

「いのちの言葉」

日野原重明

春秋社 2002年8月20日初版

生きがいを持つこと 9

..... もつこととあること

人間には、いろいろのものをたくさん持ちたいという欲求がある。財産も、住まいも、着物も、指輪も、趣味も.....。人間はある程度持つことはもちろん必要であり、それで快適な思いに満たされるが、「持つ」ということに対して、「ある」ことの意義をも考えるべきではないだろうか。ものを「持つ」ことで、果たしてその人が作られるだろうか。その人がどう「ある」かによって、自分が作られているのではないだろうか。

..... 垂線を立てる

人生を深く生きようとするときに大切なのは、長さよりも質である。長く水平的に生きることは、近代医学の恩恵によってある程度果たせるが、私たちが人間の特権として与えられている宝を、本当の意味で天に積むためには、人生のどこかの時点で、自分の人生に垂線を立てるという考えのもとに、新しい次元の行動を開始しなければならない。

..... 幸福とは

人間の夢見る幸福というのは、往々にして、貧乏するとか、仕事に失敗するとか、あるいは病気にかかるということによって一瞬にして不幸になってしまうような、儚いものである。病のなかにも心の幸福を得るためにはどうしたらよいかということを考えなくてはならない。

生き甲斐

生きがいとは自分を徹底的に大事にすることから始まる。

..... 土の器

私たちのからだは土でできており、からだは早晚土に還る。私たちは、この土の器の中に、はかりしれない宝を入れることができる。私たちの寿命は、土のからだに何を容れるかを模索することで費やされる。器は器のためにあるのではなく、なかに何ものかを容れるためにあるからである。

..... 選択の自由

鳥は飛びかたを変えることはできない。動物は、這いかた、走りかたを変えることはできない。しかし、人間は、生きかたを変えることができる。毎日の行動を変え、新しい習慣を形成することにより、新しい習慣の選択を人間は決意できる。人間には選択の自由がある。そして、意志と努力によって新しい行動を繰り返すことで、新しい自己を形

成することができる。それは、人間と動物とを根本的に区別するものと言える。

..... 平等なのは

人間は自由・平等であるというが、体力、知力、寿命のどれをとっても、平等はあり得ない。もしも平等がありうるならば、与えられた人生のなかで、各人の「宝」を最高度に社会のなかで活かす、あるいは社会に還元する機会が、すべての人に与えられているということである。

..... ヴィジョンを持つということ

ヴィジョンとは遠くにあるものではなく、私たちが踏んでいるその足元にある。遠くにあるものを見ながら、今この一瞬や現実の足場を直視 なければならぬ。それゆえに、私たちの生活は、理想主義的なものでありながらも現実的でなくてはならない。今日に生きることが、明日に、あるいは来年、さらにその先の将来につながる。

..... 三つの V

私の父は「三つの V」というモットーを残してくれた。第一の V はヴィジョンを持たなければいけないということ。今ではなく、将来をどうするかという方針を持ちながら、皆と一緒に行動しなくてはならない。先のことを理解できる人は少ないが、勇気を持って行動しなさい。「勇気ある行動」を英語でヴェンチャーと言う。これが第二の V。そうすればいつかは、三つ目の V、勝利のヴィクトリーが来る。次代に何を引き継ぐべきかを吟味し、そのヴィジョンを次の世代の人が引き継いで、勇気ある行動を続けていくこと。このような言葉を遺してくれた父に、私は感謝している。

..... 感性を持った生き物

人間とは何かと聞かれたら「感性を持った生き物である」と答えたい。しかし最近の子どもたちは、小さいときから知識の断片をつめこむ勉強の連続で、いつ感性の旅をすることができるのだろうか。感性なくして大人になり、感性なくして老人になって死んでいく人間の生涯とは、一体なんだろうか。

..... 感性をはぐくむ

人間の感性が成長するか否かは、人との出会いによる。出会いは、私たちが後天的に獲得する財産である。一所懸命に働けば、いくばくかの財は築くであろう。しかし人との出会いからはどれほど多くの無形の財産を得るだろうか。

