

意味のある人生の発見：老いへの挑戦と目的、 そして高齢者を支援する看護師の役割*

メアリー・ウォーカー**

最初に瀬戸武司学長、飯塚雄一教授、島根県立看護短期大学の教職員並びに学生の皆さんに対しまして、このすばらしいキャンパスに客員教授として暖かく迎えていただいたことを深く感謝致します。私たちみんなにとって重要な問題についてグローバルな視点で仲間と交流するのはとても貴重な機会です。私たちみんなにとって重要な問題についてお話しますが、それはグローバルな視点での医療や保健、病気や健康についての課題が続いていること、ほんの20年ほど前には私たちの誰も知らなかった医療や保健に関する問題が出てきていることについてです。さらに、年齢に関係なく質のよい人生を送るとはどういうことかについても焦点を当てたいと思います。

みなさんご存じのように、老齢化は医療や保健に関するグローバルな問題であります。なぜなら、ヘルスケアや生活環境における進歩がアメリカにおいても日本においても長生きをもたらしているからです。しかし、年齢に関係なく、全ての人にとっての社会的目標や生活の質を高めるための取り組みがなければ、長生きだけではほとんど意味がないのです。本日のお話では、老いるということについて深く考えてみたいと思います。さらには、現代社会における老齢化についての一般的な認識や個人的な考えを批判的に検討するために、公的政策や保健医療に関する文献の枠を越えたところに目を向けたいと思います。老齢化とは何を意味するのか？老齢化について私たちはどのように感じているのか？私たちそれぞれの文化によって、老齢化についての背景がどう作り出されるのか？そして最後に、私たちが現在歩んでいる道を切り開いてき

た先輩を受け入れるために、ヘルスケアを提供するナースとしての責任は何か、人生の終末期にある生活の質は誰にとって永遠の問題なのか、ということを考えます。

哲学は、老齢化についてたくさんのことを教えてくれます。老齢化に関する今日のお話のために文化を越えた4つの考えを選びました。第1のものは、

「老いることを悔やむな。老いることを許されない人もたくさんいる...」

必ずしも全ての人が老いるのではないということを、今日の私たちの世界でもなお痛烈に思い出させる言葉です。私は、今こうして日本を旅しているが、発展途上国にも行きます。例えば、中央アメリカで、日本大使館からニカラグアの首都マナグアにあるセントラル・アメリカ大学へ出向している日本人言語学者に出会ったことがあります。そこでは、文化というものがお互い鋭く対立しています。ニカラグアにおいては、大学の教員やサンダニスタと呼ばれる中産階級の人たちがいます。しかしながら、150万人の都市の中で、子どもたちの60%が自分の家族と暮らしていません。運がよければ、近所の人たち、親戚、友人たちと暮らしますが、多くの場合、マナグアで路上生活をしています。4歳の時から、街のゴミ捨て場で食料を求めて犬と戦うのです。暴力とは何かを理解しているのは当然です。こういった子どもたちは小さなファミリーを形成しますが、それは世の中の厳しさから自分たちを守るためであると同時に、安らぎと支え合うためだと思います。成長するにつれて、その子どもたちはドラッグや売春に関わりのあるギャングになります。結局、密輸品が売買されるオリエンタル・マーケットのような恐ろしい場所にある独房に入って裁判を待

* 島根県立看護短期大学創立10周年記講演
翻訳：田中芳文

** シアトル大学看護学部長 教授

ち、間違いなく投獄されます。人々は、彼らにお金を与えるのは賢明ではないと助言します。彼らは自分の力で生きていく必要があるのです。私は、自分の2人の息子が、5年生で路上生活をしながら自分たちで生きていくところを想像しようと思いました。見て回ると、13歳の子どもたちが、社会の厳しさから逃れるために、靴底をくっつける接着剤を吸引しているのを見ました。毎晩死んでいく子どもたちがいます。私たちには当然のことと思われる、面倒を見てくれる人たちの優しさも抱きしめてくれる人の愛情も経験したこともない子どもたちがいます。私はそんな状況を目にして考えました。「これが、私が心に描いていた世界なのだろうか？愛情を受け幸福になる権利や成長して年齢を重ねる権利を子どもたちが拒絶される世界を？」私は彼らにお金を与えました。ニカラグアの法律では、子どもについての権限のある人が同意しなければ、その子どもは養子にされたり国外へ連れていかれたりできないことになっています。こういった子どもたちは、路上で生活しているので、自分たちのために同意するサインをしてくれる人がいません。私はこのことがしばらく分かりませんでした。長期的に見れば解決策とはならないにしても、私たちの多くは、その子どもたちに養子縁組の手をさしのべるでしょう。もっと最近では、近隣のグアテマラでは、80年代末期から90年代初期にかけての革命において、裕福な家庭の子どもたちが国外へ連れていかれて人身売買されたことを知りました。今日まで、子どもたちも親たちもお互いの所在を知りません。再びお互いに抱きしめ合うことなく、年を取って死んでいくのです。年を取る前に死ぬかもしれません。

