

講演資料

2023年7月29日

医学教育学会プロフェッショナリズム部会企画

第55回医学教育学会

ワークショップ19

セルフケア教育を体験してみよう！

～参加者自身の癒しの時間を提供します～

WS企画 プロフェッショナリズム部会 高宮有介
資料取りまとめ プロフェッショナリズム部会長 宮田靖志

目次

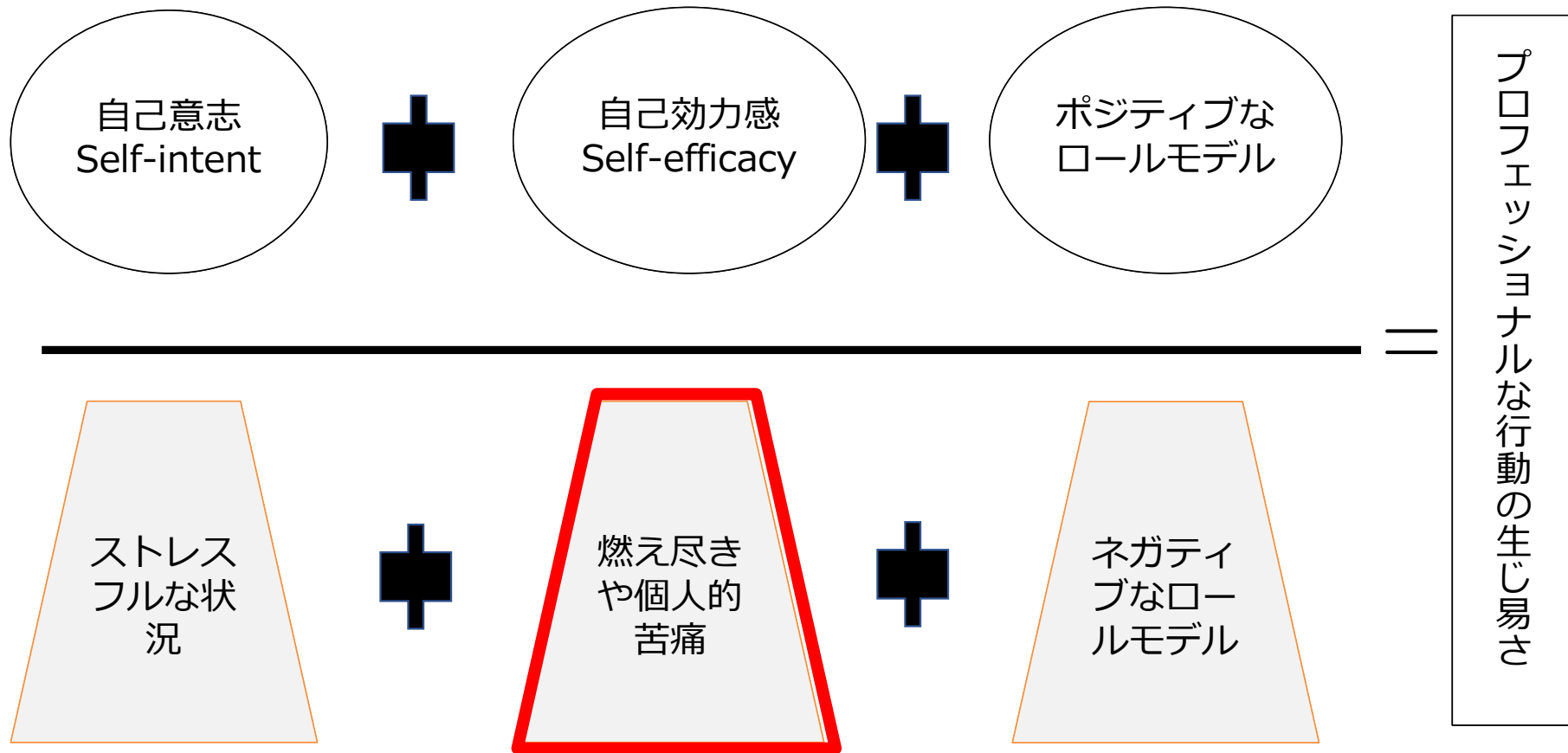
- P3 WSの概要
- P5 プロフェッショナリズムとセルフケアの関係
- P9 講演資料1 私がセルフケア教育を学ぶようになった経緯
全国大学医学部・医科大学におけるセルフケアの卒前教育に関する現状調査
セルフケア教育の体験
高宮有介（昭和大学 医学部 医学教育学講座）
- P54 講演資料2 強みを見つけてレジリエンスを高める
西垣悦代（関西医科大学 医学部 心理学教室）
- P75 講演資料3 マインドフルネス ―瞑想によるマインドフルネスの紹介―
谷口純一（天草地域医療センター
元 熊本大学 地域医療・総合診療実践学寄附講座/地域医療支援センター）
- P121 クロージング資料
高宮有介

WSの概要

セルフケア教育を体験して頂くワークショップを企画しました。セルフケアは知識の獲得だけでなく、五感で感じ体感することが重要で、参加者が体験できるワークショップとしました。本ワークショップでは、昭和大学、関西医科大学、熊本大学で、セルフケア教育を実践している教員により、参加者にセルフケアの体験をして頂きます。

最初に、昭和大学の高宮が、医療者のセルフケアの重要性を紹介し、自分のストレスを知り、自分が行っているストレスへの対処法を再確認します。また、自分を認める、見方により意味や価値が変わるメッセージを伝えます。次に、関西医大の西垣が、strength（強み）を発見するエクササイズを実践し、最後に、天草地域医療センターの谷口が、マインドフルネスを参加者に体験して頂きます。その後、小グループで意見交換し、全体でシェアする予定です。

プロフェッショナルな行動の可能性には 多くの変数が影響する



プロフェッショナリズムからの逸脱の原因

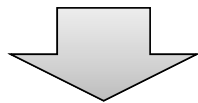
バーンアウトが患者ケアに及ぼす影響

- 患者の安全上の問題の発生
(OR, 1.96; 95% CI, 1.59-2.40)
- プロフェッショナリズムの低下によるケアの質の悪化
(OR, 2.31; 95% CI, 1.87-2.85)
- 患者の満足度の低下
(OR, 2.28; 95% CI, 1.42-3.68)

プロフェッショナリズム維持のためのセルフケア

■セルフケア

- 忘れられがちなプロフェッショナリズムの側面
- レジリエンス（困難に対処する能力）に影響
- 自らに優しくすることにより
患者に対する優しさはより持続可能
- セルフケアの失敗により**共感が低下**。
最終的にバーンアウト



- 患者ケアへの影響



第55回日本医学教育学会 ワークショップ19

セルフケア教育を体験してみよう！
～参加者自身の癒しの時間を提供します

昭和大学富士吉田校舎



日本医学教育学会
プロフェッショナルリズム部会
高宮有介
昭和大学医学部
医学教育学講座

日本医学教育学会大会

COI開示

筆頭演者名：高宮 有介

演題発表に関連し、開示すべきCOI関係にある
企業などはありません。



本日の流れ

セルフケア教育を体験するワークショップ

- 導入
- セルフケア教育の体験 60分
 - 高宮有介(昭和大学)
 - 西垣悦代(関西医大)
 - 谷口純一(熊本大学)
- SGD(3名)で感想、意見交換 5分
- 全体シェア 15分
- クロージング 5分



本日のお話

- 私がセルフケア教育を
学ぶようになった経緯
- 全国大学医学部・医科大学における
セルフケアの卒前教育に関する現状調査
- セルフケア教育の体験

2013年10月 Whole Person Care学会 McGill大学医学部 ハッチンソン教授



研修医のうつ、抑うつ症状

- 研修医がうつや抑うつ症状を来す割合

28, 8% (海外) (1963-2015年の54の研究のレビュー)

JAMA(The Journal of the American Medical Association)

MATA DA, et al. Prevalence of depression and Depressive Symptoms among resident physicians: A systematic review and meta-analysis. JAMA. 2015; 314(22):2373-83

- 研修開始後に抑うつ症状を訴える割合

20% 近く (日本)

瀬尾恵美子, 他: 文部科学省科研費女性研究. 初期臨床研修における研修医のストレスに関する施設研究 (2010-12)、2013

医療者自身のケアとの出会い・学び

- 2013年10月 カナダ ホールパーソンケア国際会議
メインテーマ:セルフケア、マインドフルネス
- 2014年7月 豪州モナシュ大学マインドフルネス研修へ
- 2015年5月 米国GRACEプログラム 奈良にて研修会
その後、昭和大学で毎月勉強会
10月 米国ロチェスター大学マインドフルネス研修
★昭和大学でセルフケア教育開始
- 2016年2月 モナシュ大学リトリート研修 日本人のみ
5月 ロチェスター大学アドバンスコース参加
- 2018年3月 香港プラムヴィレッジ リトリート研修



本日のお話

- 私がセルフケア教育を学ぶようになった経緯
- 全国大学医学部・医科大学における
セルフケアの卒前教育に関する現状調査
- 昭和大学におけるセルフケア教育

日本医学教育学会

プロフェッショナリズム部会で企画

【目的】

- わが国の医学部におけるセルフケア教育プログラムの実態を調査する
- この調査により、セルフケアの重要性が認識され、わが国の教育として、拡大していくことを期待する



方法

- 対象

全国大学医学部・医科大学 82大学

- 郵送法

ユニットの会 医学教育担当者宛

- Google Formで入力

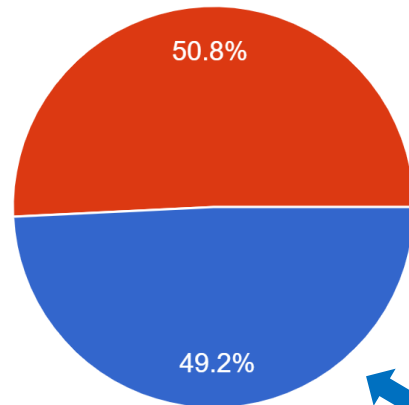


結果

- 82大学中 65大学が入力
- 回収率 79,3%
- 皆様
ご協力いただき感謝いたします。

「全国大学医学部・医科大学における セルフケアの卒前教育に関する現状調査」

質問1 貴大学では、医学生へのセルフケアの卒...
65件の回答



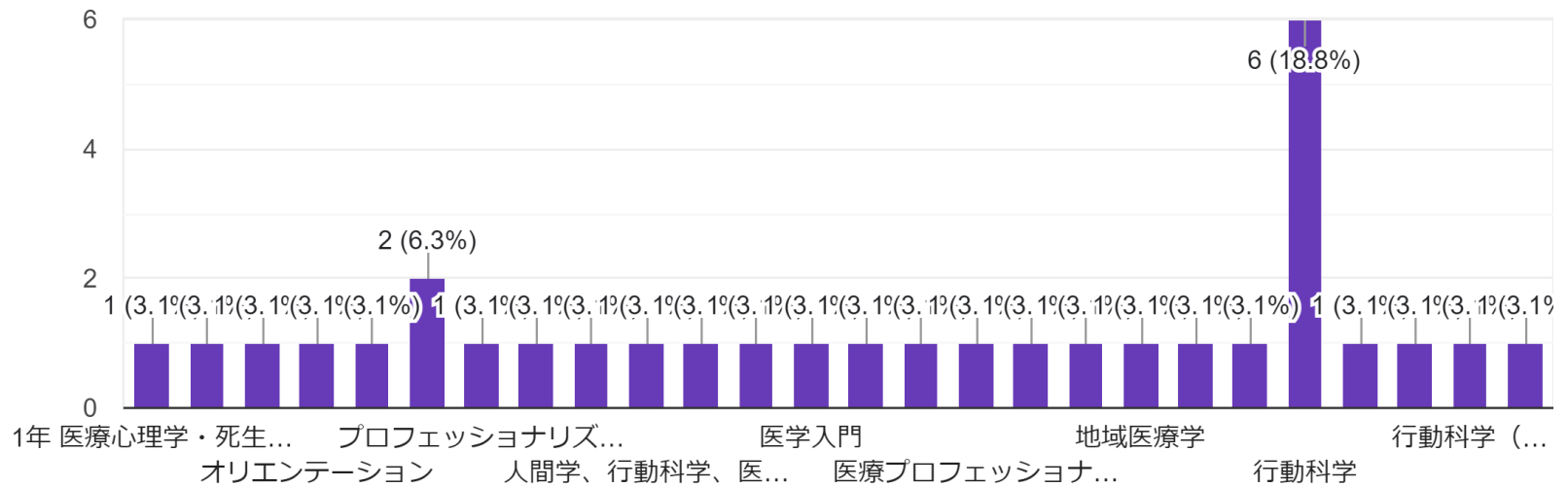
- 実施している → 質問2-1へお願い致します。
- 実施していない → 質問8-1へお願い致します。