愛すること 33

..... 人のために

自分のためにでなく、人のために生きようとするとき、その人はもはや孤独ではない。

..... 心を与える

まず与えることから始めよう。富のあるものは富を、才のあるものは才を、時間のある

者は時間を。しかしなんと言っても、人が人に与える最高のものは、心である。他者のための「思い」と「行動」に費やした時間、人とともにどれだけの時間を分け合ったかによって、真の人間としての証がなされる。

.....本当の愛

自分のいのちと同様に、相手のいのちをかけがえのないものであると思う、それほどにその人のいのちを愛おしむ。そういう意味における愛を、人間は死ぬまでにいったいどれくらい経験するのだろうか。

..... 一つのいのちの終わり、そして

人間のいのちは、決してその人白身のものではなく、愛する人、親や子、友人、さらに社会の多くの人々に役立てていかなければならないものである。白分のいのちがなくなるということは、自分のいのちを他の人のいのちのなかに残していくことである。白分に与えられたいのちを、より大きないのちのなかに溶けこませるために生きていくことこそ、私たちが生きる究極の目的であり、永遠のいのちにつながることだと思う。

..... 恵み

私たちに与えられた恵みを数えてみれば、どんな逆境にあったとしても、受けているもののほうが、与えるものよりも多いことに気づく。受けた恵みを、どこかで返そうと考えたいものである。

..... 出会い

人生は、予期しないさまざまな出会いを、私たちがどう受けとめるかに集約される。人間としての出会いは、心と心の出会いである。私たちの感受性がその出会いのときに敏感に作動しなければ、その出会いはなかったと同じである。

..... 真に生きた人と出会う

与えられた人生をどのように生きるかを選択する自由は、誰もが平等に持っている。生きかたの選択をするためには、真に生きた人と出会うこと、真に生きた先輩と出会うことである。出会いのための努力は、自分でしなければならない。小説、あるいは伝記を読むことからでもよい、よき読書をすすめたい。人間に生きる方向づけを与える本や言葉は、孤独をも解決する力を持つ。

..... 自分への問いかけ

私たちが自分を表現するためには、まず自分に問いかけなければならない。自己に問いかける場合には、他者の声も聞かなければならない。

..... 一緒に悩む

理解というのは一緒になること、一緒に悩むこと、そして悩む人の心に共感できることである。

..... 自分以外のこと

自分以外のことに自分の時間を提供するためには、周りの人間から孤立して、自分だけの世界に閉じこもってはいけぬ。人々とともに生きる世界に自分を置き、周囲がいま何を必要としているのか、自分には何ができるのかを絶えず考えながら、毎日の生活を送る必要がある。

..... 二つの寿命

ボランティア活動は人間だけが持ちうる楽しい特権である。お互いに弱さをもつ人間が、身を寄せながら助け合う。他者のニーズを受けて立ち上がるエネルギーを、人間はみな持っている。自分以外のことに自分の能力を使う特権を発揮することは、人間の証である。人間には二つの寿命があり、一つは自分のためだけの、生物のいのちとしての寿命、もう一つは、人間でなければできないことに使われる寿命なのである。

健やかであること 49

... 健康という魚を釣る

「魚を一匹くだされば、私は今日それで生きられます。しかし、私に釣りを教えてくだされば、私はいつまでも生きられます」という言葉がある。薬で痛みを止めてください、咳を止めてくださいと繰り返すよりも、咳が出ないようにするにはどうしたらよいかという、生活の処方を与えられさえすれば、ちょうど釣りをする方法を教えられるように、健康という魚をいつも手にすることができる。

..... いのちのために全力投球を

多くの人々は自分の財産や名声や地位を得るために全力投球をしている。それなのに、財産やお金よりも大切な、自分のいのちのために全力投球している人は少ない。なぜその大切ないのちのために、時間と財産を提供しないのか、そうして安全に確保されたいのちを思いきり有効に使おうとしないのか。自分のいのちを自分で格調高く保つための勉強を、めいめいをもっとしなければならない。

... セルフ・ケアの時代へ

英語では人としばらく別れるときに、"Take good care of yourself."と言う。「お大事に」ということだが、「あなた自身がそうしなさい」と表現されている。身体に気をつける主体は自分であって、医師ではない。医師は、一つの方針、一つのアドバイスを伝えるのみである。医師が行動するのではなく、自分で行動するのである。「セルフ・ケア」という言葉を基盤にして、自分の毎日の生活を変え、悪い習慣が作り上げる病気を予防し、退治すべきなのである。

