

mode

front

Jean-Philippe Assal, Tiziana Assal, Olivier Horn

—感性との邂逅—感性パスポートガイドブック

感性パスポートとは？

page1

A —感性との邂逅—感性パスポートガイドブック

B 感性パスポートとは？

page2

感性パスポートと共にボックスセットとしてお求めいただける本ガイドブックは、Fondation Recherche et Formation pour l'Enseignement du Malade（罹患者教育リサーチ・トレーニング財団、以下財団）によって、企画、開発、製作された著作物です。

1992年に創設された財団は、心理学者、教師、表現芸術スペシャリストなどとのコラボレーションを通じて健康上の悩みを抱える人々や社会的に困難な状況に対峙する人々をより効果的にサポートするための新たなアプローチを研究・開発する医師たちの集団です。

詳細については以下のリンクをご参照下さい：www.education-patient.net

A Fondation Recherche et Formation pour l'Enseignement du Malade

グラフィックデザイン : Jennifer Freuler

[© 2020](#)

[Editions Planète Sante / Médecine et Hygiène](#)

[Chemin de la Mousse 46](#)

[1225 Chêne-Bourg](#)

[Switzerland](#)

boutique.planetesante.ch-livres@planetesante.ch

全ての国における転写、翻訳、改編を含む全ての複製権は原著作者が保有するものとする。

ISBN Sensory Passport + Instruction guide 9782889410910

page3

五感は魂のしもべである。

Leonardo da Vinci

page4

page5

はじめに

50年という年月を医師として過ごしてきて、つくづく思うのは、医療従事者と患者間のコミュニケーションは疾病・治療情報のやり取りに限られがちで、充実や向上の余地が大いにあるということです；

”ご気分はどうですか？”

”どこが痛みますか？”

”治療プランにちゃんと従って生活していますか？”

長い付き合いの親しい医療スタッフとの会話でも、患者さんの個人的な事情や家庭状況などが話題にのぼることは滅多にありません。これでは医療のポテンシャルをフルに引き出すことはできません。

注意して観察していると、どんな関係においても、双方の本質を成す要素はまず感覚を通して交流するのだと気づきます。感覚を通じてこそ、人と人は最善の意思疎通を達成して、お互いの距離を縮めることができるのです。

医師としての経験を重ねるうちに、当事者の感性に訴えかける意味深い事象を集め、記録する手帖のようなものを作りたいと思うようになりました：こうして誕生したのが感性パスポートです。この感性パスポートが記入者と他者を繋ぐ架け橋となるのが私の願いです。

当初は医療サポート用に開発された感性パスポートですが、実際に使用してみるとすぐに、人生のどんな節目を迎えてどんな状況にいる人にも役立つ、汎用性の高いツールであるとわかりました。

こうして”五感を巡る内なる旅—豊かな感応力が目覚める”というコンセプトが鮮明に現れてきました。

感性パスポートは、国家が発券する規格化された旅券でもプライベートな日記でもありません。ひとりひとりの個性を表現する内容の詰

まった感性パスポートは、私たちを私たちとして有らしめる感性を祝福するパーソナル・ノートブックです。

この冊子では、感性パスポートがあらゆる角度から紹介されています。皆さんが感性パスポートというリソースをフルに活用できるよう、多くの参考例が掲載されています。感性パスポートを試してみるきっかけの一端となれば幸いです。

ジャン・フィリペ アッサル
医学教授

page6

目次

序文	9
解説	17

第一章

誰もが使えるパスポート	19
”今、ここで”、誰もが使えるパスポート	19
難しい状況に直面している場合	20
慢性疾患をかかえている場合	21
記憶障害がある場合	21
スピーチ障害がある場合	21
患者さんとのより良い意思疎通を可能にするツール	23

第二章

相手に近づく感覚と相手から遠ざかる感覚	25
感覚の強靱性と力を示す8つの例	

第三章

私たちが生きていくうえでなくてはならない”感覚”	31
感覚の強靱性	31
視覚	32
聴覚	34
嗅覚	35
味覚	37
触覚	38
五感の相互依存性	40

page7

第四章

感性パスポートへの記入	43
ゆっくりと時間をかけて	43
感性パスポート記入例	44

第五章

未来へ残す家族の肖像	59
感性パスポートと家族の肖像	59
3D家族写真	60

第六章

パンデミックと感性パスポート	63
余儀なき閉宅生活	63
部屋一周の旅	64
ジョンソン家の”移動なき旅”	66

第七章

感想・考察	69
感性パスポート—ありのままの私がそこに	69

第八章

感性パスポート誕生の経緯	73
三つの重要な経験	73
沈黙は強し	78
感性パスポートへとつながる道	79
ジョン ザイセルとアルツハイマー病	82
グリメンツ セミナー	83
Théâtre du Vécu (“生きられた経験”シアター)	86
結論	90
参考文献	92
映画作品リスト	94
謝辞	96

序文

Jean-Pierre Klein (ジャン・ピエール クライン)

パリ公立病院名誉精神科医

表現・創作・アートセラピー 国立研究所 (INECAT パリ/サヴォア) 理事
劇作家

www.inecat.org

児童心理学の研究者として私が最も影響を受けた先達の一人が、経験論で有名なJohn Locke (ジョン ロック, 1632~1704)や認識論を提唱したフランスの哲学者 Etienne Bonnat de Condillac¹ (エティエンヌ ボノ・ドゥ・コンディヤック, 1715~1780) の後継者であり、児童精神医学の祖と言われるJean Itard²(ジャン イタール, 1774~1838) です。医師であると共に聾啞教育者でもあったイタールは、人間社会とは全く無縁に森林の中で育った野生の少年をビクターと名づけ、社会適応訓練を始めます。当時多くの医学者の見解は、もともと知的障害を持って生まれてきたため森林に置き去りにされたのであろう少年が社会に適応することは不可能だろうという悲観的なものでした。イタールはむしろ社会と隔絶されて成長したことが知的発育の遅れの原因だと確信し、特徴的な音の聞き分け、手触りの違いの認識など、感覚、知覚の訓練を重ねることで、ビクターの知的機能を向上させていきます。やがてビクターは、類似性を把握することで物体を認識し、部分と全体・大きさ・色・重量といったコンセプトや触る、投げ

る、拾う、などの動詞を理解し、言葉を真似して発語するようになっていきます。つまり、感覚や知覚の訓練を通して、彼は”思考する”ひと”へと変身を遂げたのです。

“Birth Without Violence”の著者として知られるFrédéric Leboyer³ (フレデリック ルボワイエ、1918～2017) は、誕生直後に母親と直に肌を触れ合い、温かさや鼓動を体感することによって得られる、安心、心地よさといった感覚が新生児にとっていかに重要であるかを説きます。こうした肌を通した原体験は、新生児が周囲の世界を受容し生命という旅にポジティブな一歩を踏み出すきっかけとなります。

序文を書くにあたり、尊敬する先駆者の功績や自分自身にとって強烈な人生体験などを振り返っているうちに、この行為を通して私は、私を私たらしめる”核”に触れているのだと気づきました。感性パスポートに記入するという行為は、自分という存在の最も奥深い内面の”核”を凝視する旅に出ることに他なりません。

奥深い”核”に達したとき遭遇するのは、耳の奥で感じる鼓動であったり、瞑想中に経験する眩暈がするほど豊穡な静寂であったり、とらえどころのないイメージであったり、振動によってのみ理解される音なき言葉であったり、目を瞑ると瞼の奥に見える色であったり、大好きな人が体の一部のように大切にしていたものであったり、安全な身のおき場として自分が創り出したスペースであったり、愛する人の肌の匂いであったり、子供の頃好きだった食べ物の忘れていた味であったり、いつかみた夢のかけらであったりするかもしれません。