実施している
32大学/65大学中

32大学中 講義の名称

行動科学20大学、プロフェッショナリズム8大学など

質問2-1「実施している」の大学にお聞きします...。(例：プロフェッショナリズム、行動医学など)
32件の回答

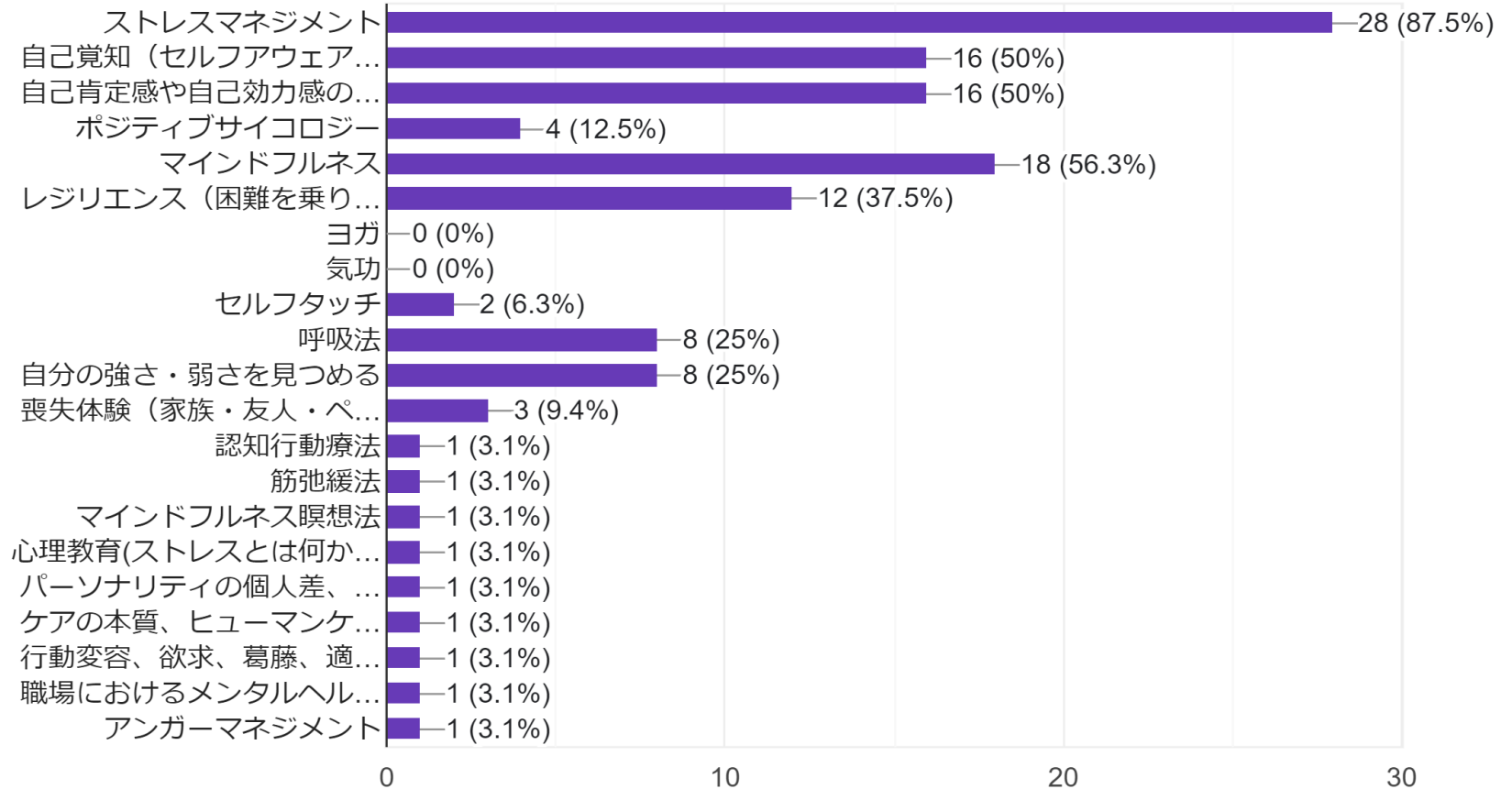


教育の内容

*セルフケアの卒前教育の例で該当するもの

質問3 教育の内容をお教えてください。上記の*セ...にご記載ください。(複数回答可)

32件の回答

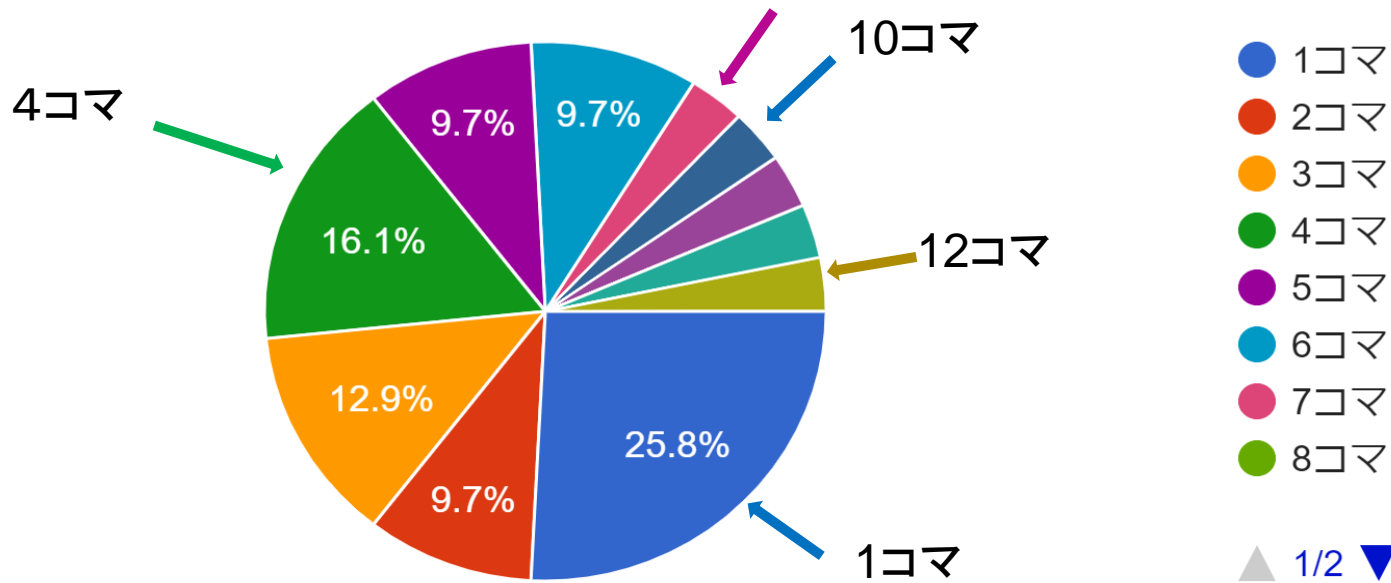


総コマ数

質問4-1 総コマ数をお教えてください。

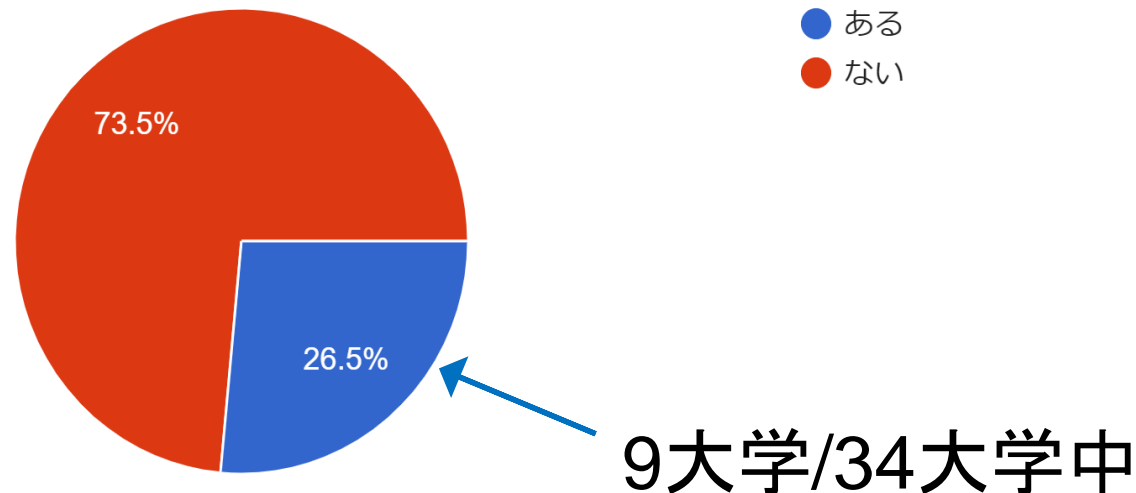
31件の回答

昭和大学
7コマ



実施していない大学 今後、セルフケア教育を開始する予定

質問8-1 「実施していない」と回答された方に...セルフケアの卒前教育を開始する予定はありますか。
34件の回答

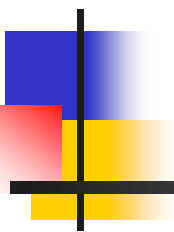




実施していない大学のコメント

- これまで学生全体での講義として設ける必要性を感じていなかった。早期の個別対応で十分と考えていた。今回、このような講義の必要性について認識し、導入を検討する。
- 学生支援の必要性はカリキュラム外での支援について議論されている。セルフケアについてカリキュラムとして導入することについてコンセンサスが得られていない。
- 担当できる教員がいない

詳細は、日本医学教育学会HP
委員会活動
プロフェッショナルリズム部会
に掲載しています





TOP

学会概要

学会大会

学会誌

医学教育専門家

委員会活動

研修会等

学会関連書籍

学会関連資料

情報館MEAL

TOP > 委員会活動 > プロフェッショナリズム部会

委員会活動

プロフェッショナリズム部会

プロフェッショナリズム部会 Professionalism Subcommittee

- ▶ **New!!** 全国大学医学部・医科大学におけるセルフケアの卒前教育に関する現状調査
- ▶ **New!!** 【講演資料集】“改訂コアカリのプロフェッショナリズム”について考えてみよう
～どう理解し、何をどう教えるのか～
- ▶ 第54回日本医学教育学会大会 シンポジウム2
新しい視点のプロフェッショナリズム教育：何を、なぜ、どう教えるのか





