

癒しのサポートグループ

対談者 デビッド・スピーゲル David Spiegel, M.D.

スタンフォード大学大学院医学部心理社会医療研究所長、及び精神医学・行動科学教授。一九八九年に、心理社会的治療が転移性乳ガン患者に与える画期的研究成果を発表した。痛み治療法としての催眠の研究でも知られる。父ハーバート・スピーゲル博士との共著で、『忘我と治療 医療としての催眠利用』がある。

モイヤーズ：先生の研究について調べていたら、「自分の気持ちを外に出す人、好きな友人や家族からサポートされている人、痛みから注意をそらせられる人、苦しむのは自分だけでないし、死に瀕しているのは自分一人ではないとわかっている人は、相対的に希望にあふれ明るいので、病気とうまく向き合えるはずだ」とありましたが、これはごく当たり前のことのように思いました。ですが、心の働きとしてはそうだとすることははっきりわかるにしても、肉体系でどういうことなのか、つまり、延命にどう作用しているのか、どうも腑に落ちないのです。

スピーゲル：実は肉体系でどうなっているか、私たちにもわかりません。とはいえ、自分の死を考えると、一種の攻撃・逃避反応を誘発して、自分で調整できない慢性不快状態に陥り、その徴候に対処するため、体はめまぐるしく働き、ストレスを受けます。ところが、その人が「死ぬことには納得できないし、これまでこの世でやって来たことをこれからはできないのは悲しいし、好きな人や気にかけて人と一緒にいられないのも悲しい」と口に出して言えるようになれば、自分の精神状態をコントロールしているし、体のほうも、さきほどのような救いのない興奮状態で反応しなくなります。こうしたことによって、体に内在するさまざまな器官が、病気と闘うのに体が果たさなくてはならないことを果たせるようにする、その働きにそれなりの力を与えているのだと考えています。さてこれは、現時点における単なる理論ですが、私たちは事態はそんな風に進んでいると考えています。

モイヤーズ：そうだとすると、私が体に意識的に働きかけなかった場合に体がそれ自身でやってしまうような反応とは別な反応をするように、私の心は体にするように仕向けているのですね。

スピーゲル：うまいこといいますね。生死はコントロールできないにしても、どう生きるか、どのようにからだをストレス源に対処させていくか、をコントロールすることはできるのです。