

哲学カフェ「おんころ」の実践と参加者のレジリエンス

—A さんの経験から—

Practice of Philosophy Café “Onkoro” and Resilience of Participant

日高直保（大阪大学人間科学研究科）

【要旨】

本研究の目的は、哲学カフェ「おんころ」の実践が、参加者であるがんサバイバーにどのような効果をもたらすか明らかにすることである。参加者1名にインタビューを行い、得られた語りをライフヒストリーにまとめ、レジリエンスという視点から効果について考察した。その結果、おんころでの対話が参加者のレジリエンスを賦活し、参加者自身や参加者の将来について肯定的な視点をもたらし、参加者が自己理解を深めることに結びついていると考えられた。

The purpose of this study is to clarify the effects of the practice of the philosophy café “Onkoro” on cancer survivors. An interview was conducted with one participant, and the resulting narrative was compiled into a life history, and the effects were considered from the viewpoint of resilience. As a result, it was thought that dialogue at “Onkoro” stimulated the resilience of participant, brought a positive perspective and led to deep self-understanding.

【キーワード】

哲学カフェ、医療、がんサバイバー、ライフヒストリー、レジリエンス
Philosophy Café, Healthcare, Cancer Survivor, Life History, Resilience

問題と目的

1 哲学カフェについて

近年、哲学カフェという営みが広がりを見せている。フランスから始まった哲学カフェは、ヨーロッパやアメリカへと伝播し、学校や医療機関など様々な場所で実施されている。哲学カフェの広まりは日本においても例外ではなく、哲学者の鷲田清一による実施を筆頭に、様々な場所で開催されるようになってきている。

哲学カフェが実施される場として医療に関連する場がある。哲学カフェに関するこれまでの研究では、がんサバイバーへのデス・エデュケーションの場としての哲学カフェが有効であること（栗崎・五十嵐・坂井、2016）や、哲学対話がスピリチュアル・ケアへと結びつきうるということが指摘されている（高橋、2019）。がんサバイバーを対象に哲学カフェを実施している高橋（2019）は、日常と切り離された特別な営みとしてではなく、自身の生に向き合い生き方を考える場として、哲学カフェに可能性を見出している。

しかしながら、哲学カフェおよび哲学対話を行うことが、参加者であるがんサバイバーにもたらす効果が十分に示されているとは言い難い。哲学対話の効果は、臨床研究では実証できず認められにくいという指摘（中岡、2019）の通り、哲学カフェに参加したがんサバイバーの視点から哲学対話の効果を検討した研究は数少ないのである。研究が少ない背景には、がんサバイバーやその関係者、そして医療者の三者を対象とした哲学カフェは日本で数少ないため、知見が蓄積されにくいという事情もあるだろう。

では、哲学カフェおよび哲学対話に参加することは、がんサバイバーにどのような効果をもたらしうるのだろうか。この問いをふまえ本研究では、医療に関連した哲学カフェ「おんころカフェ（以下、おんころと表記）」に参加するがんサバイバー一名にインタビューを行い、おんころが参加者にとってどのような場所となり、どのような変化をもたらしているかを明らかにする。哲学カフェ参加者の視点を基に哲学カフェの効果を検討することで、哲学カフェでの対話のがんサバイバーにどのような効果をもたらしうるかを示したい。

2 おんころについて

本論に入る前に、おんころに関する説明を行う。おんころは、2016年に立ち上げられ、大阪を中心に月2回のペースで開催されている哲学カフェである。がんサバイバーやがんが家族を亡くした遺族、そして医療者を主な参加者としている。