本日のお話

- 私がセルフケア教育を学ぶようになった経緯
- 全国大学医学部・医科大学におけるセルフケアの卒前教育に関する現状調査
- 昭和大学におけるセルフケア教育



方法

海外の大学で実施されている
医学生セルフケア講義について研修・
情報収集し、その内容を元に講義を作成した

- 2014年

 - Monash大学(オーストラリア)

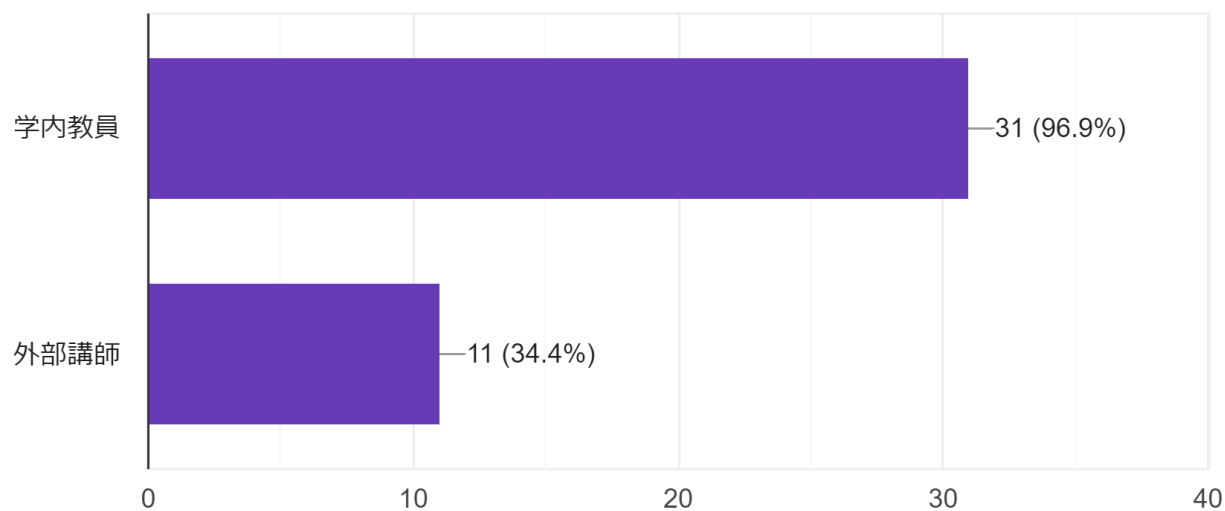
 - McGill大学(カナダ)

- 2015年、2016年

 - Rochester大学(アメリカ)

学内教員：外部講師

質問2-5 担当教員についてお聞きします。 学内教員または外部講師ですか。（複数回答可）
32件の回答



こちらの講義は
どの教員でも実施は可能



国内線のパンフレット





飛行機内の酸素マスク

<アナウンス>

- 酸素が出て、
ご自分が呼吸できることを確認してから、
お子さんや周りの方につけてください
→ 医療者も自分自身のケアができて、
患者さんのケアをすることができる

1分間旅行

エネルギーがもらえるところ・パワーのたまるところ
落ち着くところ・ほっとするところ
あたたかい気持ちになれるところ
へ旅をしましょう。



ひとりで？ だれかと？ どこに？
そこでどのように過ごしますか？
何をみますか？ 何に触れますか？
さあ、目をつぶって・・・いってらっしゃい



あと10秒です。。。。。おかえりなさい。

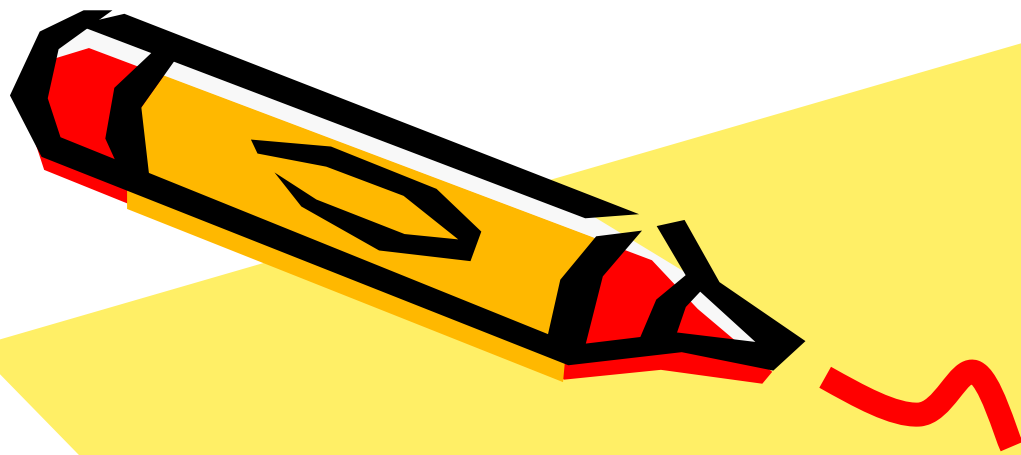
三人組を作ってください 3分間

▶ 自己紹介

所属と名前

1分間旅行 どこに行ってきましたか
そこでの思い出





皆さんは、ストレスを感じている
ことを何で知りますか？

私は、口内炎、小さなことにイライラ
にきび、食欲不振、眠い、食べる、
アトピーの悪化



3人で共有 2分間





皆さんは、ストレスを感じている時にどんな対応をしていますか？

私は、スポーツジムで汗、そして、冷たいチューハイ
眠る、スポーツ、ゲーム、漫画、ネット、
買い物、食べる



3人組で共有 3分間



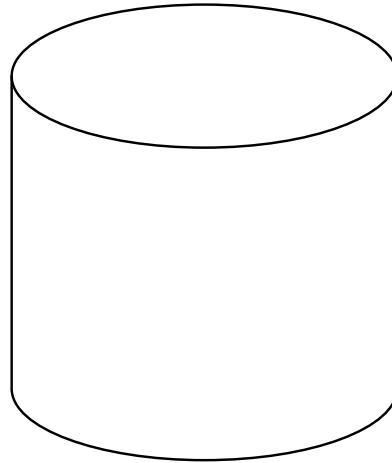
あなたの心のタンクの水は、今どれくらいですか。

○%

心のタンク

水を注いでくれるものは？

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤



_____ %

水を出してしまうものは？

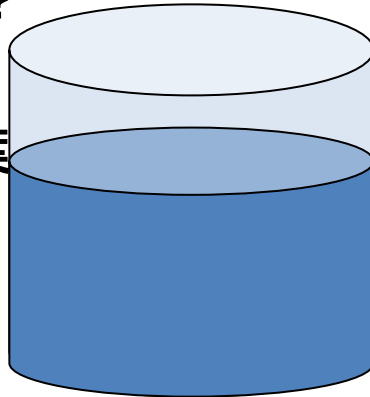
- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤

図3 あなたの心のタンク

質問1: 今、あなたの心のタンクは何%ですか？

質問2: 水を注いでくれるものは？

- ①患者さんからの感謝の言葉
- ②講演後の拍手
- ③運動後のビール
- ④家族が穏やか
- ⑤生きがいを感じる



70%

質問3: 水を出してしまうものは？

- ①患者さん・ご家族との行き違い
- ②同僚の誤解
- ③重なる仕事の締め切り
- ④自分の時間が取れない
- ⑤妻の一言

モナシュ大学 看護学部 下稲葉かおり先生 看護師自身、看護学生の心のケア



モナシュ大学 看護学部 下稲葉かおり先生 看護師自身、看護学生の心のケア

- 福岡 亀山栄光ホスピス長の長女
弟妹は、医師、OT、MSW,チャプレン、心理士
- ある患者の一言で、一念発起してオーストラリアへ
- 英語ができなかったが、落ち込みはなかった
- それは、日本で受けたカウンセリングのおかげ