”核”をなすのは、意識的な知覚というより、むしろ私たちの内面に秘められた”感覚”です。おそらく言葉で表現するのは難しく、自分にしかわからない”感覚”です。

でもちょっと待ってくださいー感覚を共有することは実は可能なのです。Jean-Philippe Assal⁴ (ジャン・フィリペ アッサル) 先生は言います：

”アート・セラピーは、人の知覚や人そのものが変容していくプロセスの一部である表現の源をベースとして構築された特殊な場を提供し、他者との感情の共有を促進しようとする試みだ。現実には、感情の共有は不完全になりがちで、感情的、或いは主知的であったり、情に駆られるものにならざるをえない場合が多い。でも、普段愛する人や親しい友人、セラピストに向けて発語する言葉を介してではなく、もって生まれた人間本来の”洞察力”を介して、感覚を共有することができるはずだと私は確信する。”

ジャン・フィリペ、アート・ヒストリーを専門とするティジアナ、そして映画撮影監督であるオリヴィエ ホーンを水先案内人として、私たちは感覚のひとつひとつをなぞりながら、記憶を巡る旅に出ます。過去へ遡る旅とは逆方向の、感性パスポートに記入し

ている自分が、誕生以来 (或いは誕生以前の胎児だった頃から) 今・ここに至るまで歩いてきた長い道のりをじっとみつめる旅にでかけるのです。現在の自分に至るまでの道は、幾多の”感覚”によって浮き彫りにされる記憶の繋がりであり、自己の存在そのもの、生命の意味そのものを端的に表現します。

感性パスポートを携えて出かける旅は、絵を修復して本来の色や失われたディテールを甦らせるプロセスにもたとえることができます：私たちの感覚の基盤となるのは、たとえば求めてもいない時に思いがけず私たちを充足感で満たす幸せな心緒のように、多くの場合偶然に経験するフィーリングです。

私たちは感覚を通じてのみ何かを”知覚”します。では”感覚”とはいったい何なのでしょう？感覚とは五感を通して得られる”印象”と言えるでしょう。そして大抵の場合、この印象は突然思いがけず発生する現象であり、何らかの意図によって導かれ感知するプロセスとは異なります。

”感じる”ことは”知る”ことではありません。”感じる”ということは、距離をおいて客観的に世界を眺めるのではなく、世界の中に存在し世界と共にある己として世界を”経験”することに他なりません。”感じる”ということは刹那的で、往々にして溶けていく雪のように儂い現象です。

“感じる”ことは反射的な現象でもあります：“自分の体が’感じている’を感じている自分の体を感じている”、Tal-Coat⁵(フランスのアーティスト、1905~1985)は言いました。

まるで宙に浮く小舟のように心許ない私たちの存在を、意識を持った、脈打ち呼吸する己として実体化するのが感覚です。

感覚を通じて、人間はさらに人間性を増し”人間らしい”存在となっていきます。五感は共働し、私たちが経験する”感覚”を形成します。

生きていくうちには、心因的な問題を抱えたり、記憶が衰えたり、時間や空間の感覚が不正確になったり、気分が不安定になったり、と色々な状況に遭遇します。そんな時こそ、私たちの存在の原初的な源である”感覚”を資源として活用しなければなりません。感覚を媒介として、自分自身との対話、そして他者との相互コミュニケーションを復活し、束の間ではあっても、本来の自分を再発見し、癒しを達成するのです。

これはもはやStefan Zweig⁶(ステファン ツヴァイグ、日本ではマリー・アントワネットの伝記の著者として知られるオーストリアの作家、1881~1942)がフロイドのアプローチを評して語った”精神を通じた癒し”ではなく、”感性を通じた癒し”と言えるでしょう。

このパスポートの主演は、いうまでもなくあなたの感性です。感性パスポートの1ページ、1ページに記されるのは、あなたがあなたであるという証であり、存在の中核を成す本質であり、五感を使って全身で思い出す大切な記憶の数々であり、親しい人々に語りかけるあなたの生命の鼓動です。

生命の本質が五感と呼応し、やがて全てを包括する感性—恰もどんなに微かな空気の揺らぎにすら反応するように呟き謳い続ける魂を満たす直感—へと遷りかわっていくのです。

”あるがままの現実、或いは望ましい状態を認識させてくれる予感のことを指して、’直感’と呼ぶ。”⁷

注釈

¹ Etienne Bonnot de Condillac [1746], *Essay on the Origin of Human Knowledge*; reedition Paris, *Revenons encore plus en arriere et visitons les émotions sensorielles du nouveau-né Galilée*, 1973

² Jean Marc Gaspard Itard, *Rapports et mémoires sur le sauvage de l’Aveyron*, Paris, Alcan, 1894; L.Malson, *Les enfants sauvages, followed by two texts from Itard*, Paris, UGE, 10/18, 1964

³ Frédérick Leboyer, *Birth Without Violence*, Paris, Seuil, 1974; *Loving Hands The Traditional Art of Baby Massage*, Paris, Seuil, 1976; Michel Odent, *Le bébé est un mammifère*, éditions de l’instant présent; Collectif, *Histoires de naissances*, Paris, Epi, 1985

⁴ Jean-Philippe Assal (ed), *La créativité chez l’homme et dans la nature (Des sciences exactes aux sciences cliniques jusqu’à la créativité dans le processus artistique)*, *Les carnets de la Fontaine des Treilles*, 8-13 juillet 2013

⁵ Tal Coat, *La liberté farouche de peindre*, Somogy, éditions d’art, 2017

⁶ Stefan Zweig, *The healing through the spirit*, Paris, Stock, 1934

⁷ Honoré de Balzac, *The Wild Ass’s Skin*, p.264, 1831, added in the second phase to the 14th volume of the ‘Philosophical Studies’ of the *Human Comedy*

解説

感性パスポートを携えて、五感を巡る内なる旅に出かけてみませんか。視たいもの、聴きたいもの、嗅ぎたいもの、味わいたいもの、触れたいものを探しに出かけてみませんか。五感を通して顕にみえてくるのは、自分と周囲の世界の直接的でありのままの関係性だったり、自分の最も奥深い内面だったりします。感性パスポートを携えて出かける旅は、豊かな感受性を漲らせ、時空を巡り、記憶を辿り、日常のありふれた光景の中に本当の自分を発見する旅です。

旅人は、自分の心の琴線に触れたり心を突き動かしたりするものの正体を探りながら、唯一無二の己の人間性を発見・再発見します。常に意識しているわけではないけれど、心の根底でこよなく大切にしている”何か”を再確認します。旅人は、感性をさらに研ぎ澄まし、生命力の源を認識し、自らと周囲の世界との間により良い、より堅固な関係性を構築します。

感性パスポートに年齢制限はありません。旅人は小学生かも知れないし、思春期の中高生かも知れないし、成人かも知れないし、人生の終焉を迎えた老人かも知れません。自分の感覚を通じてのみ体験し得た数々の出来事の記憶を記したページを捲ると、本当の自分の姿が浮かび上がります。

生まれてからこの方経験した大切な出来事の記憶は、私たちの感覚にしっかりと刻まれ、思いがけないほど長い間、記録として保存されます。たとえ記憶が衰えただらになったり消えかけてきても、感覚に適切な刺激が加わると、古い古い過去の記憶が蘇り、昔の出来事を心の中で再体験することができたりします。誰もが歳を重ね、疲労し、疾病を経験しますが、どんな時でも、呼び覚まされた記憶は自らのルーツや生命の継続性を再確認する手だてとなります。