対話は、大学や病院の会議室を利用して、スタッフを含む10人ほどの人数で1時間半ほど行われる。対話の途中でも自由に入退室でき、自己紹介で本名を名乗る必要はなく発言も強制されない。他者の発言を否定することを除いては自由に発言することが許され、ファシリテーターの進行のもと、「自分らしさとは？」などがんとは直接関係のないテーマについて話し合いがなされる。なんらかの結論を出すことは目標とされず、提示されたテーマをきっかけとして、参加者それぞれが自らの言葉で自分自身や人生について考えることが目指される（中岡、2019）。発言するだけでなく沈黙することも許容される点と、参加者それぞれにじっくり考える時間が与えられ、病に関する話題に限らず自由に語ることが許される点におんころの特徴があると言える。

おんころの主催者である中岡は、対話を通じて参加者が考えを整理、表現していく中で、本人が自身の生き方を定めていくことができると述べる（中岡、2019）。おんころでの対話

においても、がんサバイバーの抱く実存的な問いにアプローチし、スピリチュアル・ペインを緩和する働きが期待されているといえよう。

3 レジリエンスについて

また本研究では、哲学カフェの効果を検討する上でレジリエンスという概念を導入する。レジリエンスとは、個人が大きな脅威や深刻な逆境に直面した際に発揮する力や、個人が状況に適応していくプロセスを総称した概念である。先行研究においてレジリエンスは、個人内要因、適応に至る過程、危機に際しての肯定的な結果という3側面からとらえられている。数多くの研究が存在するため定義も複数存在するが、「困難あるいは脅威的な状況にも関わらず、うまく適応する過程、能力、あるいは結果」という定義 (Masten et al. 1990) や「逆境に直面し、それを克服し、その経験によって強化される、また変容される普遍的な人の許容力」という定義 (Grotberg, 1999) が代表的である (齋藤・岡安, 2009)。

レジリエンスという概念は医療とも関係が深い。レジリエンスは看護分野でも活用できる概念とされており、がんサバイバーががんとともに生きる過程を支援する上でも、有効な概念と考えられている (砂賀・二渡, 2011)。

そこで本研究では、考察においてレジリエンスの概念を導入し、おんころがどのようにがんサバイバーのレジリエンスに結びついているかという視点からその効果を明らかにしたい。また、本研究ではレジリエンスを「個人が危機状況から立ち上がるに際し、適応的に働く個人の能力」と定義する。その理由は、レジリエンスの定義を個人の能力に限ること、おんころが参加者個人にもたらす変化を明確に示すことを目指すためである。

方法

1 調査協力者

1年ほど前に乳がん罹患した、50代女性1名(以下、Aさんと表記)を対象とした。

2 調査方法

プライバシーが守られる環境下で1対1のインタビューを行った。インタビューでは、がん罹患後の経験、参加経緯、おんころで行なっていること、参加を通じての変化、おんころに参加して印象的だったことをそれぞれ聴取した。

3 倫理的配慮

研究協力に際し、大阪大学医学部附属病院の倫理審査委員会より承認を得た。また、インタビューを行うに際しては、おんころ関係者およびAさんに「研究内容説明書・同意書」の書面を用いて研究内容の説明を行い、面接内容の録音、記録も含めて同意を得た。加えて、インタビューの途中でも中止が可能であることを十分に説明し、研究の途中で協力を中止した場合でも、不利益を被ることは無いことを保証した。

4 分析方法

本研究では、ライフヒストリー法を参照しながら、インタビューで得られた語りを個人のライフヒストリーへと構成した。ライフヒストリーとは、個人の語りを「なんらかの意

義で貫かれた時間の流れに注目し（野並、2006、p. 77）」再構成したものを指す。分析に際しては、聞き手との相互作用の中で生じた語りを、他者にも理解できるよう秩序づけ再構成する。そして、個人の語りに内包される様々な意義を解釈する（野並他、2005）。以上の方法を参照し、Aさんの語りを、がん罹患からこれまでの経験として再構成した。