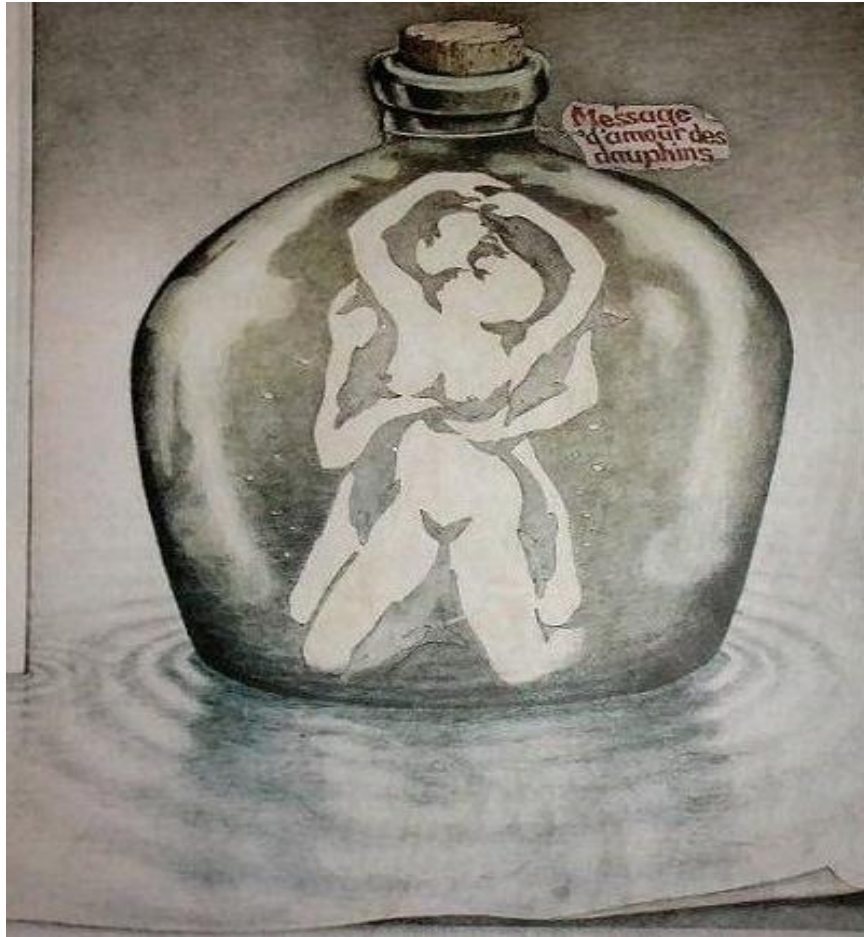
夜寝る前に心を込めて

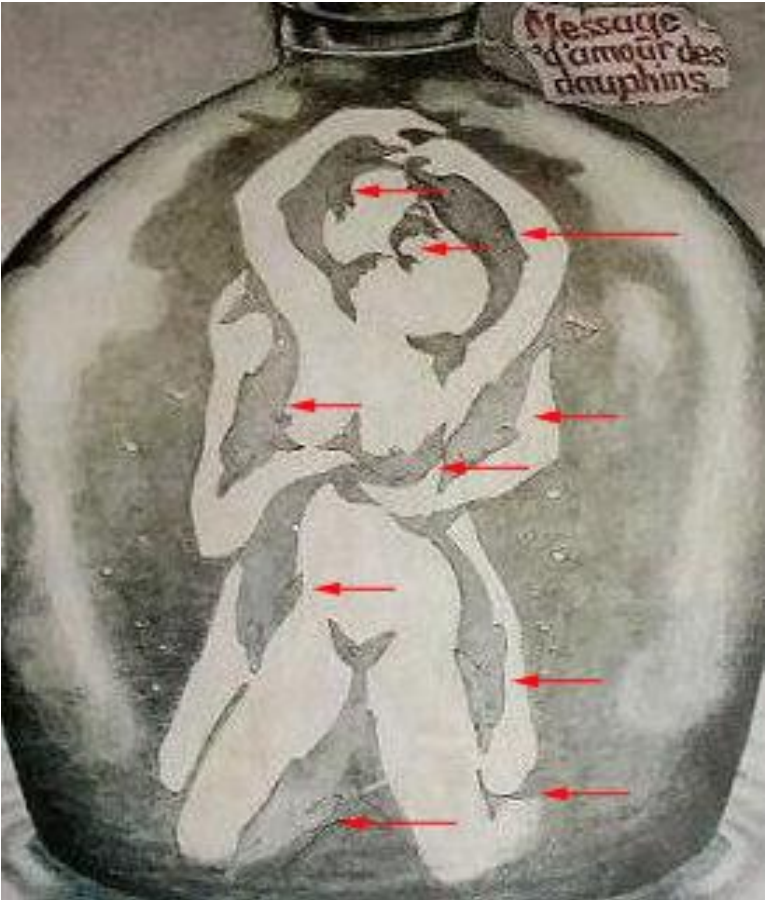
「かおり、今日も一日、本当によく頑張ったね」

と言いつづけた

ストレス対処

- 何に見える？





ストレスマネジメント

- ものの見え方・考え方は1つじゃない！
- 景色は自分がどこから見るかによって違って見える！

例えば

- 45歳 男性 一流企業の営業
 - 仕事をバリバリやっていた
 - しかし、会社の健康診断で、進行性胃がんが見つかった
 - がんは、人生でも、仕事面でもマイナス要因
 - しかし、人生を見つめなおし、生活や家族を大切にするきっかけになった
- 人生のギフト(贈り物)

過去を変える

ことは出来ないが

意味を変える

ことは出来る

人は事実で

生きているのではない

意味をもって

生きているのだ

ここまでの講義は
どの教員でも実施は可能

ワークショップ:セルフケア教育を体験してみよう!

強みを見つけてレジリエンスを 高める

関西医科大学 医学部 心理学教室



西垣悦代

日本医学教育学会大会

COI開示

演者名：西垣 悦代

演題発表に関連し、開示すべきCOI関係にある
企業などはありません。

メンタルヘルス対応の4ステップ

事業所におけるメンタルヘルス

大学生のメンタルヘルス



セルフケア



ラインケア



事業所内専門家



事業所外専門機関



セルフケア



メンター・
アドバイザー



学生相談室



学内外専門機関

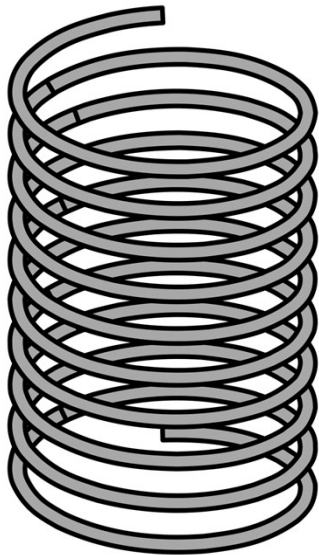
医学生のメンタルヘルスケア

- ・メンタルヘルス問題を予防、セルフケアする
- ・ストレス・メンタルヘルスに関する知識（医学生として）
- ・心身の健康の向上、レジリエンスの向上（成長途上の学生として）

レジリエンス

反撥力

跳ね返す力



- ・ 逆境を跳ね返して、生き抜く力
 - ・ 回復力
 - ・ しなやかさ
- ★ひとりで歯を食いしばって耐え抜くことではない・・・

レジリエンス教育に含まれる要因

身体的健康の維持・増進（前提）

- ✓ ストレス対処方法
- ✓ スピリチュアルな要因（心の平安、生きる意味）
- ✓ 自己効力感・自己肯定感の 向上
- ✓ 良好な人間関係の構築⇒必要な時に助けを求め、
支えあうことができる

関西医科大学のセルフケア・ レジリエンス教育

ユニット「人間と社会」の実習科目

1年生1学期: コミュニケーション実習 (全9コマ)

1年生2学期: マインドフルネス実習 (全12コマ)



マインドフルネス実習風景

文献、掲載記事等

医学生のセルフケアにマインドフルネスを生かす 週刊医学界新聞

2022. 3.13 3509号

医学生のセルフケアとしてのマインドフルネス実習：関西医科大学の
実践 医学教育53 (3) : 263-267

「思いやりの力」医療者の心を守る 読売新聞2022. 10.22 朝刊記事

3コマ

- ありのままの自己を知る
- （自己評価・他者評価、NEO=FFI、TEG3）

3コマ

- 他者の意見を聞き合意、協力的に問題解決する
- （nokobon、クルーザー、わいわいホーム）

3コマ

- 強みを知り、自己・他者の成長を支援する
- （SRS-18, 強みカード、VIA-IS）

関西医科大学のコミュニケーション実習

人間と社会P1a (コミュニケーション実習) の目標

- ▶ コミュニケーションを通じて、良好な人間関係を築くことができる
- ▶ 自己の性格特性を客観的に把握することができる
- ▶ 自己が他者にどのような印象を与えているかを理解することができる
- ▶ 自己の意見、感情を他者にわかりやすく伝えることができる
- ▶ 自己の強みを理解し、仕事や勉強、社会の中で活かすことができる
- ▶ 非言語・準言語を含め、適切なコミュニケーションスキルを用いて会話できる
- ▶ 他者の意見、考えを尊重しつつ、協力して課題解決を行うことができる
- ▶ レジリエンスを高め、ストレスに適切に対処できる

性格のつよみ (character strength)とは

才能 (talent)の強みではなく **性格の強み (character strength)**を知り、発揮することは、健康、人生に対する満足度、レジリエンス、を高める。他者の強みに気づくことは、よりよい人間関係を築く助けとなる。

セリグマン & ピーターソンによる研究とVIA-ISの開発
(1998)

つよみカードを使った エクササイズ（簡単バージョン）

1. 48枚のカードの中から、自分の強みだと思うカードを3枚選ぶ
2. 選んだカードの中からさらに**1枚**を選び、その強みを表わす自分の体験、エピソードを思い起こす。
3. 3人1組となり、選んだカードとエピソードを互いに紹介しあう。聞き手は肯定的なリアクションを示す。



タイム・スケジュール

カードを選び、エピソードを思い起こす（3分）

3人でエピソードを紹介しあう（5分）

ふりかえり（2分）

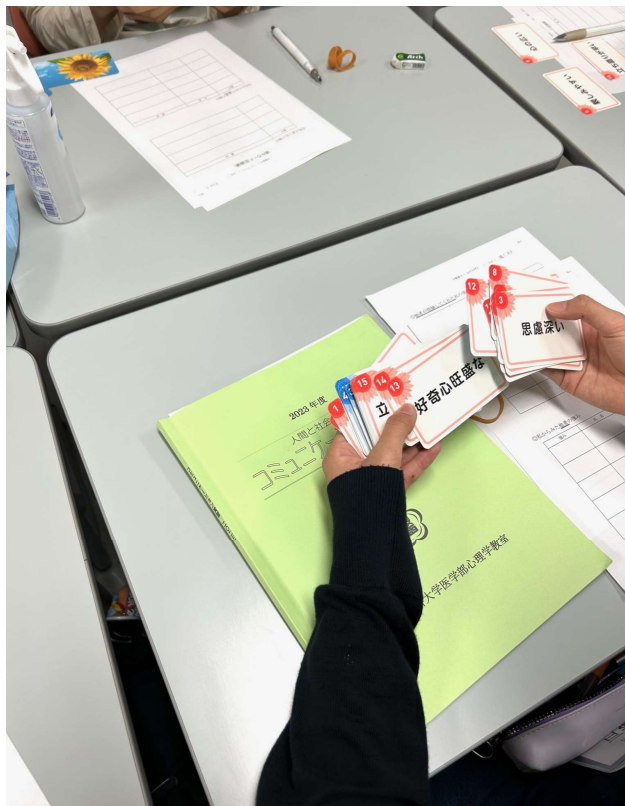
実際の授業では・・・

▶自分で選んだつよみカードを、理由と共にグループ内で発表する（3枚）

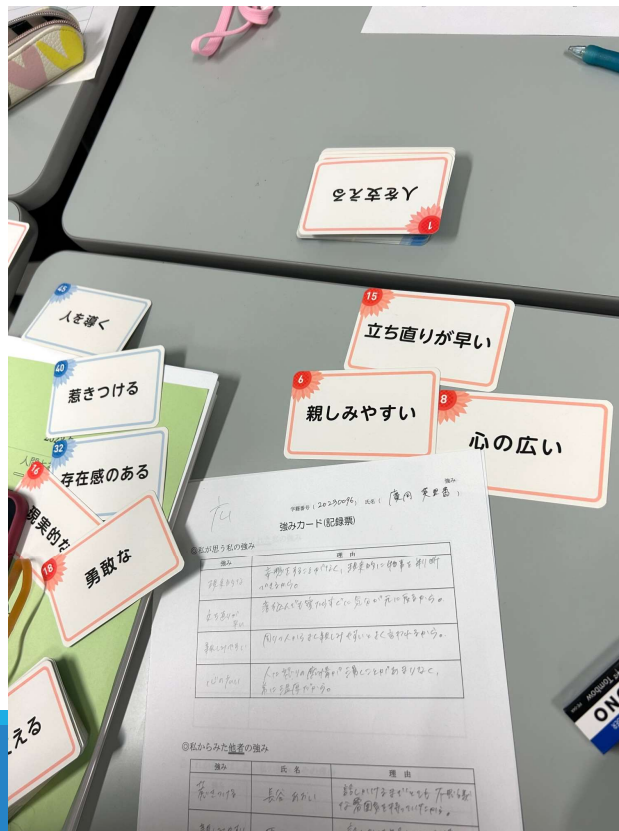
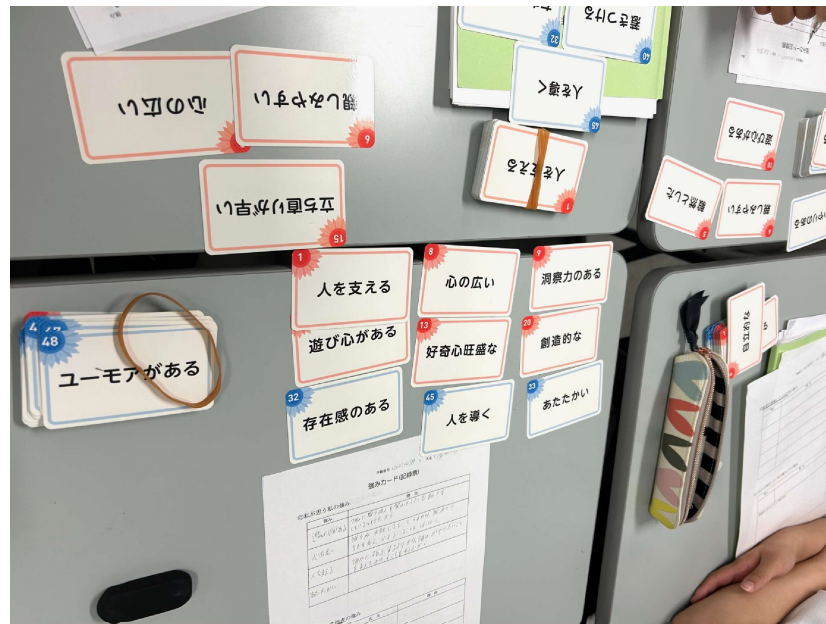
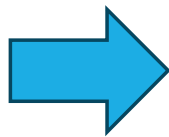
▶グループメンバーから、強みとその理由を指摘してもらう

