

特別寄稿

「サクセスフルエイジング」



顧問 福原 義春

(株式会社資生堂 取締役社長)

昨年11月から本年1月にかけて、徳島県・鳴門山上病院のご協力をいただいて制作したテレビコマーシャル「化粧と医学が結びつく日に向かって」を放映したところ、多くの方の感動を得、従来の資生堂のイメージとは違うが、企業の姿勢がよく分かる等の反響を得ました。

私たちが普段の活動の中でごく普通に行っていることに、視聴者の皆様から共感をいただいたことに驚くと共に、嬉しく思っている次第です。

この病院が「化粧セラピー」と名付けて、老人介護にお化粧も取り入れ、痴呆症の方々のリハビリを行っていることは、NHKテレビなどでご存じの方も多いかと思います。

当初は、徳島の支店のボランティアとして、お年寄りの方々にも化粧の楽しさを味わっていただく事を意図して始めたサービスでした。老人ホームでは、通常、清潔面から髪を短くしたり、顔色が分からなくなりケアができないという理由で化粧品を使わせないところもあるようです。しかし、鳴門山上病院では月に1度でも化粧することによって症状が良好になり、回を重ねていくうちに30%の痴呆症が改善され、「身のまわりのことを自分でできるようになったり」、4人に1人が化粧を行うことによって「オムツをはずしてしまった」等の状況が見られるようになりました。これは、化粧行為が単に外面を飾るだけでなく、心や体にも極めて有効に作用することが実証され、次第に「化粧セラピー」の領域が見えてきたと言ってもよいのではないかと思います。

テレビコマーシャルは、今さら珍しい作り方ではありませんが、鳴門山上病院の山上院長さん、看護婦さん、そして入院中の患者の皆さん方にご理解とご承諾を得てこれらの化粧サービス活動を紹介する60秒企業広告

です。

撮影当日、化粧サービスを楽しみに待ち望まれる患者さんの姿は明るく、はにかみながらも、鏡をのぞき込み、化粧が出来上がった時に自然に体を動かす晴れやかな姿は、とても入院されている方とは思えない感動的な撮影であったようです。

若いも若きも、今日よりも明日をよりいきいきと美しく生きることを「サクセスフルエイジング」という企業の理念を実現させる活動として推進する資生堂の考え方を、皆様に伝えていく答えの一つでもありました。

話は変わりますが、資生堂ではお客さまの皆様の「サクセスフルエイジング」を実現させるため、美容法は勿論、化粧から見た皮膚科学、心理学等幅広い分野で研究を進めています。

資生堂とマサチューセッツ総合病院、ハーバード大学皮膚科学研究所が共同で設立した米国マサチューセッツ州にある皮膚生物科学研究所では1993年に「感情や思考をつかさどる脳神経と、体の抵抗力を担う免疫系、そして皮膚とのつながりがあることを、世界で初めて科学的に証明」し、ネイチャー誌(1993年5月号)に論文が掲載されました。私たちが永らく研究してきた皮膚が、脳神経系や免疫系に深く結びついていることが裏付けられたのです。

化粧と化粧品で老化に伴う免疫力の低下を防ぎ、肌を内側から活性化しようという研究から、心と体の関係が明らかになってきました。

日頃自然に行っている活動ですが、マス媒体での社会への案内等によって、今さらながらですが、人の心をも美しくするという私たちの使命の重大さを感じました。

「心にトライ」

精神対話士 入谷 加代子

神宮の ^{もみじ} 杜の紅葉も舞ふほどに

心も燃ゆる ラグビー観戦

「先生、僕と一緒にラグビーを見に行ってくださいませんか。」

A君が勇気をだし、やっとの思いで誘い、チケットをさし出す。とつとつと、しかしはっきりとした口調で言った。目頭が熱くなった。こうして目の位置も、それ以上に心も向き合って話すことができるようになるまでに一年半が過ぎていた。協会に事情を説明し、了承をとり、ラグビー観戦は実現した。駅の雑踏の中で彼は私を見つけ、手を振り走ってきた。それから一時間半の試合はあっという間だった。そしてその間、隣の私はそれまでの日々を思い出していた。