「老齢とは、人間に起こることの中で最も思いも寄らないことである」

私たちは誰も、自分が年を取るということを想像しません。心の中では、私は17歳の当時と同じように考えています。鏡を見て、長い年月が経過したことがどうしても分からないことがあります。22歳と26歳になる自分の息子たちを見ると、まだ小さかった頃のことを思い出します。大きくなったら何になりたい？と子どもに

聞いて、「年を取りたい」と答える子どもはいないでしょう。「大人になりたい」と言うかもしれませんが、大人になったら世の中がより過ごしやすくなるという誤った考えを抱いているでしょう。実際にはそれどころか、成長するにつれ、大人であることの大きな責任を理解するようになります。生活、仕事、家族を抱えるようになるのです。そして、人生という川は流れ続けます。

「人生という砂時計から砂が落ちれば落ちるほど、物事がよりはっきりと見えるようになる」

22歳当時、私は全てが分かっていると思っていました。自分は全てを知り尽くしていると思います、自分たちの世代が世の中を変えるのだと思っていました。ダグ・ハマースコルドの「マーキングズ」を読み、カーリル・ジブランやテイルハード・ド・シャルダンを読み、自分たちのビジョンははっきりしていて、私たちはまっすぐ進むのだと信じていました。ベトナム戦争当時私は22歳でした。友人の多くは戦争に反対し、デモに参加したために逮捕され投獄された友人もいました。私は彼らとは別のグループの中にいました。ベトナム戦争の間、毎週木曜日に、私たちは断食し、自分の責任ではないのにはるか遠くの異国で戦争に参加している兵士たちのために祈りました。結局、祈ることしかできなかったのです。それ以外に自分たちに何ができたのでしょうか？

それから35年生きてきて、皆さんに言えることは、22歳当時、私には答えはおろか、何が問題なのかも分かっていたいなかったということです。しかし、私には何かをやる気持ちはありました。この気持ちは私の人生を通じて私を突き動かしてくれ、本日皆さんの前にこうして立っているのです。22歳から35年間生きてきた者として、皆さんに申し上げることができません。人生経験にまさるものはないと。人生経験は、言うなれば、ある種、中二階的な（棧敷席から下がよく見えるような）見方を作り出すものです。それは、20代の私には分からなかったビジョンを明快にしてくれるものです。皆さんの日本文化においては、皆さん日本人の先輩たちの知恵を尊重すべきです。私たちは、アメリ

カにおいて皆さん日本人から学ぶべきことが今でもまだたくさんあるのです。

「時の流れは誰にも止められない」

ここにいらっしゃる皆さんが私の年齢になれば、自分の人生を概観し、そういった経験によって自分というものが出来上がったことが信じられないでしょう。自分が経験した喜びや幸福に驚くでしょう。自分に試練を与え自分をより強くした困難な出来事に驚くでしょう。こういった経験、時間という経験が自分自身を作り上げるのです。心の中ではこういった経験を生き抜いたからこそ自分は自分であるということが分かっているので、こういった経験をしないということを想像するのは難しいのです。

しかし、この世の中で老齢化について他に何を知っているのでしょうか？

まず第1に、人口動勢が示しているように、世界の人口の20%が、2050年までには65歳以上の人になります。さらには、老人の80%が発展途上国で暮らすようになります。私たちは、世界を若者のための場所だと考えています。私の暮らすシアトルの場合、そこに暮らす人のほとんどは35歳以下です。しかし、ナショナルパブリックラジオの放送を聴けば分かるように、アメリカの家庭3つに1つにしか、18歳未満の子どもがいないのです。認めようが認めまいが、私たちは年を取っているのです。

