ホリスティックケア　シリーズ　-　三
変わろうと思ったから、変わる事ができた
苦痛を乗り越えた慢性疼痛患者のストーリ

李綺枝(レイ・イー・ジー)、馬連(マ・レン)、
許配靈(ホーイ・プイ・レイン)、陸亮(ロヨ・リョン) 著

諦めない疼痛患者
無条件で支える医療チーム
いつもそばにいる家族と味方
以上の皆様にこの本を捧げる。

那打素全人健康持續進修中心

ホリスティックケア　シリーズ　ー　三
変わろうと思ったから、変わる事ができた
苦痛を乗り越えた慢性疼痛患者のストーリ
李綺枝（レイ・イー・ジー）、馬連（マ・レン）、許配靈（ホーイ・プイ・レイン）、
陸亮（ロョ・リョン）著

諦めない疼痛患者
無条件で支える医療チーム
いつもそばにいる家族と味方
以上の皆様にこの本を捧げる。

那打素全人健康持續進修學院

目次

序文一　：貴方の選択
高永文(ゴオウ・ウェン・マン)先生、BBS, JP 食物及び衛生事務局局長

序文二　：愉快な気持ちこそ良い薬
蘇以葆(ソー・イー・ボオウ)主教、 JP アリスホー・ミュウ・レイン　ナザソール慈善基金会会長

序文三　：見えない痛み
熊志添(ホン・シー・ティム)先生,
JP 東新界病院ネットワーク、プリンスウェールズ理事長

序言四：痛くても自分を大切に
鄭信恩(ジェン・ション・ヤン)先生
アリスホー・ミュウ・レイン　ナザソール病院及び大埔病院理事長

前言　林子山(ラム・ジー・サン)先生

慢性疼痛患者篇
第一章　：豊かなサークル

第二章　：私達のストーリ
ストーリ 1：薬を飲んでも治らない
ストーリ 2：痛みから解放される
ストーリ 3：SARS[1] 戦士–雨上がりの晴天
ストーリ 4：仲間の力
ストーリ 5：家族　—　前向きになる？ストレスになる？
ストーリ 6：骨折—男らしく生きる
ストーリ 7：理性と感性
ストーリ 8：幸せな不死鳥
ストーリ 9：必ず自らを救う
ストーリ 10：先生、信じてくれてありがとう！
ストーリ 11：一歩一歩正確に歩く
ストーリ 12：起き上がりこぼし
ストーリ 13：愛は原動力
ストーリ 14：信仰の力

第三章 私の名言　—　グループメンバーと励まし合う

那打素全人健康持續進修學院

ホリスティックケア篇

第四章：疼痛対応の困難についての簡単説明　李綺枝（レイ・イー・ジー）先生
第五章：「豊かな人生」疼痛抑制プログラムの歴史と発展　馬連(マ・レン)看護師
第六章：「豊かな人生」疼痛抑制プログラム　医療チーム側の話　陸亮（ロョ・リョン）博士
第七章：「メンタルケア」から「豊かな人生」まで　許配靈（ホーイ・プイ・レイン）病院駐在牧師
第八章：全人健康の豊かな人生　陸亮（ロョ・リョン）博士
第九章：総括　陸亮（ロョ・リョン）博士
第十章：部門責任者からの励み
第十一章：曾煥彬(ジャン・ウン・ラム)先生のコメント

著者紹介

インストラクター、ホリスティックケアグループ紹介

ナザソール人類健康生涯学習学院(NICHE)紹介

那打素全人健康持續進修學院

序文一
貴方の選択

「痛み」は「寿命」と同じ、人間にとっては避けられない事だが、痛みとの付き合い方は人それぞれである。短期的な痛み、例えば普通の頭痛、腹痛、胃痛では薬を飲めば痛みは取除けるが、慢性痛患者にとっては、薬は必ずしも痛みを無くすには限らないので、患者の心理と情緒に大きいな影響になる。現代科学が進んでいる中、「痛み」に対する理解も日々深くなり、昔の薬と介入治療法から、今では生理学、心理学そして社会学との組み合わせによる専門団体治療法にまで発展し、アリスホー・ミュウ・レイン　ナザソール病院(東新界病院ネットワーク)疼痛科の「豊かな人生」という疼痛抑制計画はその一例である。医学がどれほど発展し、医療チームの皆さんがどれだけ頑張ったとしても、痛みを抑制する為には、患者、家族そして社会の力を合わせて、慢性痛の悪性循環を破って、患者に自信をもたらして、困難を克服する信念とテクニックを身につけるようにならないといけない。本書には多数の患者の経験と葛藤を記録し、彼らはどん底人生を経験していたが、辛い時に諦めないで、家族、友達そして医療チームの支援を受け入れた。さらに「豊かな人生」計画で分かってくれる人と出逢えて、お互いが支え合い、応援し合い、痛みの陰から抜け出すことができた。本書を通じて、皆さんが痛みという変えられない現実の中で、向き合おうと気持ちを変える事と、先生が一つ一つのエピソードのコメントで、新しい出口を見つけて、豊かな人生へ邁進していただきたいと望んでいる。

高永文(ゴオウ・ウェン・マン)先生、
BBS, JP 食物及び衞生事務局局長

(アリスホー・ミュウ・レイン　ナザソール病院医者会よりご提供の写真に感謝する)

那打素全人健康持續進修學院

序文二

愉快な気持ちこそ良い薬

「愉快な気持ちこそ良い薬、心憂い魂は骨を枯らす」(箴言　17:22)　本書の主人公達はこの箴言の精粋を自分の命で表現してくれた。疼痛患者は失うものもあれば、手に入れるものもある。医療チームと自分の努力で、長期間閉じ込められた心をもう一度打ち明けて、楽しみが少しずつ心に染み込んで行くうちに、悲しみで枯れていた魂を潤う。「何より心を守るが一番大事で、そこに命の源がある。」(箴言　4:23)　ある研究によると痛みを感じるのに二つのルートがある。一つは下から上へ、つまり体が刺激を受け、痛感が脳まで伝わる。もう一つは上から下へ、つまり脳から痛感が体へ伝わって、そして体が痛く感じる。私達の望み、認知、焦点により痛感の捉え方が違ってくる。「豊かな人生」疼痛抑制計画の鍵は患者自身であり、痛みと向き合う時の望み、痛みに対する認知と命の焦点を再認識させ、痛みと共に生きていくのに改めて人生を計画しにいくように指導する。

枯れている魂を再度潤して、忘れられていた心を再度手に入れる。無尽の試練を乗り越えて、背中に棘が刺さたままだとしても、再度命の炎を灯す。彼らの話は必ず皆さんに役に立ち、そして幸せをもたらしてくれると信じている。

蘇以葆(ソー・イー・ボオウ)主教,
JP アリスホー・ミュウ・レイン　ナザソール慈善基金会会長

那打素全人健康持續進修學院

序文三
見えない痛み

慢性痛は都市でよくある病気である。よくあるとは言え、誤解されることも多数ある、多分自分自身が痛み目にあわないと、見えない痛みや自分しか分からない痛みが分からないでしょう。
私も様々な痛みを経験してきたので、よく分かっている。

糖尿病の患者は、指に針で穴を開け、一滴の血を試験紙に付けると、血糖値が分かる。
高血圧の患者は腕を血圧計に入れて、血圧がすぐ分かる。唯一客観的に測られないのは痛みで、誤解される事も多く、心理的な原因ではないかと思われる。
こう言う考え方も痛みに悩まれている患者のストレスになる。彼らは支えて欲しい時に他人や家族に分かってもらえなくて、段々皆に信用されなくなると思い、自分が一人ぽっちになったと思い込んで、心の痛みは体の痛みを更に深刻させる。

長期病患者にとって、という病気であれ、一番助かるのが自分自身、そして家族、その後に医療チームの方である。患者自身が鍵となる。他の長期病患者と同じく認められて欲しいし、医療チームの方と家族に受け入れられ、応援してもらう事で、改めて勇気出して、痛みに向き合って、閉じ込められた心を開くことも治療の一環になっている。
実際に脳卒中患者達は神経の痛みを表現すらし辛いので、家族と治療チームが認めてくれる事と信用がとても大切になる。
本書に書かれている感動的な話を通して、普通の人でも心の疑問を解け、慢性痛についてもっと理解するようになり、そして慢性痛患者にもっと効果的な治療になると望んでいる。
私は慢性痛科の医者、本書の出版と慢性痛援助グループの創立に嬉しく感じている。
前にもお話した通り、患者の考えは鍵になっている。徹底的に痛みを取除く事が現実的にできないと受け入れられた後に、これからどうやって自分の生活と趣味、そしてもっと素質のいい、生き甲斐がある生活にするが、一番の課題となってくる。どういう動きで痛みを低減でき、どうやって痛みとうまく付き合っていくが一番分かっているのは自分自身である。患者支援グループが必ずその役割を果たして、本書も全ての慢性痛患者に新しい人生を持たせてくれると信じている！患者の支援そして慢性痛の付き合い方に努力して行きましょう！

熊志添(ホン・シー・ティム)先生,
JP 東新界病院ネットワーク、プリンスウェールズ理事長

那村素全人健康持續進修學院

序言四

痛くても自分を大切に

人間は生まれてから様々な痛みに経験している。例えば赤ちゃんの頃は予防接種したり、公園で遊ぶ時に転んだり、成長過程中に怪我したり、または母親になって赤ちゃんを産む時の陣痛を経験したり、こういった痛みは私達にとって馴染みがあるものである。痛みを耐える事は決して楽の事ではない、但し心の底が短期的な事で、乗り越えたら痛みは消えると分かっているので、私達も何とかその痛みを耐えられる。
しかし、疼痛が 3 ヶ月以上に続くと、長期疼痛になり、疼痛が段々メンタルに影響を与えて、患者は向き合える能力は持っているのか？

アリスホー・ミュウ・レイン　ナザソール病院の疼痛総合治療チームとナザソール健康専門学校が協力して、本書が出版する事ができた事に非常に感謝している。本書は患者と医療チームの違う視点から、生理から心理まで、疼痛の治療と管理、そして患者達のエピソードを分かち合うことができた。多くの疼痛患者が心身共に巨大なストレスを抱えながら、生活上にも様々な誤解を受けて、他人が自分の痛みを理解できないと思い込んで、長期間無力そして絶望な状況の中にいる。本書を見終わって疼痛患者が同じような経験者のエピソードで、自分は一人ではないと分かって欲しいし、本書を通して疼痛管理計画を認識し、痛みの改善方法を学んで、前向きの考えを確立し、自分の心理素質を上げて、自分を大切にして、疼痛と共に生きていって欲しい。

疼痛は突然やって来る、ただ程度が様々で、耐える能力も人それぞれ。その時、適切な気遣い、理解と受け入れる事が、全ての疼痛患者にとって一番の支えになる。聖書にも書かれてあるように、「人々にして欲しいと、あなたがたの望む事を、人々にもそのとおりにせよ。」(路加 6:31) 「けれどもわたしは常にあなたと共にあり、あなたは私の右の手をつかまえ。」(詩篇 73:23)応援者の行動が患者に困難を乗り越える力をもたらす。家族、友達の支え、患者グループでお互いを支え合う事で、長期疼痛患者が改めて自信と自我を築いて、幸せな人生を送っていく。

鄭信恩(ジェン・ション・ヤン)先生
アリスホー・ミュウ・レイン　ナザソール病院及び大埔病院理事長

前言

先ずアリスホー・ミュウ・レイン　ナザソール チャリティ基金会が 10 年以上前の寄付に対してお礼をしたい。この寄付金のお陰で、アリスホー・ミュウ・レイン　ナザソール病院が支援している東新界病院ネットワーク総合医療チームメンバー、疼痛科の医者さん、看護師さん、臨床心理学者、理学療法士、作業療法士、医療事務社会福祉士と病院駐在牧師がオーストラリアまで訪れて、特別治療方法を学ぶ事ができた。学んできた知識で患者のフォローをし、疼痛に関しての自己管理やそれにもたらす問題の対応など、患者がもう一度健全的な生活を手に入れるように協力する。2002 年、チームメンバーが学んだ治療方法で「豊かな人生」疼痛抑制プログラムを創立し、長期疼痛患者に新たな治療方向を提供する。

「豊かな人生」疼痛抑制プログラムは様々な専門知識を集めて、同じ目標をした治療プログラムである。このプログラムの目的と自分自身の責任を明確に理解して、痛みと向き合うために学びたいという参加希望者のみ、プログラムに招待される。
変わりたいという気持ちはこのプログラムの参加者の共通条件である。
悪性循環の生活から抜け出そうとする気持ちがまだまだ足りないという患者ではこのプログラムに参加できない。こういう患者のモチベーションを高めようと、医療チームが医学研究を行った。これはナザソール人類健康生涯学習学院(NICHE)が 2011 年の寄付金によって成立した医学研究である。この研究は"転機—慢性疼痛患者が変わろうとするパワー"と名付けられた。この研究はインタビューで集めた内容を分析し、患者が変わろうとする原動力は人それぞれで、家族、諦めない考えや性格、キリスト教や宗教であることが分かった[1]。患者が変わろうとする気持ちを高めるのに、この研究結果は大きな貢献をした。

2012 年「豊かな人生」疼痛抑制プログラム創立 10 周年記念式にて、賓客の皆様が慢性疼痛患者のストーリに感動された。他の患者を励まし、そして医療チームの皆様に希望をもたらすために、そのストーリを纏めて本書を出版する事にした。
前言の"転機"医学研究の案件や会話を文字にしていただいたNICHEチームのメンバーと陸亮(ロョ・リョン)博士、そして研究に参加し、経歴を話していただいた患者の皆様に感謝している。

本書は 2 つの部分に分かれている。第 1 部分は慢性疼痛患者篇で、「豊かなサークル」(疼痛患者グループ）の紹介と患者 14 人のストーリで構成されている。「豊かな人生」疼痛抑制プログラムのインストラクターとホリスティックケアグループのコメント、そして「私の名言」(参加者がお互いに励ます言葉)も掲載されている。

第 2 部分のホリスティックケア篇では、作者 4 人がホリスティックケアの応用経験であ

る。李綺枝(レイー・イー・ジー)先生は疼痛管理の困難について、馬連(マー・レン)看護師は「豊かな人生」疼痛抑制プログラムの歴史発展について、陸亮(ロョ・リョン)博士は「豊かな人生」インストラクターとのインタビュー内容、そして許配靈(ホイ・プイ・レイン)病院駐在牧師は「ソールケア」と「豊かな人生」についての話となっている。
このプログラムとオーストラリアのオリジナルプログラムとの違いは、病院駐在牧師を取り入れる事。読者は陸亮(ロョ・リョン)博士が心身健康についての話を読むことによって、ホリスティックケアについて理解を深める。さらに本書の最後に病院部門責任者からいただいた激励の言葉もある。

「豊かな人生」の参加者とインストラクターも社会の皆様が疼痛患者に対しての理解や関心を高まることを願っている。その同時に疼痛に悩まれている患者にとっては、本書にある様々な経験者の話で何か役に立ち、そして一日も早く慢性疼痛という"友達"を受け入れて、それと共に豊かな人生を歩いて行きましょう。(live with pain)

林子山(ラム・ジー・サン)先生
アリスホー・ミュウ・レイン　ナザソール病院麻酔及び手術サービス部
項目コーディネーター

備考:　[1]Lam, C. S., Chen, P. P., Wong, C. M., Kwan, S. M., Ma, M., & Hui, P. L. (2014). Case studies: Turning point – a qualitative study of motivation of change in Hong Kong Chinese chronic pain patients. Poster session, IASP (International Association for the Study of Pain), 15th World Congress on Pain. Buenos Aires, Argentina, 6 –11 October, 2014.

那打素全人健康持續進修學院

慢性疼痛患者篇
第一章

豊かなサークル ― 疼痛患者グループ 譚焯強(タム・チヨ・キョン)メンバー代表

「豊かなサークル―疼痛患者グループ」の成立は 2012 年アリスホー・ミュウ・レイン　ナザソール病院が開催した「豊かな人生」疼痛抑制プログラムの 10 周年記念式後の事。
当日プログラムの卒業生達が久しぶりに再会できて大喜びして、昔一緒に戦っていた事を懐かしく思う。様々な背景を持っているが「どうも、おはよう」そして会釈、微笑だけで、私達の距離を無くし、「兄弟、姉妹」のような関係性までになり、瞬時に愛と前向きな気持ちが溢れていた。
その後、院内の東新界ネットワーク疼痛治療センターと健康資源センターが私達のためにこの患者グループを纏めてくれた。このグループの目的は「豊かの人生」疼痛抑制プログラムに学んだ自己管理の延長以外、参加者一人一人が支え合う力を高まっていく目的でもある。これと同時にこのグループを通じて、私達と疼痛患者、そしてその家族とボランティアの絆を深めて、自分が助かるだけではなく、他の患者が再度社会に溶け込むように支えあう。

「サークル」とは？

「豊かなサークル」の名前は「豊かな人生」疼痛抑制プログラムが私達にもたらす変化の証であり、将来に向ける願望でもある。初めの頃は皆さんの表情が硬くて、眉間に皺を寄せていたが、それから一転して、今では再び笑顔になり、その過程は決して簡単ではない。
メンバーがこのグループを「サークル」と名付けて、それは皆さんがつまらない人生から彩りな人生に変わって、痛みを抱えながら苦しくない生活を送り、まさにサークルに参加したのように、痛みに集中するではなく、楽しい暮らしを送る。

全員参加する

現時「サークル」内では、私達「豊かな人生」疼痛抑制プログラムの卒業生が基本の会員になっているが、これ以外の患者や家族も参加している。「サークル」は様々な背景を持つ疼痛患者及びヘルパが集まっている。痛みは直らないが、お互いの包容、尊重そして支え合いが皆さんにとってはメンタルの治療になっていて、自信を持つようになり、今を大切にする。このグループは様々の活動によって、私達の心身そして社会とソールにいい影響をもたらす。階級なしのグループでは、皆さんがとても気楽になり、メンバーの家族もグループ内の楽しい雰囲気を感じられる。

心の底の思い

メンバーのストーリで、読者に少し役に立ち、そして将来に希望をもたらす事ができるよ

那打素全人健康持續進修學院

うに願う。アリスホー・ミュウ･レイン　ナザソール病院東新界病院ネットワーク疼痛治療センターは「豊かな人生」疼痛抑制プログラムだけではなく、「豊かなサークル」も設立したお陰で、皆さんと一緒に新たな人生を向かいに行くチャンスをもらった。
グループメンバーが未来に向かって、一層努力し、命で命に影響を与える。仲間達が支えあい、自己管理の概念を広げて、医療チームの負担を減らして、相乗効果を働くように願っている。

初めての集まり
10 周年お祝い記念品
疼痛と付き合いながらにも関わらず、満たされる 10 年
卒業生からのお祝い

那打素全人健康持續進修學院

第 2 章　私達のストーリ
ストーリ 1

薬を飲んでも治らない

サイモン、50 歳の妻帯者、子供 2 人を持つビジネスマンである。2006 年交通事故で怪我をした。当時サイモンが乗っているバイクに、疾走しているスポーツカーが向かいからぶつかって来て、彼はその衝撃で前方に倒れ、骨盤に重傷を負い、手足骨折、意識も無く、同時に各部位の手術を受けた。3 年 8 ヶ月長期疼痛と戦ってから、疼痛抑制プログラム参加した。

粉骨砕身

5 年位い前の交通事故で、私の体は全身骨折状態になった。骨が痛い以外、神経痛にずっと苦しめて、その頃様々な手術を受け、毎回痛みが消えるように願っていたが、毎回ガッカリした。この状況がもうすぐ 4 年目に突入しようとする際、凄く落ち込んでいて、もう手術は辞めると決めた。この数年間はとても辛くて、自分が自分の生活をコントロールできなくて、毎日あちこち医療関係者に会いに行くか家で何もしないで過ごしていた。

何年間か自分がやりたい事ができなくて、今日はあの先生の再診で、次の日はまたある検査するように言われる。療法士さんが午前中にこうして、午後はこうするように指示する。全部が他人に決められている。自分のためとはいえ、全然効かないと私は思うし、生活が辛くなってきた！肉体の痛み以外、精神的な負担で、終日抜け殻みたいに、自分が何をしているかまったく分からない。クリニックに行く度に、1、2 時間を費やして、医者さんと会った後に、薬をもらうのに待っていた。「そうですか、痛みは辛くなりましたか？ 分かりました、それでは薬を増やしていきましょう」とお医者さんはいう。この繰り返しはもう嫌だ。

薬依存症

最悪の時は痛み止めと精神科の薬がどんどん増えていって、昼間にも睡眠薬の力を借りていた。ぼんやりの状態は痛みを緩和するからだ。ただし、根本的な事は解決していないので、毎朝痛みで起こされる。起きて新聞を読んで、10 行くらい読んでからまた二度寝をする。薬のせいが、また起きる時には半日が過ぎた。こうやって、毎日痛み止めを 3、4 回飲んで、その後またうとうとしているうちに、一日が過ぎる。

疼痛のせいで私は普通の生活ができない、自信が完全になくなって、情緒不安定になり、すぐ八つ当たりする。この世に不満、不公平、理不尽を感じた。ちょっとした事で落ち込んだり、感情の起伏が激しくなったりする時に体は更に痛くなる。ある日、とうでもいい事で、ある警備員を追いかけて、殴ろうとした。警察沙汰になるくらい人と喧嘩した経験は何回もある。

自己閉鎖

極度的に落ち込んで、自然に心を閉鎖した。ずっと家に居るが、家族と顔合わせしたくないし、喋りたくもない。会話が″痛み″から離れられないからだ。極力に痛みについて話したくないが、家族が必ず質問してくる。「痛くないか、苦しくないか？」と聞かれる。もっと運動とかして、あれもやってみて、これもやってみて、これは私をもっと辛くするだけだ。自分はこんなに重傷なのかと疑った。事故の時娘が高校 1 年生で、息子が小学校 6 年生だった。この 5 年間、子供と一緒に居る時間が殆どなくて、子供が成長

する時にそばに居てあげられなかった。私は 20 回以上の手術を受けて、病院の常連になり、ある時期子供がよく病院にきて、宿題をしながら私のそばに居てくれた。家に居る時はばんやりの精神状態で、嫌だ。あの時期の私はいっぱいいっぱいで、自分勝手になり、子供が何をしているがまったく分からないし、知りたくもない。今振り返してみると、記憶があるのは半年以内の事だけだ。もしかしたら、辛かった時の記憶は頭が勝手に消したかもしれません。

