

偕行会長野 駒ヶ根共立クリニック

宮下晶子 今井典子 中村有里

【はじめに】

「目覚めよ！遺伝子 笑いは副作用のない薬だ」村上和雄博士の持論にあるように、笑いには健康効果があることは、様々な研究で実証されている。「笑い」で血糖値が下がる・自然免疫力をつかさどるナチュラルキラー（NK）細胞が活性化するなど、「笑い」はまさに笑いごとではない真の医療として注目されつつある。

当クリニックでは2006年より、患者の心が軽くなり、笑顔で透析ライフを送る事ができるように「みんなで癒会」を立ち上げ、医療の場に笑いを取り入れる様々な活動を行ってきた。

2008年第2報発表後の、活動の展開を報告する。

【活動】

患者・スタッフへ川柳投稿の呼びかけ、投稿された川柳の掲示、持ち寄られた花や写真・絵画などの作品の展示を継続している。年末には、患者・スタッフの投票により川柳大賞を行った。

新しい試みとしては、川柳・写真などを基に、カレンダーを制作した。2009年版は、我が家のペットをテーマに患者・スタッフから写真を募集し作成した。2010年版は、四季を彩る写真や絵・お花などに合わせた川柳を載せて作った。

2010年6月には、第一集発刊以後の川柳・作品をまとめた「泣いて笑ってみんなで癒会 第二集」を発刊した。発刊後、患者及び家族対象にアンケートを行った。

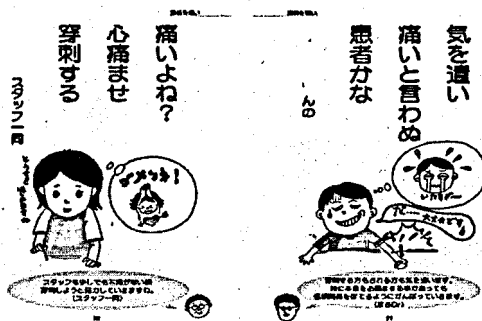


【結果】

2008年・2009年に投稿された川柳は、800句に上った。本に掲載した川柳をいくつか紹介する。

- 初めての 穿刺の痛さ 忘れぬ
- 気を遣い 痛いと言わぬ 患者かな
- 痛いよね？ 心痛ませ 穿刺する

透析中の大きな位置を占める穿刺への、患者・スタッフの思いのこもった句である。



○透析で 救われし日々 感謝あり
この作品は、平成21年の川柳大賞で最優秀の癒会大賞を獲得した。

宮下晶子 偕行会長野 駒ヶ根共立クリニック
〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂 4269 TEL(0265)82-5022

他にも透折への思いを綴った川柳は、数多く投稿があった。

○不均衡 出て悪しき時 声かけて欲しい 看護師さん

○一度だけ 透折なしの 夢みたい

○七夕に願う いのちの 天の川

花に関するエピソード・川柳も多く寄せられ、本に掲載した。

「たくさんのお花を頂いたの。飾ってくれる？」

「持ち帰ったアマリリスの球根が、今年花を咲かせたよ。」

患者・スタッフから持ち寄られた花が、クリニック内を明るく彩り、話題のひとつとなっている。

○利かぬ手で 花挿す我に 満足す

○アレンジの 花に酔い良い 夢気分

○花活ける 人の心の ぬくもりや

○飾られし 花嬉しくて 透折す

○今日もまた 花ある廊下に 迎えられ

クリニック内で開いたフラワーアレンジメント教室では、参加した患者・スタッフとも、思い出に残る作品に満足できたという感想を得た。又、持ち寄られる作品は、水墨画・スケッチ・墨筆作品・アートパルーン・折り紙・陶芸など、種類も広がりつつある。