哲学カフェにおける対話では、がんサバイバーの実存的な問いやスピリチュアル・ペインなど、極めて個別性の高いテーマにアプローチすることが期待される。よって、哲学カフェでの対話をもたらさうる効果を論じるに際し、個別性を損なうことなく参加者の経験を記述することが有意義であると考えられる。そこで本研究では、一事例を詳細に分析し、個人の経験を時系列的に示すライフヒストリー法を用い、参加者の視点を尊重しながら哲学カフェがもたらさうる効果について明らかにしたい。

分析結果

本章では、Aさんがおんころに参加するまでの経緯と、おんころでの経験についてまとめていく。なお、以下の記述において、「」が付けられた語句や語りは全てインタビューの語りからの抜粋である。逐語録からの引用部分では、特徴的な語りに下線を引いた。また、語りの省略や補足説明を加えた場合は〔〕内に記載した。

1 おんころへの参加経緯

Aさんは、今から1年ほど前、乳がん罹患していることが明らかとなった。この時Aさんは、病気そのものに対してではなく、身体の中で「ひどいことが起こっている」という事態に対して恐怖を感じたという。「身体の中で悪いものが、どんどん今増える」と、身体がひどく悪いものに侵食されているように感じていたのである。また、意識的には体調が良い時期であったことも、「それほんとに私の話なのかな」という「違和感」をAさんに感じさせる要因となっていた。

上記のような恐怖や違和感とともに治療を進めていったAさんであったが、手術は無事成功し、回復の過程は順調であったと語る。しかしながら、元気になっていく上でAさんは「元気な自分」に対しても違和感を感じ始めた。進行状態や手術の侵襲性を考慮し様子を見ている初期のがんを忘れられないことに加え、リハビリをふまえても身体的な不自由さが残っていたためである。「見た目は元気」であるにもかかわらずがんや不自由さは残っており、「病人なのか病人じゃないのか」とAさんは「混乱」する。

このような状況下で、Aさんは「とっても悩んでいてっていうか落ち込んで」いった。「病気をどう受け入れるのか」という疑問や、がんになったことで友達から決定的に隔たってしまったという「孤立感」を強く感じていたのである。そこでAさんは、「これからどう生きていくか」を考える必要性を意識していった。

しかしながら、Aさんは「病気になってない人に病気のことを話したくない」のであった。Aさんがこのように考える背景には、悪気はなくても心無い言葉をかけられることへの懸念や、がんに対する一般論をもとに会話を展開されることへの違和感がある。Aさんは、同じ乳がんでも様々なタイプがあり、人生経験や置かれた状況によっても病状や闘病のあり方は大きく変化すると考えていたのである。

さらにAさんは、「同じ病気になってる人同士で話すのもあまり気は進まない」と語っ

た。同じがんでもそれぞれ置かれた状況が異なるため、「自分のほうが軽いことが申し訳ない」という思いや、「おんなじ〔がん〕なのに何でこんな違うのって、何かまた納得いかない感じ」を覚えていたのである。このような思いがあり、Aさんが友人達とがんについて話すことは少なく、患者会に参加することもなかった。

Aさんは、がんの受容に関する悩みや孤立感、前向きになれない自分への否定的感覚に襲われていく。どう生きるかという実存的な問いも抱えながら、Aさんは自身の思いを表出する場を持たなかった。カウンセリングを受けることも考えていたというが、その時、Aさんが出会ったのがおんころであった。

Aさんがおんころを知ったのは、ネット検索を通じてである。「あんまり患者会のおいがかしなかった」とことと、「哲学っていう言葉」がAさんを惹きつけた。「これからどう生きていくかについて考えられるかな」とAさんに感じさせたのである。そこで、どんな場所だろうかという不安を感じながら、Aさんは思い切っておんころに参加した。その結果、参加1回目の時点で、「来月も来よう」と思うに至る。それでは、Aさんにとっておんころとはどのような場所なのだろうか。

