を向ける」ということです。私達はこの世の中の全てに、答えをもちあわせているわけではありません。臨床の中でも奇跡的に助かることや不幸にして亡くなってしまうことなど、現代の科学では解明したり説明したりできない出来事に多々遭遇することがあります。

これら10項目のカリタス・プロセスは、ケアリングモデルの看護実践を具体的に「言葉」で示したものです。

4. トランスパーソナル・ケアリングの瞬間

ここで、トランスパーソナル・ケアリングの瞬間についてお話ししましょう。看護師は、ケアリングの瞬間・瞬間に、看護師が持ちあわせている全てのものを持って患者に対峙します。看護師は患者とこのような関係を築く中で、看護師の意識、エネルギー、存在自体の全てが、その現象野に影響をもたらします。トランスパーソナルという意味は、この看護師と患者に起こっている現象野は、2人の人間が存在する以上に大きな「個」を超えている、ということの意味します。そして、現在のこの瞬間に起こっているケアの瞬間は、次の瞬間へ、未来へと影響していきます。

一つの例をお話ししましょう。私がカナダに行った時の出来事ですが、講演後にある看護師が私に話をしてくれました。彼女は以前にICUで働いていましたが、当時は病院の人員削減で仕事を失ってしま

した。彼女はある日、女性のお友達と共にパブに出かけたそうです。すると一人の紳士が近づいて来て、「あなたは、あの病院で働く看護師さんではないですか？」と尋ねたそうです。「ええ、以前、働いていました。」と答えると、「ICUで働いていませんでしたか？」と言うそうです。彼女がびっくりして「ええ、そうです。」と答えると、「あなたの声、あなたの声です！ あなたの声、ICUで私を生きるこの世界に、引き戻してくれたのです！」と言ったそうです。

このエピソードが示しているのは、ケアの瞬間は、たった一瞬の出来事かもしれませんが、けれどもそれが、他の人の人生にどれだけ大きな影響を与えているかもわからないということです。トランスパーソナルなケアの瞬間というのは、これまでお話してきたカリタス・プロセスを実行していくことによって可能となります。専門職として日々の看護実践の一瞬一瞬にカリタス・プロセスを取り入れていくことです。これによって、創造されるトランスパーソナルなケアの瞬間には、先ほどの例にもあるように、ある人にとっては人生の中で、重要で大切な転換期になるかもしれないということです。このトランスパーソナルなケアの瞬間を創造するためには、私達は意図的に注意深く、どのように相手の領域に入り存在するか、ということについて十分に考慮し、関心を持ち続けることが重要です。

5. おわりに

私は、最後に中国のことわざをご紹介しますと思います。

もし魂に光があれば、人に美しさが宿るだろう。

もし人に美しさが宿れば、その人の家庭のなかに調和があるだろう。

もし家庭の中に調和があれば、その国家の中に秩序が生まれるだろう。

もし国家の中に秩序があれば、世界に平和が導かれるだろう。

みなさん一人一人の心のなかに、ケアリングの燈火を灯して頂きたいと思います。

(原稿訳：戸村道子 日本赤十字広島看護大学)



写真2 フロアからの質問に答えるワトソン博士