

領域5-4:生きがいを支える

人は誰もが生きがいを持って暮らしている。その生きがいは、「〇〇と一緒にいたい」、「〇〇が食べたい」という本当に些細なものから、「〇〇で世界に認められたい」、「〇〇で日本一になる」など大きなものまで様々で、意識しているかどうかにかかわらず、日常の暮らしの中で、生活や人生の糧となっている。しかし、がん等の生命を脅かす病気に罹る、重篤な病気や生命予後の限られた病気を持つことで、些細な生きがいから大きな生きがいまで失うことも少なくない。また、逆に、このような逆境の中で、極端な場合には死に直面しながら新たな生きがいを見出すこともある。

いずれ死が運命づけられている人間が、直面する状況の中で、実現可能な自分の人生の目標を定めることができ、その実現に向かって最期の時間を生きることができるよう支援することは、つらい状況を改善するために支援することと同様に重要なことである。

「生きがい」という言葉は、日本人にとっては、ごく日常的な言葉であり、意識せずに思わず口から出る言葉ではあるが、死に直面しながらも自分の生き方を最期まで貫きそうとするポジティブな姿勢をあらわす大切な言葉である。

人生の最終段階を支えることとなる在宅医療の実践において、生命、生活、人生のつらい側面だけでなく、人生のポジティブな側面も念頭において、本人および家族が「いい人生だった」とつぶやく支援が望まれる。

【この領域で収得したい資質】

- 進行したがんにより生命が脅かされている、生命予後が限られていると感じる患者やその家族が、人生の「生きがい」に関するつらさ、あるいは、それまで持っていた生きがいを失いがちとなることを理解できる（態度）。
- 患者の生きがいを引き出し、その生きがいを持ち続けることを支える努力を怠らない（態度）。
- 「生きがい」支援は在宅医療、特に人生最終段階だけでなく、病状の全経過において必要不可欠な要素であることを理解できる（態度）。
- 「生きがい」という言葉は、日本独自の話し言葉であり、定義できない多義的なあいまいな言葉であり、人生に対するポジティブな感情をあらわす言葉であることを感覚的に理解できる（知識、態度）。
- 「生きがい」を構成する要素として、関係性（つながり）、自己同一性（自分らしさ）、人生の意味あるいは生きる目的等が含まれることを念頭に置くことができる（知識、態度）。
- 生きづらさを評価し、対応するためには多職種協働・連携することの必要性、重要性が理解できる（態度）。
- 生きづらさを評価し、あるいは、新たな生きがいを探すためには、患者の「物語」を傾聴し共感することが重要であることを認識できる（態度）。
- 生命予後の限られている状況にある患者とその人を大切にしている人々の生きがい探しをケアプランの中に取り入れることができる。もし、患者あるいは家族がこの側面には焦点をあてないことを望むならば、彼らの選択に応じることができる（態度）。
- 文化的タブーと言われること、価値観や選択肢について、尊重する必要がある境界を意識することができる（態度）。
- 患者や家族がこれまで困難な状況においてどのように対応してきたかを聴くことができる（態度）。

【この領域で習得して欲しい事柄】

- ・生きがいという言葉の再認識
- ・生きがいという言葉の特徴についての理解
- ・人生最終段階における、「つながり」、「こだわり」、「生きる意味」の重要性の理解
- ・「生きがい」の評価とその問い方についての理解
- ・積極的傾聴の重要性の理解と実践

領域5

QOL（生命の質、生活の質、人生の質）の最善化

5-4 生きがいを支える



領域5 QOLの最善化

5-4 生きがいを支える

QOLの維持向上（最善化）とは

- LIFE（生命）
からだところどころのつらさの緩和
からだところどころの快適さを保つ
- LIFE（生活） 暮らしを支える
暮らしづらさの改善
これまでの暮らしの継続
- LIFE（人生）
自分らしい生き方・「生きがい」を支える
失いがちな生きがいを取り戻す
新しい生きがいを探す、見つける