..... 良い医師の見分けかた

医師の見分けかたには五つある。

- 一、病歴がていねいに問われて診察がなされているか。時間をかけてコミュニケーションをし、正確なデータをとることは診察の基本である。
- 二、患者の質問に対して答えてくれるか。
- 三、診断の内容を説明してくれるか。
- 四、患者が用意していったデータや資料をよく見てくれるか。
- 五、自分の守備範囲を心得ている人かどうか。専門外のことは他の医師に任せることができるのは、良心的な、誠意のある医師と言える。

病と上手につきあうこと 77

..... 病むこと

人間は動物と違って、病むときに自分の姿を内に顧みる。その病が死に至るような深刻なものと感じられる場合には、平生は内省することが皆無だった人でも、いのちについて考え、また自己を内から見ようとする。病むことは、人間が、単なる生き物としてではなく、人間らしい自己認識を抱かせる契機をももたらす。

..... 心が健やかな人

からだは病みながらも、心はかえって健やかになったと思われる人がいる。そのような人から学ぶべきことは多い。肉体が病んでも心が病まない人には、その病いに耐えられる不思議な力が与えられる。

..... 新しい角廣のみかた

信仰とは、神を信ずること、ただそれだけのことである。キリスト教では、この宇宙を創った神(イスラエルの民だけの神ではなく)は、罪ある者にも罪のない者にも、雨がすべての人の上に公平に降るように、すべてのものの上になんらかの形で働きかけていると解釈するが、その神に対し私たちが信仰を持つと、私たちのものの考えかたが転換されるのである。今まで黒いと思っていたものが白く見え、嫌だと思っていたものに取り組んでみようと思う。信仰は、私たちの考えや挙動を変えてしまう原動力であり、人を新しい角度で支えるものなのである。

..... 病もまた益

病むことにより、今までよく知らなかった自己がわかり、他人の悩む問題が理解でき、思いやりの心が養われる。病むことは、人間の精神的感受性を高くする。心を持つことを特性とする人間の感性が高くなるということは、知性が高くなること以上に、人間形成に必要である。病もまた益なのだ。

老いを楽しむこと 91

..... 自由な時代

人間が本当に自由になる時代が、人生の最後にくる。

..... 人生の三つの季節

人生には三つの季節がある。他から受けて生きる人生、すなわち父母、先生から教え保護されて成長する時代。社会的な活動に参加する時代。ひとはこの時期に家庭という社会の一単位を守る、あるいは会社で仕事をするという形で、社会とともに生きながら社会を支える時代に入る。そして三つめ、自由に生きる段階。定年後の人生、自分の時間を自由に使える時代である。

..... 健康でなくとも

完全に健康でなければよく生きることができない、立派なことはできないと思いこんでしまうことは危険である。

..... 人生のサイクル

自然に季節があるように、私たちの人生にもサイクルがある。二十歳代、三十歳代、四十歳代というサイクルがあり、そのサイクルごとに私たちは古い葉を落とし、冬には、来春の用意をしなければならない。何回も葉を落とすことを繰り返しつつゴールに向かって成長しなければならない。四季の中で一本の木が姿を変えるように、私たちの生きるスタイルも年代によって変わるのである。

..... 未知の世界に飛び込む

未知の世界に自ら飛び込んで、やったことのないことをやることによって、使ったことのない脳が働き出す。それによりいろいろな意味で自己発見、自己開発を体験できる。

..... 使わないと

使わないためにダメになることを**廃用症候群**という。頭を使わないからぼける。手足を使わないから関節がダメになる。やはり、頭でもからだでも上手に使い、先生や誰かの指導を受けながら努力するということが、必要ではないだろうか。そういう努力のできる人が、老いても人生に希望を見出せるであろう。

..... 老いて心を豊かにするには

老人が内的に自らを豊かにするには、いくつか必要なことがあると思う。友との交わりをもつこと、何か新しいことを創めること、若い人から断絶しないこと、今日の一日一日に、自分を高める努力をすること、からだと頭とを十分に使うこと。