カレンダー作成・配布後は、患者より次のような感想があった。

○もったいなくてめくれない。

○四季折々の美しい写真と思わずうなずいてしまう川柳がいっぱいで、一年間楽しく元気に過ごせそうです。

○どこのカレンダーよりも最高に良く出来ています。めくるのが楽しみです。

○「良い出来だ 宝物として 仕舞い込み」



「泣いて笑ってみんなで癒会 第二集」発刊後のアンケートでは、回答を得た中の多くの患者が、川柳や花・作品は来院時の楽しみ・癒しであり、前向きに生きるきっかけになっていると答えた。

又、
○看護師さんと患者が心をひとつに合わせていてすばらしい。

○同じ病を持つもの同士、共感する作品に胸を打ちます。

○励ましのコメントが印象に残った。

○作品についてのイラスト・コメントがすばらしい。面白くてふきだしてしまうものもあって楽しい。

などの感想を得た。

本発刊時、透折導入5ヶ月だった患者からは「本を読んで、透折への思いが変わった。同じするならイヤイヤするより笑って受けようと思えた。」という言葉が聴かれた。そして

○受け止めて(病いを) 素直に前見て 暮らそうよ

という句を投稿して下さった。

患者の家族からは、

○本を読んで、患者さんの気持ちがとてもよくなった。

○患者さんを励ましたり、透折中に川柳を考えやることもできる。思わず笑ってしまう川柳もあって大変良い。続けてやってほしい。

○透折って大変な事ばかりだと思っていたけど、けっこう楽しいこともあるんだね。安心したよ。などの感想が聞かれた。

【考察・まとめ】

「泣いて笑ってみんなで癒会 第二集」の中の穿刺に関する句にあるように、患者・スタッフが川柳からそれぞれの思いを知り、より一層お互いの気持ちに近づけたと感じる。

また、導入初期の患者が、前向きに透折を受けようとする気持ちを持たせたことは、今後続く透折生活に少なからず影響していくと思われる。本に掲載された透折患者の川柳・作品が、一人の患者の心の持ち方を変える力になったと考える。その患者からは数多く川柳が投稿され、スタッフも川柳の話題で関わるようになり、より良い関係を築けたと感じる。

花に関する川柳も多く寄せられ、クリニック内を明るく彩っている花が、訪れる多くの人の心を

癒していることが伺える。何よりも、持ち寄られる花の話題から、患者とスタッフの絆を深められた。

投稿された川柳の中には、透析に対する苦しみ、それを乗り越えた感謝の句もあった。患者は時として、現れる症状に苦しみ、人生の壁にぶつかり、迷いたたずむ。闇から抜け出せず苦しむこともある。その時、自分の思いを誰かに伝えたり、唄にすることで闇から抜け出し、ひとつの灯りを見つめることができるかもしれない。それは、命・周囲への感謝に結びつくのではないだろうか。命に感謝しつつ、プラスの遺伝子のスイッチをオンにして、自分の花を咲かせることができたらどんなに素晴らしいことか。そこには、私たちスタッフの掛ける言葉ひとつ・表情・医療に対する姿勢が大きく影響していると考えます。

船瀬は、

“「笑いの医療」こそが、二十一世紀医療の中核である。「笑い」こそ百薬どころか、百万薬の長。世界中の病院は、まず「笑い」の処方箋を、あらゆる治療に最優先して、患者に提供することだ。「笑い」には病気を治す奇跡的な力がある。”と述べている。

私たちはこの活動が、患者の生きる力の、ひとつの手だすけとなることを信じて行っている。

今後も、より多くの患者・家族・スタッフの心の癒し、支え合える笑顔の原動力となるよう、継続・発展させていきたい。

○その笑顔 透析よりも きくかもね！！
(患者の句)

【参考文献】

- 1) 村上和雄 著：「笑う！遺伝子」
一二三書房
- 2) 船瀬俊介 著：「笑いの免疫学」
花伝社
- 3) ノーマン・カズンズ 著：「笑いとは癒し力」
岩波書店
- 4) 中島英雄 著：「笑いの処方箋」
法研
- 5) 伊丹仁朗 著：「笑いの健康学」
三省堂