高校進学はせず、自室にひきこもり、大検を目指すとはいうものの最初の訪問は、トイレから出て来れませんでした。重苦しい長い沈黙には話をするとか聴くとか今までのロールプレイの練習も役に立つどころではありませんでした。話す糸口はないかと話題を変えたり、きっかけを作っても話は途切れるばかり。仲良くなりたいたいと思っても強い警戒心。最初の1ユニット(4回訪問)を終わり、続けていく自信のない私に、二人暮らしの父親はもう少しお願ひしたいとのこと。協会の先生方からも励ましのお電話をいただきました。ある時、私と向かいあっている間、彼はいとおしそうにラグビーボールを見つめていました。ラグビーに興味があるのではないかと感じた私は、ラグビーを糸口に話を膨らませようと考えました。その後、ラグビーの事を何も知らない私に一つ一つ丁寧に教えてくれるようになりました。ラグビーの話をする時には、顔の表情が明るく穏やかになり、口元には笑みが見られ輝いています。本当に嬉しい表情が伝わってきました。自分の好きな事を聴いてもらえる喜びを感じ取っているようでした。時には得意そうに説明する彼に私は何度も頷きながら、ただ一心に聴いていました。これがきっかけで次第に話す声も大きくなり、少しずつ言葉も、そして話題も増えてきまし

た。それからA君は、触れなくなかった話にも目をそむけずにそれを自分のこととして考えていけるようになりました。このままではいけない、変わりたい、そして変えるのは自分であるという事も知っていました。変わりたい、でも自信がない、その行ったり来たりする気持ちの中で、対話を続けていきながら一歩ずつ確実に変わってきていました。心の葛藤を解決しようと彼なりに必死のトライをしている様子が見られました。「そうよ」私は心の中で何度も頷いていました。私のスタンスも彼の母親にはなれないけれど、クライアントの心の基地になってあげたい。そう改めて強く思いました。私との出会いも最初は怖かったけれど、そのうちいい人と思うようになり、今ではあくびもできるようになったと苦笑い。そのA君の言葉を聴いた時は目頭が熱く、こみ上げる気持ちをおさえる事ができませんでした。

ラグビーが終わり、初冬の神宮の杜は冬の長い夕暮れの陽ざしの中で落葉もそして心も暖かく燃えていました。「先生、今日は本当に有り難うございました」と言って帰っていく彼の後ろ姿は背筋もピンと伸び、もう大丈夫という自信を私は感じることができました。

人はラグビーボールのように自分で蹴ってもどこにいくかもわからず、つかまえようと思ってもつかみきれない。そんなときもあるでしょう。焦らずゆっくりと時間をかけ進めていくことの大切さ、また誠意や真心を込めて接すれば必ず気持ちが通じ合い、クライアントと良い関係を築くことができるという事を学びました。私も彼とのこの二年間の中で多くの事を教えてもらいました。まだこれからも対話は続きますが誠意を持って接していきたいと思います。

この二年間、落ち込んだり、続けていく自信がなくなったりした時、知識や経験の浅い私は、協会の先生方の暖かいご指導と励ましのお言葉に支えられてここまで頑張ることができました。心より感謝し、これからもご指導のほど宜しくお願ひいたします。

Interview

「青年期のクライアントとの関わり方」について講師の芳川玲子先生に7つの質問をさせていただきました。

Q1. 青年期とは主に何歳から何歳までを言うのですか。

A. いろいろな人が青年期の定義をしているので、一言では難しいですね。青春期とも言う人もいるし、思春期と青年期とを合わせて青年期と言う人もいますので一概には言えません。また、定義している年齢もまちまちでどれが正しいというものはありません。一般常識では思春期は18歳まで、青年期は18歳以降と言われていました。精神対話士依頼の場合に限って今回は青年期を、思春期を含める意味で小学校5、6年頃から30歳くらいまでとしても良いのではないかと思います。

Q2. 青年期に成し遂げる課題としてどのようなものがあるのですか。

A. 体の発達や社会面などの変化が激しい時期ですから、直面する大きな課題は多いと言えます。大別すると、自分らしさを見つけること、進路選択、対人関係の三つになります。それらを如何に解決したり、こなしたりしていくかがその後の人生に関わってくるのです。

Q3. 青年期に陥りやすい障害や問題にはどのようなものが多いのですか。

A. 主に、自分らしさを身につけることができないことから発生する問題が多いようです。流行に流されたり、自分が持てなかったり。自分らしさを見つけようとしてうまくいかずに衝動的、暴力的な行動に走ってしまうこともあります。自分の主張を言い出せず、そう言う自分がいやで引きこもったり、対人恐怖的な症状にもなります。進路決定も自分らしさと関係しています。どう生きるかという目標を立てることができないモラトリアム人間や、その逆に実現不可能な高い目標を設定し、そこから抜け出せなくなった青年もいます。不登

校の場合も直接的なきっかけが対人関係であったり、学校であったりしますが、その背景には自分らしさを手に入れられなかったり、上手に表現できない場合など様々な問題があることが多いのです。