【QOLの維持向上（最善化）とは】

・すでに、領域1で触れたように、「QOLの維持向上」におけるLIFEの3つの構成要素のうち、ここではLIFE（人生）の要素について考えてみる。

人生の質の維持向上（最善化）とは

自分らしい生き方・「生きがい」を支える

失いがちな生き方・生きがいを取り戻す

新しい生き方・生きがいを探す、見つける

➡ 人生の満足感を高める



・LIFE（人生）の質の維持向上とは、患者の患者の人生の「こうありたい」姿、「自分らしい生きかた」「生きがいをささえる」ことであり、がんの進行に伴う生命や生活の障害等により失いがちな生き方/生きがいを取り戻す、あるいは新しい生き方/生きがいを探す、見つけることを支援することにより、人生の満足感を高めることである。

生きがいという言葉について

生きがいという言葉は、日本語だけにあるらしい。こういうことばがあるということは日本人の心の生活のなかで、生きる目的や意味や価値が問題にされてきたことを示すものであろう、それがあまり深い反省や思索をこめて用いられてきたのではないにせよ、日本人がただ漫然と生の流れに流されてきたのではないことがうかがえる。

生きがいについて：神谷美恵子著みすず書房
2004年より引用

【生きがいという言葉について】

・このため、ここでは、「生きがい」という概念あるいは言葉について話を進めていく。

・これは、神谷美恵子氏の「生きがいについて」という本から引用した文章である。

「生きがいという言葉は、日本語だけにあるらしい。こういうことばがあるということは日本人の心の生活のなかで、生きる目的や意味や価値が問題にされてきたことを示すものであろう、それがあまり深い反省や思索をこめて用いられてきたのではないにせよ、日本人がただ漫然と生の流れに流されてきたのではないことがうかがえる」

・この文章では、生きがいという言葉が日本特有の言葉であること、日本人が生きる目的や意味や価値について昔から問題にしていたことを記述している。

生きがいの特徴

- ・生きがいというものが、ひとに「生きがい感」を与える
- ・生きがいというものが、生活をいとなんで行く上の実利実益とは必ずしも関係がない
- ・生きがい活動は「やりたいからやる」という自発性を持っている
- ・生きがいというものは、まったく個性的なものである
- ・生きがいはそれをもつひとの心にひとつの価値体系をつくる性質をもっている
- ・生きがいはひとがそのなかでのびのびと生きていけるような、そのひと独自の心の世界をつくる

生きがいについて：神谷美恵子著 みすず書房 2004年より引用



【生きがいの特徴】

・神谷氏は、生きがいについていくつかの特徴をあげている。

・生きがいというものが、ひとに「生きがい感」を与える／生きがいというものが、生活をいとなんで行く上の実利実益とは必ずしも関係がない／生きがい活動は「やりたいからやる」という自発性を持っている／生きがいというものは、まったく個性的なものである／生きがいはそれをもつひとの心にひとつの価値体系をつくる性質をもっている／生きがいはひとがそのなかでのびのびと生きていけるような、そのひと独自の心の世界をつくる

・この文章からは、「生きがい」とは積極的な人生を歩むためのポジティブな感情・情念であることが示唆される。

【生きがいのさまざま】

・神谷氏が記述した「生きがい」の具体的な内容である。

・日常生活上のささやかな喜びや趣味から、自己実現や人生の意味など幅広い内容であり、多義的なあいまいな言葉であり、人間の内面を示す言葉であることがわかる。

・この特徴は、緩和ケアで使われる言葉「スピリチュアリティ」と非常によく似ているが、イメージとして神との関係性が非常に薄いこと、また、ポジティブな姿勢が強いことが特徴的である。

生きがいのさまざま

- | | |
|---|--|
| 1. 生存充実感への欲求をみたすもの
審美的観照（自然、芸術その他）、あそび、スポーツ、趣味的活動、日常生活のささやかなよろこび | 5. 自由への欲求をみたすもの |
| 2. 変化と成長への欲求をみたすもの
学問、旅行、登山、冒険など | 6. 自己実現への欲求をみたすもの |
| 3. 未来性への欲求をみたすもの
種々な生活目標、夢、野心 | 7. 意味への欲求をみたすもの
自分の存在意義の感じられるようなあらゆる仕事や使命 |
| 4. 反響への欲求をみたすもの
1) 共感や友情や愛の交流
2) 優越または支配によって他人から尊敬や名誉や服従をうけること
3) 服従と奉仕によって他から必要とされること | 報恩、忠節、孝行
哲学的信念
教祖的役割を持った人への帰依
宗教的信仰 |