2 Aさんと初めてのおんころ

はじめに、初回に参加した時のAさんの印象について、Aさんの語りを基に記述したい。

(1) おんころへの安心感

Aさんは、初回よりおんころに安心感を抱いたと語った。前提として、がんという病気に対して理解がある人々が集まっている点が、Aさんにとって安心であった。病気に理解がない人は、「悪気なく無神経なことを」言うことがあるが、おんころではそのようなことは起こらない。この安心感は、Aさんが会に参加し話をしていく上での基礎となっている。

続いて、同じ病を抱える人の話を聞きその様子を見ることができたことが、Aさんに安心感をもたらした。

Aさん：初回、Tさん〔他参加者〕が去年私も〔不安で色々悩んでいた〕っておっしゃったときに、私も1年後にはこんなふうになってるかなって、別にTさんのそのときの状況とかも知らないのに、何か妙に安心したんです。だから、初回来たときはもう何か私は、病気は悪くならなくてもちよっともう精神が病んでしまうかもしれないぐらいに思っていたので、とっっても不安だったんですね。まともに生活していけないんじゃないかとか思ってたんで、Tさんがすごくにこにこってうか、いい感じで落ち着いて話してらっしゃるのを見て、何の根拠もないんだけど、ああ1年たったら私もあんなふうになれるのかなって

不安の渦中にいたAさんにとって、同じ病気でありながら落ち着いた様子を見せたTさんは、「私も1年後にはこんな風になってるかな」という思いを生じさせる存在であった。Tさんというがんサバイバーの穏やかな様子を見、話を聞いたことそのものが、Aさんに安心感をもたらしたのである。

続いて、「ややこしいところを無理やり解決しようとしないうか」ことが「初回来た時の安心

感」であったと A さんは語る。

A さん：〔おんころは〕私がややこしい問題抱えてても、例えばカウンセリングみたいに、これをこうどこに糸口ありますかね、ほぐさなきゃねっていう、そこまで向き合う感じじゃないじゃないですか（中略）私が何抱えていようが、何だろうな、そのことを無理にほぐすとかなくて、そうそう、あんまり私に対する働き掛けがないっていうところかな

おんころでは、A さんに話が振られることはあれ、A さんの抱える問題について直接的にアプローチすることはない。話をしてもしなくてもどちらでもよく、直接的な介入もしないというあり方が、A さんには心地よかった。がんをどう受容するか悩み、前向きになれない自分を否定的にみていた A さんは、おんころのあり方に対し、「こんがらがった自分のままここにいてもいい」という意味を見出していく。このような意味づけが、A さんの安心感につながったのである。

(2) おんころ参加によって生じた「ずれ」

初めておんころに参加した際、A さんが感じたのは安心感だけではない。A さんは、おんころで人々と関わり自分とは違う意見を聞くことで、「おんなじとこぼっかりいた、回ったのが、ちょっとずれたような気がした」と語った。

A さん：卑屈とか、何か前向きになれないっていう、どんどんスパイラルが沈んでいくような感覚だったんですけど、ずれましたね（中略）介入されて、だからちょっとずらしましょうとか、こんな、こっちの道もありますよ、どうですかっていうんじゃないかと、自分の中で言葉かな、やっぱり、言葉が生まれてくるのを待ってくれるからかな（中略）駄目なときって他の人のこととか偉い人の言葉とかアドバイスが入ってこないんですよ。でも、入ってこないときにも、何だろう、外からちょっと揺らしてもらって自分の中にあるものが出てくるみたいな。で、それに自分で気付くっていうことかな

おんころに参加するまでの A さんは、同じ問いを何度も反芻して考え、自己否定の「スパイラル」の中に沈み込むような状態であった。しかしながら、おんころに参加して「外からちょっと揺らして」もらうことにより、その「スパイラル」の中から「ずれ」ることが可能になったと A さんは語る。「ずれ」とは、他者との対話の中で、自分一人の考えに閉じこる膠着状態から脱することを意味している。では、この「ずれ」は A さんに何をもたらしたのだろうか。