この主張を裏づけるデータは何でしょうか？このスライドにあるグラフから、老齢化が世界中で起こっている現象であることが分かります。アメリカ人も日本人も現在老齢化が進んでいます。しかし、1990年には、日本の方がアメリカを追い越し始めました。それ以来、65歳以上の人口はアメリカより日本の方が多くなりました。日本の方がより長生きするというこの現象の原因の一つは、健康的な生活をおくるといふ日本文化にあります。日本人はアメリカ人より加工された食品を食べる量が少ないし、日本人はアメリカ人よりたくさん運動します。また、日本人家族には、長生きする人たちを敬い、大切に

するという文化的期待感があります。ここでも、私たちアメリカ人は日本人から学ぶことがあります。

しかしながら、アメリカ人と日本人の間の老齢化に対する文化的価値観を比較してみると、たくさんの類似点があることに気がきます。デューク大学のガータ・フィレンボウムたちが20年以上行ってきた研究プロジェクトによれば、言うなれば、老齢化というスチール製のケーブルを形成する5つのコンセプトがあります。それは、身体的健康、機能的健康、心理的・精神的健康、経済的健康、社会的健康です。フィレンボウムらは、人が年齢を重ね始めると、これらのコンセプトの内のひとつあるいは複数が、病気や人生経験や社会的孤立によって傷つくというのです。こうなると、ケーブルの強度が落ちはじめ、老いている人たちは虚弱になりはじめるというのです。

これに比較して、日本の高齢者憲章では、老齢化について似たような領域があります。それらは、独立（機能的健康）、参加・社会的役割（経済的・社会的健康）、ケア（身体的健康）、自己実現・尊厳（心理的・精神的健康）です。このように、アメリカ文化と日本文化におけるそれぞれの領域はとても似ており、世界中で、老齢化に際しての健康や生活の質に向けての同じような目標があるのだということを示しています。

1973年、ある宗教グループ、ユニタリアン・ユニバーサリストが、「老齢化に関する声明」という将来を考えての文書を作成しました。文書作成者たちは、老齢化は怖がるものではなく権利であるというユニバーサルな意識を検討しました。その声明では、私たちがすでに検討した要素がさらに拡大されています。それは、

ユースフルである権利（社会的健康）
長所に応じて職業を得る権利（経済的健康）
高齢における貧困から解放される権利（経済的・心理的健康）
地域社会のレクリエーション、教育、医療資

源を公正に受ける権利（身体的・社会的健康）
適切な住居に居住する権利（社会的・経済的健康）

家族の利益と合致する家族からの精神的・財政的サポートを得る権利（心理的健康）

自由に自立して生きる権利（機能的健康）

尊厳を持って生き、死ぬ権利（精神的健康）

老後の生活を改善する方法を可能な限り知ることができる権利（機能的健康）

これと並行して、1999年のNGO協議会では、同じような高齢者の権利が主張されました。

尊厳（精神的健康）

社会への参加（社会的・機能的健康）

社会への貢献（社会的・機能的健康）

健康の増進と病気の予防（身体的健康）

地域社会の発展，社会保障システム，生涯学習（経済的・社会的・心理的健康）

面白いことに、こういったいくつかの文書があっても、健康の精神的領域やそれらが高齢者たちの生活の質にとって新しく今後も引き続いて重要であることを考えていく上では役に立たないように思われます。これは、私たちが、ヘルスケアを提供する者や一般人として、精神的健康というものは、私たちが理解してサポートする必要がある最後の未開拓分野であるという現象を見落としていることに原因があるのではないかと思うのです。

老齢化は、社会が責任を果たすべき新しい未開拓分野でもあります。そして、アメリカや世界においては、社会的責任というものは、果たさなければなりません。このペーパーでは、私たちアメリカと日本の社会における高齢者たちは、私たちに、彼らを擁護し、老いていく彼らの健康をサポートし、老齢化とは私たちが人生からもらう最後の贈り物であることを理解することを、求めていると言いたいのです。アレクサンダーとヘレン(2001)が述べているように、「社会の変化というものは、人々がそれに責任を持って関わり、変わる時にのみ起こる」のです。