..... 老いを育てる

子どもは親が育てる。青年は教師が育てる。中年は社会(職場)が育てる。だが、老人は

自らが育てる。

永遠を想うこと 113

..... 誰にも平等な花遣

誰のうえにも死は平等にやって来る。死を「花道」として、人はみなこの地上から消えていくという事実を見つめたとき、その花道はどうあるべきかを考えざるを得ない。

..... 死の顔

死の床で死を彫刻することはできない。死に至る前に、その死の顔づくりが白分でなされなくてはならない。若い時からそのような心がけで毎日の生活を重ねていかななくてはならない。

学ぶこと 123

未来を志向すること 137

..... 社会への還元

得られた知識は、社会に還元することによって、本当の知識であり得る。医師をはじめ、医療に従事する人たちは、白分の医学的知識を社会に還元するのが真の医療人である、という立場に立つべきである。その意味で医学は他の自然科学とは一線を画するものなのだ。別の言いかたをすると、人間のいのちに還元をすることによって、それが医学と呼ばれるのである。

..... 人間としての本質

人は主義や主張より前に、人間であることを必要とする。人間の本質的なものとしての人間性を踏まえての主義、主張でなければならない。

..... 医療者の人間理解

臨床医の仕事のなかで一番むずかしいことは、病気を治せる科学の武器がなくなってしまったときに、どう患者に対応するかということである。医学や看護をいくら学んでも、科学だけでは対応できない時期が必ず来る。医療者は、人間理解の学問にも通じなければならない。できるだけ多くの、いろいろな社会的、経済的条件下の人々に出会うことによって、そのような人々を理解し、また、いろいろな事態に対応していける職業人にならなければならない。

..... いのちの質

医学はいのちの量と長さだけを目標としてきたが、人間は本来、いのちの長さよりも深さ、量よりも質を望む。いのちの質(クオリティ・オブ・ライフ)とは、格調の高いいの

ち、意義のあるいのちであり、生きがいを感じられるいのちを追求することである。

いとおしみの心を持つこと 157

..... 医療者の人間性

医療従事者には、知識も必要であり、高度技術も必要である。しかし、病む人間に接するなかで身につけなければならないものは、人間にしかない知恵と、心温かく共感性の豊かな慈悲深さを持つ(compassionate)人間性である。この人間性は、医学の講義からは学べない。病者やその家族、さらに地域社会の困難な問題に触れることから育まれる。

..... 自分とは

自分とは、自分が考える自己(白意識)、他人から見られている自己、心理学者から分析されるような意識下の自己、そして神から見られている自己を言う。

..... 希望を持つこと

希望なしには、人生は無常であり、あるいは暗闇であり、冷たいものともなる。希望というものは、私たちに生きる勇気を与えてくれるものだということを忘れてはならない。わずかであっても希望があれば、患者は苦しみに堪えることができる、困難に堪えることができる、医師に協力することもできる。その希望を持つとうとしているのが患者なのである。

..... 死を超えて

死にゆく人が絶望的な孤独に堪え、それから救われるのは、死を超えた魂にいのちがあり、肉体の死がそこにつながるという、一種の信仰があるから可能なのではないだろうか。

... 心と霊のアプローチ

いのちを扱うことにおいて、一方では学術的な、医療的な方面からのアプローチがあり、他方、心や霊という面からのアプローチがある。死を扱う医療と本格的に取り組むことは、宗教めきでは果たし得ない。

心を贈ること 167

..... 想像力

自分を相手に置き換える想像力を身につけたいものである。

..... ドラマの脇役になる光栄

生命を延ばすことに心を奪われるのではなく、病者に死が訪れるまでにまだ少し時間のある間に、その人になにか本当のいのちを与えるようなことができないか、ということ

を考えたい。私たちはその人の人生の幕切れで、ドラマの脇役になる光栄を感じとり、仕えるような思いで臨死の患者と共にあるべきではないだろうか。その思いがあれば、どんなに忙しく働いても、そして疲れて倒れても、本望ではないだろうか。

…… 告知

死の受容のためには、その患者や家族の生活像をはっきりと医療者が理解していなければならない。そうでないと、死の告知は患者や家族に非常な不幸を与えることになる。患者が受け入れることのできる条件をどう形づくるかが、告知する者にとっては重要な課題となる。