生きがいについて：神谷美恵子著 みすず書房 2004年より引用



「生きがい」という言葉の特徴

- ・日本では日常言語として一般の人々に使われている
- ・日本固有の言葉であり、「生きがい」の示す概念は日本特有の概念である
- ・多義的な、あいまいな言葉であり、公式な定義はない
- ・生きがい観念の中核的要素はもともと自己と社会の一体感を理想とする情念であった
- ・生きがいを感じるということは人生に意味を感じることに同義である
- ・1979年以降、高齢者に対する生きがい対策として様々な施策が実施されている
- ・宗教性が全く含まれていない



【生きがいという言葉の特徴】

・ここで、この「生きがい」という言葉の特徴についてまとめてみる。

・生きがいは私たちが普段から日常会話として使っている言葉だが、日本固有の言葉であり、この言葉の示す概念は日本特有の概念である。

・人によって概念が違い、多義的な、あいまいな言葉である。その語源は平安時代にさかのぼるが、もともとは、所属している組織に個人が貢献することを理想とした情念だったが、いまでは、そこに個人の幸せという感情が加味されている。

・したがって、生きがいを感じるということは人生に意味を感じることに同義ともなり、1979年以降、高齢者に対する生きがい対策として様々な施策が実施されている。

・宗教性が全く含まれていないこともスピリチュアリティという言葉と大きく違う。

「生きがい (Ikigai)」の構成要素

- 関係性 (つながり)
- 自己同一性 (自分のよりどころ こだわり)
: 自律 自立 信条 信念
- 人生の意味 (生きる意味)
人生の目的 (purpose in life) 自己実現 (self-actualization) 自己超越 自己充足 (self-fulfillment)



【生きがいの構成要素】

・そこで、具体的な支援を行うため、生きがいの構成要素を3つの領域に分類する。

一つ目は関係性。日常的な言葉では「つながり」と呼ぶこととする。

二つ目は自己同一性。日常的な言葉では「自分のよりどころ」あるいは「こだわり」と呼ぶこととする。

三つ目は人生の意味。他にも人生の目的、自己実現、自己超越、自己充足などという言葉が使われるが、日常的な言葉で「生きる意味」と呼ぶこととする。

「生きがい (つながり)」の構成要素

環境・自然との関係性

自分自身との関係性

他者との関係性 (愛 友情 役割 等)

人々 (集団等) との関係性 (役割 等)

大いなるものとの関係性

日本的な関係性: ご縁、絆、



【「生きがい (つながり)」の構成要素】

・つながりは、自然や環境、自分自身、他者、集団、そして日本では大いなるもの等とのつながりの感情を示し、ご縁や絆 (きずな) と呼ばれることもある。

生命予後の限定された人が直面する現実 (つながりを失う)

- ・自分の住み慣れた環境から離される
- ・自分の行きたい場所に行けない
- ・誰も訪ねてこない (孤独感・疎外感)
- ・家族の中あるいは地域社会での役割を失う
- ・過去の出来事に対する後悔・恥・罪の意識
- ・信仰を失う



【つながりを失う】

・進行したがん疾患を持つ人を含めて、生命予後の限定された人において、つながりが失われる場面は表のように多くある。

生きがい（こだわり）の構成要素

- 自己同一性（アイデンティティ） identity
自分らしさ 自分のありたい姿 自分のよりどころ
独自性 自己認識 自己尊厳
自分の信念・信条を大切にする
- 自立 independency
自分のことは自分でやる
他人のお世話にはならない
- 自律 autonomy
自分のことは自分で決める
自分の決めた規範（信条・信念）にそって行動する



【生きがい（こだわり）の構成要素】

- ・こだわりの構成要素として、自己同一性、自立、自律という言葉で表される感情がある。
- ・それぞれの言葉をよりわかりやすく日常的に使われる言葉として記述すると表のようになると思われる。

生命予後の限定された人が直面する現実（こだわりを失う）

- ・自分の信条や信念が尊重されない
- ・自分のこだわりが無視される
- ・自分の弱った姿をみせてしまう
- ・自分で自分のことができない（自立できなくなる）
- ・他人・家族に依存せざるを得ない（世話になる）
- ・周囲の人や家族に負担をかける
- ・自分で自分のことを決められない
- ・自分の好きなことができない