Q4. 青年期のクライアントにはどのような特徴があるのですか？

A. 自分らしさを求めるために親から独立したいと考えるので、他人の考え方を受け付けられない特徴があります。引きこもっているクライアントの場合、引きこもっていても外への探求心、好奇心がある一方、与えられたものは受け付けられないという特徴もあります。また青年期は、自分らしさの芯を求め、権威に憧れる一方、押しつけられた権威に強い反発を感じます。他にも自分や社会について非常に高い要求水準を持っているなどの特徴があります。

Q5. 青年期の方とその家族の関係の特徴は。

A. 個々にあると思いますが、一つ言えることは親と距離を取り始めることです。したがって青年期の方たちは親や大人からの侵入を嫌うようになります。今のご両親は勉強面での関心は強く抱いていますが、精神面でのサポートが上手ではない場合が多いようです。サポートすることは侵入することではありません。その事を取り違えないようにつき合っていくことが大切です。

Q6. この場合のサポートとはどのような意味になりますか。

A. どういう生き方をすればいいのかと問われたときに、押しつけではなくそれを示すことができるかです。例えば進路選択時に、どういう大学に入るのかを指示するのではなく、自分の生き方や、ど

う生きて欲しいのかを子供に伝えることです。

Q7. 精神対話士として青年期のクライアントに関わる際に気を付けたいことはどのようなことでしょうか。

- A. 一つは進一的になりすぎずにサポートすることです。サポートするにはまず、相手の考えを聞かないとサポートできません。考えを聞いた結果、クライアントの考えがはっきりしているときはいいのですが、もし考えが曖昧なときには、探索すること、考えること自体を意味があることとして一緒に迷う姿勢が必要になります。要求水準が高く、かたくなな考え方の青年期の場合でしかも現実吟味をしてほしいときでも、クライアントの考えを一般の現実と照合して考え、現実を押しつけないよう注意が必要です。よりよい方法としては、

現実の世界を少し伝えて、クライアントの考え方を確認する方法があります。伝えるとは「これは社会では通用しないよ」と言うことではありません。例えば声優を目指しているクライアントなら、精神対話士がクライアントと一緒に、声優になるプロセスを探していく中で現実の世界を少しずつ伝えて、自然にその難しさを認識させるようにしていくのです。

青年期特有の夢、理想などは青年の特権だと思います。青年達はそれをきっかけに成長していきます。だから精神対話士には対話の中でその夢や理想を壊さない温かい対話を心掛けてほしいと思います。

協会ニュース

〈関東地区精神対話士の皆様へ〉

老人ホームにおいて派遣ご依頼が増えております。登録票に記載された派遣可能日・地域以外で活動が可能な方は事務局までお申し出下さい。

編集後記：

講師の西森三保子先生（京都大学胸部疾患研究所付属病院婦長）が雑誌「幸せな死のために」（1997年1月臨時増刊号・文藝春秋社）に随筆を寄せておられましたので、全文をご紹介します。

「病室でのお化粧」

六十八歳の女性患者Mさんは、肺癌で入退院を何回か繰り返していました。最後の入院は緩和医療が目的でした。

死の数日前に、彼女はみんなに、「色々お世話になってありがとう」「ここに入院できて本当に良かったわ」と別れの挨拶を始めました。私は「なにもしてあげられないけど、出来るだけ貴女の傍らにいます」と答えると、突然、彼女は私に、「私、美しい？」と聞いてきたのです。この方は大変美しい方でしたのでそう答えると、臆朧とする意識の中で「私、お化粧している？」と重ねて尋ねられました。「いいえ。お化粧しましょうか？」と尋ねると、嬉しそうに頷きました。周りにいた親戚の方は驚いて「何を言っているの。入院しているのに化粧は無理ですよ」と言われたのですが、「そんなことはありませんよ。Mさんがお化粧したいのなら、しましょう。口紅はピンク系？ オレンジ系？」と聞くと、即座に「ピンク系」と答えられたのです。

彼女の化粧品が見あたらないので、私のものでいいか尋ねて、お化粧をしました。もともと美しい方だったので、ぱっと華やいだ感じになり、主治医をはじめ入室してきた看護婦がみな驚きの表情で「わあきれい」など賛嘆の声を挙げました。その度、彼女は大変嬉しそうに笑顔で応えられていました。そして思い出したように、住所録を出してもらい、逢いたい人たちに連絡をとってくれるよう、ご主人に頼みました。Mさんは、病人くさい顔でお別れをするのがつらかったのでしょう。

女性にとって美しく死にたいと思うことは当然のこと。患者に何かをしてあげるのではなく、何をしてほしいかを知り、それを可能にするよう働きかけるのが私たちの仕事だと、教えてくれた患者さんでした。