▶4. うまくいかなかったり、あるいは失敗を恐れて実現できなかった経験を思い起こし、その時、どの強みがあれば、役立ったかどうかを考え、カードを選ぶ。

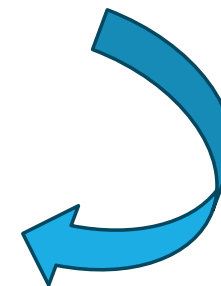
▶やりたいと思っていながら実現できていないことを一つ選び、自分の強みを活かした実行計画を具体的に立てる→実際にやってみる（ホームワーク）



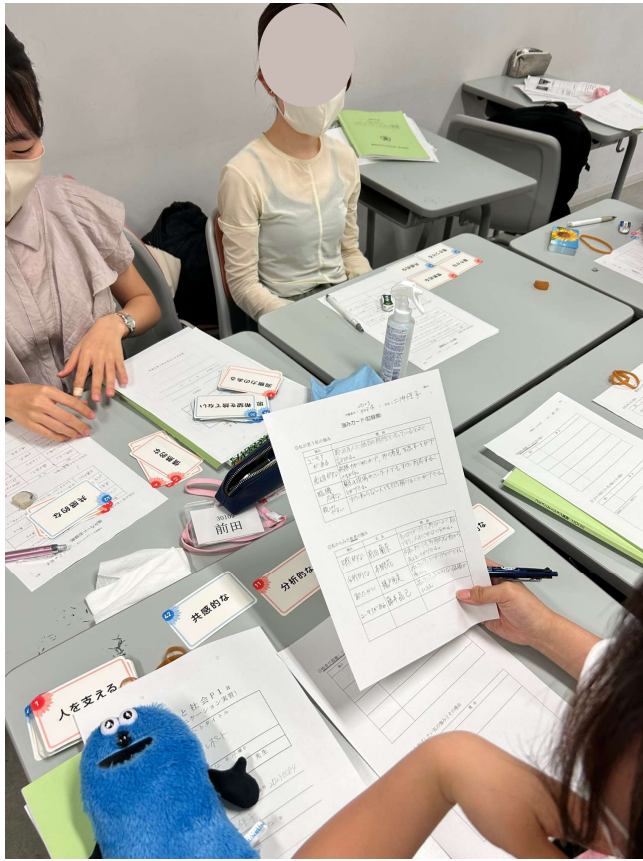
カードをチェック



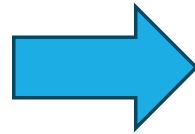
並べる



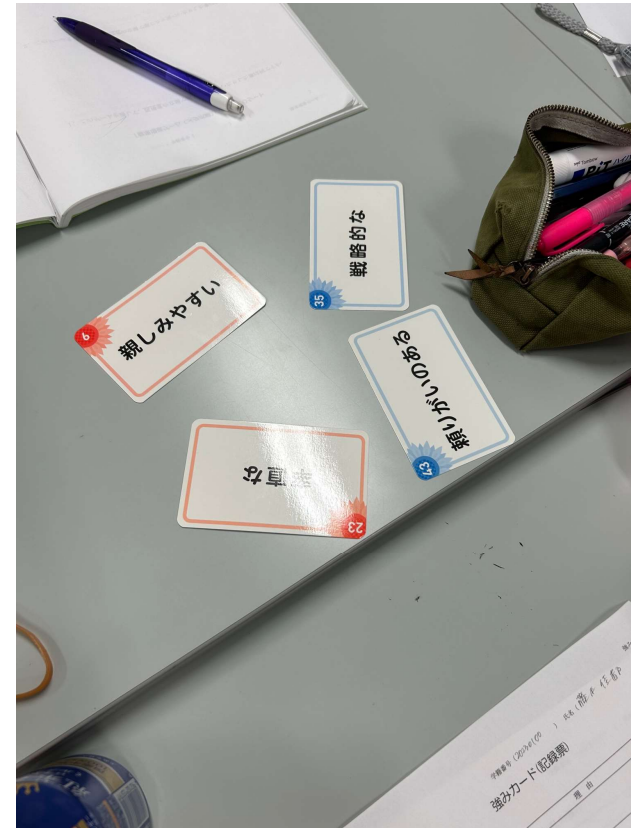
選ぶ



自分のつよみを発表



メンバーからつよみを指摘してもらう



つよみカード演習の感想

- (自分の強みを発表するのは) 恥ずかしかったが、あらためて自分の強みと向き合うことができたので、幸せな気持ちになった
- 恥ずかしいような、でも自信を持って発表できたので、不思議な気持ちだった
- 発表しなかった他の強みももっと伸ばそうと思った
- グループメンバー一人一人の強みが全部違っていた。あらためてみんなの「良さ」を感じた。
- ない、と思っていたユーモアを(他者から)指摘されて驚いた。ユーモアは今後磨きをかけたい部分です
- 「楽しそうにしている」と言われて、楽しく生活していてよかったと思った。

大学生の

自己成長の鍵を手に入れるポジティブ心理学ガイド



ヴァン・ニューワーバーグ & ウィリアムズ (編著)

西垣他 (監訳)

ミネルヴァ書房 2023年発行

内容:

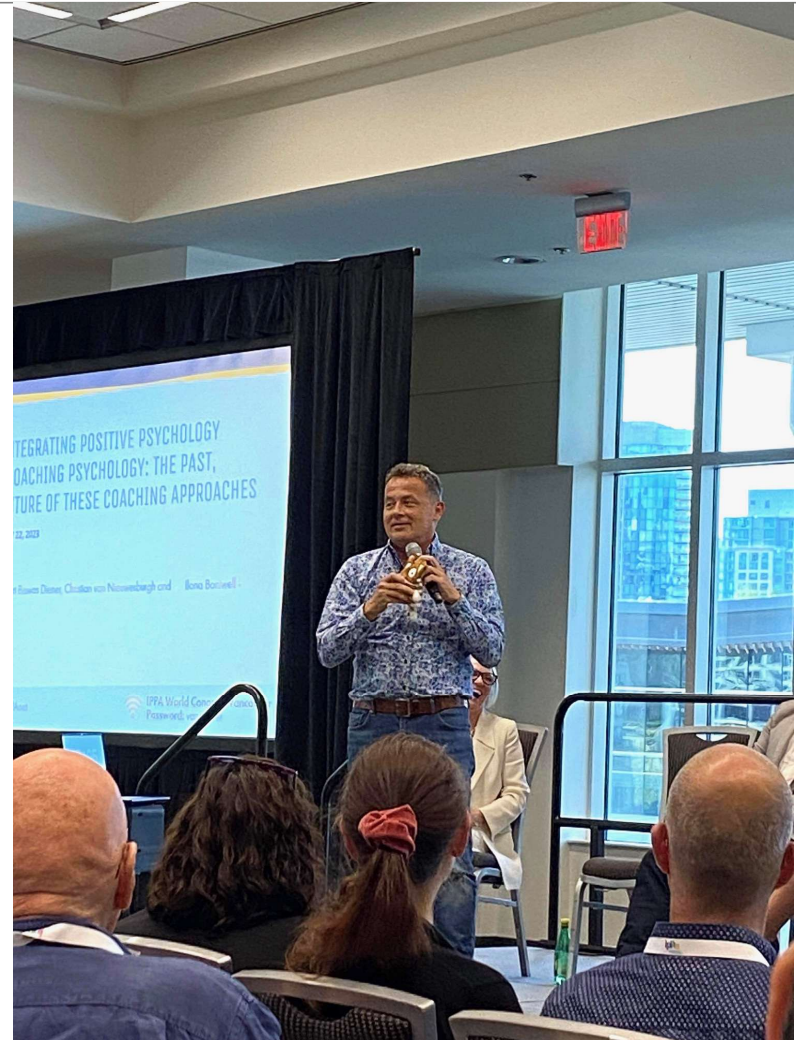
学びの脳科学、自己理解、レジリエンス、強み、人間関係、人生における意味、目標達成、希望、マインドフルネス、遊び心

★ポジティブ心理学に基づく実践書

IPPA world congress in Vancouver 2023



with Professor Van Nieuwerburgh



2023年7月29日

Mindfulness

マインドフルネス

—瞑想によるマインドフルネスの紹介—

天草地域医療センター

(元 熊本大学 地域医療・総合診療実践学寄附講座
／地域医療支援センター)

谷口純一

日本医学教育学会大会

COI 開示

筆頭演者名：谷口 純一

演題発表に関連し、開示すべきCOI関係にある
企業などはありません。

本日のお話

- 瞑想体験ワーク
- 瞑想に関して
- マインドフルネスとは
- 医療・医学教育での取り扱い
- 参考資料紹介

瞑想体験ワーク1

瞑想

meditation

2分間

目を瞑り

リラックスして座り
呼吸に意識を向けて

呼吸は

4秒で吸って

1秒止めて

5秒で吐く

イメージで

グループ・ワーク

- 瞑想体験をバズで振り返る
 - それぞれの今までの瞑想の体験を振り返る
 - 初めてのの方は今日の体験を
 - 経験者はこれまでの経験を
- マインドフルネスを今後、ご自身の日常にどの様に取り込んだり、深めたりできそうか？
 - 必要を感じない、でも可
 - 必要・不必要でもその理由は？

※一部、全体共有させていただきます。

冥想

瞑想

- 欧米 禅→Zen
 - USA:ビートニック運動、ヒッピー運動
 - 鈴木大拙、「チベット死者の書」
- 緩和医療、死への準備活動
 - (Living)Dying Project
 - 瞑想の取り入れ
- 仏教以外の、宗教、文化でも瞑想的な方法論の存在

A New Era for Mind–Body Medicine

Michelle L. Dossett, M.D., Ph.D., Gregory L. Fricchione, M.D., and Herbert Benson, M.D.

Fifty years ago, meditation was considered fringe, and the idea that it had any role in medical treatment, absurd. Nevertheless, one of us (H.B.) published research demonstrating that meditation and similar practices (initially from India and later from other cultures) reduced oxygen consumption, lowered blood pressure and heart rate, and initiated a cascade of physiological effects that were the opposite of what occurs during the stress response.¹ This coordinated set of physiological changes was termed the “relaxation response,” and a

Concurrent with this growing public interest is emerging research describing various neurobiologic, physiological, and genomic changes associated with mind–body practices, particularly meditation, including activation of specific brain regions, increased heart-rate variability, and suppression of stress-induced inflammatory pathways, among others (see Supplementary Appendix for a list of relevant studies). Though some of these changes appear to occur with multiple techniques, others may be technique-specific. More research is needed to understand

the implications of these findings. Patients who practice these techniques experience a greater sense of well-being, and are less bothered by the symptoms that brought them in. Some patients also note a greater sense of spiritual connectedness.

