不思議の国の人間学　五

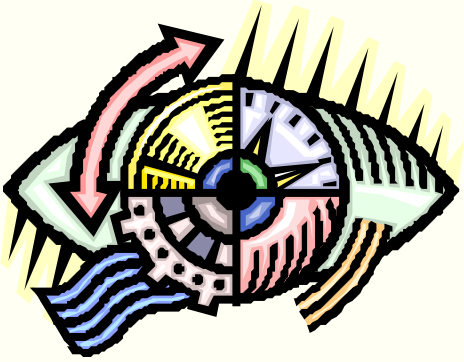
「人を思いやると言うこと」

この冬の初雪は、比較的唐突にやってきた。朝目覚めて、なにやら非日常的な世界の中にいることに気がつく時の心持ちは決して悪いものではない。しかし、悲しいかな、車で移動できるか、具合の悪くなった人はいないかなどすぐに現実に引き戻されてしまう。あれこれ気を巡らし取り越し苦労をするのは年のせいばかりではなく、色々な可能性ばかりが頭に浮かんでしまうのだから仕方のないことのように思える。

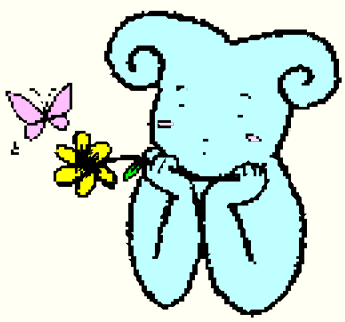
今年もまた、私たちの在宅医療の試行錯誤に皆様を巻き込んでしまうようで申し訳ないと思っている。同じようなテーマになる時もあるとは思うが、是非共に考えていただければ幸いと思う。

去年のこの会の二回目に「人の心を理解する」というテーマで話し合った。私たちの脳が外界を理解する事に関して、神経科学的にはまだまだ解明されていない問題が多く、脳内でのプロセスなどは日々新しい知見が報告されている。しかし、一つ確かなことは、「意味」のやりとりは、不可能であり、脳が外界から得る情報は、物理現象であるということであった。

私たちのような仕事をしていると、相手（患者さん）の気持ちを無視しては何事も満足に事は運ばない。相手の意図する意味が判らず、立ちすくむことも多い。確かに私たちの五感は病める人の像をとらえているのだけれど、単純にして欲しいと言われたことを機械的にこなすだけでは、何か私たちの気持ちが完了していないと感ずる経験はよくする事のように思う。それだけでは愛情がなさ過ぎるとも思う。「人を思いやること」という幼い頃からよく言われ続けていることであるが、実際どうしたら人を思いやると言うことだったのか、教わった記憶がない。だから、病める人の前で立ちすくんでしまうのではないかと思う。患者さんを取り巻く人たちの思いが一つになった時、とてつもない力を目撃することも多い。そこで、すこし、実際の場面で思いやるとはどうしたらいいのか考えてみたい。



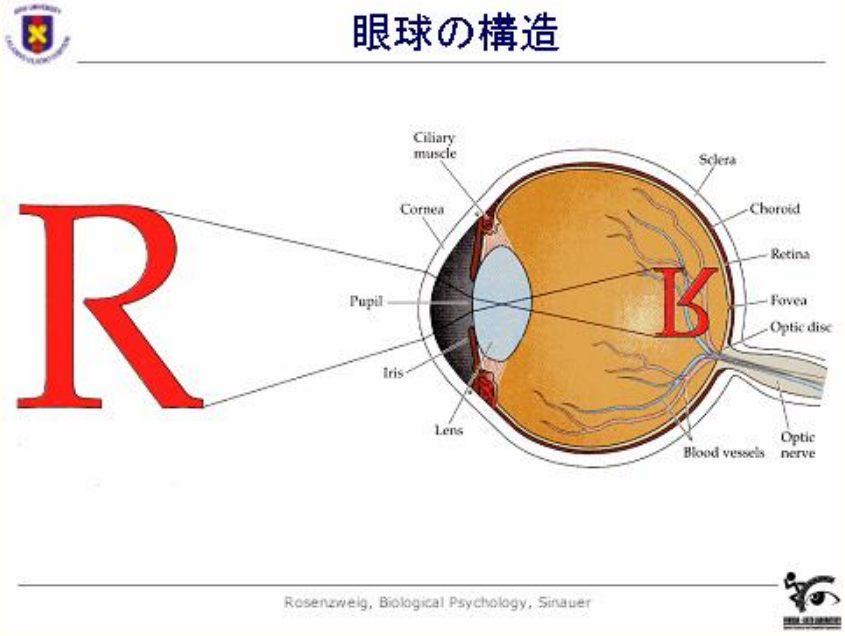
今回はあまり話を広げずに、神経科学的な説明は視覚だけについてしてみたい。人の網膜が刺激を受ける波長の光（電磁波）を放出するものにより、私たちはものを視覚的に認識する。赤い花を見た時のことを想像して欲しい。私たちの網膜に入ってくるのは、花の形（実はぼんやりとした輪郭）をした、光であり、それが、大脳の後ろにある視覚野という場所に電気的に伝えられる。そこで、私たちの脳は、様々な形や、微妙な濃淡に分解し再合成して赤い花というものを認識している。その段階までは、綺麗だとか、好きだとかの感情が伝えられているわけではない。視覚野で再合成された刺激により、簡単に言うなら、綺麗なとか美しいとか好きだとか嫌いだとかの感情を司る別な脳の部分が活性化され、いわゆる感情というものが生じている。毎回お話しているように、私たちの外側に「綺麗な」花があるのではなく、「綺麗」という意味は、私たち自身が後で付け加えていると言うことになる。私が綺麗と思う花を人にあげたとして、その人が綺麗と思うかどうかは判らないのであるが、とりあえず、人にプレゼントをする時には、