3 A さんにとってのおんころ

(1) おんころがもたらした気付き

A さんにとって、「初回のときはただずれたなっていう感覚でしかなかった」のであるが、回数を経るごとに考えがまとまっていく。インタビューにおいて A さんは、「外からちょ

つと揺らしてもらって自分の中にあるものが出てくる」と語った。対話において他者の視点をもたらされることは、外部から A さんを揺さぶり「ずれ」を生じさせるだけでなく、A さんに気づきをもたらすのである。

A さん：何かもともと持ってるんですよ、常に。多分本質的なものみたいなの（中略）それがぼんやりと、あんまり自覚してないんだけど普段、多分あるんです。あったものが言葉で説明ができると改めて気付くし、納得がいく（中略）結局自分の考えで変わっていかないと駄目だなって。解決ではないけれども改善しないなって思っていて。自分の考えっていうのは、やっぱり言葉になったときに納得できるんだな（中略）おんころカフェでもいつも思うのは、それぞれの人が皆さん自分の言葉で話されるじゃないですか。それを聞いてると、ああ、そうそうみたいな（中略）考えてるだけでは何にも枠から出られないんだけど、それが人の言葉として発せられて自分が聞くとか、自分が口から出す、話すっていうことで、「ああ」って気付くみたいな

A さんは、おんころで対話を重ねることを通じて、もともと自身の内に潜在している「本質的なものみたいな」に気付いていく。「考えてるだけでは何にも枠から出られない」と A さんが語るように、対話という形が A さんにとって大きな意味を持つ。一人で考えるだけでは「スパイラル」ととられるだけだが、対話の中で他者の意見を聞き自身も発言することで、A さんは自身の本質に気付くのである。また、「他の人のこととか偉い人の言葉とかアドバイス」は入らないため、「自分の言葉で」対話することが、自身の本質を見出す上で重要となる。アドバイスを聞いて受け入れるという形ではなく、他者の言葉や自分自身の言葉を聞くことにより、「ああ」という気づきをもたらされる。

A さんの言う本質や気づきは、A さん自身の予想すら越えるもので、時に A さんを驚かせた。「誰かの発言があつて、「あつ」って思って自分が喋り始めたら、ちょっと自分でも意外なことを言ってしまうことが多い」のである。

A さん：例えば、私はおんころに来てほんとに、あんまり死ぬことは怖くないんだなっていうのはつくづく毎回思います（中略）自分でもあんまりそういうふうに思っていなかったんですよ（中略）おんころで、あんまり死ぬの怖くないんですって、初回だったかな、言っちゃったんですよ。自分は自分のその言葉にびっくりしちゃった。そんなはっきり言い切れるんだと思って

「こんな考えが自分の中にあつたんだなって気付く」過程として、A さんは上記の内容を語った。A さんは、自身が死を恐れていないということをおんころに参加する以前は意識していなかった。しかしながら、おんころでの対話にて「死ぬの怖くないんです」と期せずして「言っちゃった」ことなどの経験が重なり、A さんはそれまで知らずにいた自分自身に気付いていく。

(2) 自分に戻れる場としてのおんころ

そしてもう一点、「本質的なもの」として A さんに立ち現れるのが、A さんの感情であ

る。がんに罹患したことで、Aさんはこれまで好きだった本や映画などに心を動かされにくくなったという。しかし、おんころでの対話を通じて、薄れてしまった自身の感情が再び湧き上がるのをAさんは感じていた。

Aさん：〔おんころでの対話では〕何となく気持ちを共有できるみたいな、それが他の場所よりすごく確率的に高いんですよ（中略）そんな別に関係ないところで、「こないだ実家帰ったらこんな居酒屋があつて」っていう話を突然知らない人からされても、「あ、そう」って思うだけかもしれないと思うんですよ。だけど、おんころカフェで聞くと何かその思いをはせられるし、彼〔居酒屋の話をした参加者〕自身の気持ちについても、彼とそんなに知り合ってるわけではないのに、彼がどんな気持ちだったのかなあつていうことに思いをはせられるし、自分にも似たような感情があつたなあみたいな気持ちになれるっていう