Belief in these techniques is not necessary to realize benefit. Indeed, randomized, controlled trials have suggested improved health outcomes and quality of life in multiple physical and mental health conditions that are related to or exacerbated by stress, including chronic pain, anxiety, depression, cancer-related fatigue, tobacco addiction, inflam-

※瞑想及び、yogaやmindfulnessと言ったようなmind-body medicineは、アメリカの成人人口の14%に広まっている。
科学的知見も明らかになってきており、今後の活用に期待されている。

瞑想のタイプ

止観

- 仏教では、2つのタイプ
- 任意の対象に集中させる落ち着いた瞑想（**サマタ瞑想**）
 - 分析や思考をせず、選んだ対象にひたすら心を集中させる
 - 呼吸の観察が基本
- 分析的な瞑想（**ヴィパッサナー瞑想**）
 - 選んだ対象（テーマ）に対して熟考する
 - 観察し、気づく

瞑想

- 座る瞑想
- 深くつろぎの瞑想
- 歩く瞑想
- 食べる瞑想
- 歌う瞑想
- お茶の瞑想
- 働く瞑想
- エクササイズする瞑想
- 大地に触れる瞑想
- 小石の瞑想
-

※誘導瞑想（ガイド付き瞑想）
集団で瞑想
ベル

座る瞑想

- 坐禅
- リラックスして座る
- 閉眼or半眼
- 呼吸に意識を向ける
- 意識が他に向いたらそれを観察・受け入れる

座る瞑想

- 胡坐
 - 結跏趺坐
 - 半跏趺坐
- 床に座布団、坐蒲
- 椅子でも
- 布団の上でも

深くくつろぎの瞑想

- 寝て行こう(Total relaxation, Deep relaxation)
- 「死体のポーズ」
- 力を抜いて relax
- 呼吸を意識
- 寝てしまう場合も・・・

歩く瞑想

- ゆっくり歩く
- 一歩一歩に意識を向ける
- 呼吸に合わせて
- 会話をしない
- 景色や周囲の状況に意識を向けても可

食べる瞑想

- ゆっくり食べる
- 一噛み一噛みに意識を向ける
- 味わう
- 会話をしない

歌う瞑想

- チャンティング
- Plum Villageの歌
- 読経、讃美歌とかも

マインドフルネス

マインドフルネス

- 仏教から由来
- ヒンディー語Sati 念（正念）
- 禅、ヨガ
- 瞑想 方法論の1つ

念

「今」と「心」



“今ここに、
心がある”

※「今の自分をありのままに見つめること」
(Kabat-Zinn, 飯泉訳, 2008)

マインドフルネス の紹介

(動画閲覧)

※漫画家イエナガの複雑社会を超定義
「流行のマインドフルネスを超速解説の巻」

NHK初回放送日: 2022年5月13日

マインドフルネス

- 心理療法、ストレスケア、等
 - マインドフルネス・ストレス低減法(MBSR)
 - 科学的なエビデンス（脳科学）も明らかに
- 企業等でのストレス対応
- ペインクリニック、緩和ケア
- 患者へのMindfulな対応（診療）
 - Mindful practice

Mindful Practice

JAMA 1999

Ronald M. Epstein, MD

REFLECTION AND SELF-AWARENESS help physicians to examine belief systems and values, deal with strong feelings, make difficult decisions, and resolve interpersonal conflict.^{1,2} Organized activities to foster self-awareness are part of many family medicine residency programs³ and some other residency^{4,5} and medical school curricula.⁵⁻⁸ Exemplary physicians seem to have a capacity for critical self-reflection that pervades all aspects of practice, including being present with the patient,⁹ solving problems, eliciting and transmitting information, making evidence-based decisions, performing technical skills, and defining their own values.¹⁰

This process of critical self-reflection depends on the presence of mindfulness. A mindful practitioner attends, in a nonjudgmental way, to his or her own physical and mental processes dur-

Mindful practitioners attend in a nonjudgmental way to their own physical and mental processes during ordinary, everyday tasks. This critical self-reflection enables physicians to listen attentively to patients' distress, recognize their own errors, refine their technical skills, make evidence-based decisions, and clarify their values so that they can act with compassion, technical competence, presence, and insight. Mindfulness informs all types of professionally relevant knowledge, including propositional facts, personal experiences, processes, and know-how, each of which may be tacit or explicit. Explicit knowledge is readily taught, accessible to awareness, quantifiable and easily translated into evidence-based guidelines. Tacit knowledge is usually learned during observation and practice, includes prior experiences, theories-in-action, and deeply held values, and is usually applied more inductively. Mindful practitioners use a variety of means to enhance their ability to engage in moment-to-moment self-monitoring, bring to consciousness their tacit personal knowledge and deeply held values, use peripheral vision and subsidiary awareness to become aware of new information and perspectives, and adopt curiosity in both ordinary and novel situations. In contrast, mindlessness may account for some deviations from professionalism and errors in judgment and technique. Although mindfulness cannot be taught explicitly, it can be modeled by mentors and cultivated in learners. As a link between relationship-centered care and evidence-based medicine, mindfulness should be considered a characteristic of good clinical practice.

JAMA. 1999;282:833-839

www.jama.com

※マインドフルな診療者は、日常の日々の業務の中で、自分自身の身体と精神のプロセスを、判断をくたさない方法で扱っている。

医療・医学教育での
取り扱い

BMJ: ABC of Learning and Teaching in Medicine

ABC of learning and teaching in medicine
Applying educational theory in practice
David M Kaufman

How many times have we as teachers been confronted with situations in which we really were not sure what to do? We "flew by the seat of our pants," usually doing with our learners what had been done with us. It would be useful to be able to turn to a set of guiding principles based on evidence, or at least on long-term successful experience.

Fortunately, a body of theory exists that can inform practice. An unfortunate gap between academics and practitioners, however, has led to a perception of theory as belonging to an "ivory tower" and not relevant to practice. We do not believe that "there is nothing more practical than a good theory" still rings true today. This chapter describes several educational theories and guiding principles and then shows how these could be applied to three case studies relating to the "real world."

Adult learning theory

Mikhail Knowles introduced the term "andragogy" to North America, defining it as "the art and science of helping adults learn." Andragogy is based on five assumptions about how adults learn and their attitude towards and motivation for learning.

Knowles has derived seven principles of andragogy. Most theorists agree that andragogy is not really a theory of adult learning, but they regard Knowles' principles as guidelines on how to teach learners who tend to be at least somewhat independent and self-directed. His principles can be summarized as follows:



- Establish an effective learning climate, where learners feel safe and comfortable expressing themselves
- Involve learners in mutual planning of relevant methods and curricular content
- Involve learners in diagnosing their own needs—this will help to trigger internal motivation
- Encourage learners to formulate their own learning objectives—this gives them more control of their learning
- Encourage learners to identify resources and devise strategies for using the resources to achieve their objectives
- Support learners in carrying out their learning plans
- Involve learners in evaluating their own learning—this can develop their skills of critical reflection.

Self directed learning

Self directed learning can be viewed as a method of organising teaching and learning in which the learning tasks are largely within the learners' control (as with the adult learning principles described above).

It can also be viewed as a goal towards which learners strive so that they become empowered to accept personal responsibility for their own learning, personal autonomy, and individual choice. Success in the first view would lead to attaining the second.


Philip Candy identified in the literature about 100 traits associated with self direction, which he synthesised as the ability to be methodical and disciplined, logical and analytical, collaborative and independent, curious, open, creative, and

WILEY-BLISSE 2011, 23 JANUARY 2009 369/390 213




ABC of Learning and Teaching in Medicine
SECOND EDITION
Edited by Peter Canillan and Diana Wood



WILEY-BLACKWELL www.abcbookseries.com

ABC of Learning and Teaching in Medicine
THIRD EDITION
Edited by Peter Canillan, Diana Wood and Sarah Yardley



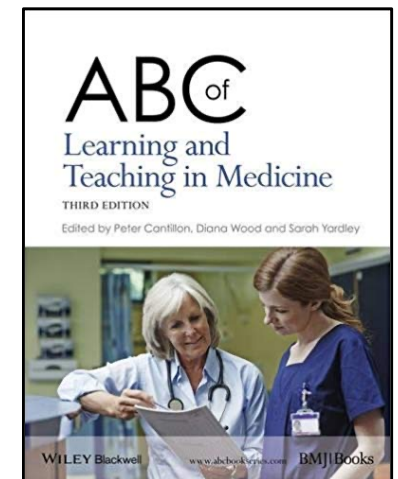
WILEY Blackwell www.abcbookseries.com BMJ|Books

「ABC of Learning and Teaching in Medicine, 3rd Edition」 (日本語未訳) Chapter 21 “The Mindful Clinician-Teacher”

“Mindfulness is an open and non-judgmental awareness to present moment-to-moment experiences as they arise.”

「Mindfulnessとは、一瞬一瞬のあるがままの経験から生じる開放的で、判断をくださない認識である。

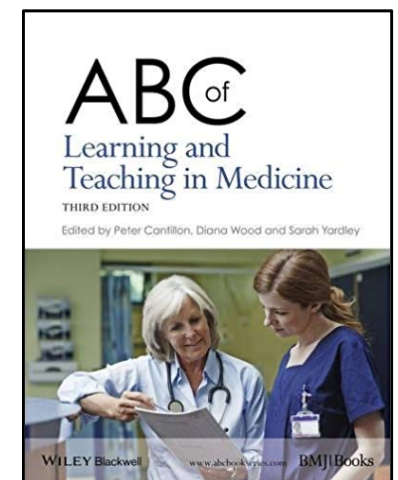
BMJ Books, 2017



「ABC of Learning and Teaching in Medicine, 3rd Edition」 (日本語未訳) The Mindful Clinician-Teacher

- 患者へのMindfulな対応 (診療)
- 医学生が自分のストレスへの対応
- 臨床医や教員としてのResilienceを養う
- より良い臨床決断

BMJ Books, 2017





The NEW ENGLAND JOURNAL *of* MEDICINE

Perspective
SEPTEMBER 15, 2005

White Coat, Mood Indigo — Depression in Medical School

Julie M. Rosenthal and Susan Okie, M.D.

※アメリカの医学生は4人に1人がうつ状態になると。
世界的にも医学部でmindfulnessが導入され始めている。

海外の医学部でのマインドフルネスの導入

- アメリカ、カナダ、オーストラリア、イギリス、・・・等
- カリキュラム：必修／選択
- 対象者：学生／レジデント
- Mindfulness Center
- 医療従事者：セルフケア／診療／指導者養成

日本の医学部での マインドフルネスの導入

- 昭和大学
 - 行動医学・プロフェッショナリズム
 - セルフケア・レジリエンス育成教育
- 関西医科大学
 - 心理学
- 岡山大学
 - プロフェッショナリズム・行動科学
- 熊本大学
 - 新カリキュラム 行動科学 ストレスマネジメント

C-5 人の行動と心理 ねらい

C-5-3) 動機付け

学修目標:

1生理的動機(個体保存、種族保存)、内発的動機(活動、感性、好奇、操作等)及び社会的動機(達成、親和、愛着、支配等)を概説できる。

2動機付けを例示できる。

3欲求とフラストレーション・葛藤との関連を概説できる。

4適応(防衛)機制を概説できる。

C-5-4) ストレス

学修目標:

1主なストレス学説を概説できる。

2人生、日常生活や仕事における**ストレッサーとその健康への影響**を例示できる。

3**ストレス-コーピング**過程に関連する心理社会的要因を説明できる。

4**ストレス対処法**を概説できる。

C-5-5) 生涯発達

学修目標:

1こころの発達の原理を概説できる。

2ライフサイクルの各段階におけるこころの発達と発達課題を概説できる。

3こころの発達にかかわる遺伝的要因と環境的要因を概説できる。

瞑想の習慣化

- 習慣化
- 日々の自己実践
- 診療、業務の変化を感じる
- 「いつでもどこでも、機会があるかぎり有徳な思考習慣を養わなければならない。」

-ダイラマ「瞑想から始めよう」より-

瞑想体験ワーク2

瞑想

meditation

2分間

目を瞑り

リラックスして座り
呼吸に意識を向けて

呼吸は
ご自由に

セルフ・ワーク

- 瞑想体験を個人で振り返る
 - 改めて今の体験を心の中で振り返る
- マインドフルネスを今後、ご自身の日常にどの様に取り込んだり、深めたりできそうか？
 - 必要を感じない、でも可
 - 必要・不必要でもその理由は？

※全体共有しません

參考資料

文献

- Mindful practice
Ronald M. Epstein, MD
JAMA, September 1, 1999, Vol 282, No. 9
- White Coat, Mood Indigo – Depression in Medical School
Julie M. Rosenthal and Susan Okie, M.D.
n engl j med 353;11 www.nejm.org september 15, 2005
- A New Era for Mind-Body Medicine
Michelle L. Dossett, M.D., Ph.D., Gregory L. Fricchione, M.D., and Herbert Benson, M.D.
n engl j med 382;15 nejm.org April 9, 2020

文献

- Teaching mindfulness in medical school: where are we now and where are we going?