…………… ガン末期患者への態度

告知に関して、私は次のように考える。第一に、ガンが確実に全快する場合は告知して治療をする。告知の際は、対診を立てて、意志決定をする。第二は、患者には告知しない場合である。しかし病名ははっきり告げないが、患者がガンを疑っている場合は、態度で感じとってもらおう。第三に、本当のことを告げる場合もある。ハイデッカーが言うように、「人間の死は、その人がいかに生きるかを示す最後のチャンスであり得る」のだ。誠実に生きた人が、誠実な生きかたを示す最後の機会なのである。そのような心境になっている患者から「本当のことを言ってください」と頼まれたら、私は本当のことを話すであろう。

…………… ホスピス・ケアの四原則

ホスピスで行なわれるケアには四つの原則がある。患者を一人の人間として扱うこと。苦しみを和らげること。不適當な治療を避けること。家族の死別の悲しみをサポートすること。

…………… ホスピスとボランティア

一般に、医師や看護婦のみで医療ができると考えられているのは間違いである。ボランティアが入らないと、ホスピス医療は成り立たない。今までは、医療は医師と患者との一対一で行なわれるものと思われていた。しかし、専門職よりはボランティアのほうが、医療のよい担い手になることがある。

ともに歩むこと 189

…………… 健康教育とは

健康教育とは、健康に関する情報を提供することであり、人々が自己学習ができるような学習資源を提供することである。また、病気に関する知識だけでなく、医師の診察のかけかたといった、医療システムの利用のしかたなども必要であろう。その場合、高いところから教える訓示的・講壇的な教育ではなく、経験学習、いわゆるワークショップのような方法が望ましい。

…………… 生活習慣を変えるためには

悪い生活習慣を、生活習慣病につながる危険因子の少ないものに変えるためには、心のなかに次のような変化が起こらなければならない。

知識を得ること、それを理解すること、そしてそれが自分の身に直接関わることだということを知り、実感を持つこと。そのうえで、どういう行動をとるかという、はっきりとした意志決定が行なわれ、実際の行動が生じる。さらにその行動が、習慣化されなければならない。

…………… 文化とは

文化とは、その集団が、人間のいのちをどの程度高く評価しているか、そしていのちを支えるために何がなされているかということによってはかることができる。その意味で、健康の問題も平和の問題と同列である。思想や、芸術や、科学を創造し発展させる根源たるいのちを、健やかに保つことのできる高い水準の医療制度があつてこそ、その社会に、その国家に、本当の文化があると言えよう。

あとがき 200

医師として歩んだ道のり(年譜) 207

1911(明治44)年 山口県山口市に父・善輔、母・満子の六人兄弟の次男として生まれる。

1915(大正4)年 父が神戸中央メソジスト教会(のちの日本基督教団神戸栄光教会)の牧師となり、一家で神戸市に移り住む。

1921(大正11)年 神戸市立諏訪山小学校四年生の三ヵ月間、急性腎臓炎で休学。ピアノを始めるきっかけとなる。

1929(昭和4)年 関西学院中学部を卒業、京都第三高等学校に入学。

1932(昭和7)年 京都帝国大学医学部入学。翌三月末、結核性肋膜炎に罹り、一年間の休学後、一九三四(昭和九)年四月、医学部二年に復学。

1937(昭和12)年 京都帝国大学医学部卒業、内科医局(真下俊一教授一に入局、一九三九(昭和一四)年春まで無給副手として勤務。戦禍が拡大するなか、徴兵検査では結核と肋膜炎の後遺症で丙種合格。大学院博士課程に進む。

1941(昭和16)年 九月、東京・築地の聖路加国際病院(橋本寛敏院長)の内科医員となる。一二月、太平洋戦争が始まる。

1942(昭和17)年 一二月、結婚一のち三男に恵まれる)。

1943(昭和18)年 医学博士の学位を受ける。四月より聖路加女子専門学校の非常勤講師を兼務。薬物学、診断検査法、解剖生理学などを担当、英語、音楽の指導も行なう。

1945(昭和20)年 二月、海軍を志願、神奈川県戸塚で予備役少尉任官のため訓練を受けるが急性腎臓炎で入院、除隊。八月、終戦の詔勅を聖路加国際病院のチャペル前大広間で聞く。終戦直後、聖路加国際病院は接收され、連合軍陸軍病院となる。病院・看護専門学校は閉鎖、病院職員は解任。数十名の職員のみ、東京都から借り受けた二四床の小病院で診療を開始。接收された連合軍陸軍病院の図書室でアメリカ合衆国から送られた多数の医学文献に触れる。ウィリアム・オスラー著『平静の心』をバウワーズ連合軍病院院長より譲り受ける。