しかし、ナースや一般人として関わるとは、何を意味するのでしょうか？私たちはそれぞれ、リードし、役割を果たすことが求められる。そのリーダーシップは私たちの生活のそれぞれの場合において異なります。この島根県立看護短期大学では、皆さんそれぞれがナースになるために厳しい教育を受けています。そして卒業して、ヘルスケアシステムの中である一定期間働いた後、間違いなくリーダーシップを発揮することが求められます。皆さんには、皆さんのもとへケアを求めてやって来る人たちのことを理解する義務があるだけでなく、世界中で看護職不足が深刻なこの時代において、常により有能であり続けることが求められるのです。

皆さんが結婚し、家族の世話をするために看護職を離れても、皆さんのリーダーシップや役割は以前に増して重要になります。まず、自分たちの周囲の人たちに対して責任があるとはどういうことかを次の世代が学ぶのは、皆さんにかかっています。次に、愛情と癒し、安らぎと養育、サポートと安寧について次の世代が学ぶのは皆さんにかかっています。母親であること以上にリーダーシップとサービスの役割が大きいことは他にありません。そしてどの年齢においても、自分の子どもや他人の子どもが、自分の知恵や指導を必要としていることが分かるでしょう。しかし、皆さんの子どもが成長して皆さんが振り返った時、何が見えるでしょうか？おそらく、そこに見えるのは、同じような教訓を学ぶ必要があるお孫さんか、皆さんの人生経験の知恵を生かすことのできるヘルスケアシステムでしょう。自分が最初に本気で取り組んでいたことを守り続けたときにのみ、充実した人生を見つけるでしょう。それはいわば、自分が取り組んできた以上のものに特徴づけられた人生です。皆さんが成長するにつれて学ぶようになる最も重要なことは、耳を傾けることができるようになるということです。熱心に耳を傾けて下さい。他人の経験を理解しようと努力してください。アメリカの社会では、これを「他人の靴を履いて1マイル歩く」と言います。これがメンタルヘルスでは「他人の視点で考える」という言い方で知られています。このような物

の考え方をすると、真の共感を示し、面白いことに、その時に必要なことが分かるのです。しばしば、耳を傾けて他人の立場で考えるということは私たちにできる最大の贈り物です。耳を傾ける機会に心を開いて下さい。

私たちの周りの人たちの経験、特に年齢を重ねている人たちの経験を現実的に理解させてくれる3つの種類があります。1970年、世界的に有名なミュージシャンのサイモンとガーファンクルが、当時の、そして現在でも私を悩ます歌を発表しました。「オールド・フレンズ」という曲です。その歌詞のいくつかをお見せします。この歌を聴いたときの私の経験をうまく表わしている写真を探して見つけたのがこの写真です。右側の男性は、19年前に亡くなった私の父に似ています。この写真を見て私は泣きました。父が私にくれた贈り物を覚えています。それは、自立と公正さという強い気持ち、自分と異なる立場の人を包みこんでそのまま受け入れるということ、勤勉であること、若い人や弱い人や社会的に弱い立場の人のサポートをすることです。これらは、親から子どもへの大きな贈り物であり、疑いもなく与える贈り物なのです。なぜなら、自分たちが未来の世代を育てているということが親たちには分かっているからです。

哲学者シモーヌ・ヴェイユは、隣人に対する愛情は「あなたはどんな苦しみを経験しているの？」という疑問から始まると言っています。この考え方を、皆さん日本人がちょっと前に経験した地下鉄サリン事件に重ね合わせてみて下さい。また、アメリカで2001年に起こったワールド・トレード・センター爆破事件や先月スペインのマドリードで起きた列車爆破事件と重ね合わせてみて下さい。もっと個人的なものとして、日本の高齢者の皆さんの顔と重ね合わせてみて下さい。その人たちの心に残る経験を私たちが理解するには一生かかるでしょうし、その人たちが私たちにしてくれたことに感謝するにも一生かかるでしょう。そう考えるとき、私たちの先輩たちに対して深い敬意を払うのは不思議なことではありません。先輩たちは、高齢になっても、私たちに励まし、助け、知恵を出し