Aさんは、男性参加者が語った居酒屋についての話題をもとに、自身の気づきについて述べた。普段ならば「あ、そう」で終わってしまいそうな話題でも、おんころで聞くことにより、発話者やAさん自身の感情に思いをはせることが可能になる。「遮断され密閉された空間」で「いくら考えても良」いからこそ、忘れかけていた感情に目を向けることが可能になるのだろうとAさんはいう。続く語りでも、「その後〔対話の後〕の自分の気持ちを覚えている（中略）そういう場所って今の私にはおんころだけ」と語っており、Aさんにとって、感情に気付く場としておんころが重要な意味を持っていることがうかがえた。

さらにAさんは、おんころへの参加を通じ「病気でもない、なんでもない自分に戻れたような気がする（16）」と語る。Aさんは、日常的な人間関係において、そしてがんへの罹患によって、自身の本質的な考えや感情に思いをはせることが難しくなっていた。

しかしながら、おんころという「人にどう思われるかっていう忖度」をする必要のない場では、「どれが本心だか自分でも分かんなくなっちゃった」日常の状態から引き戻される。また、がんに関してだけでなく、「病気とか全然関係ないところでもいろんなことを考えてもいい」場としておんころが機能することで、Aさんの視点がずらされ広がり始める。それにより、がんに罹患したことで変わってしまったと感じられていた状態からも引き戻され、Aさん自身の「本質」が立ち現れてくるのである。

その結果として、Aさんは自身でも意識していなかった考えや薄れかけていた感情に気付くことになる。そのような気づきは、「もともとの私があつたはずだつていうこと」を思い出すことに結びき、Aさんは「ちょっと自分を取り戻せる感じ（16）」を覚えるに至るのである。おんころは、Aさんの視点をずらしAさん自身へと立ち返ることを可能にする場として、かけがえのない存在となっている。

考察

考察では、おんころへの参加がAさんにもたらした効果について、レジリエンスの概念をもとに検討する。

1 前提となるレジリエンス

おんころが A さんにもたらした変化について考察する前に、おんころに参加する上で重要となったであろう A さんの力について述べたい。サウスウィック & チャーニー (2012) は、レジリエンス要因の 1 つとしてサポートを求めて自ら働きかける力を挙げている。危機状態にあつて、そこから脱するため能動的に助けを求め外部のサポートに働きかけられることが、個人の有するレジリエンスの 1 要因なのである。

A さんの場合も、がんの受容に関する悩みや孤立感、自身の生き方に関する実存的な問いを抱え、悩みの「スパイラル」にとらわれながらも、そこから脱するべく行動を起こしていた。患者会やカウンセリングなど、外部のサポートへ手を伸ばす力を A さんは有していたのである。その結果として、A さんはおんころに行き着いたのであった。悩みを抱えた個人がそれに対処しようとするだけでなく、外部に助けを求めなければおんころも機能しえない。おんころが有効性を発揮する前提として、サポートを求めて自ら働きかける力を個人が有していることが必要となるといえよう。

2 ロールモデルとレジリエンス

まず、ロールモデルをもとに行動する力について述べる。信念や物事に対する姿勢、行動といった点において模範となるロールモデルがいることは、危機状態における心の支えや行動指針となり、レジリエンスに結びつく 1 要因となる (Southwick & Charney, 2012)。

A さんの場合は、初回に参加したおんころにおいて T さんというがんサバイバーと出会ったことが重要な経験となった。A さんは、T さんを見てなにか具体的な行動をとったわけではない。しかしながら、T さんとの出会いは A さんに「1 年後はこんな風になつてるかな」という思いと安心感をもたらした。がんの受容や将来の人生に不安感を感じていた A さんにとって、T さんは今後の人生の可能性を示すロールモデルであり、心の支えとなっていたといえよう。

