

## 病いのストレス・対処論

Management Theory of Stress Caused by Disease

山縣弘子

Hiroko YAMAGATA

Key words: 病い, ストレスと対処, 時空

### 目的と方法

本論考では、病いのコントロールにあたり、ストレスと対処の問題について考察する。その際には、再生不良性貧血という病いを抱える私自身の例を用いて、コントロールの失敗におけるストレスの克服といった論点を取り上げ、現象学的な観方から探求することを目的とする。

### 結果と考察

個人的な経験の背景に照準を合わせるストレス・対処論について、パトリシア・ベナーはこう述べている。

「疾患に関わる患者のそれまでの経験、患者のそれまでの生活を通じて形成されてきた自己理解、この二つを理解することは、対処をめぐる第一の問い「何に対処するのか」に答えるための基本前提である。患者にとって何がストレスとなり、いかなる対処の選択肢が開けているか、その大部分は当該の疾患に関連のある患者の来歴によって決まるのである(1)。」

私の場合、症状は主に急な動作に影響を及ぼした。例えば外見からすると、日常生活に関して支障はないと思っていたが、疲れやすさやめまいなどに注意を払わなかったせいで、雨のように階段から落ちてしまったことがある。こうした一連の出来事は、精神的ストレスになるだけでなく、あたかも連続的な時間感覚から離脱しているように感じさせたのである。

この病いに順応していく場合、行き当たりばったりの感じがつきまどっているのは都合が悪かった。そこで、知識と経験を自覚するようにし、悪いところを改変するという意識を持つようとした。しかしこうした対応策を講じた後でも、同じような失敗に振り回されることがある。自分の置かれた状況は、把握しているものの対処能力が追いついていないのである。そのため、何度か失敗してしまうが、経験構造を通じて対処の行為と意味を理解しなければならない。この時、過去の失敗を嘆くよりも、経験を蓄積して症状に対する対処能力を獲得する方が有益である。一方、間違った判断をしている場合もあるが、事態の悪化を防いで回復につなげば、次に新たなスタートを切ることができる。たとえ正しい判断ができなくても、たくさん試しながら単純なミスを減らすことで、望むべき結果に辿り着けるのである。しかし、本当のところは、最適な方法を予測できないために、習慣的身体のレベルアップを図るような更なる努力と忍耐力が要求されるのである。

とはいえ、慢性病の場合、患者にとっては別の問題もある。知識と経験の更新の過程では、強い困惑を実感するため、失敗するたびに限界への恐怖と緊張感から疲れ切ってしまうことになる。経過にうまく対処するには、ミスに伴うストレスを回避するという態度を改め、螺旋状にある連続的な現実を肯定的に受け入れることが重要である。しかし繰り返される失敗に苦悩している場合、そのような解決策は難しいだろう。この時、膨大な時間を過ごしながらか、知識と経験との帰結だけを把持する働きかけがあるとすれば、病いのコントロールも可能になる。患者は時間性的変化に可能性感覚を見つけることで、新しい時空世界へと導かれるのであり、また、思考によって「過去」と「現在」の対置の上に瞬間の連続性を細分化するのである。それ故、過去の風景が過ぎ去るように気持ちをリセットすることが、対処課題として残される。

私はこの問題について、気晴らしができる光景に囲まれながら、適応へのこだわりを捨てることで解決したのである。病院に行った時、飛び立つ鳥が羽を休めるのと同じ広がりのある空間、つまりロビーを見つけたのである。その場所は、心身に影響を与えようとするストレスに対処する不可欠の選択肢になった。延長の中に形象化された苦痛を描くことによって、ストレスへの対処における枠組みの側面が構成されたのである。

この病いのストレスは、人間と科学技術との終わりなき不協和音のような感覚すら抱かせたのだが、時間の存在を

感じながら物事を捉えることによって、確実性と精神的安定性を取り戻すことができたのである。苦痛の立体感、構造化された気晴らしにおいて、連続した時間の軌跡が示す非対称性の中に引き受けられたのである。この過程は、過ぎ行く持続の流れの下に、根源的自由が存することを呈示している。時空間の大きさを創造することが、失われた時とのつながりを復元するように、生命を支配することで獲得された力は、知と経験の和音を目指す「やすらぎのひと時」に味方するのである。

### 注

(1) パトリシア、ベナー／ジュディス、ルーベル(2000)『現象学的人間論と看護』(難波 卓志訳) p. 300, 医学書院。

(2) アンリ、ベルクソン(2011)『物質と記憶』(合田正人 松本 力訳) 筑摩書房。