家族はリハビリ期間に最大の支えである。この数年、生活が楽しく無いし、心の中の怒りが溢れそうになり、無意識についつい爆発する。元々怒りっぽい性格で、その時は更に辛くなり、「患者だから、ストレスを発散したりしてもいいでしょう！」と思っていた。家族の前ではできるだけ感情をコントロールしようとしているが、妻にはすぐバレる。一言も喋っていないし、表情にも表していないはずだが、妻は私の気持ちが分かっている。しかし、家族から過剰の関心で余計に落ち込む。自分が何もできないみたいに、一人じゃ活きていけないように感じた。何をしたい時必ず監察されているみたい。例えば、日曜日に妻と買い物しに出かけて、荷物も持とうとしたら断れた。「止めてよ、また怪我するよ！」と言われた。歩くだけでも心配され、何もかも他人の面倒が必要と感じた。その時"患者"という立場が嫌で、元々ある会社の社長で、多くの人を管理し、私が面倒を見る役割だったが逆になった。

家族の応援と支え以外、周りの人にも色々考えさせられた。独学で鍼灸を勉強した友達が鍼灸をしてくれる時に、私より深刻な人もいる。回復は薬、鍼灸以外、自分の気持ちがずっと大事と言われた。前向きな気持ちを持って、自分を追いつまず受け入れる事で、徐々に改善する。そういう彼の言葉に心が打たれられた。

昔の自分

ずっと病院に通って、ずっと薬を飲んで、それでも自分の感情が段々コントロールできなくなっていた。その時疼痛科の先生から「豊かな人生」というプログラムを聞いて、参加したいと思った。その当時はもう途方に暮れて、どういう方法でもやってみたかった。本当の事をいうと、まったく期待していなかったが、ただ妻に自分が努力し、痛みと向き合おうと見せたいだけだ。毎回友達の運転で病院に通っていたが、意識がはっきりしていない時もある。ある時期、わざと予約を忘れたふりをして、医療チームの社会福祉士と病院駐在牧師を避けていた。「患者じゃないし、こんな専門家に助けってもらわなくても、自己管理はできる！」と自分に言い聞かせていた。彼らに会うたびに、自分が痛みに苦しまれてかわいそうな人だと知らされるように感じた。

このプログラムを参加して一番得たものは、医療事務社会福祉士温(ウワン)さんが言った事。一日レッスンが終わる前に、当日の内容を纏めて、コメントをもらえる。ある日、「今日何度も"昔は"と言っていたよね? 」と彼女に言われた。そうだ、私は常に昔と比べているせいで、怒りや悔しさが生まれるのだ。そして、徐々に過去の自分と別れて、普通の人間として生きる。今になって昔の従業員と会う時にはもう仕事の話をせず、彼らとは日常茶飯事で楽しく過ごせる友達になった。私はもう社長ではないし、自分の事を弱者や患者などでもない、私は私だ！

心が回復すれば薬は要らず

今の私はすでに大きく変わった。 1 つ目は、薬はもう全部やめた。自分の体の事はもちろん分かっているが、自分の事を患者扱いしはない。自分の体力やできる事をよく理解していて、自分に合理な期待をしている。2 つ目、自分を大切にする。昔は自分の能力を過大評価していたが、今はできない事はできないと無理にしない事。3 つ目は、積極的に家族や友達とコミュニケーションをしようとしている。過去の仕事は自分が部下に

指示を出したり、助けたりしていたので、他人の助けなんか受け入れられなかったが、今はこの自分の事を受け入れるように変化した。

今になって、些細な事でも感謝している。昔みたいにバイクに乗ってどこかで食事したり、買い物したりして、再度こういう楽しみができて、もう十分だと思う。

インストラクターのコメント
朱銘知(ジュ・メイン・ジー)先生

「先生、指示通りに薬を飲んでいるのに、どうしてまだ直っていないですか？」
「先生、薬減らしてもらえますか？体に悪そうですので…」
「先生、胃に優しい痛み止めをもらいますか」

痛み止めを飲む事はルーティンになっている患者もいる。一般のクリニックで一番処方しているのも痛み止め。長期疼痛患者にとって、薬から離れられないになって、これだけ痛み止めを飲み、一体どういうため？痛み止めは何？と問いあける。

名前の通り痛み止めは痛みを緩和したり、痛みによる不眠症、動きにくいなどの問題を改善したりする薬である。痛みは主観な事であり、同じような怪我をしても、痛みのとらえ方は人それぞれ。痛み止めもそうで、同じ薬だとしても、個人の効果はそれぞれ違う。患者にとって最善を尽くすためには、薬の効果や副作用をはっきり理解すること。そうすると、患者も段々普通の生活に戻られて、新たな人生を手に入れられる。

オピオイド、抗炎症薬、神経痛の痛み止めなどは一般の痛み止めである。違う痛み止めがそれぞれの効果があり、病理学だけで判断するではなく、患者自身が薬に対する反応にも参考しないと、患者にとって一番効く薬を見つけ出せない。全ての痛み止めも副作用があり、例えば嘔吐、吐き気、眩暈など、他には便秘、うつ、胃腸出血、呼吸困難などの副作用は医者と患者が直面する問題となっている。

ストーリ 2

痛みから解放される

アンさん、40 代の既婚女性、子供が 3 人で、職業は銀行員。仕事中に怪我をし、2 年間長期疼痛と戦った後、この疼痛抑制プログラムに参加した。

生活の激変

2005 年ある日、会社で転倒して、最初はとても痛くて、でもいつかは治るでしょうと思った。ただし、痛みが連日も消えないので、積極的に治そうになった。整形外科から、理学治療まだ、少しマシになったが、暫くしたらまた元に戻り、落ち着かない状況。そして、私立病院の先生に診てもらったり、漢方、鍼灸、整骨なども試したりしたが、改善できなかった。仕事もできなくで、会社からも疑っているようで、更に 2 年経った後、怪我の状況を法的な証明をもらうように指示され、体調は悪化する一方だ。
怪我してから数月後、痛みを我慢してきたが、段々酷くなり、最悪な時は全身が硬くなり動けなくなっていた。普段簡単にできる動きもできず、横になったり、起きたりする事も家族がいないとできない。痛みのせいで、どこにも行けず、ずっと家で静養するだけでとても辛かった！いつも体のどこかがおかしいと感じ、外にも出かけたくない、非常に凹んでいる状態。ある時期病院で作業治療を受けてみたが、なかなか改善できなかった。

ますます窮地に陥る
痛みを感じる時は他の人にも言えず、結局自分以外の人にとってこの苦しさは理解できない。一番苦痛なのは、怪我で会社を休むのに必要な書類処理など、とてもイライラして、食欲もなくなり、体重が減り、不眠症と悪夢も襲ってきて、顔も明らかにゲッソリになった。その後精神科の先生から抗うつ薬の処方をもらった。その時の私は水に恐怖感を覚えた、思い出すだけで怯える。怪我した日、床が濡れていた。会社のロビーのエアコンが壊れていたので、送風口近くの床が浸水状態のようで、バタバタしていた私はこの水溜りに気づいていなかったから、思いっきり転倒した。その後はもう出かけたくなくなり、終日ずっとトラウマの中に怯えていた。

自殺を考えていた時期はある！

テレビのニュースで多くの人が交通事故で無くなったと聞いて ·····

あの日、誰にも見つけられないように、携帯の電源を切り、一人で出かけて、あるバス亭に辿り着いた。元朗(ユンローン)行きのバスが来た。ゆっくりとバスに乗り、2 階の第 1 列に座った。バスのスピードが速くて、涙が溢れそうになり、外の景色も見えなくなった。バスでずっと泣いていて、頭の中には車に轢かれて死のうとしか考えていなかった！他の搭乗者からは変な目線に見られていた。このまま道路に飛び込んで死んだら、運転手に迷惑をかけるけど、本当にこのまま車で轢かれて死にたいと、心を痛めながらすごくもがいていた。こうやって考えているうちに、バスは終点について、皆も降りたから、私も涙を汲んだまま降りて、目的も無く街に歩いていた。あの日の私はもう崩壊寸前だ。その後また精神科に再診を受け、先生はすぐに入院して治療を受けるように命じた。これを聞いてとても怖くなり、診療室で号泣してお願いしていた。入院治療は怖い！どん底に落ちているように感じた。主人は私の味方なので、先生は仕方なく薬を増量して、家で静養するように帰らせてくれて、心がやっと徐々に落ち着いてきた。

窮地から抜け出す

まもなくして疼痛科に診察を受けて、先生の詳しい説明と理学療法士の指導の下、私の気持ちも段々落ち着いて、自分自身に向き合い、家族に対する感情を整理する事ができた。怪我する前はそこそこ楽しい家族だった。疼痛は私を苦しむ以外、私の家族にも影響をもたらした。3 人の子供がまだ学生で、私が痛みで苦しんでいる時とても心配していて、恐怖を覚えていたでしょう。まだ子供なのに、学費のためにアルバイトしたりして、本当に不安だし、申し訳ないと感じた。でも彼らはとてもいい子で、家事など手伝ってくれて、そして主人も、毎日仕事が大変なのに、終わったらまた私の面倒をみないといけないし、絶対ストレスを溜まっているはず。
家族の応援と支えにとても感謝している。そして私の事で心配したり苦しんだりする事を無くすために、私は治療を受ける事に決心した。

最初疼痛科で治療を受ける時は「豊かな人生」プログラムの事あまり理解できなくて、そして先生の紹介を聞いて、改めて考えてみた。もうあらゆる方法を試してきて、効果はイマイチで、また他の治療方法があるなら参加してみようと思った！初めからわかったのは、他の治療とは違ってこのプログラムは痛みの事をもっと理解できる論理的な説明もあるし、そして実際に体のトレーニングもある。これは私にとってとても大切な、筋肉の運動が精神的なストレスを発散する事もできて、一番嬉しいしのは自分がどこまでできるかを知らされる事。例えば階段を上る事については休憩しながら上る事、無理矢理してはいけない。そして、痛みは主観的で、手足が折れているか傷口がある訳でもないので、他人が自分の状況を理解する事は難しい。プログラムの参加者が自分自身の経験を共有する事で、共感を得て、それで皆で支えあえる。
インストラクターからもらった課題、特に目標設定する事が、実践しようとするパワーになった。例えば、ハイキングが好きだったけど、怪我した後出かける事さえ面倒くさく感じた。ただし、レッスンを受けた後、郊外にお散歩しながら、新鮮な空気を吸って、精神状態もよくなり、リラックスできるので、睡眠の素質もよくなった。インストラクターが言っていた通りに心身がリラックスになって気持ちいい！
振り返してみれば、”痛み”に絡まれ、常に暗闇にいて、普段でもテンションが低いのに、時々更に落ち込んで、どん底に落ちるような日々だった。
また転倒する恐怖に怯えて、仕事休み中に上司に外出しないように言われた事で、ますますうちに引きこもりがちになる。自分のトラウマと他人の言葉で、外出する事に罪悪感を覚えた。疼痛治療チームの謝(ジェー)先生、黄(ウオン)さんと看護師にこの悩みを打ち明けた後、皆さが分析してくれた。他人が言った事が必ずしも正しいとは限らないので、自分自身で他人の言葉を見極めるべき。イチイチ気にしたり、執着したりする必要はない。更にやっと分かったのは「考えは行為に影響する、自分の考えを変える事で、行為も正常に戻る」との事。

自分で自分を解放する

このプログラムのお陰で、私は痛みに対する忍耐力が強まったし、そして一番大切なのは自分自身に頼る事を思い知らせてくれた。過程としては紐結びに例えられる。自分が結んだものは自分にしか解けない。踏み出さないと、絡まれた線をほっといたらもっともっと絡んでいて、段々解けなくなる。しかし歯を噛み締めて、解けようとしたら、最初は訳分からないけど、少しずつ絡んでいる紐は解けていて、いつか全部解ける。解けたら、追い詰められた心もこの比喩のように、リラックスになる。
今まで思い知った事が沢山ある。痛みは完全に消えていないが、昔よりは大分よくなった。最初は廃人のように、何もできない、仕事も行けない、自分にストレスを与える。このプログラムを修了後、徐々に現実を受け入れて、昔みたいには戻らないと分かった。今は長時間座る事が出来ないので、時々立ってストレッチをしないと、痛みが酷くなる。普段歩く時もゆっくりしないといけない、体の調子が精神状態に影響する事も実感した。
痛みが持続していた時は誰にも会いたくなかったが、今は自分の事を心配してくれた昔

の同僚に状況を報告したりして、私の体調がマシになったと聞いて喜んでくれた。昔みたいに活躍できないが、程々にするようにしている。病になり、働けなくなったので、会社を辞めなければならない事も受け入れた。
自分の事をもっと理解する事ができた。年をとっても自分自身の状況を理解できるように願っている。このような病気に悩まれている仲間達も、心を開いて、ネガティブの考えに影響されずに居て欲しい。作業療法士の謝(ジェー)先生が言った通り「苦痛の『痛』避けられないが、薬や他の治療方法で緩和できる。ただし『苦』は？私達が無意識で苦さを加えているではないか。自分自身の考えで、苦さの加減はコントロールできると思う。」

再出発

この経験を経て、心身リラックス事が体験でき、自分に対する期待の調整もできた。現在は郊外や離島にブラブラして、飛行機で雲南(ウワンナム)旅行もできた。少し前から、更にボランティア活動をスタートし、今のうちに役に立つ事をしたい。家庭の方については、子供も成長して、私の事に気を配って、面倒を見てくれて、私との役割を逆転したみたいになっている。実は気を配る事と気を配られる事も幸せな事だ。
現在は困っている人が居れば、出来る範囲で気を配ったりしている。一通の電話、一言の気配り、幸せをもたらす。皆で支え合って、暗闇を乗り越えて、前向きに未来に向かっている。

インストラクター　黄志明(ウオン・ジー・メイ)臨床心理学者

長期疼痛とその影響は心に確実に大きな穴を開ける。アンさんの話で、仕事中に転倒して長期疼痛になり、事故現場(濡れている床)に対する恐怖が精神的に彼女を追い詰めて、大きいなストレスを抱える事になった。長期疼痛そして怪我する恐怖感は環境と密着している。このせいで彼女は痛みも消えない、そして仕事にも戻らないと分かった時、恐怖感で外出に対して抵抗し、段々窮地に陥って、精神状態が酷くなった。そういう彼女のうつと恐怖感には精神科の治療が必要となった。
幸い、アンさんはずっと家族に支えられ、うちで静養することも「豊かな人生」プログラムに参加する事も応援している。これはアンさんにとって暗闇を乗り越える原動力である。アンさんは治らない痛みの暗闇から抜け出して、自信とパワーを取り戻せるのは、家族とうち以外の治療環境がとても重要で、その相乗効果はアンさん実体験により確信した。
「豊かな人生」は凝縮しているプログラムで、参加者は長期疼痛に向き合う能力を身に付く事ができる。アンさんはこのプログラムを通じて、痛みは永遠に消えない現実を受け入れた。そして痛みと共に生きていく方法に集中する。こういった考えや望みの調整が彼女に自信をもたらし、心も満たされるようになる。そしてこのプログラムは彼女のネガティブな考えを抑えて、恐怖、情緒不安定と無力感から抜け出し、前向きになり、昔の自分とは変わっていて、仕事を辞めないといけない現実を受け入れる事もできた。アンさんはこうやって、段々苦しみから解放されて、自分も他人に役に立てる。そして積極的に気を配ったり、他人の気配りも受け入れたりする事で、命は開花する。彼女にとって命は新たな体験であり、そしてとても有意義である。

ストーリ 3

SARS[1] 戦士—雨上がりの晴天

備考：[1]SARS は重症急性呼吸器症候群の事で、SARS コロナウイルスにより引き起こされる感染症。2002 年 11 月に中華人民共和国広東省で発生し、2003 年 7 月に新型肺炎制圧宣言が出されるまでの間に 8,069 人が感染し、775 人が死亡した。

キティさん、40 代女性、既婚、クリニックの看護師、体はずっと健康だった。2003 年 SARS に感染され、回復後にも疲れやすく、4、5 ヶ月後には背痛や右下肢に力が入らなくなり、麻痺と痛みを感じてきた。体格とうつが改善し、新生活を始めたいため、長期疼痛になって 3 年 9 ヶ月間後、この疼痛抑制プログラムに参加した。

全く効かない

SARS という戦で、私は負けた、しかも重傷を負って、完敗だ。

私は私立クリニックの看護師で、2003 年 SARS の時、同僚全員が感染されて、私達は初期の SARS 患者である。集中治療室まで入る必要はないが、人工呼吸器を使っていて、ステロイドやリバビリンも服用していた。3 週間入院して、SARS 感染患者が爆発的に増えてきた。私の状況はもう落ち着いてきたので、うちで静養するように先生に言い渡された。幸いに命の心配ないと思い、身体機能は段々回復だろう。しかし虚弱と疼痛が私から離れられなかった！
退院から半年頃、私の体に痛みが現れた。骨、腰の裏と首が全部痛く感じる。プリンセスマーガレット病院に通い、薬を飲んだり、理学治療したりしても全然治らない。徐々に私の体が動けなくなり、簡単な家事もできなくなった。全身が痛みに襲われ、最終的にベッド生活になった。体が虚弱になったり、感情をコントロールできなくなったりしていた。
いつも泣いていて、疲れてきたとしても眠れなく、時間概念もなくなっていた。何が起こっているか自分もよく分からないし、どう過ごしてきたかも記憶にないまま、2 年間過ぎた。

元々は芯が強い人だった。10 歳に父と母が決裂し、父が居なくなる日の事は未だによく思えている。「必ずお母さんを大切にする！」と当事に決めた。そのため、12 歳からアルバイトして、母の負担を減らすために、学校に通いながら働いていた。体が丈夫で積極的な性格を持つ私は実績を出して、母と家族を心配させないように、何でも全力で挑んでいた。しかしあの時私は痛みのせいで突然何もできなくなり、極端に落ち込んでいた。

病気になって以来、母と主人も私に気配ってくれていた。主人は自営業で店を経営していたが、SARS の時商売が難しくなり、彼は思い切って、店を閉めてうちで私のそばに居てくれた。そして、母はスープや食べ物を作ってくれた。主人のビジネスの足を引っ張りして、高齢の母は私のためにバタバタして、こんなに迷惑をかけてしまう事は私にとって大きいなストレスで、とっても後ろめたい気持ちになった。そして、病気でうとうとしている時、家族はよく導火線になり、いつかは私という爆弾を点火するようで、情緒が不安定である。虚弱な体、情緒不安定と全身の痛みで、時間が流れているうちに、私は死のうと思い始めた。

紙一重の命

自殺という考えは衝動的な考えてはない、頭の中に繰り返している考えだ。

自分の人生はもう終わりと感じた。体が衰弱で、仕事も失い、生き甲斐もない、家族の荷物になるだけで、生きている意味がない。一層死んでしまえば！頭の中に一酸化炭素中毒自殺の計画をしていた、残りは実行するだけ。幸い当事はほんの少しだけの正常な意識が働いていたので、医療事務福祉士に渡された連絡番号を思い出して、彼に電話して自分の状況を打ち明けた。お陰さまで生き続ける事ができた。すぐに心理専門家と面談し、その後プリンス　オブ　ウェールズ病院の精神科に通うことになった。

精神科に通い始めて、薬も飲んでからは少し落ち着いてきた。精神科の先生に仕事を続けた方かいいと言われて、昔クリニックの先生も応援してくれていたので、数時間のパートとして雇ってもらった。病気になる前の私は仕事熱心で、働く事こそ自分の能力を評価されていると思い、そして患者との親しい関係も大切にしていた。仕事は生き甲斐で収入を得られるという達成感もくれていた。しかし、今回仕事に復帰して私が得たのは極端の疲労と恐怖感だった。夜にも眠れなくて、寝ても悪夢の連続！クリニックの仕事は長時間立ちっぱなしの仕事で、私の足が耐えられなく、両手が震えてきた。薬を渡す事はできるが、注射は本当に無理だ。昔こなしていた仕事はもうできなくなった。悔しいけど、自分の状況を受け入れないとはいけない。それだとしても、クリニックの先生にはもう一度チャンスをくれて、本当に感謝している。

反省

薬は私の感情を安定させ、落ち着かせるが、頭が回っていないように落ち着いている！そして自分に言い聞かせた。「一生このままじゃ嫌だ！このままじゃダメだ！意識がないまま生きていく事って絶対させない！でもどうしたらいいの！どうしたら自分は助かるの？」

SARS 患者達から設立した支援グループがあって、偶にイベントを開催する。私より苦しんでいる人も居る。ある一部の人は積極的に生きようをしていて、仕事に復帰し、そしてある一部の人は消極的で、暗闇で生きている。私は自分に問いかけた。「私はどういう生活をしたいの？」体の事はもう受け入れて、昔通りには戻らない。現実を見よう、本意ではないけど仕方がない。自分の限界をよく理解して、その限界の中に楽しく生きたい。努力と勉強は必要だが、ずっと他人のせいにしている自分はもう嫌だ。

3 年ほど色んな病院の内科や精神科に通っていて、全く改善されなくて、もう怒りを感じ始めた。情報源は忘れたけど、初めて疼痛科の事を知った。治るなら何でもやってみたいという考えなので、再診する時に先生に紹介してもらった。「行ってみたいですが？じゃ紹介します！」と先生に言われて、ナザソール病院の疼痛科に診察してもらう事になった。

パワーの源

人間は矛盾な生き物である。疼痛科を紹介してとお願いしたが、期待はしていなかった。今まで 2、3 年間この病気と付き合っていて、本当に痛いですかと私を疑う先生もいる。心理的な問題といわれたりして、本当に落ち込む一方だ。

疼痛科には薬の治療以外「豊かな人生」という疼痛抑制プログラムに参加する事もできる。最初は少し抵抗していた。痛みを治してもらいたいなのに、運動させられたり、レポートを書かせたり、訳が分からなくなってきて、面倒くさいと思った！辞めようとも思った。それから、医療チームの皆さんが親身になって私達を助けようという姿をみたので、もっとこのプルグラムで頑張ってみようと思った。

あの疼痛科先生の話にとても感動されて、共感した。「皆さんの痛みは実在している、本当に痛いです！薬が効くかどうかは分かりませんが、痛みと友達になる必要がある、親戚か友達として、痛みと付き合っていかないといけません！どうせ痛みから逃げられないので、痛みと共に生きていく方法を勉強してください！」疼痛科の馬(マ)さんがかけ声をしながら運動に付き合ってくれた。「痛いなら，ちょっと休憩して、立つ時間を短縮してください。立てる時間の目標を設定して、30 秒でも数分でも大丈夫です。今回立てる時間より、1、2 分ずつ、次回から増やしてください。ここだけではなく、家に帰っても続けて練習してくださいね。」

毎回疼痛症センターで他のメンバーと会うと嬉しくなる。皆と一緒に運動して、走って、悩みがあったら打ち明けていた。毎日通って、生きる目標ができて、家にじっとするよりよっぽど充実している。痛みは消えていないが、性格は明るくなった。このプログラムはその鍵であり、生きるパワーをもたらしてくれて、前に進める事ができた。