また、「何の根拠もないんだけど」という A さんの語りも注目に値する。この語りからは、T さんとの出会いを通じ、A さんが根拠はなくとも将来を肯定的に捉え始めたことがうかがえる。小塩ら (2002) は、肯定的な未来志向をレジリエンスの個人特性として挙げた。A さんにおいても、T さんとの出会いが A さんに肯定的な未来をイメージさせるきっかけとなっていた。元来、A さんに備わっていた肯定的な未来志向が、T さんとの出逢いによって賦活されたといえよう。A さんが有していた力とおんころが提供した出会いが結びつき、A さんがレジリエンスを発現することにつながったのである。

3 意味を見出す力

A さんは、「あんまり私に対する働き掛けがない」おんころの場に心地よさと安心感を覚えていた。その理由は、「無理にほぐす」ことをしないおんころの姿勢に、A さんが「こんがらがった自分のままここにいてもいい」という意味を見出していたためである。この語りからは、経験を意味付ける A さんの在り方がうかがえる。A さんは、「働き掛けがない」ことをネガティブに据えるのではなく、そこにポジティブな意味を自ら付与した。この点は、A さんのレジリエンスに結びつく重要な点と考えられる。

喪失体験とレジリエンスについて研究したボス (2006) によれば、経験にどのような意味を見出すかは個人が希望を感じるか絶望を感じるかを左右し、レジリエンスに深く結び

つく。Aさんの語りは喪失体験について述べたものではないが、経験にどのような意味づけをなすかが重要であるというボス（2006）の指摘はAさんの語りにも当てはまる。Aさんの場合、おんころという場に対しポジティブな意味づけをなしたことが、安心感や自己肯定へと結びついていった。言い換えれば、経験に肯定的な意味を見出す力がおんころによって賦活されたことで、自身を肯定的に受け止め安心してすることが可能になったのである。

また、Aさんはおんころでの対話において、普段ならば「あ、そう」で終わりそうな話題に対しても独自の意味を見出していた。他参加者の語りを、「なんでもない自分」に戻る契機と据えていたのである。Aさんは、おんころという場やそこでの対話に肯定的な意味を見出すだけでなく、自身への理解を深める契機ともしていた。後者もAさんのレジリエンスと結びつく重要な点なので、節を改めて詳述する。

4 自己理解の力

Aさんの経験において、おんころに参加したことは自己理解を深める契機となっていた。自己否定的な考えの「スパイラル」にとらわれていたAさんは、おんころでの対話を通じてこれまで意識していなかった自身の考えに気づいていく。Aさんにもたらされた自己理解の1つが、「あんまり死ぬことは怖くない」ということであった。それだけでなく、Aさんにとっておんころは「なんでもない自分」を思い出し、自分を取り戻す場として機能していく。内に秘めていた考えや思いが対話の中で呼び起こされ、がんに罹患したことで忘れていた「もともとの私」にAさん自身が改めて気づいていくのである。

平野（2010）は、自己理解の力および他者心理を理解する力をレジリエンスの1要因として挙げる。自分の考えや特性および他者の心理について理解・把握し、その理解をもとに立ち直る力がレジリエンスなのである（平野、2010）。Aさんの場合、おんころでの対話に参加し自身と他者の考えに思いを馳せることで、自己理解の力が賦活され自己否定の「スパイラル」から抜け出してきたと言えるだろう。自分でも意識してこなかった死への想いや、忘れかけていた感情を思い起こす中で、Aさんは自己否定的な負の「スパイラル」から立ち直っていったのである。