感性パスポートは、国が発券するパスポートや生涯電子カルテと同様、個人としてのあなたを識別するドキュメントです。国家が発行するパスポートには、あなたを国民として識別するための個人情報に掲載されています。生涯電子カルテには、機密性の高い個人の医療情報や病歴が記入されていますが、社会の中で己として生きるあなたの内面については殆ど何も記されていません。つまり、感性パスポートは、旅券や生涯電子カルテを補完して、あなたという個人の像をより鮮明に映しだすドキュメントです。

旅券を定期的に更新するように、感性パスポートも必要に応じて新しい情報を追加したり、節目節目で内容を更新して、“生きたドキュメント”として使ってください。

第一章 誰もが使えるパスポート

感性パスポートは、私たち一人一人が各人各様に使えるように作られています。疲れた時、虚しさを感じる時、気力が低下した時、病気になった時、難しい局面に対峙している時、孤独感に苛まれている時、人生をみつめ直し新たに洞察し、柔軟に航路を調整するためのコンパスです。大切な人とシェアして相互理解や信頼を深めるための媒介です。

”今、ここで”、誰もが使えるパスポート

感性パスポートに記入していると、今、ここで自分が体験している”感覚”を密接に意識するようになります。そして、今この瞬間に見出した喜びが、自らと周囲の世界の関係性をより充実させていきます。自らに多くの問いを投げかけながら、”感覚”をたぐりよせていきます。

なにを視るのが、聴くのが、嗅ぐのが、味わうのが好き？そしてどんなものに触れてみたいの？心を動かしたり、時折ふっと脳裏に蘇ったりするのはどんなイメージ？特定の経験や記憶との関連は？特に敏感に反応する音、音楽や声は？夢みがちな気分にしてくれたり、もう戻ってこない過去の出来事を懐かしんだり恋しがったりさせる音は？逆に、耐えられない、絶対に聴きたくないと思う音は？自然の中で聞こえるのは？鳥の声や、川のせせらぎや、潮騒や、ヒューという木枯らしの音？針葉樹の匂いや夏の草いきれを嗅ぐと子供の頃を思い出す？それとも他の特別な出来事を思い出す？大好きな食べ物は？心地よい肌触りは？遠い時、遠い所へ想いを馳せらせる光景は？心が共鳴して震える音は？好きな香水は？強烈な感覚、快適な感覚、食欲をそ

そられる感覚、爽やかな感覚を惹起するのはどんな匂い？大好きな人、場所、国、物語を思い出させるのはどんな香り？至福の時を想起させるのは？反対に、思い出したくない光景、音、感触、匂いや味は？

”今、この瞬間”の感覚を意識することによって、感性が研ぎ澄まされ、豊かな感情が培われ、より充実した生活をおくることが可能になります。同時に、自分自身や周囲の人たちに対する己の存在の証として、自分の生命のナラティブを紡ぐ記憶のライブラリーが築かれます。 ”今、この瞬間”に感性の焦点が絞られ、 ”未来”の自分が思い出す記憶が創出されます。

個性を物語る記憶が詰まった感性パスポートを開けば、過去の”あの時”の自分との再会が待っています。またあなたとともに歩きたいと願う誰か、喜びを分かち合いたいと願う誰か、そして困っているあなたの力になりたいと願う誰かにとっては、あなたをより深く理解する手がかりとなるでしょう。

page20

難しい状況に直面している場合

自分に自信が持てない時、疲れた時、仕事に行き詰まっている時、社会情勢が不安定な時、健康に問題を抱えている時など、感性パスポートはさまざまな状況で役に立ちます。例えば、病気で安静を強いられている時、手術後療養中、鬱状態で気力がない時、事故や病気からの回復に時間がかかり焦っている時、日々の生活に追われ物心両面で疲弊している時、子育てが大変で気力・体力が枯渇しそうな時、ぜひ感性パスポートを開いて想いを記してください。

不安な時や寂しい時に、感じていることを詳細に書き込んでいくと、ありのままの自分の姿や前向きの方角が見えてきたりします。感性の力を信じて自分を解放し、五感が互いを強め合うさまを自覚するという刺激的なプロセスを通じて、元気が蘇ってきます。憂鬱で味気ない気分の時でも、身体と魂を繋ぐ架け橋である感覚によって何か”好き”なものを想起すると心に陽光がさしてきて、自己肯定感や自分に対する愛着が戻ってきます。

大切な誰かと対話しながら感性パスポートに記入していくと、ナラティブの内容が深まり、相手との絆が強まったりもします。

以前記入したことをひとつひとつ読み返していくと意外な発見があったりします。自分の価値観や個性を再確認して、困難な状況に直面する自らの足場を固めることもできるでしょう。喜びやバイタリティが漲るたくさんの経験が綴られた感性パスポートは、どんなに行き詰まっても人生を肯定的にみつめ、より明るい未来へ一歩を踏み出すには何を変えなければならないのかと自分に問いかけようとする人の為の指標です。

page21

慢性疾患をかかえている場合

外来・入院で慢性疾患の治療を受けている場合、感性パスポートを医療スタッフに読んでもらうことをお勧めします。本人の人となりがより深く理解されれば、医療スタッフとの会話の内容も医学的な情報の域を超え更に充実したものになるでしょう。

記憶障害がある場合

疾病や怪我、精神的トラウマが原因で、認知能力や記憶力が衰えたり物事に集中できなくなったりすると、コミュニケーションに支障が生

じます。そんな時、どうやって意思疎通をはかり、当事者の内面の奥深くに埋もれた力を掘り起こし、穏やかな癒しを得ることができるようサポートすればいいのでしょうか？

長寿化が進む現代社会では、多くの高齢者が記憶障害を経験します。原因は、循環器疾患、アルツハイマー症などの細胞変異、頭部打撲、侵襲的で強引な医療行為など、多様です。

認知症ケアの一環として、感覚を刺激して潤滑なコミュニケーションを促進することが有効だと検証されています。たとえ認知的記憶に支障をきたしていても、感動したり幸福感に満たされた瞬間の”感覚的”記憶は、疾病に対して強い耐性を示して長い間消えずに残ります。⁸つまり、この感覚的記憶を媒介として、周囲との意思疎通を改善し疎外感を取り除き、結果的に生活の質を向上させることができます。認知的記憶を喪失しても、感覚を介して意思を通わせることは可能であるということ、二つの例を挙げて説明します。

ミシェル G.のエピソード

ミシェルはアルツハイマー症で専門医療施設に入院しています。夫のポールは毎日欠かさず彼女に会いにやってきます。ポールは有名な教会の聖歌隊のメンバーで、家ではミシェルと合唱するのが長年の日課でした。今は、面会時間が終わる頃必ずバッハの賛美歌をミシエルの前で歌って、それから家に帰ります。ミシエルの認知障害はかなり重度で会話を交わすことはできなくなりましたが、ポールが歌詞やメロディでつまずくと、咎めるように首を横に振ります。

グラディス W.のエピソード

5分間の短編映画⁹の主役は、グラディスという名の、年老いたアフリカ系アメリカ人の女性です。アルツハイマー症が進み、病室の椅子に身じろぎもせずに座って、周囲と言葉を交わすこともなく自分だけの閉ざされた世界で生きているようです。面会に来た女性が、”キリスト様が愛してくださる”とゴスペルソングを歌いかけながら、優しくゆっくりグラディスの手をさすります。やがてグラディスは目を開き、右手で椅子の肘掛けを叩いてリズムを取り始めます。唇が動きます。歌詞を静かに呟いているようです：彼女の感覚の深部に埋もれていた歌詞の記憶が、意識の表層に蘇ったのです。半ば