合い続けるのです。

ダライ・ラマは、人生とは風にさらされるランプの炎のようだ、と言っています。その風が猛烈に吹き付けることもあります。それどころか、その風によって、私たちの炎が消されることもあるのです。それでもなんとか、その炎は、自分が選んだ道の中で、自分たちの周りの人たちとの関わりの中で、燃え続けるのです。

ここまでお話しすると、老齢化についての精神的見解の点で、私たちは深いグローバルなつながりを持っているということがお分かりでしょう。1987年にバーナードは、人生の意味を見つけることは、よい人生を送る上での最後の課題であると言っています。トゥルニエは、「神が晩年の私を導いて下さっている。私たちの人生をまとめて下さったのはその神なのだ」と言っています。本来、これらの発言の中で、精神性と宗教には違いがあるということを私たちは知っています。精神性とは、意味と関係性を見出すための探求であり、今日、最初の方でお話ししたことです。一方、宗教とは、精神的ニーズに対する反応として私たちが身につけている、価値観、信念、慣習、象徴を表わしています。

1991年、アリゾナ大学のドクター・パメラ・リードが、老齢化について、有名な「自己超越」という概念を説明しました。彼女は、ナースやヘルスケア提供者は、老齢化についての、最後の大きな課題は、意味を発見すること、健康的な自己反省を育成すること、他人の幸福を願う利他主義を身につけること、現在をよいものにするために過去の経験と未来の希望を統合することを含んでいるということを理解する必要がある、と言っています。

本質的な部分を見ると、科学も実践も、老齢化が起こるのがどこであれ、精神性は老齢化につながりを与えていることが分かります。精神性、すなわち精神的健康とは、ドクター・リードが言うように、人生の意味を見つけようとする努力なのですが、ここでは、関係というコンテキストにおける意味です。つまり、精神的に

成熟した人とか、自己超越した人は、先に述べた中二階的な見方をすることができ、人生全体を意味あるものとして考えることができます。本質的に、そのような見方は人生経験全てを信頼できるものにし、私たちがそのような精神的成熟の頂点に達したとき、人生経験全体を見渡すことができ、人生のそれぞれの部分が、どのようにしてその合計よりも大きい全体を作り上げるのかを理解できるのです。

はっきり申し上げれば、価値観や思考体系の健全さは、そのような思考体系が生み出す結果に見られる。

つまり、精神的健康は人生を肯定する関係をサポートします。そして、それによって、私たちは皆、ある目的を持ってここにいるが、それを達成するまではそれが何であるか本当には分かっていないということをもっと深く理解できるのです。しばしば、私が高齢者と生活の質について話すとき、彼らは「目的」という問題を持ち出します。彼らは、「目的」が有意義な人生に形を与えるのだと言います。彼らは、最もありきたりの仕事の中にでも「目的」を見つけましたが、独自のことをしているのであり、他の誰にもできないことがあるのを知っていました。彼らは、自分たちが世の中にとって独自であり、特定の理由でここへ送られてきたのだという考え方に意味を見出しました。また、自分たちの人生は、その人生の探求が終わったときに完結するのだとも言いました。

北米看護診断協会（NANDA）は、精神性についての看護診断を考案しました。そのグループのひとり、カーペナイトは、精神性を、「信頼、自己認識、受容、平穏、統合、（ネイティブ・アメリカンの言う）『神聖な根源』を育む内面的強さ」と定義しています。彼女によれば、精神性が無形の動機付けや責任を与えるのです。その動機付けは、愛情、意味・意図、希望、美、真実といった人間固有の価値観へ意図的に向けられています。さらに、カーペナイトは、精神性は、意図や希望や人生の目的の基礎となる信用する超越的關係をサポートするだけでなく、

そこから滲み出てくるものであると書いています。

文献には、高齢者には精神的健康・幸福をサポートするいくつかの特徴があると言われていきます。それは、内省、生殖力、過去と現在と未来をうまく統合することから意味を見つけること、自己を超越する能力、経験に裏打ちされた知恵、過去の人生経験から生まれた困難を処理する能力、過去の苦難を耐え抜いたことからの回復力です。この回復力は老齢化の重要な構成要素です。これを学んでいない人たちは、人生の苦難に負けてしまうのです。回復力を身につけている人たちは、アントノフスキーが主張するように、理解しやすさ、扱いやすさ、有意義性を持ち合わせています。ナチスのユダヤ人大虐殺をもとにした彼の研究では、人生の苦難の中に意味を見つけ出す能力なしには回復力は生まれにくいことが示されています。しかしながら、回復力は、引き続きあるいはさらに逆境に直面するときに強化される「張力」を与えてくれます。私たちは、回復力という重大な領域において、先輩たちからたくさんのお話を学ぶのです。