アナザースカイ

プログラムが終わった後に、なんか充実しないとまたやる気がなくなると思い、「自分らしい人生自習計画」コースに参加した [1]。それで何年間のうちにいくつのコースを修了した。親しい友達に疼痛の悩みを打ち明けたら、ボランティア活動を薦められて、老人ホームでボランティア活動を始めた。他人を助けると自分はまだ役に立てると感じて、楽しくて目標も立てる。今は穏やかな生活送っていて、毎日休憩なしで 1～2 時間くらい歩ける。そして定期的にボランティア活動に参加する。情緒不安定な時もあるが、自分で調整できるようになった。痛みについては普段はもう感じていない、動きすぎる時と疲れた時だけ、少し痛みを感じるくらい。痛みとの付き合い方を身につけたから、痛み止めはできるだけ飲まないようにしている。一方で、体力に限界はあると受け入れながら、自分はまた他人の役に立つ能力を持っていると自分の能力を認める。ボランティアのチームメイトには、まず自分の体力限界を素直に打ち明ける。休憩の時間が必要と分かったら、皆さんも受け入れてくれた。偶に疼痛や情緒不安定に悩まされる人と遭遇した時は、自分自身の経験談で、問題と向き合って、積極的に治療を受けるように彼らを励む。

備考：[1]「自分らしい人生自習計画」コースは香港政府婦人事務委員会が開催した婦人生涯学習の協力と能力強化するプロジェクトである

インストラクターのコメント　溫潔明(ワウン・ギッ・メイン)医療事務社会福祉士

病は怖い、普通は病気になりたくないもの。もし本当に病気になったら、恐怖感、悔しさ、怒り、逃げたい気持ちを感じるのもおかしくはない。こう言った気持ちを感じながら、自分は運が悪いと嘆く。そして勇気を出して、自分を励ます。早く病魔に勝ち、健康を取り戻して、元の生活に戻りたいと願う。こうやって自分と皆さんを励ましてきた。

しかし、長期病になる事がこういう励まそうと思う精神防衛システムにとっては大きいな試験になる。時間が長ければ長いほど、自信がなくなる。メンタル的にも意志的にも崩壊寸前になるので、絶望と無念の気持ちが生まれる。一般の人でも病気に苦しめられたくない。キティさんも皆さんと同じ。病と永遠に別れたい手段として、自分の命を絶つしかないと彼女は思い付いていた。

病になってすぐに死のうと思うのは非常に珍しい事。逆にキティさんみたいに自殺したい人は衝動的な発想ではなく、何度も何度も繰り返す考えである。自殺に成功するにも長い時間が必要だ。

そのために自殺の考えが生じる前に、惜しまなく患者に声をかけて、混乱で感情が崩壊寸前に、助けを求めていたら、必ず手を伸ばしてくれて、一緒に困難を乗り越える人はいる、そして問題は必ず解決できると伝えるのだ。キティさんに渡したヘルプ福袋には勇気を与えられる言葉や助けを求める時の情報、例えば医療事務社会福祉士の連絡方法や 24 時間電話相談窓口の連絡先など、いつか患者にとって役に立つかもしれない。

キティさんが危機一髪の時にこのヘルプ福袋を思い出すのは本当によかった。キティさんの緊急状況に医療事務社会福祉士が下記のような行動を行った。

1. キティさんに聞き耳を傾いて、心から理解してそして気配りよく声をかけながら、辛い思いも含めて受け入れる事で、キティさんにとっては精神的な支えにもなる。
2. キティさんの自殺計画とその思いを聞き出して、それにもたらすリスクを分析し、キティさんに取り返しが付かない考えを抑制する大切さを伝える。同時に前向きな考えや解決方案を一緒に練り出して、できるだけ希望をもたらす。自分の状況はまだまだ最悪の状況ではないと思い込ませて、自殺を諦めさせる。
3. 自殺を諦めたら、臨床心理学者や精神科医者など、違う領域の専門家に助けを求めるのに協力する。どん底から抜け出せるように、あらゆる方向からキティさんを助ける。

本当の話をいうと、医療チームの皆さんはこのヘルプ福袋を使われないように願っている。ただし、現実を受け入れて、患者にこの装備を備えてもらう事で、人生のどん底に居ても、簡単に命を捨てないように願っている。

ホリスティックケアグループコメント　霍心(フォ・サム)氏

SARS のせいで心身ともにボロボロになり、人生の暗闇時期であった。元々積極で勤勉で、責任感が強い人の人生が突然ストップをかけられて、何もできなくなった。ご主人とお母さんの支えがむしろストレスになり、死にまで追い詰められた。幸い前向きな性格がこの最期の時にキティの命が一本の電話で助けられた。何回も何回も自分に問いかけ、彼女はやっと思い知った。その結果前向きで楽観的に疼痛、疲労とメンタルの問題と向き合おうと彼女は決めた。更に自ら疼痛科の治療を受けようとして、それから自分のアナザースカイを広げた。彼女がこのプログラムは自分にとって改めて普通の生活を手に入れた転機と思うが、前向きに、自ら助けを求め、そして他人を助けようとする生きる態度こそ、雨後の晴天に導いた鍵となる。

どうやって困難と向き合うがキティさんの実例を参考できる。先ず自分から積極的に解決方法を探す。キティさんが死のうとする時に、助けを求めようとしたから、命が助かった。痛みは患者の生活を当然影響していて、それにしても、考え直し、現実を受け入れ、困難と向き合うことで、限られた状況の中にも楽しく暮らす方法を見つけ出す事はできる。キティさんのように、どういう治療方法も試して、自ら疼痛科に診察してもらい、「豊かな人生」プログラムに参加した。そして、困難と向き合う時には家族と仲間の支えも大切なので、普段家族と仲間の関係を築く事を勧める。最後は他人のために自分ができる事に集中する事。キティさんのように、ボランティア活動で楽しみを覚え、生き甲斐を手に入れ、自分自身の苦難が思い掛けない祝福に生まれ変わった。

ストーリ 4

仲間の力

玉蘭（ヨッ・ラン）、30 代既婚、2 人娘を持つ地下鉄会社の切符販売員を勤めていた。2004 年の交通事故で怪我をした。それから肩と首の痛みで老人ホームヘルパの仕事も辞めないといけなくなった。疼痛抑制プログラムを参加する前に、2 年 3 ヶ月間首と肩の疼痛になっていた。このプログラムを参加して、不眠症と怒りっぽい状況を改善したい。

2004 年 3 月、ある乗用車にぶつけられて、最初は顔と足に軽い怪我をしただけで済んだから、運がよかったと思った。病院でレントゲンを撮ってもらっても、骨折もないので、先生のご指示で退院した。その時は結構楽な気持ちだったが、2 週間後に眩暈し始めて、肩と首が時々ちくちく痛くなったので、理学治療や整骨院の治療を受けてみた。「大丈夫！まだ 30 歳の若さだし、すぐ治る！」と元々は治る自信が結構あった。この思いとは反対に体の状態がますます悪化してきて、全身が違和を感じ、眠られなくて、最悪だった。ちくちくの痛みで立ても座っても居られない。あちらこちらに治療方法を求めていて、西洋医学の痛み止め薬と理学治療、中医学の整骨、鍼灸、マッサージと薬膳など試してみた。小額の貯金を 2、3 年間で 20 人以上の先生の診察に費やした。まだ 30 代の私は 40 代、50 代、もしかして 60 代まで一生ずっと痛みを耐えながら生きていかないといけないと一日中自分に問いかけた。

言い出せない気持ち

当時転々と様々な先生に助けを求めて、主人に「どうしてまだ治ってないの？」と母にも「もう半年経ったでしょう、何でダメなの？また痛いの？」と言われた。こういった言葉が心を刺すような感じをした。ある時期約 3 ヶ月間、政府の障害者援助金を受ける事になり、とても肩身が狭い思いをした。

近所の方には昔から仲良くさせてもらっているが、病気で外出をやめて、皆さんから避けていた。なぜなら、一旦あったら痛みの状況などを聞かれる時に、説明しても理解してもらえないと思ったり、「本当に痛いの？」と疑われる時もあったりするからだ。20 年くらい付き合いがある親友さえに「気のせいじゃないの！」と言われた。もちろん気のせいじゃない！それに友達に食事に誘われる時、私の状況が分かっているので、お金は要らないと言われるが、やはり気遣わせて申し訳ない気持ちになる。再診の繰り返しでも、痛みは消えない。座っても痛いし、食欲もないし、自分の痛みについて話したくもない。ならば一層引きこもりになると思った。

なぜ私が

家に引きこもりになってから、体の状況が悪化し、イライラしがちになり、すぐ八つ当たりをするようになった。なぜ私が？なぜこんなに痛いの？なぜこんな酷い目にあわないといけないの？なぜ悪い人じゃないの？といつも考えている。ずっとその理由を考えていたが、誰も助けてくれなかった。娘はまだ小さくて、6、7 歳くらい。昔は娘を怒鳴ったり叩いたりする事がないのに、疼痛になって、痛みに耐えなくなったら、言う事聞かない時にすぐ娘に叩いたり怒鳴ったりする。今考えてみたら、ちょうど母親の関心と愛情を必要とする年頃なのに、私は自分の感情をコントロールする事ができず、母親として失格だ。

最悪の時期、マーケットに着いた時に倒れた事もあった。知り合いの近所の人が私を椅子に座らせて、薬を塗ってくれた。第 3、4 頚椎が退化したせいで、神経が圧迫されているようで、頭がフラフラとしていて、脳が何十キロあるように重くて、肩も何百キロをかかっているようで、重くて耐えられなかった。一歩を歩くにもフラフラしていたので、ずっとベッドの上に過ごしていた。しかし寝すぎでもダメで、座ってみても状況が変わらなくて、本当にどうしたらいいが分からないので、生きているより死んだほうが

マシのような気持ちだ。

紙一重

帰りに電車を待っていた時に、一瞬自殺衝動に駆けられた。「こんなに苦しい人生は意味がある？」結局飛び降りる勇気はなかった。飛び降りたら、娘 2 人の事がどうなる？産んだのは私だ、責任を持って育てないといけないと思った。当時長女が 15，16 歳で、次女がまだ幼稚園児。私が死んでも主人は身の周りの事は自分で出来るし、再婚する事もできるが、娘達は母親がいなくなったら凄くかわいそうだ。それに路線に飛び降りるのはやっぱり怖いので、自殺するのを辞めた。あの時「本当に気持ち悪いなら、同僚と相談して休みを調整するか、午後に休憩室で休憩したら。大丈夫よ！明日になるとよくなるから！」と上司の言葉を思いつ出した。それであれこれを考えて、最終的に自殺を諦めた。

助け合う事で自分も助かる

疼痛科のプログラムに参加して、私にとって大変役に立った。先生がゆっくりと私の状況を聞いてくれて、聞き手が居て、そして自分は仮病ではなく、本当に痛いと信じてくれる相手がいると、大分楽になった。レッスンの時私と同じ遭遇の人が他にもいると分かった。実際に疼痛の経験がないと、どういう痛みと聞かれても、なかなか答えなれなく、理解するのも難しい。ここの参加者は長期的に痛みと付き合っていて、この部分が痛い人もいれば、あの部分が痛い人もいる。お互いは凄く共感でき、自分の辛さを話すだけで、痛みは改善されないが、皆さんが分かってくれる分、精神的に楽になる。プログラムで学んだ事が本当に日常生活に応用できて、自分も徐々に改善しているので、決心をつけて変わろうと思えば、必ず成功できると思った。

「豊かな人生」プログラムに参加して、違う角度から人生の出来事に向き合えるようになった。嫌な事があったでも、その中にいい事を見つけ出して、それで気持ちも落ち着くようになる。自分が自身を慰めると言う事だ！例えば病院で私より状況が悪い患者を見かけた時、自分はまた歩けるし、走られるので、まだまだ最悪な状況ではないと思った。それに、自分は不幸かもしれないけど、娘達にとって私が必要だ！そして近所の皆さんがとてもいい人達で色々助けてくれた。私は偉い人ではないけど、まだまだ小さい生き甲斐はある。

プログラムが終わってから数年経っても同期の仲間と連絡し合って、支え合っている。「あら、最近どう？」「まあ、今のところは悪くないけど」「気をつけてね！外出は控えめにして！」「台風の時かわいそうだね、痛い所に違和感があって、張っているようで･･･」「痛いなら走らないでね、暫く休んだら」電話を通じて、こう言う会話を交わしているうちに、気持ちを伝えられて、自分の支えになる。

インストラクターのコメント　鄭小萍(ジェン・シュウ・ペン)医療事務社会福祉士

グループ治療という介入方法はインストラクターの協力でメンバー達が安全の環境で自分を探索する事ができる。この過程は涙あり、笑顔あり、感情の抑揚もある。メンバー間の信頼と支えは「自分を再発見」が成功するかどうかの鍵になる。この過程中で、玉蘭（ヨッ・ラン）が段々成長してきて(自己否定から自分を超える)、インストラクター達もとても嬉しい。

自信を失う

玉蘭（ヨッ・ラン）はとっても強い母親で、家庭と仕事を両立していた。事故で怪我をした後、すぐ怒りっぽいになったり、子供を叩いたりする母親と仕事をこなせない従業員になった。それと同時に、昔は家族のためにお金を稼いだが、今は貯金を使うばかりの長期病患者になったので、彼女は自信を失い、他人にも不信感を持ち、この世は何で自分には不公平であると考えていた。こう言う極端の考えが、彼女の生き甲斐を奪い、

大切な命を終わりにしようという危険な事になった。

自分を理解する

グループで自分の経験、考えと気持ちを皆さんに話す機会があり、インストラクターの指導で、自分の非理性的な、ネガティブそして無理と思う気持ちを向き合う事が出来る。メンバーのコメントで、彼女は理解されて、分かってくれて、そして共感できると感じた。メンバー間のやり取りで、皆さんが自分の居場所ができた、玉蘭（ヨッ・ラン）にとっても非常に大切な経験である。お陰様で、彼女は前向きに、自分の中の暗闇や恐怖を含めて理解する事ができた。

自分を受け入れる

自分をきちんと理解したら、次は向き合う事だ。彼女はまだ改善できる事と、もう変えられないので、受け入れるしかない事をはっきり見分けられて、これはなかなか難しい作業だ。彼女は自分の情緒不安定と自己消滅や人のせいにするネガティブな考えを変えようと決心した。そして、永久の疼痛とずっと付き合わないといけない事を受け入れた。変えられない事を受け入れる事が出来て、彼女も楽になって、明るくなった！今日、彼女はありのままの自分を認めて、他人と比べるのを辞めて、他の人のせいにしなくなった。この過程にはメンバー達が同じ事で苦しんでいる仲間として、彼女を励まし、支える事で、彼女は自分一人じゃないと思い知り、迷う事なく明るく未来に向かう事ができた。

自分自身を超える

最後に、玉蘭（ヨッ・ラン）は事故前のようには戻られない、今の自分には限界がある事(長期疼痛で体が出来ない事がある)を受け入れないといけない。しかし、彼女は頑張ってメンタルと思考を自由にコントロールできるように勉強する事に挑戦して、前向きな人生を選んだ。将来の自分は自分が鍵を握っていると彼女は分かったので、「生徒」の立場から「卒業生」という先輩の立場になって、後輩が生まれ変わる過程を見届けて、痛くても苦しくない生き方を共有した。

ホリスティックケアグループのコメント　陸亮(ロョ・リョン)博士

玉蘭（ヨッ・ラン）さんの長年疼痛経験はこの病の激しさと長期持続性質の典型の例であり、本人もよく誤解される。この病は体にもたらす痛み以外、精神的に影響し、焦りと怒りをもたらす。患者は社会的な機能を失い、肩身が狭く感じ、自己嫌悪になり、そして人生に対して困惑になる。玉蘭（ヨッ・ラン）さんは一度自殺しようと思ったが、娘達に対する責任感と友達の気配りが生きていく力になった。医療チームからの支援は、彼女の励みになり、自己肯定することで、前向きの考え方に導いてくれた。それに仲間の応援も大きな支えになった。病は体の痛み、ネガティブの考え、不安定の情緒、社会的に立場をなくなる事、生き甲斐を失う事などの悪影響をもたらす。長期病患者にとって、大変な事である。グループ治療で、仲間の支えと励みは、パワーの源になる。数多くの研究で、同じ経験を持つ仲間の支えと励みは、患者が自分一人ではないと感じさせられる。グループで他の人と接する機会がり、会話を交わす事で、患者達がお互いに勉強し合い、励み合う。著者はグループ治療を受けた長期病患者を研究する経験があって、やはり参加者の体的にも精神的にもよい影響をもたらした。研究結果はグループ治療が有効な治療方法であり、そして患者に長期的なメリットをもたらす事を証明した[1, 2]。

備考：

[1, 2]Luk, L. A., & Shek, D. L. (2006). The changes of Chinese discharged chronic mental patients attending a psychiatric rehabilitation program with holistic care elements: a quasiexperimental study. TSW Holistic Health and Medicine, 1, 71–83. Luk, A. L. (2011). Investigating the long-term effects of a psychiatric rehabilitation

program for persons with serious mental illness in the community: a follow-up study. Journal of Clinical Nursing, 1(19/20), 2712–2720.

那打素全人健康持續進修學院

ストーリ 5

家族　ー　前向きになる？ストレスになる？

マギーさん、離婚した 40 代女性、タクシーの運転手で、2008 年仕事中交通事故にあった以降、背中に痛みを感じ、時々お尻まで痛くなる。1 年間痛みに苦しんで、長期疼痛をもっと理解したいと、対応の方法とテクニックを勉強したいと思い、このプログラムに参加した。

2008 年の交通事故で、運転していた車が向こうの車にぶつけられた。その時一時的に意識を失っていたが手足には痛みを感じた。入院した後、尾骶骨が骨折したと診断されて、6 日間後に退院した。家に戻ったら、痛みが段々酷くなって、座っている時も痛いし、足が痺れる。背中全体も痛く感じる。一番酷い時はあくびをしたり、咳をしたりする時も背中に痛みが走る。

落ち込む

整形外科の先生に痛み止め薬をもらい、そして理学治療に紹介してもらったが、あまり効果が出なかった。その中国医学で、鍼灸治療して 3 ヶ月で、少しはマシになった。理学治療の一環として水治療も効いている気がした。特に仲間達と一緒お喋りしたりしている時の方が楽になる。2009 年から作業治療も始めたが、最初は積極的だったが、他の人がドンドン怪我を治って治療が終わっていているのに、自分はまだまだ治療しないといけない、そして作業療法士に仕事を変えるように進められて、気持ちがとっても落ち込んでいた。

進学している娘達がいるので、影響しないようにストレスを抱え込んで、彼女達には打ち明けられなかった。しかし、精神的にとても辛いせいで、口から何も言わなくても、辛さは表情に表している。彼女達が段々自分を避けているように感じた。彼女達もどうやって私を励まそうかは分からないので、お互いに避けていた。2009 年の年末に彼女達の
帰りが遅くなり、私を避けるように外食ばっかりしていた。自分の娘達も自分の事がうんざりと思っているだろう。私の人生は本当に失敗していると感じた。夜、痛みで眠れない時期があって、一人ぼっちで、一瞬自殺しようとも思った。でも娘達の事を考えると、そのままじゃいけないと思って、やっぱり自殺は辞めようと自分に言い聞かせた。この時に疼痛科に紹介された。

転機

おかしいくらいに、ここの先生は昔診察していた先生とはとても違っていて、私の状況について詳しく聞いてくれて、そして質問のチャンスもくれた。それに私の気持ちを理解しようとしているし、励ましてくれる。治療を継続する自信が段々付いて来た。何回か先生と看護師が一緒になって診察をしていた。私に集中して努力を惜しまないと感じていた。自分の状況を分析してもらって、体の痛みだけではなく、メンタル面もしっかりケアしてくれるので、回復したい気持ちが一気に上昇した。もらったアドバイスを試したら、本当によくなると感じたので、未来にはまだ希望はあると思った。

疼痛科の掲示板に「豊かな人生」メンバーの写真が貼られている。病に勝ち抜けたメンバーを見て、自分も早く彼らみたいに治りたいと思っている。暫くしたら、先生からこのプルグラムを紹介してもらって、すぐ参加させてくださいとお願いした。このプログラムはいくつの部分に構成されて、6 週間で朝 9 時から午後 4，5 時までがレッスンである。毎日の最後に一人ずつ先生や治療チームと面会して、そして看護師がフォローしてくれる。医療チームは一人一人の問題についてさらに詳しく話し合って、その後には会話の内容を纏めて書き出す。始まりの頃はなかなか書き出せなくて、どう書いたらいいがわからなかった。時々自分が振り返りたくない事も、逃げ続けていた問題も頭に浮かべていたが、次回看護師との面談で詳しくフォローしてくれるので、どうしても書き出

したいと思った。そして書き出したのは実は心の底にあった考えであると分かった。書き出すだけではなく、自分自身で説明するという練習をしないといけない。最初はとても辛かったが、その後一つ一つの問題に向き合う事ができて、自分自身こそ問題を解決する鍵である事を気付いて、凄くびっくりした。今はこういった方法で、徐々に回復に向かっている。

踏み出すように応援する

初めてレッスンを受けた時、松葉杖で歩いていたが、「この松葉杖を使わないと歩けないと思ったら、永遠に松葉杖を手放せなくなります。そして筋肉が衰えて、長期疼痛になります。」とある看護師さんが言ってくれた。松枝杖を使わないまま歩く時間を少しずつ増やすようにアドバイスしてくれた。すぐに自分で歩く時間を増やしてみたら、やはり効果が出た。「もし痛くなったらすぐ救急外来の先生に痛み止め注射を求めると、もちろん注射後の何時間かは痛くなくなるが、その後はまた痛くなる。実はまず自分の気持ちを調整してみて、穏やかな気持ちで痛みは少し緩和できるので、救急外来に行かなくても大丈夫です。」彼女に言われて分かったのは自分の気持ちを調整する事で、痛みは緩和できる事。

助け合う

レッスンではメンバー達がお互いに助け合ったり、励ましあっていた。
皆さんも疼痛に悩まされていているので、会話中に共感を生まれやすいし、打ち明ける相手がいるだけで、気持ちは落ち着ける。その過程に私の状況より辛い人もいれば、私より楽な人にもいる。一日のレッスンで話した分は家で話す一週間分に相当する。レッスンでは、認めてくれる相手がいるので、共感できる。家では話しすぎで、うんざりされたりするので、段々話したくなくなる。

インストラクター　馬連(マ・レン)看護師

裏話

「家族の気配りと気遣いがますます肩身が狭い思いに繋がる。家族がいないと自分は何も出来ないので、家族に大変負担を掛けていて凄く申し訳ない気持ちだ･･･」

「生活と痛みのストレスに凄く悩んでいて、小さい事でも暴れたりしたら、家族との関係を悪くさせるので、家族を避けたりして、段々沈黙になり、孤独で途方に暮れていた･･･」