【こだわりを失う】

- ・このこだわりが失われる場面も少なくない。
- ・その例を掲げる。

生きがい（生きる意味）の構成要素

人生の意味・目的・価値
自己実現 自己超越
人の役に立つこと（役割等）
自分が楽しみと感ずること
人生の充実感 やりがい
信仰



【生きがい（生きる意味）の構成要素】

- ・生きる意味にも、様々な言い方や内容がある。

生命予後の限定された人が直面する現実（生きる意味を失う）

- ・人生の意味・目的の喪失
- ・不確実なことが多くなる
- ・運命に対する不合理や不公平感
- ・仕事が未完成でおわることへの落胆
- ・他人から期待される役割を失う
- ・自分が生きていることの罪悪感
- ・楽しみがなくなる
- ・信仰を失う



【生きる意味を失う】

- ・生きる意味を失う場面の例を掲げる。

「生き方」「生きがい」取り戻す、保つ、見つけるケア

- 「つながり」を保つケア
- 「こだわり」を尊重するケア
- 「生きる意味の再確認」を促すケア



失った、失いつつある、自分らしい生き方、生きがいを取り戻し、あるいは新しく見つけるための支援として、「つながり」を保つケア、「こだわり」を尊重するケア、「生きる意味の再確認」が重要である。

療養の場による生きがいの状況

生きがい	病院	在宅
環境との関係性	断たれる	保持
他者/集団との関係性	希薄となる	保持
自己同一性	制限される	保持
自立	制限（安全性が優先）	保持
自律	多少制限	保持
人生の意味	多少希薄となる	継続
自分の楽しみ	制限される	継続
人生の充実感	希薄となる	継続
信仰	継続	継続



【療養の場による生きがいの状況】

・一つ確かなことは、在宅は生きがいを取り戻すあるいは保つ環境であることである。

「生きがい」を保つために評価すべき項目（1/2）

- どのような関係性（つながり）を大事にしているのか（人間関係を含めて）、体調が悪くなる中でそのつながりをどうしたいと思っているのか。
- 本人の人生のこだわり（信念、大切にしていること等）としてどのようなことがあるのか、そのこだわりを今後も大切にしていこうとしているのか。
- その人がこれまでの人生の中で楽しみにしていたことは何か、今後もそれを楽しみにしていきたいと思っているのか



【「生きがい」を保つために評価すべき項目】

- しかし、在宅に帰ったから問題は解決というわけではなく、「生き方」「生きがい」に関する適切な評価に基づいた支援が必要不可欠。
- ここでは評価すべき項目を挙げる。
- 一つは本人が求めている「つながり」に関する評価。
- また、「こだわり」の内容とそのこだわりについての本人の気持ちの評価も必要。
- さらに、人生で楽しみにしていること、その楽しみを今後も持っていたいかどうかの評価も大事。

「生きがい」を保つために評価すべき項目（2/2）

- 何がその人の生きる原動力になっているのか、頑張っている力を与えているもの（生きがい）は何か
- その人が一番気にしていること、恐れていることは何か（つながり、こだわり、生きがい等を失わせることはなにか）
- その人に、信じている、あるいは関心のある信仰はあるのか



- そして、何がその人の生きる原動力になっているのか、頑張っている力を与えているもの（生きがい）は何か、
 - その人が一番気にしていること、恐れていることは何か（つながり、こだわり、生きがい等を失わせることは何か）、
 - その人に、信じている、あるいは関心のある信仰はあるのか、
- なども評価すべき項目である。

現場での評価の実際（例） 1/2

- これまでの人生のあゆみ（自分史）を聴く
 - 「故郷はどこですか」
 - 「どこで生活していましたか」
 - 「どんな仕事をしてきましたか」
 - 「趣味は・・・」「好きなことは・・・」
 - 「これまで楽しかったことは・・・」
 - 「これまでの生活の中でこだわってきたことがありますか」



現場での評価の実際（例） 2/2

- 現状について認識を確認する
 - 「現在の病気（状況）をどのように理解して（感じて）いますか」
- 現在および将来に向けてのニーズを聴く
 - 「辛く感じていることはありますか」
 - 「いま気がかりなことはありますか」
 - 「いま大事にしていることはありますか」
 - 「いま楽しみにしていることはありますか」
 - 「いま会いたいと思う人はいますか」