閉じられた目から流れ落ちた涙が頬をつたいます。愛情たっぷりに優しく手や頬をさすりながら歌いかけるゴスペルソングがグラデイスのうちに秘められた力を引き出したのです。もしグラデイスが感性パスポートを手にする機会があったなら、幼い頃から教会で歌っていたこのゴスペルソングをお気に入りの歌として記していたかもしれません。映画のこのシーンは、呼び覚まされた感覚的記憶が人を孤独から救い、心のつながりを復活させる様子を感じ動的に描いています。

スピーチ障害がある場合

舌癌や咽頭癌の手術後声帯が使えなくなった人、脳梗塞や多発性硬化症などの進行性疾患のためスピーチが困難になった人は、感性パスポートを医療スタッフと共有して、自分の人となりを理解してもらったり、希望や意思を確実に伝えたりすることができます。

page23

患者さんとのより良い意思疎通を可能にするツール

医療スタッフ、家族や介護者は、患者さんが記入した感性パスポートを参考にして、個性にあったパーソナルケアを実現することができます。感性パスポート未使用者には、是非記入を勧めてください。

感性パスポートの利点

- ・患者さんと医療スタッフの会話が、通りいっぺんのやりとり（”気分はどうですか？” ”どこが痛みますか？”）を超えたより密接なものになり、相互関係に有意義な変化が生じる。患者さんをもっとよく知ることで明確な方向性をもって治療を進められる。

- ・家族は、共通の経験の記憶を語り合い、一緒に将来のプランをたて、患者さんとの絆を強めることができる。

- ・介護者は、患者さんの具体的な日々のニーズをよりの確に把握し、双方向の対話を通して共感を深めることができる。

注釈

8 感覚的記憶をテーマにした映画については本冊子巻末の映画作品リスト参照

9 本冊子巻末の映画作品リスト参照

第二章

相手に近づく感覚と相手から遠ざかる感覚

私たちは感覚を通じて、他者に親しみを覚えたり、逆に距離感を覚えたりします。人々の存在の中枢をなすアイデンティティが感覚によって顕出されるプロセスを、さまざまな例を挙げて説明してみましよう。

嗅覚を介して

ある日、毎週のように通っているレストランで、馴染みのウェイトレスがつけている香水がいつもと違うことに気づきました。なんだかとても懐かしい、遠い昔誰かのそばに行くと必ずかいだ香り・・・ああ、祖母がいつもつけていた香水です！本当に久しぶりのことで、香水の名前すら思い出せません。

料理を運んだウェイトレスがテーブルに近づいてくると、周囲の空間が祖母の香りで満たされ、懐かしさで胸がいっぱいです。

”素敵な香りですね。なんていう香水でしょう？”

”パチューリ (patchouli)です。”

”亡くなった祖母のお気に入りの香水だったんですよ。パチューリにまつわる素晴らしい思い出がたくさんあります。”

”よろしかったら、この次いらした時に小瓶を一本差し上げましょう。”

パチューリという名すら忘れていた香水との再会で、大好きな祖母を思い出し、遠い子供時代の追憶に浸る夜になりました。

触覚を介して

元気一杯で好奇心旺盛な息子は、今年5歳になります。でも夜寝る時間になると、不安気な表情を浮かべます。小さな子供にはよくあることと聞いていますが、彼は暗闇が怖いのです。時々こわい夢をみては、自分の叫び声で目を覚まします。そんな時は、ゆっくり優しく彼の背中をさすります。間もなく泣き声はやみ、息子は安心してまた眠りにおちていきます。背中をさする手から、息子に対する私の愛情が伝わるのでしょうか。

理由はどうあれ、あの子を怖れから解き放つのは言葉ではなく、私の手の感触なのです。

味覚、視覚、触覚を介して

片足を切断した女性の病室には、二人の孫息子の写真が飾られています。切断手術から数週間が経とうとしていますが、リハビリは難航しています。義足は違和感があつて、歩く練習はつらいし、不安で悲しい日々が続きます。セラピストも行き詰まりを感じて、もう二度と歩くことはできないかもしれないと心配気に担当医に打ち明けます。

次の回診時、彼女の心を少しでも明るくしようと担当医は尋ねます。

”このハンサムな男の子たちは誰かな？”

彼女は堰を切ったように話します：大事な孫たちになかなか会えなくて寂しいと、手術前は毎週水曜日に遊びに来るのを心待ちにしていたと。

”あの子達に来る日はいつもキッシュを作るんですよ。おばあちゃんのキッシュは美味しい、て喜ぶから。”

”病院に職業訓練リハビリ用のキッチンがあるって知ってましたか？お孫さんが次に面会に来る時には、手作りのキッシュで歓迎してみたらどうですか？”

担当医の提案に背中を押されるように、熱心なりハビリが始まります。目的を共有するセラピストとのパートナーシップも良好です。少しずつ、新たな状況を受け入れる気持ちが芽生え、義足にも慣れていきます。彼女は、キッチンまで自分の足で歩いて行って孫たちのためにキッシュを作るエネルギーを自らのうちから引き出します。再び歩けるようになったのは、家族に対する愛情のなせる技でした。

この女性は、味覚（キッシュ）、そして視覚と触覚（孫たちの顔、抱きしめた時のぬくもり）を介して、前向きに生きる自らのアイデンティティを再び確立し、家族の輪の中の自分の位置を再確認することができました。

嗅覚を介して

学会に出席するためにジュネーブから370キロほど離れたアッペンツェル州まで車で出かけた時の話です。学会も終わり帰途に着く前に、スイスでも有数と皆が認めるアッペンツェル産のチーズを買いました。低温殺菌工程を経ずに製造されるこの濃厚でキレのいいチーズは、”スイス・アルプスの味”として多くの人に愛されています。妻と私も御多分に洩れずこのチーズが大好きなので、大きな塊を買って車のトランクにしまいました。路肩で手を振っていたヒッチハイカーも同乗してジュネーブへ向かって出発しました。スキー旅行でアッペンツェルを訪れていたアメリカ人の学生でした。しばらくする

と、彼は車内を満たすチーズの匂いが気になるらしく、窓を開けましょうかと言いました。私は、寒くて窓は開けられない。と返事しました。このチーズに対するスイス人の特別な思い入れなどを一生懸命説明して、ネガティブなイメージを払拭しようとしたのですが、数キロも走らないうちに彼は根をあげて”もう限界です。お願いですから降りてください。”と言い出しました。

車が止まると彼は転がるように降りていきました。アッペンツェル産チーズの匂いは、彼がどうしても超えられないハードルだったのです。

嗅覚と視覚を介して

緩和医療病棟に入院しているその女性は、もう先は長くないという話です。夫はただ呆然と見守ることしかできません。心配した妹が様子を見に来ます。話が途切れると何気なく尋ねます。

”お義姉さん香水が好きだったわね？”

妹は感性パスポートを使い始めたばかりだったのです。

”そう、毎日必ずつけてたよ。そうだ、明日は一番気に入ってる香水を病院へ持って行って、手首にちょっとつけてあげよう。” 兄の顔はほんのちょっと明るくなります。

香水を嗅ぐと妻の表情は和らぎ、夫に微笑みかけます。夫は早速妹に報告します。

”香水は本当にいいアイデアだった。あんなに喜ぶとは予想してなかったよ。ありがとう。”

この夫妻は、香水を介して、再び親密な時間を共有することができたのです。夫は嗅覚（香水）と視覚（見つめ合う表情）を通して、間もなく逝ってしまう妻と寄り添い合うことができました。

視覚、味覚、触覚を介して

長い入院生活を経て自宅に戻った年老いた女性は、一日中ぼんやりとテレビを観て過ごします。心配した息子は、彼女の誕生日はレストランのディナーで祝おうと誘います。女性は気が進まない様子です。

”すっかり歳をとっておしゃれしてもしようがないし、いきたくないわ。”