「家族に影響を与えないように、私は痛みを我慢して何も変わっていないように、昔と同じ生活をしていた。しかし、痛みが酷くなり、家族にも誤解されたりので、この無力感でとても辛くて、凹んで、イライラして、そして罪悪感もあり、精神的に崩壊する事に至ってしまう･･･」

以上は患者達の本音。痛みは家族と居る時にストレスの主因である。痛みは患者と家族の間に溝を作ってしまい、挫折感が患者の心に中に生まれる。この挫折感のせいで、患者が段々自分の感情を抑えようとし、困難を乗り越える能力をなくなり、逆に心身の回復の邪魔になる。家族との関係を修復する事で、患者にとってはプラス影響になり、ますます前向きに困難に向き合える。

脆くなる家庭関係

慢性疼痛が持続的になると患者とその家族にとって大きいなストレスをもたらす。患者は痛みを我慢しながら、生活上に発生する問題に苦しめる。例えば動きが遅い、やる気がなくなる、仕事を失う、人間関係が悪くなる、不眠症、趣味が少なくなる、生活の質が下げる、プライドが傷つき、自信がなくなる、誤解されるなど。こう言った問題は患

者のストレスになり、ストレスと痛みの影響が相乗して、患者にとって悪性循環になる。ストレスが溜まると痛みは酷くなる。痛みが酷くなるとストレスも更に溜まる。慢性疼痛患者はマギーさんと同じで、生活の激変に適応できなくて、暴れるようになったり、落ち込んだり、情緒が不安定で、感情のコントロールも出来なくなる。こういう異変は患者とその家族の関係を悪くさせ、溝が出来たら家族という体制が脆くなり、簡単に撃沈される。

患者と家族は一緒に変化する

マギーさんの一例からみると、疼痛に苦しんでいる時に家族(2 人の娘さん)と患者自分の行動と気持ちが同じように変化する。疼痛に影響されるのは患者１人ではないと言える。

マギーさんは気持ちを隠そうとしていたせいで、本当の気持ちが分からないまま、家族とお互いの事を疑ったりする。そして、マギーさんは疼痛と離婚のストレスで、マイナス思考になり、可愛がっている娘達が自分の事が嫌いになると勘違いして、気力をなくした彼女は命を絶とうとした。幸い生死の境に徘徊している時に、娘 2 人の存在がまた彼女の生き甲斐となった。こういうポジティブパワーのお陰で、彼女は自殺を辞めて、もう一度前向きに生きて行くと決めた。

患者、家族の行動と気持ちの変化循環

1. 疼痛になった初期　患者：障害になる恐怖心で、毎日体の痛みに集中する
   家族：恐怖心と懸念
2. 患者：治る希望を持ち　家族：患者に気を配ったり、家事を手伝ったり、自ら責任を負おう
3. 治療の効果がない　患者と家族：怒りと嫌悪を感じる
4. 生活パタンが乱れて、コントロール出来なくなる
5. 患者：挫折、怒りを感じて、家族を避ける　家族：元の生活パタンに戻そうとして、患者に対する関心がなくなる。
6. 患者：自己反省し、罪悪感が生まれる　家族：自分勝手と気配りがないと思われるではないかと恐れる。
7. 患者：孤独と消極的になる　家族：恐怖心で沈黙になり、更に恨みと挫折感が生まれる
8. 痛みが更に悪化して、循環がまた始まる。

娘さんがマギーさんに対して関心がなくなったのは、マギーさんの気持ちが分からないではなく、根本的にどうやって母親を支えるのかが分からないだけかもしれない。マギーさんは要望を言わないし、娘にも相談しないので、家族もやるすべがない。マギーさんは娘達が何か出来るがわからないけど、自ら自分の要望や需要を娘さんに話して、一緒に考えて、判断する事は出来る。ある報告によると、患者と親しい人と一緒に問題と向き合う事で、戦友と一緒に敵を倒すように絆が更に深まる。

壁を築く：疼痛行為

痛みは個人の主観感覚であり、周りの人は理解できない。痛みを感じる時に患者は一般的に「疼痛行為」を行う(横になったり、顔に苦しい表情であらわしたり、安定的に歩かなくなったり、痛い部分を押さえたり、愚痴をいったり、うめき声を出したりする)、他の人に自分は痛みを感じていると示唆する。疼痛行為は痛みがもたらす自然の反応でもいえるが、多くの患者はこの行為が習慣になり、ちゃんと言葉で伝えるより疼痛行為をするだけになる。そして周りの人と考えや感情の交流がなくなり、お互いに疑い合い、誤解が生じて関係が破壊する。

壁を壊す：直接の交流

患者は自ら自分の状況、行為そして気持ちを家族に説明する事。例えば体に圧迫感、突

っ張り感や麻痺を感じる事をはっきり伝えて、心の底の無力感、心配や落胆している気持ちをちゃんと伝えるようにする。それに直接に自分の需要を伝えて、どうやって助かるかを相手に話す事で、相手も推測したりする必要がなくなるので、誤解を避けて、うまく協力ができる。例えば患者「一人で 30 分時間が欲しい」や「今はとても痛いが、まだ我慢できる。ただ頻繁に休憩が必要だ。」などを相手に伝える事。

ステップバイステップ

痛みと付き合う事は簡単ではない、患者は家族と素直に相談する事がおすすめで、どうされたいかを家族に理解してもらう。例えば：
・痛みと付き合うのに、どういう悩みがある？一番難しい事は何？
・痛みとうまく付き合う為に家族はどう協力すればいいか？
・患者の負担になる家族の行為は？
・今が必要な協力は何？

患者の努力が家族に理解されたり、認めされたりして、それに現実的な方法で問題を解決する事で、患者にとってプラスの力になる。この力が患者に生活上の困難を乗り越える自信をもたらして、自立能力を高める事が出来る。

協力側のコメント

患者の介護をしているあなた･･･
1. 介護中にどういった感情が表れた？
2. ストレスの発散方法は？
3. 精神的に患者に影響されているか？

那打素全人健康持續進修學院

ストーリ 6

骨折—男らしく生きる

國忠(クォ・ジォン)50 代、子供 4 人を持つ工事監督である。1999 年仕事中にトラックに轢かれて、第 5 仙骨骨折と右寛骨臼粉砕骨折で、すぐ右の足に力が入らなくて、腰や背中疼痛になった。疼痛になって 3 年後、下肢を強化し歩く耐久力を上げたら、子供の面倒にも役に立つので、こと疼痛抑制プログラムを参加した。

1999 年 10 月 7 日、いつも通りに出勤したが、まさか突然トラックに轢かれるとは思わなかった。あの日から私の人生がガラッと変わった。

怪我をした後、一番知りたいのはいつになったら治る事。必ず経済の負担ができるうちに治ると決心した、そうじゃないと家族にも迷惑になる。決心をついて歯を噛み締めて様々な治療を受けた。時間が流れて行くうちに、お金もなくなっていくが、痛みは私から離れていないし、体はよくならなかった。私は動揺した、不安を感じ始めた。怪我が治らないと、仕事が出来ない、収入もない、しかし治療費が高い、そして家の住宅ローンはまだ残っている。この時私は追い詰められて、どうしてまだ痛いの？いつになったら治るの？と空に問いかけた。答えはない、苦痛も終わらない、今まで全部の努力と闘争も無駄だ。途方に暮れて、涙も出ないくらい唖然だ。これからも今のまま？自分は迷惑を掛ける廃人で、生きているのも無意味だ、死ぬしかない！
崖っぷち

ストレスを発散できないが、周りの人に心配させたり、迷惑をかけたり、家族に負担をさせたりしないように、全てを心の中に閉じ込めようと思った。生活環境をよくしようと思って、家を購入したが、今はこうなって、収入を失い、妻の収入は生活費だけに全部費やしている。住宅ローンの返済に使うお金何でない。このままじゃ、生活保護を受けざるを得なくなる。銀行はお金を回収しようと何回も電話して、精神的に凄く追い込まれている。

ある日バスを待っている時、銀行からの着信がまた入って、私は出たくなくて、ストレスが全身に走っているみたいに、「どうしよ？仕事がはい、収入もない、どうやって返済する？死ぬしかない･･･」と繰り返した。頭がいっぱいいっぱいで、自分の体がコントロールできないようにバス亭を速いスピードで往復していた。私の異常な行為で周りの人も驚いている。後ろに避けてと隣の女性がこう話をかけられた。彼らは私の事を頭がおかしい人と思って、私を避けているだろう。この瞬間、足が止まった、ちょっと時間が経って、頭の中の混乱も落ち着いた。私は頭おかしい人ではない、問題はいつか解決しけいといけない、他の方法を考えようと、友人に助けを求めた！

感謝の気持ち

友人が私の状況を知り、小切手を送ってくれて、暫くお金の援助以外、返済延長できる銀行を探してくれたので、少しはホッとした。その後真剣に考え直して、やはり家を手放す事にしたが、私の事を信じて、そして助けてくれた友人にはとても感謝する。疼痛治療センターに来て、治療を受ける事は神様が私にくれた転機だ。疼痛治療センターで、痛みとの付き合い方を勉強し、医療チームの皆さんには凄くお世話になっていた。先生、看護師、心理学者、皆さんは誠心誠意で私の悩みを聞いてくれて、本当に心が温かくなった。昔ずっと耳に挟む冷たい言葉とは雲泥の差である。長期疼痛は私の芯を削りきり、何でもやる気を出せなくなった。看護師がストレッチを教えてくれる時に、半信半疑で試した。もう何でも試したけど効果がなかったので、このプログラムも試してみよう！まさか痛みは本当に緩和した。怪我をした後、最悪の時は朝から晩までずっとベッドの上にいて、家に引きこもり、どこにでも出かける勇気がない。このせいで体の調子も悪くなった。免疫力が低下し、風邪かインフルエンザを引いたりして、一週間に 3，4 回クリニックに診察してもらった。看護師さんはこのままじゃダメと言ってくれた。もっと体を鍛えるように、たまには外出してみたりするとアドバイスしてくれた。

本当に感動した。助けてくれる人がいるからこそ、自分も頑張らないといけないと思った。疼痛科で学んだ知識を身につけて、インストラクターの指示通りに練習する。そして段々焦りや憂鬱な気持ちも落ち着いてきた。薬はまた必要だが、頼り過ぎないように、量を減らしてもらった。

痛みとの踊り

長期的に引きこもりになって、とても深い海に沈んでいくように、そのどん底から抜け出せない。もうこの状況で何年も経って、自分にも自信を失い、心配性になった。痛みが消えてからやり直すのはもう無理ので、痛みを耐えながら出かける事に決心した。仕事はできないが、ボランティア活動でもやろう。リハビリセンターやヘルスセンターで、老人や子供に英語を教えたり、研修センターで怪我をした人に英会話を教えたりする。相手によって需要は違うので、その需要によって効果的な教え方法を考えたりすると、無我夢中になったりする。彼らが進歩すると、達成感を覚える。諦めないでと励ます時に、自分にも諦めないで、自分を閉じ込めないでと言い聞かせているようにいた。もらうよりは貢献した方が幸せ、ボランティア活動で出逢った方との出来事が私にとって励みになるし、反省するチャンスもくれる。

ボランティア活動を始めてから、自信も付いたし、他の事も挑戦するようになった。ある日車教習所の教官の求人広告を見かけて、挑戦したいが、松葉杖を使っている人を雇う訳がないと思った。ずっと考えていて、結局登録してみた。筆記試験前のレッスンを受ける時に、「おじさん、何しに来たの？暇つぶし？」と同じクラスの若者が私をからかった。でも私は最後まで遣り遂げて、筆記試験に合格して、一つの成功になった。今は歩く時も階段を上る時も痛く感じるが、松葉杖を使わないように我慢する。まだ採用してくれるかどうかは分からないが、自分を信じて前向きに人生を歩いて行くと決めた。

私の決断

子供の頃は貧しくて、衣服、食事、住むところも困っていたから、進学もなかなか難しかった。父親が 1 人で私を成年まで育てくれて、当時はあまり考えなくて、父親のいう通りにすればいいと思い、転機が降りてくるまでずっと我慢していた。怪我をした後に、ずっと凹んでいくかやり直してみるかの選択がある。私はもう何年間か凹んでいて、もうそろそろ立ち直らないといけないと最後に自分に言い聞かせた。

友人の助け、疼痛科医療チームの思い遣りなど、またまた愛情を感じていて、前に進もうと背中を押してもらった。妻はずっとそばに支えてくれて、家族も余計な事を言わず、わざわざ私に話題になる事もない。余計なお世話や心配はストレスや負担になる。ありのままの私と接してくれて、そばにいてくれたら嬉しい。元の仕事に戻るのはもう無理で、昔みたいには輝けないが、今は変わるチャンスがあり、新しいスタイルに変化できる機会を持つのも幸せな事だ。

國忠(クォ・ジョン)のコメント

生まれ変わる機会をくれた疼痛科に本当に感激している。生涯一番のピンチに救ってくれて、愛情と専門知識で私を新しい道に導いてくれた。彼らがいなかったら、今の私はいない。あの時期の辛さは本当に言葉で表現できないし、今立ち直られるのも一言じゃ切れない難しさだった。

ストーリ 7

理性と感性

フローレンス、40 代、既婚、昔は幼稚園の教諭だった。2001 年から関節リウマチ[1]に患った。このプルグラムに参加する前に、彼女の両膝関節がもうすでに退化し、下肢に力が入らなくて、痛みはもう 10 年近く続いている。メンタルを強化して痛みと向き合う為に、そして適応な運動を学ぶ為に、このプログラムに参加した。

備考：[1] 関節リウマチ(（英語：Rheumatoid arthritis，略称：RA）は自己の免疫が関節を侵すため長期的な炎症になる病気。この炎症は患者に関節の変形、機能を失うまでの影響をもたらし、そして関節の痛みや摩損で部分的な行動能力も失える。この病気は関節以外、皮膚、血管、心臓、肺と筋肉などの組織にも病変に及ぶ事もある。(情報源：関節リウマチのウィキペディア)

約 10 数年前に、足指が痛くなり始まり、そして徐々に指や手臼も含めて全身の関節に拡大した。それに毎日熱が出ていて、結局関節リウマチと先生に判断された。発作する時に痛みのせいで仕事に全く集中できなくて、自分の面倒をみる能力さえ失った。一番の悩みは睡眠の質が悪くて、寝た後にも痛みで起きてしまう、骨が折れるくらい痛かった。最悪の時は全手足関節そして顎も動けなくて、話す事も咀嚼する事もできなかった。痛み止め薬を飲んでもあまり効果がなく、2~3 時間経ってから痛みが少しだけ緩和される。それで 1~2 時間過ぎたらまた痛くなる為、再び 2 回目の痛み止め薬を飲む事になる。その後免疫抑制剤 [2] を加えて飲んだら、痛みはちょっとだけ緩和できて、自分一人でも松葉杖を使えば歩ける。中国医学、鍼灸、推拿など様々な治療を試したが、疼痛が治らなかった。

備考：[2] 免疫抑制剤（英語：Immunosuppressive drug）は免疫系の活動を抑制するための薬剤である。移植した臓器や組織に対する拒絶反応を抑制する薬やテストステロンのような体内にある免疫抑制薬がある。その効果は免疫組織の免疫染色化学方法でリンパ球の反応で分かる。

危機一髪

終日痛みが絶えずに生活する状況で、本当に機嫌が最悪で、自分は何も役に立てないと思った。ある時期、西洋薬草も服用する事になって、毎回 20 数粒を水に溶かして飲むが、苦味と渋みでとてもまずいだ。副作用は吐き気、全部の歯が青くなる事。歯の色は数回磨かないと落ちない。あの水で溶かした薬を見る時、本当に死にたくなった。毎回号泣していた。ある日 1 人で薬を飲まないといけない時、本当に煩いしイライラになって、大きい声で号泣し始めた。そして薬を全部トイレに流して、容器を思いっきり割って、手首を切って自殺しようと一瞬思ったが、血を流して死ぬのも時間かかるし、もっと速い方法ないかと思った。水を手首に流しながらの方が速いでしょう？でも結構面倒臭い。湯船に溺れた方が便利じゃないの･･･とか考えがくちゃくちゃになった。

意識がぼんやりしているうちに湯船に水いっぱいをいれて、その隣に座っていた自分がいる。色々な感情が頭に溢れている。

「私が死んだら、主人はどうなるだろう？」
「大丈夫！彼は再婚できる。」
「お母さんは？大丈夫！老人ホームに入れてもらう！」

少し経ってまた考えてみたら、もし私が本当に死んでしまったら、お母さんが絶対悲しむ。老後なのに自分の娘の葬式に出席するのは惨め過ぎる。そして私は 1 人子なので、私が死んだ母は 1 人老人ホームで過ごす事になる。本当にかわいそう。この時突然気付いた、「頭おかしい！何で本当に水を溜めて自殺しようとしたの？」と 1 人言を言った。あの瞬間本当に自分の行為にショックを受け、すぐ蛇口を止めた。そして友人に電

話した。私が自殺しようとする話を聞いてビックリした友人がすぐ駆けつけてくれて、臨床心理学者に連れていてくれた。話してみたら、気持ちも落ち着いて、それから自殺の考えは辞めた。

柳暗花明

私に染み付いている痛みに参っていて、いつも自分は何もできない、他人の負担になっていると思っていた。主人は仕事以外、私の面倒も見ないといけない。新しい嫁を貰うこともできるだろう、自分のような廃人を背負わなくてもいい。彼はこう考えているかどうかは分からないが、この考えは私の頭から離れられなかった。それに出来ることがない、コントロール能力を失い、飲食、トイレも他人に頼らないとできない。体の痛み、凹んでいる気分、友人に連絡する気もならなかった。友人と会っても、気遣いにどう対応すればいいが分からなくて、下手して泣いたりすると、誰も私みたいな人にあいたくないだろうと思い込んでいた。

この病気の状況はいつも落ち着かない。頭が回らなくて、コミュニケーション能力も失い、頭が真っ白で、声かれられても聞こえないみたいに、返事ができない時期もあった。凹んでいる時に何もしたくなくて、状況よくなると、まだ若いし、死んでも死にきらない、このままじゃだめだ、自信を持って行こうと自分に言い聞かせる。しかしちょっとして状況が悪くなったら、もう知らない、どうでもいいわと思う。そして母親の事を思い出して、精神的にも体的にも健康じゃないとお母さんの面倒を見えない、母親への愛情が私の生き甲斐になっていた。それ以外、リハビリセンターのグループに参加する事で少しポジディブになり、段々明るくあった。それに私は仏教徒であり、仏経や仏教の本を聞いたり、読んだりする事で、心の憂鬱な気持ちも少しは治る。もしかしたらこの病気を通じて、何かを手に入れたかもしれない！

宗教のお陰で、人生のどん底に陥れる事なく、ポジディブに前向きな考え方に変えられた。例えば、疼痛のせいで仕事を失ったが、母親の面倒を見る時間が多くなった。それに、疼痛が発作で苦しんでいた後、気持ちが落ち着いて、少しは明るくになった。母親は脳が退化する前、結構暴れる性格だったが、病気になってから逆に性格が円滑になって、明るくなった。これも病気のお陰だ。そして仏様は私を守っていると信じている。仏様は最悪の状況に絶対ならないように、私の為にちゃんと考えているので、人生はまた希望がある。

それ以外、ずっと私のそばにいる主人にもとても感謝している。家事も手伝ってくれるし、補導グループにも付き合ってくれて、また心身共に痛みのせいでボロボロになった私との付き合い方も学んでくれた。家族の理解と応援は患者にとってとても大切だ。

「豊かな人生」プログラムに参加してから、前向きな生活態度に変化し、自信も段々持つようになった。元々は外出する度に、途中突然歩かなくなったらどうしようと心配していた。それはある日友達と外出する時、信号を渡る途中足が突然固まっていて、歩けなくなったので、友達が二人三脚で私を歩道まで助けてくれた事があったからだ。それ以降、外出する度に、足を踏み出す度に怖くなる。また迷惑をかけるではないかと思っていた。でもレッスンを受けてから、自分の能力を理解でき、痛みと共に生きて行く方法を勉強し、更にリラックス練習で気持ちをリラックスさせるようになった。現在は比較的にリラックスできるようになり、何があっても緊張せず、気持ちを落ち着かせるかストレッチしたりしたら、リラックスできると自分に言い聞かせる。それに、自ら友達に連絡し、集まったり、趣味コースに参加したりして、生活が充実したら自分も明るくなる。

インストラクターのコメント　黄志明（ウオン・ジー・メイン）臨床心理学者

フローレンスが患った関節リウマチは、彼女に長期疼痛をもたらし彼女もマイナス思考になった。10 数年この病気と共に生活して、彼女はとっては過酷な事で、働く能力もなくなって、自立能力も低下した。治療中、痛みをコントロールし、痛みを緩和しようと

していたが、よくなったり悪化したりして、結局治らないまま今に至った。精神的には交渉期(bargaining)に踏み込んだが、結果的に失敗し、役に立たないと感じ、憂鬱になり始まり、自殺の考えが生まれて、更に実際自殺しようとしていた。幸いお母さんの事を思い出して、危機一髪の状況から助かって、心理学者に助けを求めた。

その後フローレンスは情緒の治療を受けたが、痛みが治らないので、ずっと絶望の淵にいるようだ。治療の過程に、お母さんの介護という役割、治療グループ、宗教、そして「豊かな人生」プログラムが、彼女にとって絶望から抜け出すモチベーションになった。

「豊かな人生」の総合疼痛治療チームが認知行動療法を元つき、様々な専門と連動して、レッスンでの討論や運動を通じで、メンバー達は段々体と生活上の目標を達成するようになっていた。その同時にメンバー達は必ず長期疼痛がもたらすマイナス思考を克服し、生活と仕事を改善する方法を学んで、痛みがもたらす問題を解決する。最後にメンバーはレッスンで学んだ事、そして生活上に実際の効果を皆さんにシェアしていただく。

著者の観察により、メンバーの考えと行為に変化があったら、気持ちの改善も付いてくる、そして自信と自立能力も強くなる。プログラムが終わっても、痛みは完全に消える訳ではないが、長期疼痛がもたらした悩みや生活の不自由は改善される。「豊かな人生」プルグラムに参加する事で、フローレンスさんは再び日常生活に戻り、自信も凄く付けられて、痛みとうまく付き合うようになった。

フローレンスさんと同じく、長期疼痛の患者達は精神的に交渉してから憂鬱に堕ちて、最後は現実を受け止める過程を歩いてきた。フローレンスさんが言っていた柳暗花明という
過程だ。もちろん、自分は一人ぼっちではない事と仲間との出逢いも、このいばら道を歩き抜けるパワーになる。

