

実践！ グループホーム ケア

[第19回]

認知症介護研究・研修東京センター センター長
山口晴保

IKIGAI

今回は英語のテーマですが、IKIGAIって日本語じゃないの？ 生きがいは、世界中でブームになっている日本語ですが、英訳するとIKIGAIと、まんまです。

朝起きる理由

皆さまには朝起きる理由がありますか？ きっと、バカな質問をするなど、叱られますね。でも、「生きがい」を英語に直すとthe reason for which you get up in the morning (朝起きる理由)という言い回しをするのです。あれ、英訳があるじゃないかという人、当たりです。

英訳はあるのですが、「生きがい」を一つの英単語で表すことができないのです。purpose in/of life、meaning for life、reason for living、something to live forなどとなります。そして、どれもぴったりに当てはまらない。そこで、日本語のまんまIKIGAIで英語というわけです。

なぜ、英語では一つの単語にならないのか？ それは、欧米には「生きがい」という概念・考え方がないからです。そこで、欧米人はIKIGAIという日本文化を新鮮に感じ、世界中でIKIGAIがブレイクしています。

きっかけ本

世界中でたくさんの言語に訳されて広まったIKIGAIの本、日本在住スペイン人が書きました。García H and Miralles F「ikigai: Los secretos de Japon para una vida larga y feliz.」(Urano, 2016; スペイン語)です。日本語版は「外国人が見つけた長寿ニッポン幸せの秘密」(エクスナレッジ、

2017)で、2018年12月2日のNHKおはよう日本で「IKIGAI」が紹介されました。

この本の著者らは、沖縄県大宜見村^{おおぎみそん}で住民の調査を行い、日本人が長生きで幸せに暮らせるのは、「生きがいを持って生活しているからだ」と西洋人の視点で分析して、結論づけました。日本人なら当たり前を感じていることですが。

この本に書かれている大宜見村の幸福・長寿の秘訣を、ここでお伝えしましょう。

1. くよくよしない：とびっきりの笑顔で相手に心を開く
2. よい習慣：早起きして畑仕事、など
3. 親睦を深める：友だちやご近所さんに会うのが一番の生きがい
4. のんびり生活する：一つずつ、落ち着いて、楽しむ
5. 楽観主義：毎日感謝している、笑うことが一番大切です。

どれも前向きでポジティブですね。これで、英語版の副題：幸福・長寿 (a long and happy life) です。

IKIGAIを生み出す心理療法

この本にロゴセラピーという心理療法が出てくるので、少し紹介します。うつ病や神経症など心の病気を病む人に、例えば「なぜ自殺しないのですか？」などと尋ね、本人が「生きる理由を見つける」ように促す治療法です。いわば生きがい発見療法ですね。治療者は、「意味のある人生を送りたい気持ち(自分の存在意義)があること」を本人に自覚させるよう導きます。

日本には、大正時代に森田正馬医師により、禅の考えを取り入れて開発された森田療法があります。心を

病む人が、①自分の感情(ありのままの自分)を受け入れ、なすべきことをなし(頭を使わず体を使う)、生きる目的(生きがい)をみつける3週間ほどの治療プログラムです。これも、本書で紹介されています。外国人が日本の療法のよさを紹介しているのです。

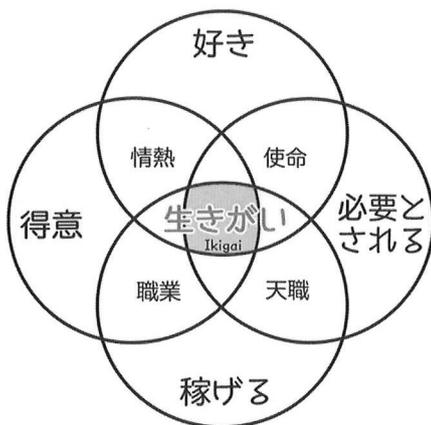
私(山口)は大学生の時に西田幾多郎「善の研究」を読み、「純粹経験」にはまり、以来、「空」や「諸行無常」といった禅や仏教文化に関心を持ってきました。西洋的な思考で判断するよりも、研ぎ澄まされた心<平常心>で直観するほうが幸せになれます(「純粹経験」に通じる直観)。それで、医学生生の時に精神科の授業で習った森田療法に興味を持ってきました。

ロゴセラピーと森田療法は、心が病的状態の人を健全にする心理学です。「生きがい」を持つことは、心を病む人にも、健全な人にも、幸福well-beingをもたらすと思います。

生きがい=モチベーション

IKIGAIが世界のブームになっていて、この本で紹介された4つの円が重なって中心に生きがいがある図が、ネットにたくさん載っています。この図によれば、生きがいに必要な要素は、①好きな活動・仕事であること、②得意な(できる)仕事・活動であること、③社会や周囲・家族から必要とされていること、④生きる糧を稼げること、となります。

皆さんが仕事の意欲(モチベーション)を



<https://www.motivation-up.com/motivation/ikigai.html>

さらに高めるには、この4つが揃うとよいようです。

私は、西洋人が分析するとこのようになるのかなと、この図を眺めるのですが、日本人にとっては、「生きがい」はもっと直感的で、ナチュラルで、日々の生活そのものです。考えてつくり出すものではなく、あって当たり前、朝起きたら普通にそこにあるもの、

みたいな概念だと思います。

しかし、このあって当たり前前の「生きがい」がなくなると、人間は意欲を失い、認知症であれば認知機能低下が加速し、人間らしさを失っていくのです。

日本人が英文で書いたIKIGAIの和訳本

何やら込み入った小見出しですね。類似本があります。脳科学者の茂木健一郎氏が英語で書いた本の和訳が「IKIGAI: 日本人だけの長く幸せな人生を送る秘訣」(新潮社、2018)です。このタイトルはGarcíaらの本のタイトルと酷似するので紛らわしいですね。私は、「IKIGAI」のタイトルから、Garcíaらの「IKIGAI」の和訳を茂木さんが監訳で出版した本と勝手に思い込み注文しました。早とちりの私は、結局2冊注文して、両方読むことに。

茂木さんの書いたIKIGAIは、日本人の筆者がIKIGAIを外国人に紹介するための文章で、「小さく始めること」、「自分からの解放」、「調和と持続可能性」、「小さな喜び」、「<今ここ>にいること」が生きがいの5本の柱だと解説しています。一方、スペイン人の書いたIKIGAIは、日本人が当たり前のように感じているIKIGAIを、外国人が驚きの目で見ている点が新鮮で、多くの気づきになりました。

まとめです。日課や役割だけでなく、身体を動かし、周囲の目を気にせず、今を楽しく前向きに生き抜くこと、そして小さな幸せに気づくことがIKIGAIとなり、幸せな生活の秘訣です。認知症の本人・家族も介護職も、皆、生きがいを感じて幸せに生きよう。

☆

ところで、皆さんは朝起きる理由がありましたか? 朝起きて、「さあ、頑張るぞ!」という方、生きがいがあるようです。

認知症があってもなくても、生きがいは幸せな人生に必須なものと思います。認知症になったからといって、生きがいが奪われないような支援が求められますね。



やまぐち・はるやす ●群馬大学医学部卒業。同大学院で神経病理学を学び、神経内科専門医・リハビリテーション専門医・認知症専門医となった。群馬大学大学院保健学研究科教授を退官し、2016年10月から認知症介護研究・研修東京センター長。主な著書に『認知症の正しい理解と包括的医療・ケアのポイント』、『認知症予防』、『紙とペンでできる認知症診療術』(いずれも協同医書出版)、など。日本認知症学会名誉会員。ぐんま認知症アカデミー代表幹事。