精神的苦痛は、回復力や精神的幸福の反対です。それは、ある人間の存在全体に行き渡り、その人の生物的心理社会的本質を統合し超越する生命原理の崩壊です。確かに、私たちは皆、精神的苦痛を経験している人々をケアしたことがあります。それは、不安と憂鬱の形で現われます。つまり、ケアを受ける必要があるのは魂であるということを示す精神の侘びしさです。精神的苦痛はどんな年齢でも起こり、苦痛と存在の意味に疑問を持つという特徴があります。フランスの哲学者サルトルがその最もよい例です。もう生きていきたくないと表現したり、感情的孤立や他者への結びつきがうまくいかないと表現したり、精神的孤独感や虚しさによって表現されます。しばしば、西洋の生物医学においては、こういった精神の病気は、関係によってではなく、薬によって治療されます。これはコストの面では効率的かもしれませんが、人間の精神を衰えさせているという面では無駄遣いをしているのです。そのような場合においては、

はじめにお話しした、まず他者のそばにいて耳を傾けるということに立ち戻る必要があります。耳を傾けている時には、お互いやその立場に対する敬意があります。耳を傾けている時には、相手の立場に自分を置いて、内的にも外的にもその経験を理解します。耳を傾ける時には、心で相手の価値や重要性を認めます。このように、耳を傾けてそばにいることは、特に不安やふさぎ込んでいる人にとっては、2つの貴重な贈り物なのです。この2つの贈り物は、ついでに言えば、すぐれた看護の実践には含まれています。

文献によれば、他者のそばにいる4つの方法があります。第1は、ただ物理的にそばにいるということです。これは表面的には安心感を与えますが、相手のことを本当に考えていなければ、それはただ物理的な意味においてそばにいるということであって、感情的な意味ではそうではないのです。

第2は、タスクを持ってそばにいる、つまり、他者のために何かをしながらそばにいるということです。ただし、必ずしも耳を傾けているとは限りません。ルーサー・クリストマンは、博士課程を修了した看護師たちに患者を入浴させてほしいとよく言っていました。治療的に、うやうやしく、患者にかかわってほしいということです。平凡な仕事をする場合にも気を配りながらそばにすることができるという彼の考え方は、看護師として考えるべきことを提供しています。

第3は、そばにいるということ、つまり対人関係的なもので、その関係を築くためには時間がかかります。よく、ケアをする患者さんと安全な距離を保つように教えられます。それはまるで、患者さんのニーズによって押しつぶされ

るかのようです。しかし、論ずべきことは、私たちが関わるべき場所、方法、状況といった限界のことです。確かに、看護師としてそこにいるということは、ケアの関係重視ということになり、それは患者中心のケアに存在するものです。しばしば、私たちはあまりにも忙しくて、ただそのようにしてそばにすることができません。

最後に、私たちは、精神的結びつきを持ってそばにすることもできるのです。それは、人は人生を生きていかなければならないということをより深く理解するということです。そのような関係において、私たちは、他者がその経験の意味を明らかにして受け入れることを手助けすることができます。

そばにいるためのストラテジーの多くは今日のお話の内容からははずれますが、要するに、他者の精神的幸福を最大限にするのを助ける能力の中心は、耳を傾けるということです。どのようにして、どのような状況で高齢者の家族やその配偶者たちに関わるのかを理解しなければなりません。心配りをして神経が細やかであることと経験がここでは重要です。患者の宗教的習慣をサポートすることができます。それは、彼らが所属する宗教組織のメンバーと協力したり、人生を振り返ってその経験を意味あるものとして意味づけしたり、祈りを捧げたり、音楽や宗教的習慣を適切にケアの中に取り入れたりすることです。

常に、私たちの行うケアは、意味、目的、人生を肯定する関係といった私たちが望むものを維持していくのをサポートする必要があります。ご静聴有り難うございました。