ホリスティックケアグループのコメント　陸亮(ロョ・リョン)博士

フローレンスは長期病患者であり、何数年間病気に苦しまれ、体の痛みと精神的にもやられて、自殺傾向になりやすい。幸い、危機一髪の時に理性が感情を勝ち、少し落ち着いて、お母さんの需要を思い出したので、助けを求めようとした。そして、彼女の友人にもとても重要な役割を演じて、そのお陰で彼女も困難から抜け出せた。

家族にお世話する事が彼女の回復のモチベーションになった。助け合うグループも彼女のポジティブ思考に貢献していて、気持ちを落ち尽かせる。そして、宗教はフローレンスさんにポジティブ思考に導いてくれる以外、前に進む希望ももたらしてくれる。「豊かな人生」プログラムも彼女に訓練するチャンスを与えて、自信をもたらし、人生の後半戦に戦い続けるパワーになった。

ストーリ 8

幸せな不死鳥

玉芳(ヨッ・フォン）50 代、既婚、子供が 2 人いる。定年の前はウェディングドレスデザインナーとヨーガインストラクターをやっていた。2008 年ある乗馬イベントの際、肩、首と頭の筋肉を使い過ぎで疼痛になり、整骨治療を受けたのに状況が悪くなる一方で、持続疼痛のせいでボランティアのヨーガインストラクターも辞めた。3 年間疼痛に悩まれて、主人を心配させないように、そして主人に頼り過ぎないように、この疼痛抑制プログラムに参加した。

ウェディングドレスデザインナーの痛み

飛行機に乗っている際気流に遭遇し、機体がガタガタしている時自分の体も揺さぶられて、元々痛めた肩と首の筋肉が再度傷めた！

実は肩と首の痛みは 10 数年の旧患である。若い時から縫製業に就職して、数 10 年働いた。当時は 6 キロの荷物を普通に持ち歩いていた。仕事が終わったら、次は子供の世話をして、抱っこしたりオンブしたりしていた。縫製のテクニックが段々上手になってきて、ウェディングドレスのデザインや制作も手掛けるようになったが、肩と首には負担を掛け続けていた。息子 2 人が成長してきて、家庭の経済も安定していたので、早期退職する事にして、ずっと抱えていた肩と首の痛みを治りたかった。日常生活の影響はそこまでないが、なかなか改善されていなかった。時間がある時に地域の公民館にボランティアのヨーガインストラクターをしたりして、他人に役に立ちながら自分もストレッチができる。2008 年、乗馬イベントで肩と首の筋肉を更に痛めて、整骨治療を受けた後もっと悪化した。そして飛行機で気流に遭遇するのは導火線であり、それから 3 年間疼痛を抱えてきた。

肩と首に筋肉が引っ張られている感じのせいで、私は常に眩暈を感じていた。酷い時はずっと他の人に支えながら歩かないといけない。筋肉が両肩から頭まで突っ張っていて、首が締められるみたいに、窒息しそうになっていた。すぐ家族にプリンスオブウェールズ病院の救急外来に運ばれて、指に血液酸素濃度計で検査し、酸素は欠乏していないので、先生の診察後、看護師から痛み止め薬のみを受け取った。こうやって救急外来に何回もお世話になり、毎回血液酸素濃度は正常といわれ、痛み止め薬と注射も効かなくなってきて、痛みを抑えられなかった。その後内科に紹介されて、抗けいれん薬を飲み始めたが、それでも効かなかった。肩、首と頭に痛みが続いているので、精神科に紹介され、先生に憂鬱病に診断されたが、薬を飲んでも改善されず、逆に筋肉緊張の状況がコントロールできなくなった。

様々な専門治療を受けても治らないので、主人が私立病院の脳外科に連れていてくれた。「私の専門は脳外科の手術ですが、貴方の問題は手術で解決できる問題ではありません。」と先生に言われた。私達はガッカリして、帰ろうとする時に私は倒れた。気付いたら私はもう 2 時間昏睡していた。脳外科の先生が精神科に紹介してくれて、精神科の先生が飲んでいる薬を全部辞めると指示し、そして違うセットの処方をくれた。薬を変えた後はちょっと改善されたが、肩と首の筋肉にはまた引っ張っている状態が続いている。

持続疼痛に悩まされて、長い間治療しても効かなくて、もう治らないだろうと絶望を感じた。苦痛から開放される為に、そして家族の心理と経済の負担も取り除きたいから、一層命を終わりにしようと思った。

数年前、姉と旦那さんが 2 ヶ月以内に 2 人続けて飛び降りで自殺してしまった。姉は情緒障害で旦那さんは脳卒中で体に障害をもっている。彼は自分の事が家庭の負担と思い込み、ある日姉を外に行かせた後、誰もいないうちから飛び降りで自殺した。姉はこの衝撃を耐えなくて旦那さんと同じく飛び降りで自殺した。両親が無くなり、子供は凄く

傷ついて、今になっても吹っ切れられない。この残酷な前例で自殺の影響がわかっているので、私は死にたいという気持ちをすぐ諦めた。そして、おばあさんとおじいさんが無くなって、従兄がとってもつらいから、絶対に同じ過ちを起こさず、自殺しないでと息子に言われた事があったので、自殺を考えなくなった。

家族はパワーの源

肩、首と頭の疼痛が治らなくて、とっても絶望だった。この過酷な年月に、主人が無条件で私を支え、仕事より私の面倒をみて、病院の検査にもよく連れていってくれた。彼は治療費を負担できるが、数回救急外来のベッドにいる時、彼の手は冷たく感じた。それは多分私の病気のせいで膨大なストレスを感じているだろう。そして息子達はあまり言わないけど、私の事とても気にしていてくれている。彼らの愛情はとても感じていますが、実際に私を治す事はできない。去年、長男が結婚して、教会の結婚式のスピーチに私をずっと支えている主人の事を説明し、そして自分は父親の背中を見て、奥さんとは苦楽も共にすると聞いて、とても感動した。

ある日主人に「私はお母さんを支えるしか実際に何もできない、これからの道はお母さんが自分の力で進めないといけない･･･」と言われた。突然思い知らされた！彼の言う通りだ。家族が私の事大切にしてくれたからこそ、もっと強くなって、努力して前に進み、窮地から抜け出さないと、皆が頑張って築いた家族を壊すことになる。「昔も何回も酷い病気から回復したでしょう。」と彼に励まされた。過去数回も難病から回復したので、今回は長期疼痛だが、必ずいつか乗り越えると信じている。

死なない不死鳥

またある日、疼痛が発作し、主人が救急外来に連れて行ってくれた。その時私の肩、首と頭も痙攣で固まって、救急外来の病床に縮んだ体を抱えて、動けなくなった。もう死ぬと思った。それで、意識はっきりしてないまま数時間が経って、固まっていた筋肉が徐々に楽になって、痛みも時間を掛けて緩和した！突然意識がはっきり戻って—私また生きている！また息をしているし、血液酸素濃度も十分である！痛みは常にあるではない、過去数え切れないくらい救急外来に助けを求めて、必ず生き残る。これは疼痛が私の命を奪われないと言う事！これなのにどうして私はこんなにびびっているの？そして痛み止め注射や薬も効かないし、救急外来に行く必要もないじゃない？痛みはこれ以上私を傷つけないからこそ、痛みが緩和している時や痛くない時に、思い切って充実な生活を過ごすべきだ。

私は「不死鳥」だ、過去毎回の難関も乗り越えた。この性格のお陰で様々な困難から抜け出せた。ずっと波がない人生はない、様々な波があってこそ私達の能力や知恵に対する試練だ。昔ウェディングドレスデザインナーとしては、過去の自分を追い超えるチャンスと思って、よく難しいスタイルに挑戦していたので、段々うまくなってきた。この病気も同じで、克服勇気と決心をもって、過去の出来事にはもう後悔したりしないで、落ち込むよりは前向きに進もうと思った。

人間はいつも「もし」も考える。「もし」最初から縫製業を選ばなかったら、「もし」家庭収入の為に一所懸命仕事しなかったら、この病気にはならないでしょう。ただ過去の事はもう変えられないし、そう考えても痛みは消えない。逆に主人と家族が辛くなるだけので、私は後悔と執着しないように決めた。更に姉一家の惨劇で、人生は常に希望を持って、毎日充実して、決して自分否定やもう無理など決め付けないで、前に踏み出すチャンスはとても重要だ。

変化を受け入れて、運動に力を入れる

幸いナザソール病院疼痛科で、愛情が溢れている医療チームと出逢えて、皆さんにお世話になり、そしてアドバイスと指導のお陰で、運動の習慣を付けて、自分も変わった。例えば思考と言葉使いの変化など。疼痛抑制プログラムのインストラクターが恐怖感を

抑えるように体のリラックス方法、そして目標を立てる方法も教えてくれたお陰で、再び毎日充実な生活を送っている。

もうずっとベッドの上に過ごし、ダッチョウみたいに頭を地面に突っ込むばかりで逃げるのを辞めて、積極的に運動を始めた。最初の挑戦は水治療だ。身長より深い水に浸かった事なかったので、初めてのレッスンでは少し怖かった。でも勇気を出して試してみて、水に入ったらすぐリラックスになり、水治療の運動にとても満喫している。私にとってこの目標は達成した！このお陰で生活は変えられる、「いつもの習慣」を言い訳にしで何も変えようとしないではなく、逆に根気強く運動続いたら、効果は出てくる。

そして二番目の挑戦は息子の結婚式で自分の衣装を作る事。長男の結婚式を控えて、私の肩と首は依然として痛いが、頑張って自分で自分の衣装を作る事にした。なかなか難しかったが、着て見せたら皆さんに褒められてとても嬉しい。一つ悟られたのは、目標に向かって全力で向き合ったら必ず報われる事。

話す内容を変える

プログラムのインストラクターが自分が話時に意識するようにすると指示した。「とても辛い！とても痛い！」などの事は話さないようにする。確かに、いつも無意識にこう言う言葉をよく口にするメンバーがいた。そうすると、ずっと自分の生活がとてもつらいと自分と他人に言っているみたいになる。これは痛みを軽減する事なく、逆に知らないうちに痛みを大げさにして、自分をこの籠に閉じ込めるようで、結局自分自身がもっと辛くなる。私はあまりこういう言葉を話さないが、愚痴を言う事はある。インストラクターは愚痴を楽しい事に置き換えるようにアドバイスしてくれた。このアドバイスを受けて、私は痛みと共に生きているが、家族の支えと応援があるのでとても幸せと自分に言い聞かせる。

痛みは生活の全てではない

それに、インストラクターが痛みは生活の全部ではないと改めて私達に知らせた。痛みに集中すると、痛みを強く感じてしまうし、マイナス思考傾向になりやすい。ある時期の私は悔しくて、絶対に痛みの源を探し出して、治してやると決めたが、結局様々な所に回っていて、精神的にも体力的にも費やしていたが、答えに辿り着く事はできなかった。疼痛抑制プログラムが「辞める」事を教えてくれた。愚痴を辞めて、答えを探すのを辞めて、肩と首の痛みはもう治らないと受け入れ、痛みを共に生きて行くつもりで前に進む。治療過程中、私はこのまま踏み止まる事を辞めて、心を開いて、新しい目標を見つけて前に進むようになった。「歯一本なくなっても残る歯で食べられる、足が痛いけど両目、両手と脳はまたあるので、またまた様々な事が出来る」とインストラクターがこの比喩を言っていた。もう心の準備は出来ている、もしいつか私が車椅子に頼らないといけなくなっても、他に残る能力を発揮し、簡単には諦めないと決めた。

自分は鳥みたいにあちこち飛んでいる。生活を満喫している。毎日生活目標を決めて、スケジュールを組む。例えば友達と会ったり、歌を歌ったり、演技をしたり、ボランティア活動や食べ歩き、もしくはゆっくり家で練習運動して、手芸をしたり、様々な新しい学び事が好きで、過程中楽しみが生まれる。現在痛みはまだ消えていないが、もうそれを集中していない。毎日好きな事に集中して、痛みの存在はもう忘れた。

インストラクターのコメント　謝義偉(ジェー・イーワイ)作業療法士

作業療法士の「作業」は有意義の生活の事。作業療法士は患者の自立、仕事と空き時間この 3 つの問題について集中して治療する。自立能力の強化と再び新しい役割を演じるように協力する。私達の目標は患者 1 人 1 人自分が選んだ有意義な生活を過ごして、生活を楽しめる事。

作業療法士の私は自称「幸せな不死鳥」の玉芳(ヨッ・フォン)さんと出逢えて凄く嬉し

かった。中国伝統の不死鳥は鳳凰の事で、炎から生まれ変わる意味合いを含まれている。「炎」の中に生きているのに、彼女は自分の事を「鳥みたいにあちこち飛んでいる」と思っていて、とても幸せな生活を送っているようだ！彼女はレッスンに学んだ事を生活に取り入れ、生活を再度計画して、毎日前向きにスケジュールを組み、毎日新しく楽しみや意味を探索するが出来る。

1.　全ては簡単な事から始める
「余暇を有効にする」と言うレッスンで、玉芳(ヨッ・フォン)さんに簡単かつ面白そうで、そして体力と忍耐力を訓練できる手芸を進めた。「余暇」中でも楽しめる事を改めて勉強してもらった。彼女は簡単な紐制のブレスレットを作った。肩と首が引っ張っていて痛くなっていて、ちょっと難しかったが、ブレスレットが出来た時に自信と達成感も感じられて、それがモチベーションに変わり、またもっと難しい工芸に挑戦しようとする。現在は自分の衣装を初め、羊皮の革ジャンや革カバンも作れるようになった！

2.　疼痛と付き合うテクニックをうまく使う
スケジュールを組む時に微調整テクニックを使っている。微調整は休憩や辞める事ではなく、動きの速度を調整したり、姿勢を変えたりして、もしくは簡単なストレッチをする事。疲れを感じる度に、彼女は微調整と人間工学（ergonomics）を組み合わせて運用し、比較的に楽な日常生活ができる。そして、彼女は一般の補佐グッズを使って、例えば回られる床掃除の道具で日常の家事を行い、普段の動きでも体力を節約する事ができる

3・訓練の始まりは、今の自分を受け入れる事
玉芳(ヨッ・フォン)さんは現地に立ち止る事を辞めて、自分が出来ない事を受け入れる。昔の自分や他の人と比べないで、自分の実際の状態と能力で訓練の基礎にする。縫製を例として、昔は 40 分くらい作業すると疲れきる感じがするが、今は 40 分の 8 割、つまり 32 分を練習の基礎時間から始まる。32 分の縫製作業が出来るようになったら微調整する。2，3 日毎に作業時間を徐々に増やして、自分のテクニックと能力を強化する。毎回の練習後、彼女も練習の時に使っていたテクニックと効果についてもっと改善できる方法を考えて、後に参考できるように記録していた。玉芳(ヨッ・フォン)さんは確実にこの練習を繰り返して、今の彼女は 2 時間の縫製作業を問題なくクリアできる。

4・前向きとポジティブな思考で、良い生活習慣を培う
玉芳(ヨッ・フォン)さんは「辞める」事を学んだ。ずっと愚痴ばかりの考えを辞めて、前向きとポジティブな思考を培い、永遠に諦めないで痛みと共に生きて行く。それ以外、彼女は決まった時間に、栄養バランス良く食事と早寝早起きの生活習慣を手に入れた。

5・短期と長期目標を立てる
玉芳(ヨッ・フォン)さんはレッスン中に実際達成できそうな多数の短期と長期目標を立てられた。絶対諦めない彼女は徐々に多数の目標を達成して、出産後妊婦の世話をする知識の専門コースを修了し、再び中国踊りを学び、広東伝統歌を歌いとボランティア活動をするなどの目標を達成した。

玉芳(ヨッ・フォン)さんはずっと痛みを耐えているが、人のせいにしたりする事なく、幸せな不死鳥のように、毎日の生活をきちんと計画して、人生を楽しもうとしている。痛みを抱えている皆さんも彼女のように、生活を立て直して、有意義の生活を過ごしながら、楽しんでいくように進みましょう。

ホリスティックケアグループのコメント　霍心(フォ・サム)氏

人生には波が溢れている、一つ一つも貴重な経験である。玉芳(ヨッ・フォン)さんの疼痛抑制経験は「経歴—考え直す—学習」の過程である。

様々な治療を受けても痛みが治らないうちに、彼女と家族が甘苦を共にしていた。お姉

さん夫婦 2 人共自殺したとても悲惨な経験が、甥っ子に永遠に消去できない傷跡を残したが、彼女と家族にとっては鏡のような事例である。ある日救急外来に入っていた彼女は痛みで苦しんでいる時に、突然「痛みでは死なない！」と悟った。そして薬も効かないなら、なぜ救急外来に来ないといけないと反省した。そして「昔も数回酷い病気から回復したでしょう。」とご主人に励まされたら、彼女は過去の人生の中にどうやって挑戦に挑んだり、あるいは倒れたら立ち直ったりしていた不死鳥のような性格を思い出した。このお陰で再び前向きに生きて行く決心とパワーが回復した。その後疼痛抑制プログラムに参加して、生活の目標を立てる方法を学び、積極的に運動し、趣味を探索し、そして思考と希望を微調整する。玉芳(ヨッ・フォン)さんが疼痛科は魔法使いではないので、学んだ事を生活に取り込まないと、そして根性よく持続しないと痛みを克服できないと考えている。

玉芳(ヨッ・フォン)さんは主人の支えがとても重要であると信じている。孤独で戦うのは物凄く大変な事である。心の中に「不死鳥」の信念は痛みを克服するのに、主人の支えと同じく重要であり、両方が必要である。今彼女は小鳥を自称していて、小鳥はもう疼痛の籠から飛び出して、自由に行動できて、痛みと共に自由と幸せな生活を送っている。

那打素全人健康持續進修學院

ストーリ　9

必ず自らを救う

雲娜(ワン・ナー)さん、60 代、20 数年前にご主人が亡くなった。娘 2 人を持ち、カナダへ移住した経験がある。2005 年会社のリストラで、ずっと好きだった仕事を辞めさせられた。この出来事で彼女は挫折を感じて、凄く落ち込んでいた。ダラダラして数ヶ月経って、生活の為に保険業営業担当になり、しかし 3 年間勤めても成績がなかなか目標にとどかず、体力も低下していると感じているので、最終的に定年となり香港へ戻る事にした。2010 年から右下肢に疼痛を感じて、病状も一進一退でなかなか落ち着かなかった。彼女は 1 年あまりの間に続いている疼痛のせいで、自分が障害者になるのではないかと心配していた。娘さんが結婚して、1 人暮らしになった彼女はこの疼痛抑制プログラムに参加して、自立能力を強化したいという。

突然やってきた名も知らない痛み

2010 年ある日、起きようとした時、突然動けなくなったと感じて、必死で全身の力を尽くしてやっとベッドから降りた。腰に尋常ではない痛みを感じて、物凄く怯えていた。どうしてこうなったかも分からなかった。座る事も、立つ事も、歩く事も痛いので、あらゆる友人に電話をかけて、どうしたらいいかを聞いた。ある友人が推拿(すいな)を勧めてくれたので、傘を松葉杖の代わりに、ガタガタしながら推拿(すいな)を受けにいた。移動する際、乗車や下車する時も大変だった。推拿(すいな)治療に筋肉が強い力に押し潰されていて、物凄く痛かったので、余計傷むではないかと思って、結局辞めた。

彷徨っている時に友人が鍼灸を試してみてと勧めてくれて、期待を持ってやってもらってみた。検査後、坐骨神経痛と先生に診断されて、痛みを感じる全ての部分を刺鍼してもらった。一回の治療で 20 本あまりの針で、計 5 回治療と薬を加えても効果が出なかったので、再び途方に暮れた。その後 先生がレントゲンで検査するとアドバイスしてくれて、結果を見た先生が私は骨棘(こつきょく)に患ったと診断した。しかも片側の腰はもう曲がっている。治療は時間がかかる上に、治療の回数も増やさないといけないと先生が指示したので、鍼灸を継続したが、状況がなかなか落ち着かなくて、痛みは腰からお尻、太もも、ふくらはぎまで拡大した。

幽谷に落ちて、自分を閉じ込める

痛みは私の生活に大きいな影響をもたらして、元々当たり前のように出来ていた事も、今は一歩を踏み出す事も難しくなった。歯磨き、顔を洗う事、トイレに行く事も困難になり、歯磨き粉を押し出すだけでも体を汚したりする。頭を下に動けなくて、下に向くと引っ張られるように痛みを感じるので、食事をする時は器と箸を持ち上げで、辛うじて食べる事が出来る。一般の家事や掃除はもう出来なくなって、友人の誘いも全部断った。ある日、外国から帰ってくる友人がいて、せっかく皆が集まる事になったので、私は長い時間と体力を使ってやっと目的地に着いた。座る時、立ち上がる時やトイレに行く時も、周りの物を頼りながらゆっくり進まないといけない。友人は私の状況を見て凄くビックリした。人に自分の弱みを見せるのは本当に嫌で、言い切れない苦しみだった。

痛みとの付き合いは初めてではない。元々関節痛と通風という持病を持ち、痛み止め薬を飲んで、2、3 日で痛みは消える。しかしこの原因不明の疼痛は本当に驚いて、この痛みに関する知識もないし、いつか治られるかも分からない。この痛みはもうはや全身に拡大して、病状がずっと悪化したらどうする？障害者になるかも？結局いつ治られるの？と考えていた。落ち込んでいて、自分は何もできない、誰も私の事に興味を持たない、頭の中に昔の悲しい出来事がいっぱい浮かべた。夫は 20 数年前に事故で亡くなり、突然母子家庭になった。当時子供の為に、そして夫の願望を叶う為に、移民する事にした。知らない環境で、家計の為にずっと働いていたので、子供とコミュニケーションを取る時間もなく、成長する間の要望を聞いてあげられなかった。そうしているうちに、

子供も冷たくなって、私の事に関心がなくなった、凄く辛くてガッカリした。この事を思い出してマイナス思考になり、知らず知らずのうちに自分を追い詰めていた。何に対してもやる気が出せなくて、夜も不眠になり、生活リズムが 180 度変わってめちゃくちゃ乱れた。ずっとうとうとしたり、ぼんやりしたりして、不健全な暮らしを送っていた。

昔の私は何があっても、歯を噛み締めて困難を乗り越えた。夫の死、知らない国へ移民する事、1 人で 2 人の子供を育てる事、全部最後まで乗り越えたが、この精神的な強さはもう知らず知らずのうちに、年月の流れで摩滅されていた。今の私は終日悲しみに囲まれて、テレビやラジオから不幸なニュースを知ったら、自然に涙が流れて号泣する。自分は一人ぼっちで、誰も自分の事に関心がない、誰も自分を理解してくれないと思うと、気持ちが突然落ち込んで、涙が止まらなくなっていた。