私の気に入ったもの、私が相手が気に入ると思うものをあげている。

実は人のことを考えているようであるが、本当は自分の中に映し出された、視覚を通して入ってきた刺激の中から、私が気に入ったものを、人が気に入ってくれることを願ってプレゼントをしている。

それは、私がその人のことに思いを巡らせ、色々と選んで決める行為そのことが思いやる行為そのもので、プレゼントした花に思いやりがあるのではない。



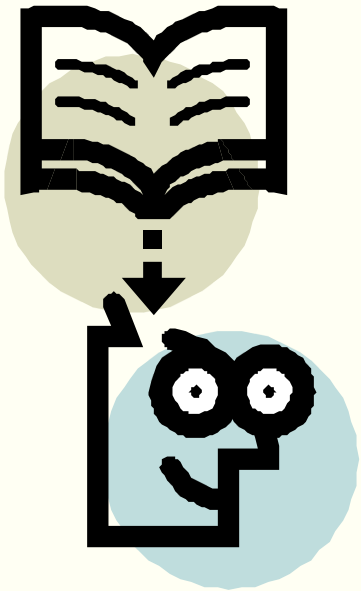
この図のように、視覚として網膜に映る影に対して、私たちの脳は様々な部位で、色々な細胞が活動を始める。その中で、感情とか情動とかに関するものもあり、それらが総合した形で、網膜の影を理解し、自らの感情の変化を引き起こし、相手の喜怒哀楽を推測しているのに他ならない。極端な言い方をすれば、一見外のものを思いやっているようだが、実は自分の中のことを考えていると言うことだった訳である。道元という高層が「自己」・「他己」という言い方をしている。そのことは、内の世界も外の世界も実は自らの頭の中にあると言うことだったように考えても良い。

「人を思いやる」と言うことは、自らの脳の中にある色や形をどれだけ味わうかと言うことだと思う。色や形が入力されれば、ある程度の情動的変化は自然に惹起されるのであるが、それ以上に様々な経験や記憶を総合して、自らの情動を、できるだけ多くの可能性を味わっていくことが、思いやるという作用であると思う。

病んだ人を目前にして、色々な気持ちの数を多く持っていると、時々、患者さんの思いが重なる時がある。そのやり取りが思いやりの連鎖となり、一体感を味わうことができるように感じる。

「人を思いやる」とは、何かを押しつけたり、何かをしてあげることではない。その人をどれだけ多くの可能性で味わうかと言うことではないだろうか。患者さんには、私たちには知り得ない歴史や家族や環境や感情がある。私たちはそれらを知ることはできないが、私たちなりに組み立てる試みをすることはできる。その脳の作用そのものが、人を思いやっている状態に他ならない。

何事においても外の世界を感じた時、好き嫌いだけの単純な原始的な 快楽中枢がon/offする（だけ）情動を超え、自分の中で様々に味わうことをしてみると、より豊かな時間を得ることができるように思う。それには味わう側の知識や経験が重要になってくる。よく考えてみると、その知識を得るために20年近く学校で勉強してきたはずなのであるが、私の場合、学校の勉強がうまくいかず無駄に過ごしたなと言う思いしきりである。もしかすると、これから、患者さんたちに教わることの方が多いかもしれないと思う。



草翁