でも、息子があるレストランの名前を口にすると、女性の気持ちは変わります。特別な日には必ず、亡くなった夫と連れ立って出かけたレストランだったからです。

誕生日当日、以前と変わらぬレストランの室内装飾を目にして、たくさんの素敵な記憶が蘇ります。子供たちや孫たちに囲まれて、賑やかにディナーを食べていると、彼女の

心は忘れかけていた日々の営みの悦びに満たされます。女性は、視覚と味覚、そして触覚を介して、家族の輪の中に戻っていったのでした。

聴覚を介して

100人ほどの医療従事者が参加したセミナーの終わりに、皆でエディット ピアフの”ばら色の人生”を聴きました。患者さんと医療従事者という異なる立場によって、時間を認識する感覚がどう違うのか、参加者に考えて欲しかったのです。エディット ピアフのオリジナルヴァージョンの後、テンポがゆっくりしたカバー・ヴァージョン、次にアップテンポのカバー・ヴァージョンを聴いてもらいました。最後は、グレース ジョーンズの、とてもリズムカルでダンサブルなカバーで締めました。

参加者の中に波のうねりのようなウェーブが走り、曲のリズムに乗ってひとりふたりと立ち上がって踊り始めました。気がつくと、参加者全員が総立ちとなり、音楽の鼓動に身をまかせ踊っているのです。参加者がそれぞれ別々の帰途に着く前に、素晴らしい一体感を体験することができました。まさにこれこそが音楽の恩恵、つまり聴覚を介して共有した魔法のようなひと時でした。

五感を介して

マリオンの15歳のバースデイを祝って皆が庭に集いました。雲ひとつない青空が広がって、パーティにはもってこいの日になりました。身内の人々、学校の友達、家族ぐるみで親しく付き合っている人々—マリオンが大切にしている人たちがみんな来てくれました。

バーベキューの準備はお父さんの担当—マリオンとお母さんがゲストとおしゃべりしたりオードブルや飲み物をすすめたりしているうちに、バーベキューグリルからいい匂いが漂ってきました。グラスに注がれるシャンペンがシュワッと泡立つのが聞こえました。マリオンがケーキのキャンドルを一気に吹き消すと、ハッピーバースデーの合唱が始まりました。久しぶりに会った人たちの歓声、握手やハグ、陽気な笑い声—やがて、ボサノバのリズムに合わせてみんな踊り始めました。

視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚、全ての感覚が満たされ、誰にとっても忘れられない幸福なひとときが共有されました。

第三章

私たちが生きていくうえでなくてはならない”感覚”

感覚の強靱性

私たちは、生まれてくる以前から、刺激が脳の中枢に達して起こる現象—感覚—を経験します。妊娠後半になれば、胎児が音をきき、光を感じ、味を知り、触れられるとすぐに反応するということはよく知られています。

生まれたばかりの赤ちゃんの感覚は、世界と自分を結ぶ最初のリンクである人物—多くの場合母親—との関係を通して、新しい刺激に目覚めていきます：肌をさする手の感触、ミルクの味、お母さんの匂いや声、自分を見つめる目・・・

人間を含めて全ての動物は、感覚を通して周囲の世界と繋がり、あたりを見回し、音を聴き分け、匂いを嗅いだり、物に触ったり、味を識別したりしながら生涯を過ごします。つまり、感覚を介して、生きていくために必要な食べ物を摂取し、違う場所に移動したり、安全信号や危険信号を識別したりして、自分の身を守ります。知識習得になくてはならない感覚は、行動の方向性を示し、人生を暗中模索する私たちを導くリソースと言えるでしょう。

私たちの脳は、知覚経験の記憶を五感に保存します。深く埋もれ、忘れ去られているかのように思える古い記憶でも、外部からの刺激に反応して瞬時に蘇ったりします。今、ここで経験している感情や迸るような生命力は、過去の知覚経験—光景、音楽、香り、食べ物の味—を呼び起こし、時を超える旅へと誘います。

マルセル プルーストの長編”失われた時を求めて”の一部”Swann’s Way”には、熱い紅茶に浸したマドレーヌの一片を匙ごと口に運び味わうと、忘れていた幼い頃の休暇の記憶が瞬間的に呼び覚まされる有名な描写があります。

或る事象を知覚することが引き金となり、特定のものや仕草や習慣などに関連した過去の出来事への追憶が始まります。意識の奥深くに埋もれていた記憶が、意識の表面に浮上してきます。この追憶は非自発的に発生する現象であり、私たちが随意的にコントロールすることはできません。感覚—プルーストの例では味と舌触り—は、いつまでも消えることなく私たちの中に留まり、あるとき思いがけない贈り物のように意識上に表出します。

古い過去から、人々が死に、さまざまな物が崩壊したあとに、存在するものが何もなくても、ただ匂と味だけは、かよわくはあるが、もっと根強く、もっと形なく、もっと消えずに、忠実に、魂のように、ずっと長いあいだ残っていて、他のすべてのものの廃墟の上に、思いうかべ、待ちうけ、希望し、匂と味のほとんど感知されないほどのわずかなしづくの上に、たわむことなくささえるのだ、回想の巨大な建築を。(第一篇 スワン家のほうへより)¹⁰

page32

五感

視覚

人間と世界の関係性の主軸をなす感覚が視覚であるという考え方に対しては、従来から疑問を投げかける人も少なくなく、特に目に見えるものの背後に隠れる本質を追求する詩人やアーティストからは異論が寄せられてきましたが、西洋思想においてはやはりこの概念が主流です。

私たちは目を通して、探し物を見つけ、観察し、認識し、問いかけ、評価します。

”脳があってこそその目、そして目があってこそその脳。”¹¹ 視覚と知識の関係を思想家デイドロはこう表現しました。

目と連携して脳が物事を認知することによって、私たちは”目に見える世界”をより深く理解します。目で見たものを分析し描く、という科学的な手法を採用したアーティストの作品に代表されるように、ルネッサンス期は人々の世界に関する知識や技術力が飛躍的に進化した時代でした。¹²

”百聞は一見にしかず”という諺通り、目にみえるものこそが真実の証であり主張の裏付けだとされました。また”視る能力”は、例えば”決して何も見逃さない”眼通力のような、特殊なパワーと同一視されました。やがて様々な観察器具が発明・開発され、人類は高度数で広範囲に、遠方の物体や微小な物体を観察できるようになっていきました。こうした観察器具が発達するにつれ、人々が裸眼で見える世界と直接的に触れ合うことが少なくなったとも言えますが、同時に科学研究の分野における観察・視覚的認識の重要性が広く認められるようになりました。

”知”に密接に関わる”鋭い眼力”は、人々に猜疑心や不信感を抱かせもします。いくつかの神話や伝説では、このパワーを濫用する者は罰に値する、という教訓が強調されています。オルフェウス、ナルキッソス、プシュケー、そしてメドゥサの神話に共通するのは、分をわきまえずにみてはいけないものを見ようとする者の魂は、永遠の夜闇の世界から戻って来れなくなる、という教訓です。

目は、人と世界をつなぐ、そして自己と他者をつなぐ、生きたリンクです。私たちは身の回りの様々なものを一瞥して認識することができます。でも、世界とさらに密接に繋がり、目に見えるものの背後にある大切な”何か”を見出せなければ、深く充実した人生を生き、世界における自らの存在をより精微に理解することはできません。見えないものの探究は、感性や心を介してスピリチュアルなレルムへの旅へと発展していきます。