神様が扉を開いてくれた

先生が診察してくれる時に、私が説明していた痛みに疑問を持っているようで、そして私の精神状態がおかしいと感じているので、社会福祉士に紹介してくれた。社会福祉士開催したいくつかの講座に参加したが、心の悩みはなかなか解決できなくて、まだ色んな未知の事に纏わされていた。家では静かさに耐えないので、習慣的にテレビかラジオをつけっぱなしにしている。偶然あるラジオ番組で、先生が長期疼痛とそれに関する治療方法についての説明を聞いた。この番組ではリスナーからの電話問い合わせを承る。何に対しても興味を持たない、消極的な私だったが、先生の説明を聞いて、私はすぐラジオ局に電話をした。自分の悩みについて何とか出口を見つけたかった。

ラジオ局の先生の推薦で、疼痛センターに電話した。電話に出た看護師から、プログラムに参加するのに、先生の診察と評価、そして推薦状も必要となると言われた。これを聞いて、すぐ先生にお願いして、推薦状を疼痛センターの看護師に渡した。プログラムの説明会に参加して、一連の診察を受けても、合格のお知らせは届いていなかった。当時とてもガッカリした。もう出来る事は全部したのに、どうして参加させてくれない？その後看護師の手配で疼痛科と整形外科に診察してもらう事になったが、まだ順番を待たないといけない。それでまた希望はある、今は待つしかないと自分に言い聞かせた。待つ間に薬を飲み続いているが、終日の眠気、記憶力と視力が衰え、心拍数が乱れるなどの副作用があった。

その後疼痛科の先生が薬を辞めるようにアドバイスしてくれて、そして神経の敏感度を下げる投薬注射を勧められたが、注射後今より辛くなる可能性があるというリスクがある。これを聞いて、とても不安になったので、子供に電話して相談した。子供は先生のアドバイスに疑問を持ち、この注射に関してはあまり信用できないという。落ち着いて考えてみたら、子供の意見も一理ある。私は今 1 人暮らししていて、もし注射して、状況が悪くなったら、介護のヘルパを雇うお金の余裕もないし、自殺したくでもできないかもしれない。そして、注射すると疼痛抑制プログラムに参加できないので、やはり注射は諦めた。

生まれ変わるパワーの源

ある時期、死にたいくらい落ち込んでいたが、母親の事を思い出したら、自殺の衝動が消えた。自分は普通の人みたいに、家族の愛をもらえないと思っているが、母親の愛だけは感じている。世の中の人が私を無視したとても母親だけは私の事が愛していて、絶対離れたりしない。母親がいつも励ましてくれて、もっとリラックスするようにと声をかけてくれる。「悲しい顔を見ると自分も悲しくなる」と母親は言う。心配させたくないので、どれだけ辛くても我慢する。もし私が死んでしまったら、子供が親不孝と思われるかもしれない。そんな迷惑をかける訳にはいかないと思った。母親と子供に未練があるから、痛みを耐えながら生きていくと決めた。

喋る相手が欲しい時はカナダの友人に電話する。彼らは疼痛の経歴があるので、私の辛

さに理解してくれる。友人はずっと私を慰めてくれるが、この壁を突き破るパワーはやはり足りなかった。そして、偶々ラジオ番組で他の疼痛患者の話を聞いて、私よりずっと大変そうな人が立ち直れる事を知って、自分も激励された。絶望の中光を見えてきた。そして
自分のモットーを思い出した—No harm to try(試すだけで害は無い)。私は自分に言い聞かせた。絶対自らを救う。助けの手を差し伸べてくれる人がいても、自分自身が努力しないといけない。こうやって、僅かな期待を持って疼痛抑制プログラムに参加して、人生に新しい風景を望んでいる。

疼痛抑制プログラムに参加した後、疼痛についての理解が深まったので、恐怖と焦慮もだいぶん無くなって、今はもう痛み止め薬を辞めた。疼痛センターの心理学者と看護師が与えてくれた愛情、寛容と時間で、大切にされていると感じた。混沌の感情から徐々にはっきり見えてきて、プラス思考になって、絶望を感じなくなった。痛みは消えていないが、病状が悪化していないだけで満足している。

インストラクターのコメント　馬連(マ・レン)看護師

疼痛の嵐

慢性疼痛は一定の破壊力がある。持続の痛みと治療後にもなかなか効果が出ない時、患者は意志薄弱になり、やる気がなくなる。そして、他の人にとっては「見えない」痛みに対する誤解が多々あるので、患者は無力になり、気まずく感じたりする。雲娜(ワン・ナー)さんの状況は初めて疼痛になってから疼痛センターに紹介してもらうまでの１年あまり、マイナスな感情と思考がずっとあって、自分は役に立たない人で、誰にも関心を持ってくれない、もうすぐ障害者になるなど、恐怖、焦慮、痛心、失望、驚きと辛さなどの感情が表れた。日々の積み重ねで、こう言った消極的な感情と考えは雲娜(ワン・ナー)さんに痛みに対する規定行為の習慣に導いて行く。この規定行為は彼女の生活の邪魔になる。例えば雲娜(ワン・ナー)さんは痛みと焦慮を減らそうと思って、活動を避けている。そして生活の困難を思い出す時も焦慮を感じる。

更によくなる為には自ら動く事が必要だ

リスナーがラジオ番組で話した話で、雲娜(ワン・ナー)さんに刺激を与えて、よりいい生活を追い求める考えが再び現れた。望みを抱えて、前進する意欲を持って、彼女は勇気出して試す事に決めた。彼女は自ら動いて、私ともに「豊かな人生」疼痛抑制プログラムについて問い合わせた。雲娜(ワン・ナー)さんの治療に段々効果が出ているのは、彼女の積極的な性格が鍵となっている。それは困難の状況で、本人自身が動かないで、求めないと、助ける方法がどれだけあっても、効果は出せないという事だ。

「自己身体管理」という方法は慢性疼痛に適応である事が実際に医学研究に証明された。雲娜(ワン・ナー)さんが動く事を避ける事で、筋肉が弱まり、耐久力にも影響する。でもその後彼女は常に鍛えるようにして、状況が明らかに改善された。そして、過去の雲娜(ワン・ナー)さんは激痛に襲われる時にこのまま障害者になる恐怖感を感じて、未来に対して真っ暗だった。でも今の彼女は自己管理をして、考え方を練習して、情緒が大幅安定してきた。

自らを救うという言葉の真髄は実際の行動と努力が必要である。雲娜(ワン・ナー)さんはそれが分かっていて、そしてはっきりとした実際の目的があるので、レッスンでは積極的に参加し、学んだ事を生活に取り入れる。今雲娜(ワン・ナー)さんの表情は輝いていて、人生を楽しんでいる。昔のように強い姿に戻った。これは彼女が自らを救うという信念を持つお陰である。学んだテクニックと方法で心身を鍛えているので、治療効果が続いていける。

臨床観察によると、疼痛治療は医者の責任であると多くの患者が考えている、自分は治療される方である。ただ実際では、複雑な慢性疼痛について、患者は治療チームの仲間

でもある。患者が積極的に生活習慣を変えようとしない限りは、望ましい効果は出ない。雲娜(ワン・ナー)さんはまさにこの説の例である。

ホリスティックケアクループのコメント　黄慧純(ウオン・ワイ・ション)氏

人生の挫折は、白紙の黒い点を見るように、点の大きさを問わず集中力は黒い点だけにあって、それを消そうとする。しかし、全力で頑張り切っても、黒い点は消えないなら、深い淵に堕ちるようになって、白紙の白い部分の楽しさや幸せさを感じる事もなく、もったいない事である。

雲娜(ワン・ナー)さんが言う通り、情緒は病状を影響する。悲しい時はとても痛く感じる。痛く感じると余計マイナス思考になって、自分を追い込める。雲娜(ワン・ナー)さんはこういう状況で、生活が「痛み」に大きく影響されて、自分の事を役に立たない人間だと思い込む。消極な考えを持ちながら、雲娜(ワン・ナー)さん痛みは緩和されないだけではなく、更に酷くなる一方である。この悪性循環を破るには、人生の焦点を改めて定めないといけない。雲娜(ワン・ナー)さんは自分と同じ状況の人の物語で激励され、再び前向きになり、人生の中の白い部分を改めて見えてきた。

雲娜(ワン・ナー)さんは信念を持って、勇気を出して様々な治療を受け、そして家族への責任感も私達にとって尊敬すべき事である。彼女は楽観的で、痛みが完全に消えなくても満足し、少しの進歩でも満足できる。困難がいつやってくるかは誰にも予測できない、この時の為に備えて、日々前向きな気持ちを命の口座に貯めて、必要がある時に十分な「貯金」があるようにすべきだ。

那打素全人健康持續進修學苑

ストーリ 10

先生、信じてくれてありがとう！

耀銓(イウ・チユン)さん、40 代既婚者、職業は家具の運送業者。2009 年仕事中に荷物を取り上げた後に肩と首が痛く感じて、それから仕事が出来なくなった。それから 2 年間経って、普通の家事を出来るように体力を強化したい為、この疼痛抑制プログラムに参加した。

心の中の疑問

2 年くらい前に間違って首の筋肉を傷めた。ずっと針に刺されているように感じで、その後右手が誰かに捻っている痛みがする。10 数日間入院して、期間中に痛みは絶える事がなく、どんな痛み止め薬も効かなかった。そして、仰向けで寝たままの姿勢しか取れなかった。うまく食べる事が出来なくて、ある男性の看護師が太いストローをくれて、寝たままでもお粥をストローで飲む事ができた。このストローはどんな薬より私にとって役に立った。痛みに苦しめられていたので、看護師の名前や顔は覚えていないが、彼らにお世話になった事は永遠に忘れない。

病院で核磁気共鳴画像法の検査を受けて、第 5，6 頚椎の椎間板ヘルニアで、僅か神経に接している事は分かったが、この痛さの原因には辿り着いていない。私は疑問を持った。検査の方法に問題があるのではないか？診療放射線技師は私を痛みが感じない姿勢に固定してから検査した為、それで画像の結果では神経が圧迫されていないように見えるではないか？そして、まさか先生が「もうできる事はないので、退院していいですよ。」と言った。

退院後、様々な治療を受けた。まずは理学治療、理学療法士が活動能力を強化してくれて、効果はまあまあよかった。ただ担当の理学療法士が転職になり、引き継いた担当者の下に、何回か治療を受けたら、もう効果はそこそこ出たので、治療する必要が無くなったと担当者に言われた。そして作業治療で主に体力の訓練になる。ずっと力を使って運動していた。最初は結構効果があったが、運動量を増やして、痛みも酷くなった。無理矢理して凄く痛くなって、更に病状が酷くなり、体力が改善する事なく、逆に悪くなった。それで作業療法士にもし良くならなかったら、治療をやめましょうといわれた。それで作業治療も辞めた。

整形外科について、毎回先生の言葉にがっかりさせられる。例えばもう出来る事はないとか、この世には椎間板ヘルニアを患う人がいっぱいいるから、普通の事だとか言われた。ある検査をする為、いくつかの動作をやらせられた後、「貴方はとても正常ですね。早く仕事に復帰した方がいいですよ、体が怠けますから。」と先生に言われた。私は疑問を持ったので、先生に自分はとても痛いと伝えたら、「じゃ仕事量を減らしたら？仕事しないといけないでしょう？病人としても貴方は正常ですよといいますからね！」と先生に言われた。その時から自分を疑った。体に痛みを感じる時、先生は唯一の頼りになるが、接してきた先生の皆さんも私は問題がないと言っていた。本当に気のせいではないか？そして、私は痛みを無視して、仕事に復帰した。結局は失敗した。毎回無理矢理やろうとしたが、体が壊れていくだけではなく、気持ちも凄く落ち込んでいく。

危機こそチャンスになる

偶に先生の返事のせいで、マイナス思考にさせられる。私が自分の痛みを説明する時に彼らは理解しようともしない態度で、さらにある先生に中国医学に頼ってみたらと言われた。最初入院した時に先生に抗うつ薬を処方されたが、薬について一切説明がなくて、薬を飲んでから眠気に襲われて、動悸もする。その後あれは抗うつ薬と知った。私は痛み止め薬が必要なのに、なぜ抗うつ薬を渡されたの？そして先生に聞いたら、答えてもらえなくて、ただビタミンに変えてくれると言われた。しかし薬局に行ったら、それは新しい抗うつ薬で、前の抗うつ薬とあまり変わらないと言われた。こう言う事で、

もう先生には信用できなくなった。

結局疼痛科に紹介されて、何回か診察してもらった。薬も変えてもらって、状況がやっと落ち着いてきた。疼痛科の先生との最後の診察で、李(レイ)先生という先生にメンタルの状況を聞かれた。もう期待なんかないし、再び自分の辛さや苦しみを説明する気持ちも無いので、先生に「他の先生が皆、私は救えないと言っていた、今回の疼痛科の診察は最後ですし、私はもう途方に暮れた」と答えた。でも李(レイ)先生が積極的に私の状況を質問してくれてので、自分の悩みと疑問を詳しく伝えた。そして、李(レイ)先生は詳しく検査を行って、私の病状を詳しく説明してくれたと同時に様々な部門に紹介してくれた。作業治療、理学治療、精神科と臨床心理学など、続けて治療を受けた。

ある日精神科先生に会いに行った。雇い主に恨んでいるかと言う質問に対して、私は躊躇なく答えた。「ない、私が恨んでいるのは自分と今まで会った先生です！」自分にもこの答えにビックリした。どうして私に希望をもたらしてくれるはずの先生と対立している？そして私はこの精神科の先生に軽いうつ病と診断した。数回の再診と薬の調整で、病状がやっと落ち着いてきた。

よく誤解される

発作初期、親戚と友達も凄く関心を払ってくれていたが、時間が経つ事につれて、仮病ではないか、仕事したくなくて、ヒモになりたいではないかと思われたりする。妻も私の疼痛にあまり理解していないが、私の事は信じている。ただ妻の家族は疑っているようだ。幸い妻は私の事を信じていて、冷たい言葉を言われても、「騙されても後悔はしない」と妻は言う。私にとって妻は本当に大きいな支えである。

ある日妻の買い物についていて、購入したキャベツ一個と茄子二つを持っている私は、暫くしたら痛みを感じた。それで早く帰るように妻に言ったら、物凄く怒られた。彼女は私の痛みには理解できなくて、私が八つ当たりでもしているかと思っていた。あの時離婚を考えていた。彼女の足を引っ張りたくないが、何も言えなかった。最悪の時、全ての先生も治療方法がない、救えないと言っていて、本当に未来に対して絶望していた。途方に暮れる時は自殺しようと考えていたが、妻とはどうしても離れたくない。時々私の事を理解できていないけど、私の事は支えている。でも疼痛科の李(レイ)先生に出逢って、親切に詳しく病状を説明してくれた。そして痛みを緩和できる脊椎コレステロール注射勧めてくれた。その後運動に通して痛みは改善した。李(レイ)先生が一生懸命助けてくれて、絶望から希望が見えてきたみたいで、私も前向きに変わり始まった。

関心と信任

疼痛になってからずっと仕事が出来なかった。１年目は家事をするのに必死だった。2年目は試行錯誤で、コツを掴んで、病状がやっと落ち着いてきた。入院後、会社からは給料をもらえない、経済的な援助もない。仕事中に怪我したので、労災保険の関係で病状を検査と評価してもらうが、整形外科で毎回の検査も私が過剰反応しているではないかと評価され、まるで私が弁償金額を多めにもらいたいように誤解されていた。そう言う人達の考えと態度は完全に患者の気持ちと痛みを無視しているようだ。私は仕事を失い、経済的に凄く苦しくなったが、幸い昔の社長と友人から経済的な援助をもらっていた。ただずっと援助してもらうのは難しいので、助けてくれた友人も段々遠ざかっていく。妻は唯一ずっと黙ってそばに家族を支えてくれる。そして私の妹にも凄く助けてくれた。

「豊かな人生」に参加して、有効に痛みと付き合う方法を学ばせてもらった。昔の先生はこの痛みについての理由も説明してくれないし、更にこの痛みはただ私の気のせいではないかと疑った。でも「豊かな人生」プログラムの先生はきちんと説明してくれた。例えば慢性疼痛の原因を教えてくれて、何が起こっているかを分かったので、恐怖心も徐々に消えていた。実は一番怖いのは「分からない事」、「痛み」はただの「痛み」それ以

上もない以下でもないと分かったので、少し安心になって、やっと痛みと向き合う事ができた。現在は痛くなったら調整したり、リラックスしたり、対応する事ができるので、痛みはもう怖くない。知識よりもっと大切なのは医療チームの皆さんが私の治療に頑張っていて、そして私を信じてくれる事。私自身より彼たちの方が熱心なので、これからは大変だが、自信と勇気をもらった。皆さんの期待を裏切らないように、必ず積極的な人生を送っていく。

インストラクターのコメント李綺枝(レイ・イー・ジー)先生

今まで伝統医学では人体の構成、生物学、生化学などを基づきの治療だが、患者のメンタルや社会面のケアを見過ごしている。こういった原因で患者が治療に対する反応と対応に影響する。今の医学には新しい方法、つまり生物学、心理学、社会学を合わせて、総合モデル(biopsychosocial model)で治療を行うようになった。「患者に基づき」の医療文化を推進して、コミュニケーションテクニックは医療チームが必要とする能力になった。耀銓(イウ・チユン)さんが医療チームに対する不満や敵対的な考えはコミュニケーションがちゃんと取られていない為のマイナス影響だ。医療チームは反省と改善の繰り返しで、言葉とそれ以外のコミュニケーションテクニックを身に付けると同時に患者への態度も意識しないといけない。

1. 聞き耳を傾ける
聞く事は基本のテクニックで、いい聞き手になるには簡単な事ではない。様々な要素が必要となる。例えば診察時間の不足、うるさい環境、医療チームの経験不足と主観的な偏見を持つなども成果に影響がある。医療チームが患者の話から真の意味やその裏付けを理解する能力を身に付かないといけない。

2. 共感
共感は他人の気持ちを理解して、立場を入れ替わるように患者の苦痛を感じる事。そして医者から尊重な気持ちと患者への思いやりが、自分は受け入れられる、理解されると患者は感じる。共感と同情とは違って、同情だけでは差別や批判を含まれている。患者への共感は患者の気持ちを理解する事、そうすると成功に近づける。

3. 適切な敏感度
医療チームは患者が発した言葉や行為の中のヒントを一秒でも速く気付く事が大切で、おかしいと思ったら、患者と詳しく話し合って、その原因を辿り着いて、そして自分の専門知識と経験で、患者を問題の答えに導いていく。複雑な状況で、自分の能力だけには解決できないなら、素早く患者を専門部門へ紹介して、検査やその後のフォローをしてもらい、もっと深刻な問題にならないようにすべきだ。

コミュニケーションがとても大切で、医療チームにとって、コミュニケーションを通じて、患者の病状を理解できるので、より正確な診断をし、誤解と揉める事を避けられる。そして、コミュニケーションによって、医療チームと患者の信頼関係を築く事ができて、患者は治療に対する信念と協力する気持ちが深まって、治療の満足度も高くなる。コミュニケーション能力は生まれつきな能力ではないので、訓練、練習と自己反省の繰り返しで、医者さんのコミュニケーション能力が徐々に高めて、最大限の治療効果を発揮できるようになる。

ホリスティックケアグループのコメント陸亮(ロョ・リョン)博士

耀銓(イウ・チユン)さんは疼痛のせいで仕事ができなくなり、社会機能を失ったと感じた。そして怠け者や仮病ではないかと誤解されたり、更に労災保険を騙し取りたいでなないかと疑われたりしたので、彼の気持ちはもちろん凄く辛かった。医療チームとしては親切に患者の気持ちを聞いて、理解されていないような事を患者に感じさせないようにする。もちろん、患者に病状の説明は相当の経験は必要だが、患者の反応から勉強しながら改善できるようにしないといけない。厄介な病状だと、治療の効果はそこまで明確ではないが、医療チームが親切に聞き耳を傾いて、そして患者に詳しく説明したら、

患者は少し安心して、希望を持つようになるではないかと思う。

那打素全人健康持續進修學院

ストーリ 11

一歩一歩正確に歩く

ケンさん、30 代、自動車整備士で、既婚して子供 2 人持ち、奥さんとお母さんと暮らしている。2005 年仕事中足が滑って後ろ向きに倒れたせいで、腰と背中に痛みを感じるようになった。疼痛抑制プログラムを通じて体力を強化して、できれば松葉杖に頼る必要をなくしたい。疼痛抑制プログラムに参加するまで、2 年半の長期疼痛になっていた。

信頼を失ったのが一番傷つく

怪我したばかりより痛みが段々酷くなった。どうしてこんなに痛いか分からなくて、踏み出す度にすぐ痛くて痺れるので、動きたくなくなった。外出や歩くのに松葉杖を使わないといけない。まだ若いのに松葉杖に頼るなんて本当に辛かった。

病を患ってもちろん辛いが、一番困っていたのは、「大丈夫ですよ。レントゲンから見ても問題はありません」と検査後にまさか先生が言っていた。そして周りの人も信じてくれない。「どうして仕事に行かないの？そんなに深刻なの？」とずっと言われていた。あの時本当に落ち込んでいて、マイナス思考になり、自分自身をコントロール能力もなくなり、毎晩ぐっすり眠られなかった。

それからずっと様々な治療方法を探していて、整骨、中国医学、鍼灸など、まったく効果が出なかった。全ての治療チームが私の痛みに対して、全く問題がないという。私が嘘ついていて、仮病ではないかと疑われた。動けなくなるくらい痛すぎで、救急外来に助けを求めに行ったら、耐えられない痛みではないと先生さえ信じてくれなかった。あの時本当に混乱になって、「なんでこんなに痛い？私がおかしくなった？本当に分からない…」とずっと自分に問い掛けた。もうパンニックに陥れた、幻覚が持続に現れて、ずっと悪口を言われていると聞こえる。結局精神科に診察してもらって、うつ病と診断された。

その時全く寝られなくて、食欲も失い、働く気力もなくなったのに、先生に正常だと判断された。保険会社からの電話もあって、病状を聞かれたりして、とても迷惑だ。本当に助けてくれる人がいなくて、心の中には非常に怖かった！なぜかイライラしていて、外出の時はナイフを持ち歩いていた。誰かにからまれたら、刺してやると思っていた。昔の職場に事務職として復帰しようとも思ったが、長時間座っていたら痛くなる。そして会社の人がグルになって私を攻撃するように感じるので、結局仕事を辞めた。

当時両親、妻と子供と一緒に暮らしていた。私が苦しんでいる時に、まさか父親が癌と診断された。治療期間中、父親もとても辛かった。ある日、母親が外出していて、私と父親だけ留守番になった時に、父親が水を飲みたいと言い出したとしても、私の疼痛のせいで、病気でベッドから起きられない父親を助けられなくて、本当にとても後ろめたい気持ちだった。その後父親が入院する時も、何もできなくて、本当に悲しくいて、辛かった。