5 おんころとレジリエンス

最後に、おんころとがんサバイバーのレジリエンスとの結びつきについてまとめたい。まず、おんころはがんサバイバーがレジリエンスを発揮するきっかけとなる出会い、およびロールモデルを提供するよう働くといえる。Aさんの場合、Tさんというがんサバイバーがロールモデルとなり、肯定的な未来を志向する力が賦活されることで安心感がもたらされたのであった。がんという病への理解がある環境の中で、同じ病を抱えても適応的に過ごしている他者と触れ合うきっかけを作ることが、がんサバイバーがレジリエンスを発揮する契機となりうるのである。

次に、がんに関する話題に限定せず、悩みを解決することを直接の目的としないおんころの姿勢も大きな意味を持つ。これらの点と個人の意味づけが結びつくことで、自己肯定感や、病を忘れこれまでの自分を取り戻す契機となるためである。結論を求めず、悩んでいる参加者をありのままに受け入れるおんころの姿勢は、個人が持つ経験に肯定的な意味づけを行う力を賦活するという形で、個人のレジリエンスへと結びつきうるといえよう。

またおんころは、参加者に考える機会を与え、自己理解の深化を生じさせることでもがんサバイバーのレジリエンスを賦活しうると考えられる。おんころでの対話は、がんとは直接関係のないテーマと他者の語りをきっかけとして、参加者に自由な思考を促す。加えて、参加者に無理に語らせず各々が自ら語り出す時を待つおんころの姿勢も、参加者が自らの言葉で考えることを可能にする。参加者が自らの言葉で、自由に自分自身や人生について考えることで、自己理解が深まるといえよう。おんころでの対話は、自己理解を深めるという形で、がんサバイバーがレジリエンスを発揮する契機となりうるのである。

【引用文献】

- ボス, P. (2006), *LOSS, TRAUMA AND RESILIENCE: Therapeutic Work with Ambiguous Loss*, W.W.Norton and Company. (中島聡美・石井千賀子 (監訳) (2012), 『あいまいな喪失とトラウマからの回復——家族とコミュニティのレジリエンス』, 誠心書房.)
- Grotberg, E.H. (1999), *Tapping your inner strength: How to find the resilience to deal with anything*, New Harbinger Pubns Inc.
- 平野真理 (2010), 「レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み」, パーソナリティ研究 (19), 94-105 頁.
- 小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治 (2002), 「ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理特性」, カウンセリング研究 (35), 57-65 頁.
- 栗崎由貴子・五十嵐紀子・坂井さゆり (2016), 「がん患者へのデス・エデュケーションとがん哲学カフェについて」, 新潟医療福祉学会誌(16), 78 頁.
- Masten, A. S., Best, K. M. & Garmezy, N. (1990), “Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity”, *Development and Psychopathology* (2), pp.425-444.
- 中岡成文 (2019), 「エンドオブライフを生きる哲学対話」, 新薬と臨床(68), 49-52 頁.
- 野並葉子 (2006), 「看護において生活をどう捉えるか」, 看護研究, 39(5), 75-80 頁.
- 野並葉子・米田昭子・田中和子・山川真理子 (2005), 「2型糖尿病成人男性患者の病気の体験」, 兵庫県立大学看護学部紀要, 12, 53-64 頁.
- 高橋 綾 (2019), 「がんサバイバーの生きる力を支える哲学対話プログラムについての予備的考察: 「ともいき京都」での試みより」, *Co*Design*. 4, 79-90 頁.
- 齊藤和貴・岡安孝弘 (2009), 「最近のレジリエンス研究の動向と課題」, 明治大学心理社会学研究 (4), 72-84 頁.
- サウスウィック, S.M. & チャーニー, D.S. (2012), *Resilience: the Science of Mastering Life's Greatest challenges*, Cambridge University Press. (森下 愛 (訳) 西 大輔・森下博文 (監訳) (2015), 『レジリエンス——人生の危機を乗り越えるための科学と 10 の処方箋』, 岩崎学術出版社.)
- 砂賀道子・二渡玉江 (2011), 「がん体験者のレジリエンスの概念分析」, 北関東医学, 61(2), 135-143 頁.