Patricia L Dobkin & Tom A Hutchinson *MEDICAL EDUCATION* 2013; 47: 768-779

- Mindfulness interventions in medical education: A systematic review of their impact on medical student stress, depression, fatigue and burnout

Zahra Daya & Jasmine Hearn *Medical Teacher* November 2017

- Brief Mindfulness Practices for Healthcare Providers - A Systematic Literature Review

ANNALS OF FAMILY MEDICINE VOL. 13, NO. 6
NOVEMBER/DECEMBER 2015

※多数、医学教育および医療への応用に関する文献の存在

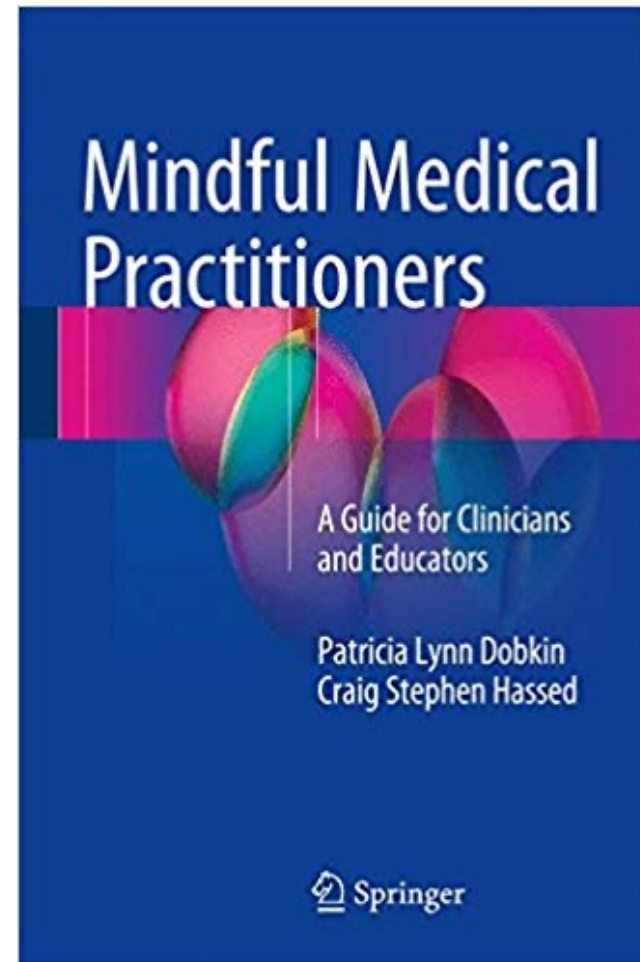
出版物

- 「マインドフルネスストレス低減法」J.カバットジン著
- 「サーチ・インサイド・ユアセルフ」チャディー・メン・タン著
- 「マインドフルネス」ハーバード・ビジネス・レビュー編集部 編
- 「スタンフォード大学 マインドフルネス教室」スティーヴン・マーフィー重松、坂井純子著
- 「死にゆく人と共にあること」ジョアン・ハリファックス著
- 「ブッダの幸せの瞑想」ティク・ナット・ハン著
- 「私と世界を幸福で満たす食べ方・生き方」ティク・ナット・ハン、リリアン・チェン著
- 「マインドフルネスを医学的にゼロから解説する本」佐渡克洋、他、編
- 「セルフケアできていますか？」高宮有介他著
- 「新たな全人的ケア」トム・A・ハッチンソン
- 「Whole Person Care 実践編」トム・A・ハッチンソン
- 「ABC of Learning and Teaching in Medicine, 3rd Edition」Cantillon,Wood,Yardley
- 「Mindful Medical Practitioners」Dobkin,Hassed