私が怪我した時、娘は 2 歳あまりで、息子は 4 歳で、幼稚園児だった。時々無意識で、自分をコントロールできなくて、ストレスを発散したくて、子供にあたったりする。しかし暴れた後に本当に後悔していた。ある日、娘が自転車から倒れて、膝に血が流れていたが、私は彼女を助ける事さえできなかった。「若いのに、どうして子供を助けないの？助けてくれる人を呼んでくるわ！」と通りかかった人に言われた。これを聞いて、本当に情けなくて、自分への不満、嫌悪を感じていて、妻を含めて世の中の人も私の事を信じてくれないように思い込んでいた。あの時以来、毎晩不眠が続きベッドから降りたりする。ただし妻は朝早く仕事なので、電気付けたりすると迷惑だと思い、彼女と別々の部屋で寝るようになった。

信じる事で生まれ変わられた

その後、プリンスオブウェルース病院からナザソール病院の疼痛科に紹介されて、「豊かな人生」という疼痛抑制プログラムに参加する事になってから、私の世界は変わり始った。自分の状況を説明する時も、全て信用してくれて、受け入れてくれた。そして、疼痛について親切に説明してくれた。あの時の私は自信を全て失って、10 数年一緒に働いていた同僚も、友達も先生も信じてくれなかったが、馬(マー)看護師、そして黄(ウオン)先生は信じてくれたので、自信を取り戻して、変わろうと思い始めた。「もう信じてくれる人がいるから、ダメもとで試してみてもいいじゃないか？もう一生このままじゃ嫌だし！」と思った。そして、お母さんの面倒もみないといけない。さらに「松葉杖を使っているお父さんが居る」と子供が言われて欲しくない。

馬(マー)看護師と黄(ウオン)先生が様々な痛みを緩和する方法を教えてくれて、例えば正しい歩く方、「調整方法」の応用などを実践してみた。黄(ウオン)先生が親切に私の愚痴を聞いてくれて、慰めてくれた。ナイフを持ち歩いている時期に、先生の話を聞いて、ナイフを渡した。でも治療期間に痛みがあまり緩和していなかったので、医療チームに疑問を持ち始めた。治られると言われたのに、痛みがずっと消えないじゃない？全然進歩していないと思った。その方法通りにやっても前より痛かったりするし、馬鹿にしているじゃない…リハビリを適当にすればいいかな！」と考えていた。その後分かったのは、自分がやり方を間違っていた事。速く治りたくて、焦ってしまって、もっと歩くと速く治ると勘違いしていた。やり方を説明してくれて、改めてゆっくりと勉強して、コツを掴んで、一歩一歩練習するようになった。最初は松葉杖の補佐が必要だったが、その後傘に代えって、最後に補佐道具がなくても歩けるようになった。それを見て子供が喜んで私と一緒に外出したりしていた。徐々に自信がついてきて、絶対松葉杖を使わないように決心した。

今になって分かったのは、疼痛は自ら解決しにいく事。気持ちをリラックスにして、自分を追い詰めないで、そして薬に頼らない事。家族が私を見捨てない事に感謝している。昔子供に避けられていたが、今は喜んで私と一緒にいてくれる。学校の運動会にも誘ってくれて、「お父さん、見に来てね、応援してね！」と子供に言われる。

インストラクターのコメント　張展庭(ジョン・ジン・テエン)作業療法士

慢性疼痛患者が自分の体の限界を超える事は簡単な事ではない。30 数ヶ月疼痛が持続しているケンさんにとっても更に大きいな挑戦である。背中の疼痛は痛みだけではなく、患者の体力にも大きいな影響をもたらす。ケンさんは自動車整備士で、元々はアスリート並に強い体の持ち主だったが、疼痛のせいで松葉杖を使わないと日常生活に障害があるくらいになって、家族、親戚と友人との関係にも影響をもたらして、ケンさんにとって大きいな衝撃であるので、彼もすっかりへこんでしまった。

ケンさんが「豊かな人生」疼痛抑制プログラムに参加した初期、リハビリ運動する時にすればするほど痛くなり、心の中に疑問が溢れていて、諦めかけていた。この反応はよくの患者から見られている。多くの患者にも直面にして、経験した段階である。

「豊かな人生」疼痛抑制プログラムでは、慢性疼痛患者に「調整方法」を勧めていて、少しずつ身体機能を上げていくようにする。まず少量の運動から始めて、個人によって耐えられる運動量から練習して、そして徐々に運動の回数と持続時間を増やしていく。毎回運動量を増やしてから、同じ量で数日続けて、体が慣れるまで十分な時間を与える。最後に体がその運動量に慣れたら、計画通りに少しずつ運動の回数と時間を増やしていく。

ただし、体が激痛に襲われる時には運動をやめるではなく、運動量を減らす事。例えば運動の回数や時間を半分から 3 分の 1 に減らす。激痛がなくなったら、また少しずつ元の運動量に戻るか運動量を増やしていく。

ケンさんの場合、目標は松葉杖なしで歩く事。「調整方法」を応用して、ケンさんは自分

に目標を立って、毎日松葉杖なしで歩く時間の長さを目標通りに練習する。目標達成すると、更に挑戦して、松葉杖なしで歩く時間を増やす。こうやって諦めずに続いて、一歩一歩とやっていたら、必ず進歩する！

少し痛い日　　激痛の日　　少し痛い日
運動量
時間

ホリスティックケアグループのコメント陸亮(ロヨ・リョン)博士

ケンさんにとって一番辛かったのは、体の痛み、活動能力を失い、自立能力低下、仕事能力を失いそして経済的な事ではなく、信用を失う事と受け入れてくれなかった事が一番辛かった事である。信用を失い、ケンさんのプライドと自信に挫折をもたらし、気持ちがへこんでしまって、リハビリをするモチベーションも欠けていた。医療チームに自分の状況を説明しても、相手が理解しようとしていなかったうえ、信用してもらわなかった事が、ケンさんを更にガッカリさせる理由である。ケンさんにとって、レントゲンの結果はどうであれ、先生の診断はどうであれ、体の痛みは確かに残っている。それで親切に聞いてくれて、気遣いをくれるそして受け入れてくれる医療チームと出会った時に、改めて自信とモチベーションが戻ってきた。挑戦しようと思うようになって、ゆっくりと痛みと共に生きていく方法を学ぶ。ケンさんはずっと進歩してきて、最後に痛み止め薬や松葉杖も要らないくらいになって、子供との交流も増えて、再び自信を身に付けて、消極的ではなくなった。

那打素全人健康持續進修學院

ストーリ 12

起き上がりこぼし

飛龍(フエイ・ロン)さん、50 代の既婚者、7 歳の娘がいて、前は旅行ツアーのガイドだった。3 年半前に脳卒中になって、順調に回復していて、自力で歩けるのうになったが、半身麻痺とビリビリのような状況に悪化してきて、精神的にも日常生活的にも影響する。気持ちを落ち着かせて、痛みによる生活の影響を克服し、社会に再び馴染みたいので、この疼痛抑制プログラムに参加した。

脳卒中の後遺症

3 年半前に脳卒中になった時に全身麻痺を感じて、そして脳出血と診断された。最初脳卒中は大変な事ではないと思って、あまり気にしていなかった。2 ヶ月くらい治ると思っていて、治ったら仕事復帰もできるので、楽観的だった。しかし時間の流れにつれて、リハビリの進展が遅いので、怖くなってきた。そして鍼灸や理学治療を含めて様々な治療方法を探していた。その理学療法士はとても優しくて、キャンセルした予約の時間を私の治療に費やしてくれた。退院の時は車椅子生活になっていて、実家は一戸建てなので、2 階に上がったり、降りたりする時が大変で、生活上にとても不便だった。それでも頑張って真剣に理学療法と作業療法を取り込み、自分でいつも歩く練習をしていて、歩く距離を段々増やしていっていた。半年後徐々によくなって、歩けるようになった。しかし体の機能が昔より衰えたので、仕事復帰には難しかった。偶に日本旅行関係の仕事をしていたが、収入は大幅に減っていた。その後日本は震災と津波のせいで、旅行業と景気が下がっていて、私はやむをえなく仕事を辞めた。

痛みと抵抗して戦うから共に生きるまで

私は割りとメンタル強い人と認識している。病気になっても、人のせいとかせずに、ただ速く問題を解決したい一心だ。脳卒中後、頑張って運動して、積極的に自分を鍛えてきた。ツアーのガイドなので、いつも忙しくて、祝日や連休の時なかなか家にはいなかった。前もって、旧正月のお祝いでも、食事が終わったらすぐ帰ったりしていた。前の人生は本当にバタバタしすぎだ。今回の病気で、第 2 の人生として、ゆっくり休憩して、そして再度踏み出し、頑張ってまた生き生きとしようと思った。

しかしメンタルが強くても、体の状況が酷い時、さすがに影響されて、イライライしてきて、気難しい人間になった。いつも家族の皆に怒鳴ったりして、家族との関係も最悪になった。末子の娘を可愛がっていたけど、説教したりする時はちょっと気に入らなかったらすぐ叱ったり、叩いたりした。毎回心が痛くて痛くて堪らなかった。この気持ちは 3，4 日くらい続く。それに収入が大幅に減ったにもかかわらず、妻はお金の事が緩くて、余計家計の事が心配になっていた。寝る時だけは悩みを忘れられるのでよく寝ていた。でも起きたら全身の麻痺に襲われる時が一番辛かった。本当に凄く困っていた。でも最後私はこの病気と共に生きていくと決めた。麻痺を感じる度に「あ～厄介なやつまた来ちゃった！」と言い聞かせた。自分を仕事に集中させて、そういう辛い気持ちも暫く消えているように感じた。

負けたくない、諦めない

「負けず嫌い」という性格は生れつきかそれでも成長中に身に付いたか分からないが、幼い頃から様々な挫折や試練を受けていた。父親は政治の原因で香港に来て、母親は私を連れて父親に会いに行きたくて香港に来た。しかし、父親は浮気していた。その後母親は私を連れて、違法で台湾に渡った。色々あって、最後は香港で父親と家族として一緒に暮らし始めた。両親の愛情と守りを欠けていたので、台湾と香港でも常にいじめられていた。始めて香港に来た時、何も分からなくて、広東語も英語も分からなかった。「台湾のガキ」と言われたりしていた。でも私は負けたくないので、必死で生きていこうと思って、やっといい成績で日本へ留学する事になった。大人になって、台湾、日

本、香港でそれぞれ結婚を経験した。婚姻も仕事も生活もうまくいかない時アルコール依存症になった。あの時は本当に落ち込んでいて、終日ずっとお酒を飲んで、何も考えたくなくて、死ぬまで飲もうと思う日々だった。

病になった後体には様々な限界を感じたが、一瞬でも死にたいという考えはなかった。どんな道、自分を壊すか自殺する事はかえって辛い事で、そしてとても馬鹿な考えと思った。最初に発作した時、情緒不安定で、先生が言っていた 2 ヶ月の回復ピーク時間を経ても、病状がよくならない時、楽観だった私も段々へこんできた。落ち込んでいる時にどうしようとずっと自分に問い掛けた。落ち込んでいたが、まだ諦めていない。この道が通られなかったら、新しい道を開けたらいいと自分に言い聞かせた。もうすぐ、もうすぐ治るからと自分を慰めた。自分を信じて、諦めずに前に進む事にした。いつか治ると期待していた。状況が良くならないと分かったら、考えを変えて他の方法を探す。負けず嫌い性格は私の原動力である。

疼痛抑制プログラムに参加するのも一つの転機である。参加する前に、このプログラムに参加しても痛みや麻痺は消えないが、痛みと共に生きていけるように勉強するプログラムだと病院側に言われたので、始る前に自分の気持ちをちゃんと調整した。レッスンで痛みに関する知識を学び、同じ遭遇にあった仲間とも出会った。プログラムが終わってからも連絡し合っていて、家族ぐるみで集まったりして、皆さんも喜んでいる。

現在偶に落ち込んだり、悲しくなったりする時はある。変な事を考えたりして、しかも全部マイナス考えだった。こう言う時には友人に話を聞いてもらったりする。第 2 の人生は自分が選んだ訳ではないけど、一味違う人生を吟味する事ができた。昔の自分はとてもせっかちで、よく八つ当たりしていた。病になってから生活リズムをゆっくりになって、考える余裕と時間を得たので、性格も大人しくなった。

ホリスティックケアグループのコメント　黄慧純(ウオン・ワイ・ション)氏

孟子曰く「神様は将軍になれる人間に、必ずまず其の心志を苦しめ、其の筋骨を労し、其の体膚を餓やし、其の身お貧乏へ貶め、其の行為をことごとくその志に反せしめるのである。その故は、その心を動かし、その性を忍ばせ、未だにない能力を増やすためである。」困難に乗り越えた皆さんが必ず偉い人になる訳ではないが、困難はなかなか避けられない場面である。しかし困難に対する態度は自分自身が選択できる。例えばある末期癌の患者が一般の人と違う気持ちで先生に会いに来た。この患者の状況は全然改善されていないのに、楽しそうな気持ちなので、先生はおかしいと思って、この患者に聞いた。そして患者は「今日は楽しいです。私は楽しいと決めました！」と答えた。楽しいか楽しくないかは自分が選ぶ事である。どういう気持ちや態度で困難と向き合うかは人それぞれ自分で決める事である。飛龍(フエイ・ロン)さんの話から、ポジティブな態度で困難と向きあたら、何か得られ物はあると分かった。将来また困難にあった時はもっと簡単に解決できるはず。選択しがなさそうに見えるが、実は選択肢は隠されている。

慢性疼痛患者のコメント

慢性疼痛患者のあなた…
1. 自分の性格を理解しているか？
2. 慢性疼痛になってから、どういう困難にあったか？
3. 自分の性格は大変な時にどう役に立ったか？

ストーリ 13

愛は原動力

ジョーゼフィンさん、40 代の既婚者、息子 2 人を持つ図書館アシスタント。仕事中に怪我してから、長期的な腰痛を感じて、仕事にも影響していた。遠足や親子のイベントなど痛みのせいで諦めていた事に再び参加したいと思い、この疼痛抑制プログラムに参加した。ジョーゼフィンはこの疼痛抑制プログラムに参加する前に、3 年あまりの長期疼痛に悩まされていた。

幸せな人

私は幸せな家族を持っている。主人、主人のご両親と息子 2 人と 6 人家族で暮らしていた。主人は仕事の関係で香港と中国に行ったり来たりしていて、よく中国で泊まっていた。私は図書館のアシスタントで、平日は主人のご両親に甘えて、小学校と幼稚園に通っている息子 2 人の面倒を見てもらっている。家族一心、和気藹々で暮らしていた。休みの日にはプロのイベント幹事になって、時にはスポーツイベント、時には離島への家族イベントを開催していた。連休の時は海外旅行の手配もしたりしていた。そして、料理が好きで、うちでホームパティーを開催して、好きな手料理を振舞って、家族と楽しく過ごした。祝日などの時は親戚と大勢に食事会をして、皆さんとワイワイしていた。こうやって忙しい生活を送っていたが、凄く充実していた。

主人と結婚して 18 年、ずっと頑張って家庭を築いて、積極的に仕事しながら、家族との時間を大切にしていた。そして、夫婦 2 人の時間も大切していた。デートの時間を作って、喋りきれない話題があり、価値観も一緒で、精神的にも繋がっている夫婦だった。

労災のせいで

2003 年ある日、午前中に本が入ったいくつかの箱を運んだ後、背中に違和感を感じた。午後になって、いつも通りに書籍を運んで、本棚に並ぶ事を数回したら、背中に痛みが走ってきたが、仕事を無事に終わらした。その後背中に段々重くなって、力が入らないようになった。同僚が私の顔を見て、真っ白になっていたので、私に尋ねて来たら、もう耐えられないと気付いた。上司に早退したいと伝えたら、変わってもらえる人がいないから、仕事終わるまでには帰られないといわれた。背中の痛みが酷くなったので、主人に迎えに来て欲しいと頼んで、一緒に近くの救急外来に向かった。

救急外来で先生が私の背中のレントゲンを見て、特に怪我している訳ではないと診断した。一週間静養したら仕事に復帰できると先生に言われた。しかし、それからは背中の痛みが治らなくて、長期疼痛に苦しまれる生活が始った。

最初の半年は背中が持続的に痛いので 2，3 日毎に公立病院で診断書をもらって、病気の休みを続いて頂いた。友人が私の状況を知って、先生とか紹介してくれた。痛み止め薬や、抗炎症薬、効果がある専門的な薬、中国医学の推拿、鍼灸なども試してみた。痛みに覆われている体でタクシーに乗ってあちらこちらと、荃灣(チュン・ワン)から灣仔(ワン・ジャイン)まででも、治してくれる所に訪ねていた。それで 3 年間経って、数え切れない診察と検査でやっと磁気共鳴画像で私の痛みは椎間板ヘルニアで神経が圧迫されているせいだったと診断された。

痛みのせいで狂った

体の痛みが耐えられなくても、休み中に図書館に行って、休みの申請を出さないといけないので、毎回も凄く苦労していて、困っていた。遠い所に出かけているし、上司に病状を説明しないといけないので、本当にしんどかった。その後、上司の好意で、近くの図書館からファックスで申請を送ってもいいとなったが、電話で自ら申請の詳細を説明

しないといけない。それで不愉快な言葉を言われたりした。信用されていない、理解されていないと感じたので、毎回休みの申請をしては落ち込んでいた。怪我してからはずっと落ち込んでいるので、同僚とはあまり連絡していないが、怪我した日に一緒にいた同僚だけ時々電話で私の状況を聞いたり、励ましてくれたりした。

背中の痛みがますます酷くなって、全身に影響をもたらした。歩くだけで大変だが、ベッドで寝るのにも大変だった。ベッドで横になってもなかなか眠れなくて、寝たとしても、痛みで起きたりする。手足や体も圧迫されていて、自分では寝返りもできないので、隣の主人を起こして、助けをお願いするしかない。その後段々眠られなくなって、最初は夜だけだが、終日も不眠症になっていた。仕事にいけない事だけではなく、お料理、家事、子供の面倒、日常の着替え、身だしなみ、お風呂も一人では出来なくなったので、痛みを堪えながら助けてもらっていた。自分は痛みで腐っていくような廃人と思った。連休や祝日の時は痛みを耐えながら家族の集まりに参加したが、痛みのせいで長時間に座られず、腰のサポータを付けてもあまり効かなくて、10 分か 15 分毎に立って動かないといけない。家族は私の落ち着かない行動に慣れているが、実は非常に無念でへこんでいて、言葉で表現できない苦しみだ。

上司、仕事と家族との暮らしなど様々な事に重いストレスを感じていて、もう堪えられなかった。情緒不安定で、時には頭を下げて泣いて、時には暴れて八つ当たりしていた。家族皆も私のストレス発散道具になっていた。気持ちが高まった時コントロールできなくて、すぐ爆発する。どん底の時は 2，3 回くらい痛みから解放されたいと死のうと考えていた。毎回主人や子供の事を気になったので、自殺するのを諦めた。
家族の愛

落ち着いた度に、自分のわがままを気付いて、家族に申し訳ないし、自分もすごく後ろめたい気持ちになる。私の疼痛のせいで、家族も苦しめているが、皆は黙って私の事を包容して、大切にしてくれた。息子の面倒を見えない時、主人の両親は愚痴も言わずに、助けてくれた。私が痛くてイライラしている時、必ず気遣ってくれて、大丈夫かと聞いてくれた。私の主人は本当に最高の夫で、私がどれだけ八つ当たりしたり、号泣したりしても、彼は必ず無条件で許してくれるし、親身になって聞いてくれて、私を慰めたり、励ましてくれたりした。彼に体の健康は一番大切なので、仕事を諦めでもいいよと言われて、治療費が必要な時は持っている不動産を売却すればいいとも言われた。そして息子 2 人もとてもいい子で、背中が痛くなる時次男は痛み止め薬を持ってきて、塗ってくれた。落ち込む時に長男は美味しいお菓子をくれた。家族の皆も私の事を大切にしてくれるのに、機嫌悪い時の私は家族を無視したり、暴れたりしていた。家族の皆も私の顔色を見ながら暮らしていた。私のせいで皆も楽しく出来ない、このままじゃ皆もドミノ倒しのように倒れていくかもしれない。それは見たくない事である。

愛こそ原動力

ある日、息子が「お母さん、最近一緒に遊びに入っていないね！」と言った。

この言葉が胸に響いた。疼痛のせいで私は自己中心になって、周りの人の需要を見落としていた。生き生きで幸せな家族も暗闇に覆われているようになった。「普通の人になる！どん底から抜け出す！昔のような生活に戻る！」と自分に言い聞かせた。

家族は私を愛している、私も同じく家族を愛している。いつも一生懸命で家族との集まりや日常生活に取り込んでいる。家族のためにも私は変わる。このまま立ち止るではなく、最大の努力で昔の生活を取り戻す。家族の愛から勇気とモチベーションをもらって、どん底から抜け出すように決めた。それで、私は様々なプログラムに参加して、違う角度から努力し勉強するようになった。

幸いナザソール病院疼痛科のプログラムに参加して、医療チームの温かい気遣いと指導、私は改めて「痛み」の定義を知り、「痛み」とどうやって付き合っていくかを学んだ。痛みはいつもと同じ生活の中に現れているが、痛みに集中する事を辞めた。痛みに

占められる生活はもう嫌だ。ずっとこう言う生活はもう無理。自分自身を変えたい気持ちは最大のモチベーションになり、ずっと自分に諦めないでと言い聞かせた。疼痛抑制プログラムにははっきりとした目標に導いてくれた。それは「昔のような生活」である。そしてどう調整するかを勉強して、再び昔のように好きな事を取り込む。運動の練習と組み合わせて、日常生活に勉強した事を取り込んで、習慣として定着する。

それ以外、心理学の課程にも参加して、「失ってから気付く、愛のお陰で積極になる」との理屈に悟られて、自分と他人との認識を深まった。人間関係のコースの中に、同僚との付き合い方を勉強して、素直に表現する、相手よりは物事に対して対応する、そして褒め言葉の芸術などを学んだ。

生活の楽しみを取り戻す

それから私の人生に新しいページが開いて、ポジティブになった。情緒不安定の時もコントロールできるようになった。歩くのが遅いけど、余裕を持って出かけたら、まだまだ色んな所に行ける。ミニバスやバスに乗るのに、動きが遅いので迷惑ではないかと怖かったが、今はもう普通に乗れるようになった。2、3 年間手作り料理していないが、今は調子がいい時は台所に立って、家族の為に手作り料理を振舞う。その後徐々に仕事に復帰し、勤務場所を家に近く所に変えてもらった。最初は半日で、そして徐々に時間を延ばして、今はもう完全に復帰できた。仕事終わりにはとても疲れるが、また頑張られる。