”ものごとはね、心で見なくてはよく見えない。いちばんたいせつなことは、目に見えない。”（アントワーヌ・ド・サン＝テグジュペリ著 ”星の王子さま”より）

最後の著書となった”眼と精神”¹³の中で、哲学者メルロ・ポンティは、景色を目にして経験する感情、只ものをみているというだけで感じる畏怖のような思い、自己と世界とのつながりを感知した瞬間に体を突き抜ける衝撃などを詳述しています。私たちは視覚を介して世界と出会い、深い充足感に満たされます。

page34

聴覚

”人は、穏やかな調和が保たれた状態も、世の中の喧騒も、何かが崩れ落ちる様子も、耳を通して知覚する。”¹⁴

人間は、生活の音が絶えず共鳴し合う空間で一生を過ごします。聴覚を介して、多様な音のメッセージを受信し識別し、目で確かめる前に

耳に入る音で状況を察知します。人間を含め全ての動物にとって、聴覚は自己防衛のための重要なツールです。遠くから聞こえてくる危険信号を識別し、次に目を使って危険の所在地点を確定します。

古代の先人たちは、視覚と聴覚ではどちらが人間にとって最も重要な感覚なのかを盛んに議論しました。古代ギリシャ、アレキサンドリアの哲学者フィロン¹⁵は言いました：“耳には目と同じような信頼性があるわけではない—耳は、積極的に外に向かって現実と出会おうとはしない。受動的で、現実の恣意的な”解釈”に依存するしかない。耳が聞く’言葉’も真実を語るものとは限らない。”

中世になると、“神聖なる声”を受けとめ、魂を高揚させる音楽に聴き惚れ、教会で牧師が語る賢者の教えを学ぶことを可能にする耳こそが最も重要な感覚である考えられるようになりました。この時期、耳は精神性や叡智、そして従順といった美德を象徴する器官とされました。

“情感的美学が台頭し’感覚’がより重視されるようになった18世紀に大きな変化が訪れ、感覚的経験が全体的に見直されることになった。”¹⁶

百科事典では聴覚を、“最も内的で最も深遠な感覚”¹⁷であると定義しています。かのヴォルテールは、“耳は心に通じる小道”¹⁸ と例えました。自然の中で聞こえてくる音は幾多の文学作品のインスピレーションとなりました。景色の美しさは目ばかりでなく耳も通して楽しめます。

“手すりに寄りかかって、それこそ何時間も、カラスや獲物を狙って岩から岩へと飛び交う鳥の鳴き声の合間をぬってはきこえてくる水の轟音を聴きながら、急流で水が白く泡立つ様子や静流の水の青さを見ていたのだった。”¹⁹ これはルソーの”告白”からの一節です。

耳をすませば、聴覚器系が感性や情感へと通ずる小道を形成します。

人類の歴史を通じて、音楽は文化の中心的位置を占めてきました。音楽は、人々の日々の生活を彩り、祝祭のリズムを刻み、ダンスへ誘い、悲しみや苦しみを和らげてきました。音楽には、不思議な魔法のような力があります。オルフェウスが豎琴で奏でた調べは、人々や黄泉の国の神々ばかりでなく獣たちまでをも魅了したといわれます。彼が奏でたメロディは、音楽が具象する森羅万象のハーモニーのメタファともいえるでしょう。

子供の頃、カントリーフェアなどの野外のイベントにしばしば登場したのが、色々な楽器を身に付けて同時に演奏するone-man band(一人楽団)と呼ばれる旅芸人でした。彼がたった一人で奏でる音楽は、いやがうえにも皆を陽気にし会場の雰囲気を活気づかせたものでした。

音の振動が耳道を通して身体に侵入する時、私たちはしばしば鮮烈で深遠な知覚現象を体験します。

私たちが日常耳にする多彩な音は、暮らしを豊かにし、周囲の世界との距離を狭めます：窓を打つ雨音、ドアの軋み、お湯が沸騰する音、ミルでコーヒー豆を挽く音、木々を揺らす風の音、隣人の声、帰宅した家族の足音、犬の吠え声、パチパチと火が燃える音、ニュースを伝えるアナウンサーの声、公園で遊ぶ子供の歓声、お母さんが子供を呼ぶ声・・・音は、私達の情感と世界を深く結びつけ、人生の時々を経験に付随して記憶に刻まれ、各人のアイデンティティを構築します。

page35

嗅覚

従来、嗅覚は動物の際立った特性と考えられてきました。獣は匂いを嗅ぎ分けて狙っている獲物を追跡し、また木や岩に体をこすりつけて自分の匂いを残すことでテリトリーをマーキングしたりするからです。このイメージのためか、長い間、鋭い嗅覚は野生の動物にとっては重要であっても人間にとってはあまり価値がある特質ではないと思われていました。同時に、人間という動物も、この感覚を駆使して自分を守り生き残ってきました。何かを口に入れて味わうまでもなく、嗅覚を使って毒性を嗅ぎ分けたり、食べ物が腐っているかどうか判断したり、危険を察知したりしてきました。²⁰

つまり、人間もまた、匂いによって身の危険を予測し用心するという習性を身につけてきたわけです。²¹

他の感覚同様、嗅覚も訓練によって先鋭化することが可能です。例えば、レスキュー犬は雪崩で生き埋めになった人を匂いによって救い出し、熟練した調香師はほんの少しの香りのニュアンスの違いでも嗅ぎ分けます。18世紀のスイスの植物学者ハラールはいいました：

”馥郁とした花の香りは、まるで人が愛でるためにのみ創造されたかのような。”²² 嗅覚は、視覚や聴覚と比べても、より洗練された感覚と言えるかもしれません。

18世紀のフランスの科学者であり作家であったジョルジュ・ルイ・クラール-コントドブッフオンは、作中の登場人物にこんなことを言わせます：

”ことさら情感もなくものをみて、何を聞いても動揺も困惑もせず無感動でいるようになっていたが、清々しい香りの空気が鼻腔を蕩かした時、私の心は花が咲いたように明るくなり、自からへの愛情で満たされた。”²³

”精神は、聴覚や視覚よりもむしろ嗅覚による刺激により活発に反応する一匂いは生命のルーツともいふべき部分にストレートに達するようだ。”²⁴ これは、ルソーの言葉です。

こうして、嗅覚は次第に、追憶を最も鮮烈に呼び覚ます感覚と考えられるようになりました。

匂いは目に見えません。音と同様に、空間の中で拡散され行き渡ります。匂いには他の感覚を誘引する触媒のような効果もあります。例えば肉が焼ける匂いやワインの香りによって食欲が刺激されることがあります。また、香水が魅力的で蠱惑的な女性を連想させ、寺院で焚かれるインセンスの香りは巡礼者を厳粛な気持ちにさせます。昔から特定の匂いには”魔法の”力が潜んでいるとされ癒しに使われてきました。

”匂いは他の何よりもしづとく長く記憶に残るものだ。”²⁵ イタリアの作家ジャンリコ カロフィリオの小説の登場人物が口にする言葉です。香りや臭いは、鼻から体の内に入り込み、悦びや嫌悪など強い反応を誘引し、長い間記憶に残ります。この登場人物は続けて言います：

”30年も前に嗅いだ匂いでも、ちゃんと覚えていて、例えば同じ匂いを今嗅ぐと、初めて経験した時の状況がまざまざと蘇ったりするだろう。まるで、30年ではなく30分前に起きたことのように鮮やかに。”

”ある日たまたまシュガーケーキの匂いが漂ってきて、突然子供時代に引き戻されたような気持ちになった・・・シュガーケーキは幼い頃好きなおやつだった。時間というトンネルを逆行して、寒い冬の匂いや外出先から帰ってきたばかりの母が着ていた革のジャケットの匂いを実際に嗅いでいる子供の自分がある。若い母の顔を見つめている自分がある。頬は滑らかで、髪は黒々とし、母は美しく、生真面目で、

