

「物語としての“老い”」

中井吉英

(関西医科大学名誉教授、洛西ニュータウン病院名誉院長・心療内科部長)

ナラティブ・ベイスド・メディスン

ナラティブ・セラピー(narrative therapy)は1980年代後半に家族療法から登場してきた心理療法です。セラピーの本質は、人の問題体験をナラティブ(語り、物語り)という言語形式のもつ特徴を通じて理解することにあります。

近年、医療の世界では客観性と科学的根拠に基づくエビデンス・ベースド・メディスンの確立への動きが著しいのですが、アンチテーゼとしてナラティブ・ベイスド・メディスンが臨床現場で重視されるようになりました。両者は対立するものでなく補完し合うことにより医療は豊かになります。

さて、ナラティブは何かについて私見を述べますと、「関係性」と「個別性」につきまします。私たちはかけがえのないたった一つの物語りを生きています。老年期は物語りの完結と同時に未来への架け橋です。

老年期の意味

米国の発達心理学者で精神分析家のEHエリクソンはアイデンティティの概念を提唱した人です。彼は人生を8段階に区分し、それぞれの人生段階とそれぞれの課題および心理・社会的危機について述べました。老年期はライフサイクルの最後の段階になり、その課題は統合性の獲得です。過去の自分自身の人生を総合的に評価し直すという営みを通して、自分の人生に意味を与え肯定的に統合して行く過程です。その結果、老人の英知を持つことができ平安の境地が達成されます。この課題に失敗しますと絶望や後悔を経験することになります。

統合性を得るためには、すでに青年期や中年期の課題に取り組んでおく必要があります。特に中年期は「祈りの次元」です。外の世界に目を向けていた自分から、内面の世界に目を向ける準備が必要です。内面の普遍的世界につながっている喜びを知った者だけが、老年にしか得られない豊かな権利が与えられるのです。中年期から自分の物語りを意識してください。

物語りをつくるために

輝かしいのちを得るための特権が老年期に与えられています。統合するのは物語りをつくることです。物語りの作者は私たち一人ひとりです。どのような物語りをつくるのかも個々人にかかっています。物語りをつくる際のポイントを箇条書きにしておきます。

- 1) 先ず、これまでの人生の歴史を記録します。
- 2) その時に起こった感情、思考、行動を思い出します。
- 3) その中で、影の部分すなわち否定的な感情を抱いた部分に光を当てます。
- 4) 光を当てるとは、マイナスの部分のプラスの面を見出すことです(逆観)。
- 5) 物語りが家族や友人、知人たちの物語りとどのように関係しているかを考えます。
- 6) 個人の物語り(一人称)が二人称の物語り三人称の物語りにどのように関係

していたかを見つめます。そうしますと、やがて普遍的な物語りに関係していることに気づくはずです。禅の鈴木大拙師は普遍的なものについて、cosmic unconsciousness(宇宙的無意識)あるいはcosmic self(宇宙的自己)と呼んでいます。

7) 老年期の物語りは最終章ではありません。物語りをつくる過程で、新たな物語りの始まりでもあることに気づくことと思います。

輝きの老年期を生きた人たち

貝原益軒、熊谷守一、鈴木大拙、ヘルマン・ヘッセ、パブロ・ピカソ、カール・グスタフ・ユングなどを例に取りお話ししたいと思います。

美しい冬(老年期)を創造するためのウェルネスについて皆様と考えてみたいと思っています。