それに、ボランティア活動も始めた。これは本当に一石二鳥の事だ。他人にサービスできるので嬉しい事とボランティア活動に集中できるので、痛みに集中しなくなる。ボランティア同士は私の体力が若干衰える事が分かっているので、実際労働するよりは企画の方に専念した方がいいと言ってくれた。まさに私のお得意分野だ。それで、姉、息子と主人と一緒にボランティア活動をして、頂くよりは施す事の幸せさを感じながら、家族との生活を楽しむ。本当に二重に恵まれている気分だ。

ジョーゼフィンさんのコメント

ナザソール病院疼痛治療センターの先生、看護師、理学療法士と医療チーム全員の支えに感謝している。彼らがこの使命を全うする事で、もっともっと他の疼痛患者にも新しい人生をもたらす。そして、ここで自分の話を皆さんに語らせる機会を頂いて、本当に感謝感激だ。この場を借りて、私と同じ状況の皆さんに心から祝福する。一日も速く回復し、明日は必ずもっといい日になると願っている。

読者のコメント

1. 今家族との関係は？
2. 今に置ける人生の段階で、あなたの原動力はなに？
3. 困難の時はあなたの原動力がどういう風に役に立った？

ストーリ 14

信仰の力

阿珍(ア・ジャン)、40 代既婚の専業主婦である。2001 年から事故や怪我をしていないのに首から背中と腰まで痛みを感じ始めた。痛みを緩和する為に、彼女は様々な治療方法を探していた。鍼灸、推拿、整形外科、精神科にも痛みを根本的に治してくれると期待していた。この疼痛抑制プログラムに参加する前に、5 年間ずっと体から消えない痛みはもう自分の命の一部なった事は、彼女は分かっていた。このプログラムに参加して、これからの生活に対する恐怖感や焦りを減らす事に願っている。

長期的な葛藤

振り返ると 2001 年から発作して、痛みは 2003 年まで持続していた。あの期間はずっと精神的に崩壊寸前な状態だった。本当に人生の中に一番辛くて堪らない時期だった。座る事もできない、歩く事もできない、どうしてこうなったのがいつも自分に問い掛けた。10 歩を歩いたら止めないといけないし、重いものはもちろん持たない、階段も 5 歩で一回休憩を挟む。本当に非常に大変だった。夜寝たら痛みのせいで起きたりするので、長い間ぐっすり眠っていない。胸まで痛みを感じで、言葉に説明できない痛みだった。

最初はいい先生を見つけたら病気は治ると考えていた。でもそんな簡単な事ではなかった。始めては整形外科の先生に診察してもらって、薬を飲んでも効果は出なかった。その後精神科の先生に診察してもらって、また薬を飲んで、情緒的には安定してきたが、まだまだ辛かった。離職後、一日ずっと家に居て、家事も出来ない、いつも寝ていた。精神的にもうとうとしていて、ずっとベッドの上に過ごしていた。あの時自分が情けなくて、ちょっとしたら八つ当たりしたりしていた。一番当たっていたのは主人だった。彼は慰めるのがうまくないが、いつも包容してくれて、仕事終わって帰ってきて、私が辛い姿を見ると、いつも先生に診察してもらうように催促してくれる。「普通な人で仕事終わった後にまた私の面倒みないといけないし、自分もネガティブな事ばっかりを考えていて、ここも痛い、あそこも痛いと訴えたりして、時々死にたいとかも口にする。こう言う状況じゃ彼が喜ぶ訳には決してない。」と思っていた。そして「私が辛いけど、この気持ちを他の人に押し付ける訳にはいけない。彼がちゃんと睡眠を取らないと、仕事にも影響が出るし、私の事も心配させて、凄く重い負担を彼に掛けたわ」と実感した。それで彼の負担を減らそうとして、暫く彼から離れて、姉や母親の所に泊まって、面倒を見てもらう時期もあった。

宗教の力

あの時キリスト教のお陰で、一番辛くて途方に暮れた状況に、再び聖書を読み直した。辛く感じる時に、落ち着いて聖書を読んだ。一番心に打たれたのは「辛い時にも楽しみに変える事こそ大切なもの」という経文だ。苦痛の中にも自分が持っているものを大切にして、楽しむ事に変える事が大事である。痛みに影響されないように自分の考えを変えようとした。宗教は人生の一部になり、苦痛も実は人生に必ず経験するものであると分かった。振り返ってみると、私はまだ手足もあるし、喋られるし、これこそ恵まれているではないか！自分は世の中に一番不幸な人ではない、私より不幸な人はいくらでもいる！聖書以外、毎週土曜日も教会で聖書を聞いて、毎回もなにかを手に入れた気がする。その後はグループに参加し、他の人と話し合って、支えや励みを沢山もらった。

プログラムの効果

7、8 年痛みと共に生きてきた、心理学者から疼痛科に紹介してもらって、「豊かな人生」疼痛抑制プログラムに参加してから、やっと自分こそ自分を助かる鍵だという事に気付いた。プログラムには、マイナス思考を避けて、プラス思考になれた。人間は悲しむ時はネガティブになりがちで、ポジティブに考えにくくで、これは悪性循環になる恐

れがある。逆に楽しんで喜んだ方が、何事にあっても執着しなくなり、気にしなくなり、自分の世界はまだまだいい事があると感じる。纏めて言うと、このプログラムは 2 つの人生の原則を教えてくれた。1 つ目は何事でもプラス思考でいる事。病人は辛い時マイナス思考になりがちで、プラス思考にできないが、難しいけど、頑張ってプラス思考でいられるようにする。2 つ目はよく運動する事。このポログラムに参加する前と参加した初期では、気のせいで運動したら痛くなると思い込んでいて、自分を怪我させるではないかと心配していた。実は運動しなくても痛いし、一体運動した方がいいかそれとも動かない方がいいかと疑問を持っていた。でもインストラクターの指導で、調整する事を学んだ。運動したら適切な休憩を取る。昔みたいにずっと２時間くらい歩いたり、立ったりしない。今は台所に家事をして、例えば洗い物は半分して、止めて座ったり、休憩したり、テレビを見たりしてから、また残りの半分の洗い物を終わらせる事にしている。

回復の過程中、医療チームの助け以外、主人、母親そして姉を含める家族の気遣いと励みに感謝している。母親はもう高齢で、実際何をしてくれた訳ではないが、いつも私に「動いてみて、体を動かして、運動したほうがいいよ！」と声を掛けてくれた。私に対する心配と思いやりで、自分にとっても励みになる。今は台所に主人の為に手料理を振る舞える。市場で買い物する恐怖はもう克服して、そして妻としての責任も果たして、主人の面倒をちゃんとみたい。宗教の方は未だに毎週の礼拝に参加して、神様の力を借り続いている。

インストラクターのコメント許配靈(ホーイ・プイ・レイン）病院駐在牧師

阿珍(ア・ジャン)さんは長年痛みに苦しめられて、ずっと痛みを根本的に治す方法を探していた。痛みのせいで、自分の存在が邪魔ではないかと思い、苦しんでいる心がなかなか開放できない。家族から絶対的な支えを得られているものの、痛みはそれ以上に彼女を苦しめて、なかなか言葉で説明できない苦痛だった。

1. 神様の言葉に救われた

病気になって阿珍(ア・ジャン)さんは再びキリスト教を生活の中に取り込んだ。まず聖書の経文に救われて、聖書の話から彷徨っている状況から出口を見つけた。自分自身がすでに持っている物に気付き、それで満足し心が本当に開放された。体の痛みは治らないかもしれないが、神様の言葉から力をもらい、生きていくモチベーションになって、神様から降りてきた安心と喜びが溢れている精神状態になった。苦痛で途方に暮れている中、神様の話から真実を感じて、心を響いて、彼女に安心と喜びをもたらした。神様の話のお陰で彼女は困難を乗り越えた。エレミヤ書の 17 章 7－8 節にはこう言う説がある：「おおよそ主にたより、主を頼みとする人は幸いである。彼は水のほとりに植えた木のようで、その根を川にのばし、暑さにあっても恐れる事はない。その葉は常に青く、ひでりの年にも憂える事なく、絶えず実を結ぶ。」宗教がない人生は自分以外頼れる物は不安な環境しかない。しかし、人間の力は限られている。人間の力が尽くしたら、どうやって続くの？状況をコントロールできない時にどうすればいいの？しかし、神様を信じる人は、絶望の中にも希望を持っている。それは全能の神様に信じて、頼っているからだ。

2. 団体の仲間が助けてくれた

信仰は阿珍(ア・ジャン)さん力をくれた。教会の仲間が彼女の経験を分かち合ってささえてくれた。教会で親切してくれる友人に出会えて、愛する事を愛される事に癒されて、教会の兄弟と心の葛藤、信仰をして精神的な事を分かち合える。信頼関係を築いたので、阿珍(ア・ジャン)さんは教会の兄弟の前に、怖い事なく痛みに苦しんでいる事を表現できる。ローマ書 12 章 15 節には「楽しんでいる人と一緒に楽しもう。そして悲しんでいて泣いている人と一緒に泣く。」という説がある。阿珍(ア・ジャン)さんは自己防衛システムを下ろして、教会の兄弟に分かち会う事にした上に、兄弟達も聞き耳を傾いてくれて、受け入れてくれる。そして支えてくれて、変わりに祈祷してくれる。彼女も孤独から抜き出して、団体から助けられてもらった。

3・祈祷に救われた
阿珍(ア・ジャン)さんは再び宗教に触れて、キリスト教徒になる意味を分かった。それは自分の弱さを認めて、神様に助けを求めて、祈祷を通じて力を頂く事。フィリピの信徒への手紙第 4 章 6－7 節によると「何事も思い煩ってはならない。ただ、物事に感謝をもって祈りと願いをささげ、あなた方の求めるところを神に申し上げるが良い。そうすれば、あらゆる人知を超える神の平和が、あなた方の心と考えをキリスト・イエスによって守るでしょう。」祈祷と心身の健康には切られない関係がある。祈祷は心の治療である、人間には癒す効果がある。人間は誠心誠意で神様に祈祷をし、自分自身の苦痛、全て神様に託したら、感動と平和、そして心の満足を手に入られる。文字で表現するのはできない。疼痛に襲われて、マイナス思考になりがちだが、その流れに乗って、それを命に預けて、根っこまで生やせる事が決して許されない。苦痛の中にプラス思考にするのは難しいが、聖書によると「この故に我らはあわれみを受けるため、また必要な時に助けとなる恵みを見いだすために、大胆さをもって恵みのみ座に近づきましょう」(希伯來書 4:16）神様の助けを受けて、困難や病にあっても平安を手に入られる。

阿珍(ア・ジャン)さんは「豊かの人生」プログラムの訓練を通して、プラス思考を固まり、適切の運動を合わせて、痛みがもたらした悩みを克服した。訓練の終わりにつれて、阿珍(ア・ジャン)さんは新たな人生のページに向け、「痛みと共に生きていく」を学んだ。信仰とプログラムの力で、阿珍(ア・ジャン)さんは自分が持っている物を大切にし、未来へ努力して生きていく事に。

ホリスティックケアグループのコメント　陸亮(ロョ・リョン)博士

阿珍(ア・ジャン)さんは長年痛みに苦しめられて、幸いに家族の支えと宗教に救われた。阿珍(ア・ジャン)さんは「豊かな人生」プログラムに参加した後、プラス思考になり、適切な調整運動で、徐々に痛みに勝ち抜けて、再び普通の人生を送って、自信を持って未来を迎える。

宗教は精神的にそしてメンタル的なに一人一人に支える。それで患者に対して診断し、患者に適応な支援をもたらす。アメリカではある現役の先生が簡単で非侵略性の FICA 問題モデル [1] を公表した。この問題モデルに通じて、患者のメンタル需要を聞き出す事ができる。問題の簡略は下記となる：

備考：[1]Mueller, P. S., Plevak, D. J., & Rummans, T. A. (2001). Religious involvement, spirituality and medicine: Implications for clinical practice [Review]. Mayo Foundation for Medicine Education and Research, 76 (12), 1225-1235.

1. 信仰(faith)
   自分はスピリチュアルな人と思う？(Do you consider yourself spiritual?)
   宗教信仰はある？(Do you have a religious faith?)

2. 重要性(importance)
   宗教、信念、精神性はあなたにとってどれくらい重要であるか、そしてこう言った事はあなたの健康についての判断にどう影響する？

3. 団体(community)
   あなたは信仰、精神的な団体や他の団体の一員である？そうであれば、この団体にどう支えられてもらっている？(Are you part of a religious or spiritual or other community? If so, how does this community support you?)

4. 答え(address)
   私にどういう風にあなたの精神的な需要を答えて欲しい？

阿珍(ア・ジャン)さんはキリスト教徒で、聖書を読み、祈祷、他の教徒の支えも彼女の精神的な力になる。ただし、身体、心理、そして社交的な評価も見落とせない。こう言

った事は精神面と関わっていて、分けられない、一人の人全体に影響し合う。下記の質問で、患者の生活において各場面を理解して、治療後の成果を評価できる：

1. 身体　病気はどういう風に日常生活に影響するか？
2. メンタル　病気の事に対してどういう風に思っている？病気はどういう風にあなたのメンタルに影響するか？
3. 社交　病気はあなたの社会における役割や人間関係に影響をもたらしたか？

那打素全人健康持續進修學院

著者紹介　(書き順)

李綺枝(レイ・イー・ジー)先生
アリスホー・ミュウ・レイン　ナザソール病院及び北区病院麻酔及び手術サービス副顧問先生
香港大学内外科全科医学士
香港医学専科学院メンバー(麻酔科)
香港麻酔科医学院疼痛科卒業
疼痛治療センター「豊かな人生」疼痛抑制プログラム責任者兼インストラクター

馬連(マ・レン)看護師
東新界病院ネットワーク疼痛科サービス及びアリスホー・ミュウ・レイン　ナザソール病院疼痛治療センター高級看護師及び責任者
オーストラリア　ニューカッスル大学ヘルスケア修士(高級応用)
疼痛治療センター「豊かな人生」疼痛抑制プログラムコーディネーター兼インストラクター

許配靈(ホーイ・プイ・レイン)病院駐在牧師
アリスホー・ミュウ・レイン　ナザソール病院駐在牧師部門　臨床牧師教育訓練指導者
香港バプテスト教会神学院牧師教育研究学士
建道神學院道学修士(牧師教育サポート専攻)
「豊かな生命と婚姻株式会社(香港)」準備及び強化アドバイザー
香港病院駐在牧師検証病院駐在牧師及び香港臨床牧師教育訓練指導者
2007 年からアリスホー・ミュウ・レイン　ナザソール病院駐在牧師になり、疼痛科を担当し今に至った。

陸亮(ロョ・リョン)博士
ナザソール人類健康生涯学習学院　学院責任者
元アリスホー・ミュウ・レイン　ナザソール病院高級看護師長、マカオ鏡湖護理学院の教諭だった。
現在はナザソール人類健康生涯学習学院の責任者、医療チームにホリスティック文化を勧めて、スピリチュアルイベントとコースを提案する。
マカオテクノロジー大学健康科学学院非常勤教授でもある。

那打素全人健康持續進修學院

インストラクター、ホリスティックケアグループ紹介　(書き順)
朱銘知(ジュウ・メイン・ジー)先生
東区パメラヨダ　ナザソール病院麻酔科顧問先生

張展庭(ジョン・ジン・テエン)氏
アリスホー・ミュウ・レイン　ナザソール病院理学治療部　一級理学療法士

黄志明(ウオン・ジー・メイン)博士
キリスト教連合病院　臨床心理学部臨床心理学者

黄慧純(ウオン・ワイ・ション)氏
ナザソール人類健康生涯学習学院　教育及びポロジェクット担当者

溫潔明(ワン・ギ・メイン)氏
元アリスホー・ミュウ・レイン　ナザソール病院　医務社会福祉士
現役沙田慈氏療養院及び白普理療養センター医務社会福祉士部門責任者

鄭小萍(ジェン・シュウ・ペン)氏
元アリスホー・ミュウ・レイン　ナザソール病院　医務社会福祉士
現役東新界病院ネットワーク　従業員救急事故心理サービスセンター責任者

霍心(フォ・サム)氏
ナザソール人類健康生涯学習学院　高級教育及びプロジェクット担当者

謝義偉（ジェ・イー・ワンイ）氏
アリスホー・ミュウ・レイン　ナザソール病院作業治療部　一級作業療法士

ナザソール人類健康生涯学習学院(NICHE)紹介

那打素全人健康持續進修學院

学院紹介

ナザソール人類健康生涯学習学院(英語略 NICHE)は 2002 年に創立され、目的は論理を応用に移すように、アリスホー・ミュウ・レイン　ナザソール病院百年以上のモットー「矜憫為懷」(善心を持って必要の人を助ける事)、そして「全人健康と全人配慮」の文化を広げて実行する。

「全人健康」は国連の世界保健機関が今世紀に呼びかけている世界策略である。「全人健康」は心、体、社会、霊 4 つの領域がバランスよく健康的に育てないといけない。

学院はきちんとした教育システムモデルでナザソールの医療伝統を守っていて、医療チームと他の医療機関との協力で、同盟関係を築いて、各社会階級の人に全人健康を呼びかけて、皆様も豊かな人生を得られるように努力している。

私達の抱負

「矜憫為懷」(善心を持って必要の人を助ける事)の精神を守って、「全人健康と全人配慮」の文化を固める。

長期目標

全人の概念を認識し、全人配慮を実践して、全人健康に辿り着く。

使命

生涯学習を提案し、全人健康になって豊かな人生を送る
科学と芸術を合わせ、全人配慮になって高品質のサービスを提供する

仕事

養成、教育、活動、出版、研究と講座を通じて、「全人健康、全人配慮」ビジョンを提案と実践する。

サービス対象

香港もしくは香港以外の医療チーム及び各階級の従業員
香港中文大学ナザソール医療学院生徒
病院看護師学校生徒
社会組合(学校、教会、ボランティア)

那打素全人健康持續進修學院

変わろうと思ったから、変わる事ができた
苦痛を乗り越えた慢性疼痛患者のストーリ

著者：李綺枝（レイ・イー・ジー）、馬連（マ・レン）、許配靈（ホーイ・プイ・レイン）、陸亮（ロョ・リョン）
顧問： 曾煥彬（ジャン・ウン・ラム）
コーディネーター： 林子山（ラム・ジー・サン）
編集者： 黄慧純（ウオン・ワイ・ション）
デザイン： 李殷澤（レイ・ヤン・ジャ）
協力機関： アリスホー・ミュウ・レイン　ナザソール病院(東新界病院ネットワーク)ー疼痛治療センター、ナザソール人類健康生涯学習学院(NICHE)
発行： ナザソール人類健康生涯学習学院　香港大埔全安路 11 號 J 座 7 樓 28 室
TEL： (852) 2689 3875 / 2689 2182
FAX： (852) 2667 4439
製作： 從心會社株式会社
初版： 2015 年 11 月
ISBN： 978-962-7236-02-3

著作権所有・複製禁止
ALL RIGHTS RESERVED
PRINTED IN HONG KONG

那打素全人健康持續進修學院

医学がどれほど発展し、医療チームの皆さんがどれだけ頑張ったとしても、痛みを抑制する為には、患者、家族そして社会の力を合わせて、慢性痛の悪性循環を破って、患者に自信をもたらして、困難を克服する信念とテクニックを身につけるようにならないといけない。本書を通じて、皆さんが痛みという変えられない現実の中で、向き合おうと気持ちを変える事と、先生が一つ一つのエピソードのコメントで、新しい出口を見つけて、豊かな人生へ邁進していただきたいと望んでいる。

高永文(ゴオウ・ウェン・マン)先生、
BBS, JP 食物及び衛生事務局局長

「豊かな人生」疼痛抑制計画の鍵は患者自身であり、痛みと向き合う時の望み、痛みに対する認知と命の焦点を再認識させ、痛みと共に生きていくのに改めて人生を計画しにいくように指導する。枯れている魂を再度潤して、忘れられていた心を再度手に入れる。無尽の試練を乗り越えて、背中に棘が刺さたままだとしても、再度命の炎を灯す。彼らの話は必ず皆さんに役に立ち、そして幸せをもたらしてくれると信じている。

蘇以葆(ソー・イー・ボオウ)主教,
JP アリスホー・ミュウ・レイン　ナザソール慈善基金会会長

長期病患者にとって、という病気であれ、一番助かるのが自分自身、そして家族、その後に医療チームの方である。患者自身が鍵となる。他の長期病患者と同じく認められて欲しいし、医療チームの方と家族に受け入れられ、応援してもらう事で、改めて勇気出して、痛みに向き合って、閉じ込められた心を開くことも治療の一環になっている。本書に書かれている感動的な話を通して、普通の人でも心の疑問を解け、慢性痛についてもっと理解するようになり、そして慢性痛患者にもっと効果的な治療になると望んでいる。

熊志添(ホン・シー・ティム)先生,
JP 東新界病院ネットワーク、プリンスウェールズ理事長

本書を見終わって疼痛患者が同じような経験者のエピソードで、自分は一人ではないと分かって欲しいし、本書を通して疼痛管理計画を認識し、痛みの改善方法を学んで、前向きの考えを確立し、自分の心理素質を上げて、自分を大切にして、疼痛と共に生きていって欲しい。

鄭信恩(ジェン・ション・ヤン)先生
アリスホー・ミュウ・レイン　ナザソール病院及び大埔病院理事長

メンバーのストーリで、読者に少し役に立ち、そして将来に希望をもたらす事ができるよ

那加雲谷健康特約進修學院

うに願う。アリスホー・ミュウ･レイン　ナザソール病院東新界病院ネットワーク疼痛治療センターは「豊かな人生」疼痛抑制プログラムだけではなく、「豊かなサークル」も設立したお陰で、皆さんと一緒に新たな人生を向かいに行くチャンスをもらった。

譚焯強(タム・チヨ・キョン)氏
豊かなサークル ― 疼痛患者グループメンバー代表

分類：自己啓発・医療健康
アリスホー・ミュウ・レイン　ナザソール慈善基金会は本書出版のスポンサーである

那打素全人健康持續進修學院

翻訳者

デニス チャン(陳穎思 チャン ウェン シー)

香港生まれ香港育ちで、社会人の私は 2010 に来日。日中翻訳通訳を勉強し、2013 年に卒業。2013-2016 年、ある日本企業の正社員として海外事業課と企画室に所属。 今はフリーランスとして広東語、中国語、英語と日本語の翻訳や通訳の仕事を中心に活動。 カタログ、ホームページ、論文などの翻訳経験を持つ。

ネイティブ チェッカー

佐々木すみれ

香港麻酔医免許取得及び現在受痛症学科受講中。

那打素全人健康持續進修學院