ちょっとメランコリーな表情を浮かべている。僕は目を閉じて一でも何も見逃してはいないし全てを感じている。そしてクリスタルのように透明な空気が僕の全身を満たしている。ほんの一瞬だけの、でも無限に続く永遠の、不思議な時間、母と僕は一緒にそこにいる。”

20年間、刑務所で服役者の治療を続けたアロマセラピーの専門家がいます。²⁶

服役者が好きな香りを選び、嗅覚を通して記憶を辿り、子供時代や故郷、家族、懐かしい場所、幸せな出来事、自分に向けられた愛情や好意などを思い出すことで、尊厳や心の支え、希望を再発見する、という意図で実施されたこのセラピーは、服役者の心のケアに大きく寄与しました。²⁷

page37

味覚

私たちは味覚を通して、食べ物や飲み物のもつ実に多様な風味を体験します。食べるという営みは、いうまでもなく生命の維持に必要な不可欠な生物学的行為であると同時に、極めてパワフルな感情的反応を誘発する感性的な行動でもあります。例えば、私たちは家族や気のおけない友人たちと共に食卓を囲む時、大きな幸福感を味わいます。

神話や伝説にはしばしば食事の場面が出てきます：神々の饗宴、山海の珍味が並ぶ王宮の晩餐会、華やかに飾られた祝宴のテーブル、そして宗教行事で供される食事・・・おとぎ話では重要な出来事がしばしば食事中に起こります。

私たちは食事の席で、大切な報告をしたり、意思を表明したり、親密な話をしたりします。同じものを食べているうちに気持ちは一層打ち

解け、お酒が入ると普段言いつらい話もできたりします。和やかな食卓では、五感の全てが覚醒します。

食するという行為は脳の全域を刺激し五感全ての反応を誘引します。美味しそうな食べ物を目にした途端に食欲が湧いてきたり、匂いから味を連想したり、いやがうえにも楽しみが増したりします。アラン・カールトンがわかりやすい例を挙げて説明しているとおり、触覚や聴覚の作用も密接に関わってきます：

”パリッとしたポテトチップスを食べていると、ザクザクと噛み砕く音が骨を伝わって内耳に到達する。味そのものは全く同じなのに、しけたポテトチップスを食べても、内耳はこのように刺激されず、したがって同じような喜びを喚起しない。”²⁸

私たちは五感を駆使して”食して”いると言えるでしょう。

祝宴の席で供されるのはどんな食べ物でしょう？ギリシャ神話の神々が食すのは甘露とアンブロシア²⁹、ルイ十五世のベルサイユの宮廷で愛された牡蠣とシャンペン³⁰、富裕層ならワインと肉の食事、労働者階級の空腹を満たしてきたじゃが芋を中心とした野菜類・・・食事の中身は社会の不公平や格差、文化的特性を如実に表します。また宗教の戒律の多くは断食や特定の食品の忌避を義務づけ、人々の習慣や嗜好を形成します。

何かを口にしみわうということは非常に親密な経験です。味わい嚥下された食べ物は消化され、やがて血肉となりエネルギーとなります。食後に経験するのは、喜びや満足感とは限らず、不安感や後悔に苛まれることもあります。人間と食べ物は、奥深い複雑な関係で結ばれているようです。

味覚も、他の感覚同様、記憶のコアな部分に彫り込まれます：

”たった一口味わっただけで、幼少期の記憶が呼び覚まされるというのは誰もが経験することだ。子供の頃親しんだ母親の手料理に勝るものはないと多くの人が思っていることでもわかるように、味覚の経験は強烈で深遠である。”³¹

page38

触覚

生きとし生けるものは、”触る”という生命体の本質的行為を通して、種として、そして個として発達します。

人間は、生まれ落ちるとすぐ、色々なものに触って、つまり触覚を介して、周囲の環境を探検し始めます。そして、何が心地よいか、何が安全か、あるいは何が危険か認識するようになっていきます。私たちは体を覆う数えきれない感覚受容器を介して、快感や喜び、痛み、苦しみなど多様な感覚を経験します。敏感な手や指の感覚を介して、物の重さ、形、感触、温度など様々なディテールをかなり正確に判断できるようになっていきます。また、視覚障害者は、しばしば視覚の代わりに触覚を使って周囲の状況などを認識します。

感触は私たちの感性の世界の中核の位置を占める感覚です。生まれたばかりの赤ちゃんの発育には、”触れられる”という刺激が欠かせません。スキンシップの欠如は、正常な心身の発達や社会性の形成の障害となることが知られています。

”私たちは、主に肌を通じて、’愛することができる’生き物’に成長していく。”³²

新生児の成長過程において、ストレスを抑え、自信と他者への信頼を育み、広範にわたるライフスキルを習得できるようにするためには、

十二分なスキンシップが欠かせない、という研究結果が示すように³³、身体的・感性的触れ合いが人の一生を通じて非常に重要な要素であることは衆目の一致するところです。優しい思いや愛情は、触れ合いを通して表現されます：

”肌におかれた手は魂に直接触れている。”³⁴

夏のビーチにいる自分を想像してみてください：焼けた素肌を心地よく撫でる涼やかな浜風、背中にサンスクリーンを塗る優しい手、濡れた砂のざらざらした感触、水中で経験する解放感・・全ての刺激は増幅され、鋭く研ぎ澄まされた感性で受けとめられます。

私たちは、朝目覚めた瞬間から夜眠りに落ちるまで一日を通して、そして睡眠中ですら、絶えず何かに触れながら日々の生活を送ります。 ”触れる”という行為は、繋がりや関わりを形成することに直結します。つまり、個人的で親密なきずな、職業上のコネクション、社会的なつながりなどの関係は、多くの場合 ”触れあい” を介して形成されると言っていいでしょう。また、出会いがしらの挨拶（握手、ハグ、キス）を例にとってもわかるように、 ”触れる” という行為は、私たちが築いてきた習慣や慣例の一部として、そして敬意や好意の表現方法として、重要な役割を果たしてきました。

”触る”動物である私たちの多くは、敬意や好意や親愛の情を身体的に表現できない状況を不自然で不自由なものと感じます。こうした表現の自由の制限は、人が社会的に機能し個体として成長していく上で大きな障害となります。³⁵

五感の相互依存性

かつて、五感は互いから明確に分離し、それぞれ独立した感覚であると考えられていました。私たちの日常の体験も、このセオリーを裏づけるように思われました：目で視て、耳で聴いて、むいているオレンジの香りは鼻で嗅ぎ、皮の感触は指先で確かめ、ジューシーな果肉は味覚をつかって楽しみます。

しかし、ある時期から、五感は相互に繋がりあって影響し合い、互いを補完し合うという、所謂”五感の相互作用”説が神経科学の専門家によって唱えられ、一般にも受け入れられるようになりました。たとえば、五感のひとつが衰えたり失われると、欠如した部分を他の感覚が補完しようとしています。

”ともすれば、五感はばらばらに独立して機能すると思いがちだが、現実には、異なった源から脳に送られてくる感覚情報は、関連づけられ同期化される。”³⁶

もちろんこのプロセスは、私たちの意識を伴うことなく進行しますが、最近の人間の知覚に関する研究で、何故ある感覚が刺激されると、感じたこと（センセーション）が脳の他の領域に拡散され、多感覚的に感覚融合認知が起きるのが明らかになってきました。

たとえば、暖炉で燃える火は、いくつかの感覚の連携を通して、私たちの脳に”歓び”を誘発します：

視覚は、炎の明るさと色を捉えます。

聴覚は、火が燃える音を知覚します。

触覚を通して、炎の暖かさを肌に感じます。

嗅覚は、薪が燃える匂いや煙の匂いを感知します。

視覚が捉える燃える火の像（イメージ）からは、暖かさや、パチパチと燃える音、薪の匂いが伝わりません。つまり、暖炉の火から感知されるのは、複数の感覚の相乗効果がもたらす多重的な、心と身体の両方に行き渡る、臨場感溢れる”歓び”なのです。