出版物

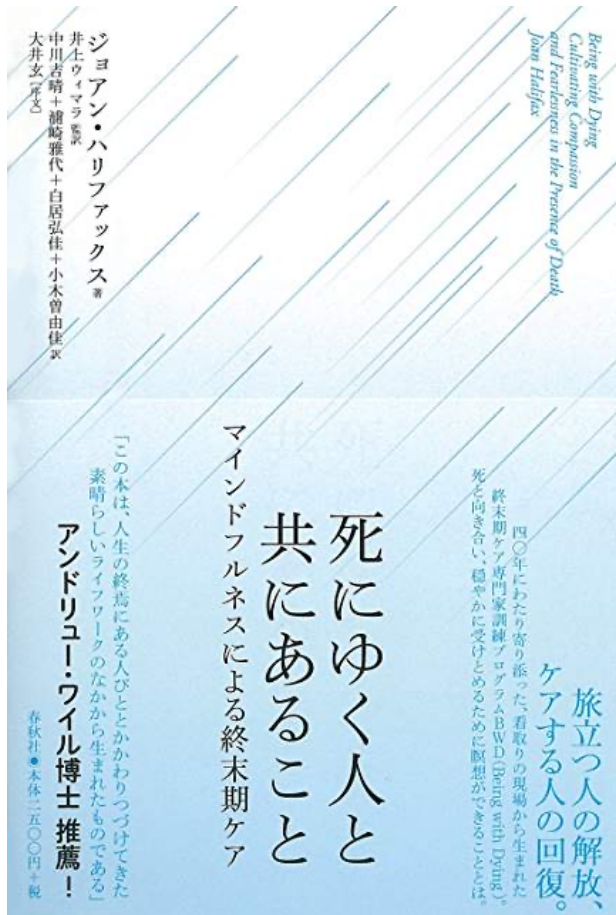


Mindfulness-based stress-reduction: MBSR
マインドフルネス・ストレス低減法



Mindfulnessの教育の実例と
導入に関して紹介

出版物

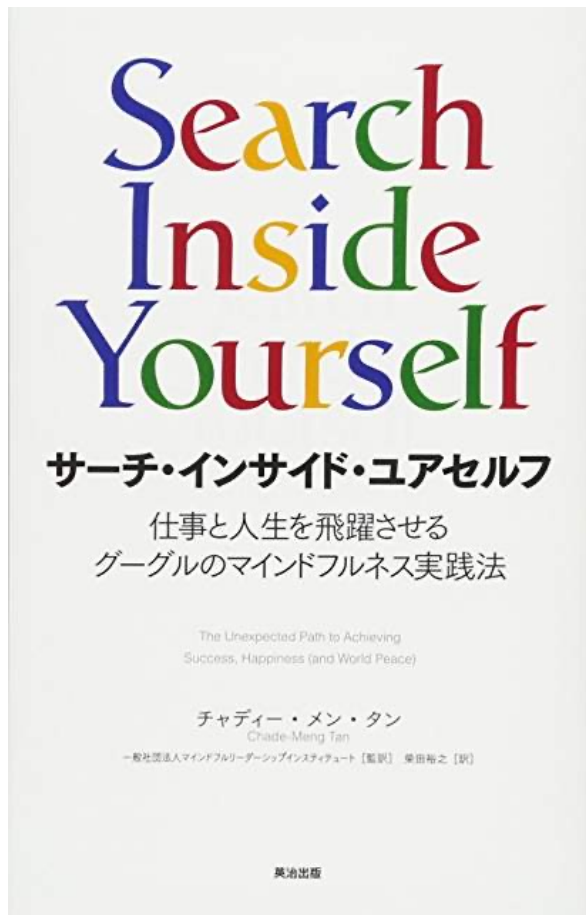


Mindfulness-based stress-reduction: MBSR
マインドフルネス・ストレス低減法

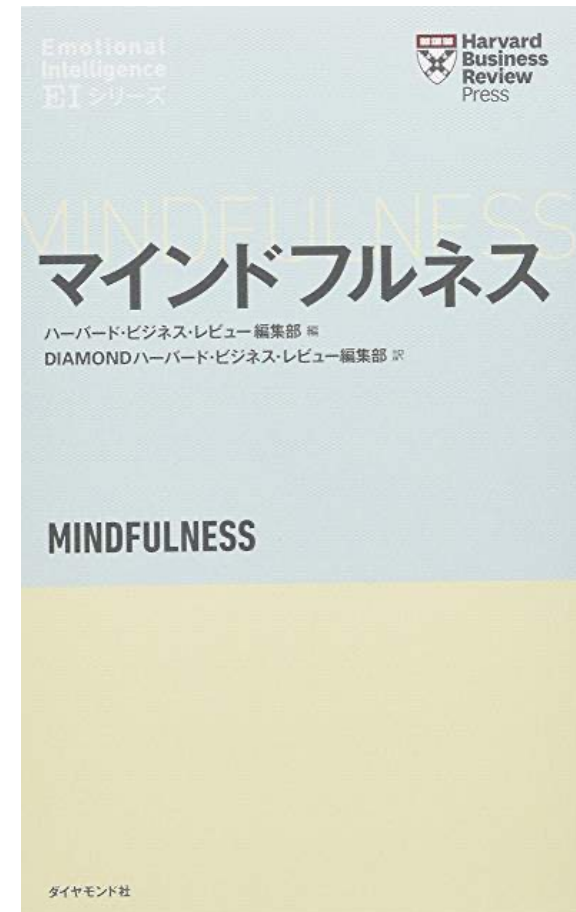


Mindfulnessの教育の実例と
導入に関して紹介

出版物



「サーチ・インサイド・ユアセルフ」
Googleでの導入事例



Mindfulnessの企業や心理療法の実例
や導入に関して紹介

出版物



栄養学の観点とMindfulnessの活動を
結びつけて幅広く紹介



MindfulnessのPracticeの実際
の実践に関して解説

出版物

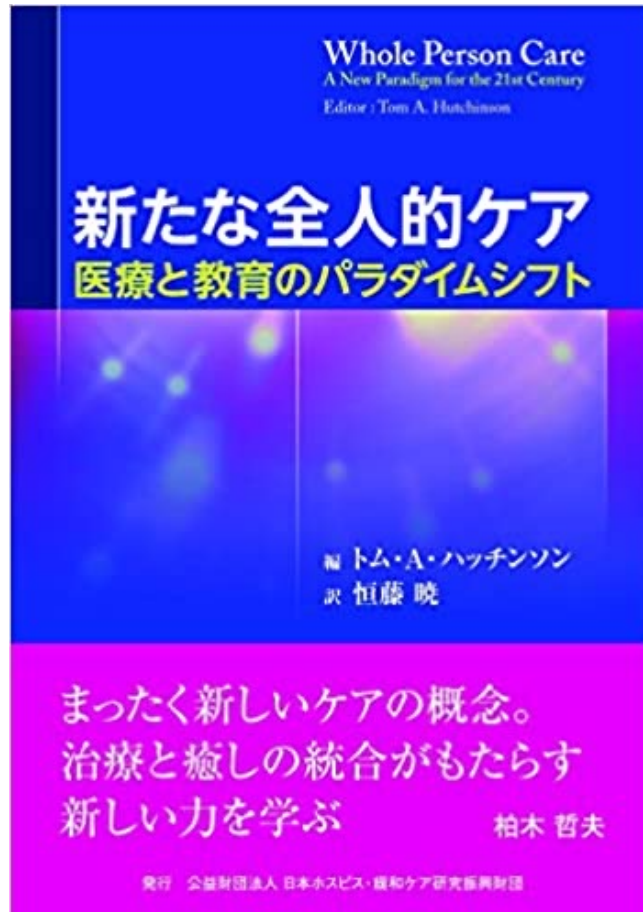


精神科の観点からMindfulnessを科学的に解説

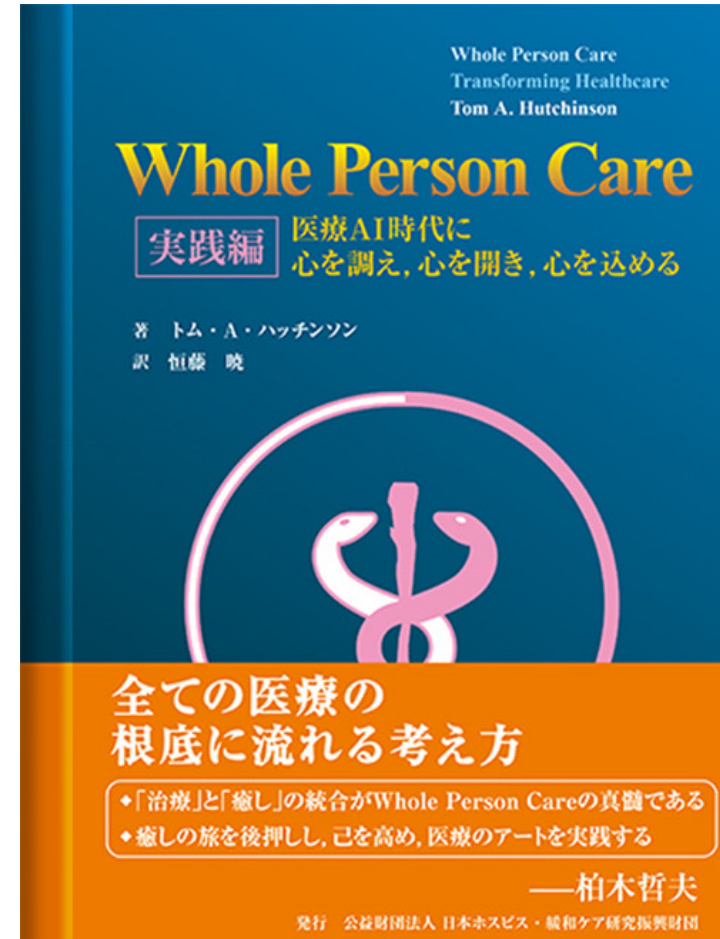


Mindfulnessのセルフケアに関して医学部の教員が紹介

出版物



Mindfulnessを基盤とした包括的な
医療・教育活動の提示・紹介



Whole Person Careの具体的な実践
に関して解説・紹介

サイト



- **【日総研】病院安全教育** この時期に最前線で活躍されている皆さまへ
 - <https://www.nissoken.com/jyohoshi/ps/special/menu.html>
- **【life hacker】瞑想で自分の心を理解し自由になろう。初心者のための瞑想ガイド**
 - https://www.lifehacker.jp/2016/02/160202meditation_beginners_guide.html
- **Mindfulness/WellMD/Stanford Medicine**
 - <https://wellmd.stanford.edu/healthy/mindfulness.html>

GRACE

死にゆく人とどう向き合うか
マインドフルネスによる終末期ケア
米国の医療者向けプログラム

日本GRACE研究会

<https://gracejapan.org/>

米国：ジョアン・ハリファックス老師



GRACE誕生の経緯



- 死の臨床に45年間かかわってきた米国の医療人類学者で僧侶
ジョアン・ハリファックス老師
「Being with Dying(BWD:死にゆく過程と共にあること)
(死に向き合う医療者向けのための燃えつき防止プログラム)
8日間に渡る集中的なトレーニング

⇒GRACEは、このBWDのエッセンスを

**最新の脳科学や認知科学の成果に基づいて構築された
2泊3日のプログラム**

2014年～ハリファックス老師

ジョンズ・ホプキンス大学看護倫理学部

シンダ・ラシュトン教授

ワシントン州立大学医学部 腫瘍内科医・緩和ケア医

バイタルトークでも有名

アントニー・バック教授



GRACE

- **G: Gathering attention, Grounding:** 注意を集中させる
身体感覚に注意を集中し、呼吸を調べ、地に足をつける
- **R: Recalling intention:** 意図を思い起こす
今、ここで担っている役割や目的・動機を意識する
- **A: Attuning to self, then other:**
まず、自分の身体・感情・思考に意識を合わせてから
相手に意識を合わせる
- **C: Considering what serves best :**
もっとも適切と思われる行動は何かを見極める
* Not knowing (真実は知らないという態度、白紙で関わる)
- **E: Engaging and Ending:** 関与し、終わりにする

第6回 日本GRACE研究会年次大会

「意図を思い起こす」

～GRACEでコンパッションの源へ～

2023年の第6回年次大会のテーマは「意図を思い起こす～GRACEでコンパッションの源へ～」。上智大学四谷キャンパスとオンラインのハイブリッド開催となります。講演や対談に加え、瞑想やボディワーク、グループワークなどを通じて、動機と意図を思い起こすことの大切さを体験的に理解できるようにと大会長の想いのこもったプログラムになっています。

特に今回の年次大会では、GRACEプログラムの開発者であるジョアン・ハリファックス老師が来日され、ご自身がコンパッションを世界に広める活動に取り組んできたことの意図についてお話しいただきます。さらに、文化人類学者の辻信一博士や行動心理学者のヴィクター・ストレッチャー博士にご登壇いただき、様々な観点から意図の大切さについて講演していただく予定です。

盛りだくさんの二日間、ぜひみなさまお誘い合わせのうえでご参加ください。

日時

2023年 **9月17日(日)・18日(月祝)** (2日間)

Day-1 9月17日(日) 9時～17時30分

Day-2 9月18日(月・祝) 9時～15時30分

会場

上智大学 四谷キャンパス

+オンライン配信のハイブリッド開催です

会場定員120名 参加費5,000円 (会場参加、オンラインとも)

東京都千代田区
紀尾井町7-1
JR中央線・東京メトロ
丸ノ内線・南北線/
四ツ谷駅 麹町口・
赤坂口から徒歩5分



【主催】日本GRACE研究会、大会長：藤野正寛、副大会長：栗原幸江・鈴木梢

【後援】上智大学グリーンケア研究所

参加申し込みはこちら→ <http://grace2023tokyo.peatix.com>



プログラム

※内容が変更になる場合がございます。

Day-1 9月17日(日) 9:00-17:30

特別講演1および対談

- 「あなたにとってなぜコンパッションが大切なのかを教えてください」

ジョアン・ハリファックス老師による講演

辻信一博士による講演

ジョアン・ハリファックス老師と辻信一博士による対談

講演1

- 「医療における意図の重要性(仮)」

ウェンディ・ラウ医師による講演

講演2

- 「仏教からみた意図の重要性(仮)」

藤田一照老師による講演とボディワーク

- 意図に関するグループワーク



Joen Halifax
僧侶・医療人類学者・社会活動家



辻 信一
文化人類学者 福祉・文化活動家

Day-2 9月18日(月・祝) 9:00-15:30

特別講演2

- 「目的の力 幸せに死ぬための生きがいの科学(仮)」

ヴィクター・ストレッチャー博士による講演

講演3

- 「伝統的なヨーガ呼吸法と意図について(仮)」

齊藤素子医師による講演とボディワーク

- ラウンドテーブル

様々な現場でGRACEを活用している3名の方に講演していただく予定



Victor Strecher
行動心理学者

GRACEとは

G.R.A.C.E. は、アメリカの禅僧で人類学者のジョアン・ハリファックス老師により開発されたコンパッションを育み人生の困難を乗り越えるためのメソッドです。

右のパートから構成され、それぞれの英文名をとってG.R.A.C.E.と名付けられています。

Gathering attention

注意を集中させる

Recalling intention

動機と意図を思い起こす

Attunement to self/other

自己と他者の思考・感情・感覚に気づきを向ける

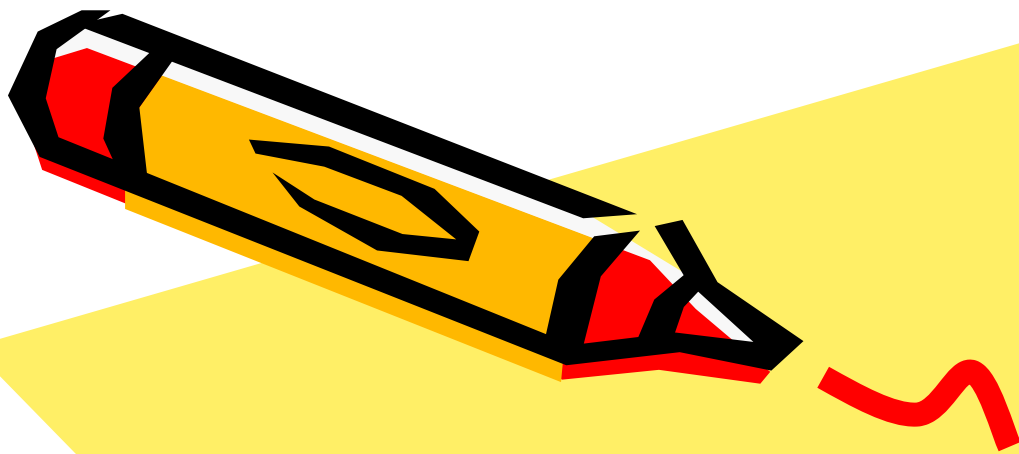
Considering what will serve

何が役に立つかを熟考する

Engaging and Ending

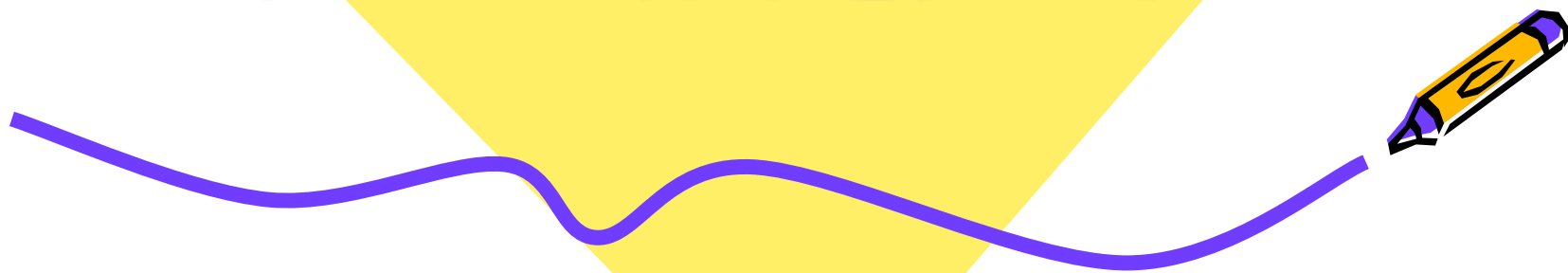
行動を実践し、終結させる





セルフケア教育

皆さんの背中を見て学ぶ



ご参加ありがとうございました