1946(昭和21)年 結核が再発し療養。

1948(昭和23)年 最初の著書『アメリカ医学の開拓者オスラー博士の生涯』を出版。

1951(昭和26)年 聖路加国際病院内科医長。アメリカ合衆国に留学、エモリー大学医学部内科(ポール・ピーソン教授)で学ぶ。

1952(昭和27)年 帰国後再び、聖路加国際病院の内科医として働くかたわら、東京看護教育模範学院講師、国際基督教大学教授(保健学)、中野東京文化学園講師(臨床検査技師養成コース)として教鞭をとる。十一月、母が急逝。

1953(昭和28)年 国立東京第一病院(現国立国際医療センター)、虎ノ門病院と合同で「臨床と病理検討会(CPC-1)」を開始、医師卒後研修に力を注ぐ。

1954(昭和29)年 日本初の人間ドックが国立東京第一病院(七月)、聖路加国際病院(九月)に開設される。日本臨床病理学会創立。東京看護教育模範学院から離れて、聖路加看護短期大学が開学される。

1955(昭和30)年 聖路加国際病院の接收が解除される。

1958(昭和33)年 アメリカ滞在中の父が客死。

1959(昭和34)年 日本心身医学会を創設。

1964(昭和39)年 聖路加看護短期大学は、日本で二番目の四年制看護大学となる。

1970(昭和45)年 よど号ハイジャック事件に遭遇。文部省・医学視学委員(以後一二年間)。

1971(昭和46)年 聖路加看護大学教授(兼副学長)。

1973(昭和48)年 医療改革の実験の場、(財)ライフ・プランニング・センターを創設。

1974(昭和49)年 聖路加看護大学学長(一九九八年三月まで)。

1975(昭和50)年 文部省・看護視学委員(以後一二年間)。

1976(昭和51)年 聖路加看護短期大学卒業者の三学年への編入クラスを設置。日本私立看護大学協会会長。

1979(昭和54)年 日本看護系大学協議会を主宰。四年制看護大学設置基準作成と看護学の日本学術会議に参加する運動を推進。

1980(昭和55)年 聖路加国際病院理事。聖路加看護大学大学院看護学研究科看護学専攻の修士課程を設置。

1982(昭和57)年 日本医師会より最高優功賞。

1983(昭和58)年 日本オスラー協会を創設。

1984 (昭和 59)年 東洋人として初めて国際内科学会会長(八六年まで)。
1985 (昭和 60)年 フィラデルフィア医師会より日米医学科学者賞。
1986 (昭和 61)年 日本バイオミュージック研究会創設(のち日本音楽療法学会に発展)、会長就任。

1988 (昭和 63)年 聖路加看護大学に看護学研究科看護学専攻大学院博士課程を設置。
1989 (昭和 64・平成元)年 日本キリスト教文化功労者。
1992 (平成 4)年 聖路加国際病院院長(九六年六月まで)。日米死生学功労賞—アメリカ・コロンビア大学死生学財団ペレスビタリアン・メディカル・センターより—。第八回東京都文化賞。
1993 (平成 5)年 日本初の独立型ホスピス「ピースハウス」創設。勲二等瑞宝章を受章。
1995 (平成 7)年 地下鉄サリン事件発生、聖路加国際病院では六四〇名の急患を受け入れる。
1996 (平成 8)年 三月より聖路加国際病院理事長。七月、院長を辞し名誉院長となる。聖路加ライフ・サイエンス研究所—特定公益増進法人—を創設。

1998 (平成 10)年 聖路加看護大学名誉学長ならびに名誉教授。東京都名誉都民。アメリカ合衆国ジェファーソン医科大学より名誉博士号を受ける。
1999 (平成 11)年 文化功労者。
2000 (平成 12)年 七五歳以上の「新老人の会」結成。(財一笹川記念保健協力財団)会長。
2001 (平成 13)年 アメリカ合衆国デューク大学出版部より、共著『オスラー講演集(英文注釈版)』刊行。