

健康とは —自己と環境との調和交響曲—

川島美保

高知大学医学部看護学科 〒783-8505 高知県南国市岡豊町小蓮

I. はじめに

健康とは、一言で言うならば“自分らしく生きる”ことと考えています。では、“自分らしく生きる”とは、どのようなことなのでしょう。

“自分らしく生きる”とは、自分の好きなように“自分勝手に生きる”とは違います。“自分らしく生きる”ためには、“自分”という存在を知り、“自分”が存在する場との相互作用の中で身体的、心理的、社会的、霊的によりよい状態であることが重要です。すなわち、健康—病気の連続体として存在する人間が、自己との調和、自己を取り巻く環境との調和を図ることで健康は保たれるのではないのでしょうか。

II. 本論

1. 調和とは

調和とは、「うまくつり合い、全体がととのっていること。いくつものものが矛盾なく互いにほどよいこと（広辞苑第6版）」¹⁾や「ものごととの間に釣り合いがとれていること。ものごととものごとが互いに和合していること（大辞林第2版）」²⁾とされている

ます。さらに、和合には、「①やわらぎ合うこと。仲よくすること。②まぜ合せる」³⁾などの意味があります。

また、英語では、“harmony”が同義語であり、「調和、和合」などの意味に加え、「和音や心地よい音楽・旋律など」の意味を包含しています。

このように、国語的意味では①全体として整った状態、②ものごとのつり合い、③互いにやわらぎ合うこと、④心地よさを内包するものが調和であると考えられます。

2. 人は調和により存在するもの

調和の国語的意味を人間に当てはめるならば、①1人の統合体として整った状態であること、②こころとからだのバランスがとれていること、③人に癒し、癒されることと考えられます。この3つの意味を整理すると、①と②は、その人の内面、すなわち内的世界を説明したもので、「自己との調和」を示し、③は外部との関係、すなわち外的世界における有り様を説明したもので、「自己を取り巻く環境との調和」を示します。

すなわち、人は、「自己との調和」により存在するもの、「自己を取り巻く環境との調和」により存在するものと考えられるでしょう。

Robinは、概念分析した結果“Harmony”には、「環境を含む、精神・身体・魂のつながりや「職場関係や患者—看護者関係などの人間関係」⁴⁾が含まれることを述べていますが、ここからも精神・身体・魂の統合体である人間がそれらの調和のもとに存在していることが読み取れます。また、その精神・身体・魂の調和の

統合体ともいえる人間は、環境との関係、特に人間関係における調和を保つことによって、存在できるものと言えます。

3. 生きることにおける調和の意味

清水は、薬学・理学による見解として、人という生体内部の細胞レベルでの調和について「生体の場合はいろいろな変化がある種のコーディネーションをもって起きている」すなわち、「各細胞は互いに『生命的に独立した存在』であり、この生命的独立性を前提にしてその上でお互いに関係を持って身体全体を調和的に生かしている」⁵⁾と述べています。

これは、人間が調和により存在することや、人間に元来調和する性質が備わっていることを指摘していると言えます。言い換えるならば、生きていくためには、“調和している”ことが重要であるということです。

4. 不健康は不調和がもたらした状態

生きていくことが生体内での調和や外的環境との調和であるならば、健康とはその調和が図れている状態と言えます。逆に、病気とは、その内的あるいは外的環境との調和が乱れている状態と言えます。これについて、清水も「生きた状態が調子を悪くするとそこに病気というものが発生する。なにか体の部分が壊れたという病気もあるし、部分は壊れていないけれども全体のコーディネーションがうまくいなくて病気になっているということもある」³⁾と述べています。

WHOの定義で健康は、単に疾患や障害がないことではないと

されています。もし、細胞レベルの不調和による何らかの疾患や障害があったとしても、その人自身が“病気をもつ自分”や“障害をもつ自分”と精神的・霊的に調和していれば、力強く健康的に生きていくことができます。逆に、細胞レベルの不調和つまり病気や障害はなかったとしても、精神的・霊的に不調和な状態すなわち怒りや恐れ、悲しみ、生きる意味の喪失などネガティブな感情で溢れている状態だとしたら、これはもう健康な状態とは言えません。

5. 人間の生命過程は調和交響曲

人間は、内的にも外的にも調和を保ちながら、存在していることについてはこれまで述べてきましたが、看護者のロジャーズも「人間の生命過程は、種々の頻度で揺れ動く周期的な振動が織りなす交響曲である。人間と環境の間には、エネルギー波の周期的な流れがある。・・・人間は、みずからの環境を、自分と自分以外の世界を統一して複雑な調和を保っている共鳴波として、経験的に認識する」⁶⁾と述べています。

ロジャーズは、人間をエネルギーの場と捉え、その波動は場との相互作用によって変化するものであり、その過程が人間の生命過程と捉えています。一見、理解しがたいような内容とも思えますが、私達は、よく「元気（パワー）が出た！」とか、人や自然とのふれあいによって、「パワーをもらった！」と口にすることがあります。“energy”は、力や元気とも訳されますから、私達は本来、エネルギーをもつ存在であることが伺えます。ただ、このエネルギーは一生の間で、常に同じ強さをもつものではなくて、

時には、パワーダウンしたり、パワーアップしたり・・・と、その人の体調や気持ちの様相に応じて、その波長はさまざまに変化しています。このような中で、人は、自分と自分を取り巻く環境との間において起こる様々なことに対峙しながら、生きています。丁度、バイオリンが弦と弓とが擦れることによって、非常に豊かな音色を奏でるのと同じように、問題にぶつかり、パワーの浮き沈みを経験しながらも、自己と常に向き合う中で自己の内面や外部との関係における調和を保ちながら生きることが、豊かな人生につながり、真の健康にもつながるのではないのでしょうか。

Ⅲ. おわりに

人生の“Harmony”を奏でるには、自己の内的・外的環境とのバランス、自己に合ったリズム（ペース）、そして、平穏が保たれていることは欠かせません。そのためには、否定的感情を見つめなおし、時には、その感情を吐き出しつつも肯定的感情を保つこと、環境のせいにするのではなく自ら心地よい環境を作り出そうと努力すること、小さなことにでも感謝し・満足感をもつことが必要でしょう。

〈引用・参考文献〉

- 1) 新村 出編, 2008, 広辞苑, 第6版, 岩波書店, 1838.
- 2) 松村明編, 1995, 大辞林, 第2版, 三省堂, 1666.
- 3) 前掲書1), 3026.
- 4) Easley R, 2007, Harmony: a concept analysis, Journal of advanced Nursing, 59(5), 551-556.

- 5) 清水 博, 2004, 生存的調和を探る, *J. Seizon and Life*, 14 (13).
- 6) マーサ・E・ロジャーズ, 樋口康子他訳, 2006, ロジャーズ看護論, 医学書院, 第1版, 123 .
- 7) Lowe J, 2002, Balance and Harmony through connectedness : The intentionality of Native American Nurses, *Holistic nursing practice*, 16(4), 4-11.
- 8) Cumbie S. A, 2001, The intergration of mind-body-soul and the practice of Humanistic Nursing, *Holistic nursing practice*, 15(3), 56-62.
- 9) Macdonald MT, 2007, Nurse-Patient Encounters : Constructing Harmony and Difficulty, *Advanced Emergency Nursing Journal*, 29(1), 73-81.
- 10) Carboni JT, 1995, Enfolding health-as-wholeness-and-harmony of Rogerian nursing practice, *Nursing science quarterly*, 8(2), 71-78.