「生きがい」を保つケアの内容

- 「つながり」を保つ、作る
 - ←周囲とのつながりを作る
 - ←そばにいる (being)
 - ←コミュニケーションを保つ
 - ← 積極的傾聴と共感
- 「こだわり」を聴き尊重する
 - ← 積極的傾聴と共感
- 「生きる意味」を聴き、促進する
 - ← 積極的傾聴と共感
 - コミュニケーションを促す
 - 人生のあゆみに耳を傾け共感
 - 生きざまに共感する



積極的傾聴 (アクティブリスニング)

- ・注意深く真剣に話を聞いている姿勢を、言葉と態度を通して積極的に表すことによって、相手の話しやすい場を作ってよりよくサポートする。
- ・看取りを念頭に置いた在宅医療の現場では、心理的ケア、生きがいに対するケア、グリーフケア（悲嘆のケア）において、最も重要なコミュニケーションの技能
- ・単に相手の気持ちを聴くだけでなく、相手の態度も積極的に変化させる効果がある



【現場での評価の実際（例）】

このための、具体的な質問の仕方を提示する。

・今回の、問いの立て方は、過去の人生について問い、現状の置かれている状況についての認識を問い、そして、その置かれている状況下における現在のニーズと将来に向けての希望、ニーズを問うながれであるが、現状の認識を問い、過去の人生について問い、そして、現在および将来の希望、ニーズを問うという順番もあるかもしれない。その場の雰囲気、順番を変えてもいいと思う。

・この最後の問いに、気がかりなこと、大事にしていること、楽しみにしていること、会いたいと思っている人等があり、その中で実行可能なことがあれば実現に向けて力をあわせることも一つの支援の形である。

【「生きがい」を保つケアの内容】

・「生きがい」を保つケアの基本的な姿勢あるいは態度は、そばに居て耳を傾けること、すなわち積極的傾聴と共感である。

【積極的傾聴】

・積極的傾聴とは、コミュニケーションの技法であり、注意深く真剣に話を聞いている姿勢を、言葉と態度を通して積極的に表すことによって、相手の話しやすい場を作って、よりよくサポートすること。

在宅医療の現場では最も必要で重要なコミュニケーションの技法。

積極的傾聴を行う際の態度

- 相手の人間性を尊重する
- 最初から批判的、説教的な態度をとらない
- 相手の言葉の裏に隠された感情を理解する
- 相手のボディランゲージ（声の抑揚、表情、息遣い、手の動き、目の動き等）に気を配る
- 相手をごまかしたり、嘘をついたり、だましたりしない。
- 感情が高ぶらないよう冷静に対応する



【積極的傾聴を行う際の態度】

- 相手の人間性を尊重する
- 最初から批判的、説教的な態度をとらない
- 相手の言葉の裏に隠された感情を理解する
- 相手のボディランゲージ（声の抑揚、表情、息遣い、手の動き、目の動き等）に気を配る
- 相手をごまかしたり、嘘をついたり、だましたりしない。
- 感情が高ぶらないよう冷静に対応する
- これらは積極的傾聴を行う際の態度として重要な点であり、特に、相手を尊重することが最も大事。

自分らしい生き方・「生きがい」を支える

- 人生の最終段階は人生の最終章であり、人生の締めくくりに大切な時期である
- 在宅医療における支援者は、積極的傾聴および共感により、本人のポジティブなニーズ（生きがい等）を聞き出すあるいは探し出すことが求められる。
- その上で、様々な地域のリソースとの連携も視野において、可能な限り、実現に向けて支援を行う。



【まとめ】

- 人生の最終段階は人生の最終章であり、人生の締めくくりに大切な時期である。
- 在宅医療における支援者は、人生の最終段階におけるつらさやネガティブな側面への支援とともに、積極的傾聴および共感により、本人のポジティブなニーズ（生きがい等）を聞き出すあるいは探し出すことが求められる。
- その上で、様々な地域のリソース（NPO等の支援団体や関連する異業種等）との連携も視野において、可能な限り、実現に向けて支援を行うことが求められる。

「生きがい」は逆境に打ち勝つ力となり、成長の源である

(resilience)



- 「生きがい」は自分の人生に対するポジティブな姿勢であり感情である。
- 逆境に直面した時でも生きがいを失わない、あるいは逆境への対応により自分の生きがいを見つけ、逆境を成長の糧とするような支援を行っていききたいものだ。
- 最近使われるレジリエンスという言葉の概念も「生きがい」に含まれる概念である。