感性パスポートを使っているうちに、この五感の相互依存性がはっきりと実感できるようになるでしょう。感性パスポートは、ひとつひとつの瞬間の私たちの真の姿を五感を通して再発見する旅のガイドです。

参考資料

¹⁰ Marcel PROUST, Remembrance of Things Past, “Swann’s Way”, First published by Grasset in 1913, 井上究一郎訳、筑摩書房 1992

¹¹ DIDEROT, Eléments de physiologie, dans “L’emprise des sens”, Hazan 2017

¹² ルネサンスは、14世紀にイタリアのフィレンツェを中心に発生した、古代ギリシアやローマを規範とする文化復興運動。西洋絵画はルネサンス期（特に1400年半ばから1500年半ばまでの100年間）に飛躍的な発展を遂げた。ルネサンス絵画には、中世に絵画には見られない、「自然主義的な写実性」、「人間性の発露」、「普遍的な美との調和」という3つの大きな特徴がある。これらの特徴を持った絵画が描かれた背景には、「線遠近法の開発」、「解剖学の成果」、「油彩技術の確立」、「リアリズムとプロポーションの再発見」という、その時代の4つの大きな発見と技術革新があった。

¹³ Jean STAROBINSKI, L’Oeil vivant, Gallimard 2014

¹⁴ Maurice MERLEAU-PONTY, L’oeil et l’esprit, Gallimard 1964

¹⁵ 古代ギリシャの哲学者（20 B.C. ～ 50 A.D.）

¹⁶ Géraldine HETZ, L’ouïe, ce sens aveugle: le statut de l’ouïe dans la vie pratique et religieuse chez Philon d’Alexandrie, Pallas, Revue d’études antiques, 2017

17 Géraldine HETZ, *ibid*

18 www.dicocitations.com

19 Jean Jacques ROUSSEAU, *The Confessions*, book IV, dans Hélène Cussac, *L'ouïe à l'épreuve du goût dans la culture européenne du XVIIIème siècle*, *Revue Germanique internationale* 27, 2018

20 排気ガスや煙の臭いなどが例として挙げられる。また都市ガスなど無臭ガスには、メルカプタンという物質を使って人工的に臭いをつけて、ガス漏れが直ちに検知できるようにしている。

21 Alain CORBIN, *Une histoire des sens*, Paris ed. Robert Laffont 2016

22 De HALLER, *Elements de physiologie*, 1769, cited by Alain CORBIN in the above-mentioned work

23 BUFFON, *De l'homme*, cited by Alain CORBIN in the above-mentioned work

24 Jean Jacques ROUSSEAU, *Emile or The Education*, 1762

25 Giancarlo CAROFIGLIO, *Passageri notturni*, Einaudi 2017

26 Marie-Thérèse ESNEAULT et Michel GAULIER, *Odeurs prisonnières*, ed. Quintessence 2002

27 この治療を受けた服役者の精神安定剤使用は半分以下になった。

28 E. GORDON, A. CARLETON, *De la langue au cerveau*, article ed. *Médecine et Hygiène*, 2015

29 古代ギリシャ人は、神々が不老不死である秘訣は甘露とアンブロシアだと信じた。

30 cf. *Le repas des huitres*, Jean-François de Troy, 1735, oil on canvas, 180cm x 126cm, Chantilly, Musée Condé

31 E. GORDON, A. CARLETON, *op. cit.*

32 Harry HARLOW, *The maternal affection system of rhesus monkeys*, cited in *Pourquoi le toucher est-il un sens vital? Équipe ça m'intéresse*, 2019

33 The work of psychologist Harry Harlow in the 1950s showed that depriving baby monkeys of physical contact led to autistic behaviour and to a total absence of social interaction. (*ibid.*) Other experiments on rats have shown that

the animals who are caressed are relaxed, calm, supple, confident and even audacious, they learn better, they grow faster, they have a better resistance to infections, their brain weighs more. On the other hand, rats receiving minimal care and treated with indifference are stressed, agitated, fearful, aggressive. (Wikipedia).

³⁴ Christian BOBIN, Isabelle PORTON-DETERNE, Toucher: de la sensation précoce à l'émotion, Spirale, 2011/1

³⁵ 2020年から続くコロナウィルスパンデミック下で自粛やロックダウンなどの行動制限を余儀なくされた世界中の数多くの人々が、このことを更に痛切に実感している。

³⁶ Ariel BLEICHER, Le mélange des sens, Cerveau et Psycho, 61, 2014

第四章 感性パスポートへの記入

ゆっくりと時間をかけて

或る人は静かで落ち着いた空間で、また或る人は賑やかで陽気な雰囲気の中で、それぞれに感性パスポートの空欄を埋めていく時間は、ゆっくりと自分と向き合う貴重なひと時です。

普段健康に忙しく日常を過ごしている限り、自分に備わった大切な”知覚”装置の存在を意識することはなかなかありません。つまり、幸福に影がささなければ、自分が幸せであることに無自覚でありがちのように、知覚装置が正常に機能している限り、その存在が殊更に意識されることはありません。

ひとりでじっくり考えながら、或いはパートナーや子供と対話しながら・・・最も自然に率直な自分でいられる状況で感性パスポートに記入してください。年齢制限もなければ、完結する必要もなく、永遠に無効にもならない旅券です。

歳を重ね、世界が変わり、感じ方が変化し、更に豊かな経験を積むうちに、新しい感性パスポートのまっさらな空欄を埋めてみたくなる時が来るかもしれません。³⁷

楽しくクリエイティブに、そして時にはユーモラスに、意識を五感に集中し、自分を喜ばせたり幸せにしたりする事象が何なのか観察してみましょう：あなたが好きな光景、好きな音、好きな香り、好きな感触、好きな食べ物は？

生活の中で経験する小さくてささやかな喜び、大きな喜び、平凡な出来事や画期的な出来事・・・人生の折にふれて感性と邂逅する旅が始まります。

page44

感性パスポート記入例

感性パスポートは、五感に対応した五つのパート（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚）で構成されています。以下に挙げるのは、五感のひとつひとつに対応したいくつかの記入例です。

記入者はバックグラウンドや現況が異なる、さまざまな年齢の8人の男女です。

- | | |
|---------------|--------------------------|
| 1. ジェラルディン(女) | 23歳、学生、日本在住 |
| 2. ローランド(男) | 80歳、年金生活者、妻とは死別、子供2人・孫3人 |
| 3. ナディア(女) | 38歳、タクシー運転手、シングルマザー、子供2人 |
| 4. ジャスパー(男) | 21歳、建築学部学生 |
| 5. エディス(女) | 55歳、歯科医、既婚 |
| 6. ジュリエット(女) | 18歳、農業学校に通う学生 |
| 7. リアム(男) | 35歳、シェフ、既婚、子供2人 |

8. バレンタイン(女)

28歳、舞台衣装デザイナー、独身

最初の3名、ジェラルディン、ローランドとナディアには、五感のそれぞれに対応して一つの例を書き込む、シンプルで一般的な方法で記入してもらいました。しかし、感性パスポートには、自由にいくつもの例を記入することもできます。

また、別の試みとして、残りの5名には、職業の特質あるいは個人的な状況に対応した、特定の感覚に焦点を絞って記入してもらいました。

ジェラルディン

大阪で日本語を勉強するため来日して1年になる、23歳の若い女性

視覚/視る

何をみるのが好きか？ どんなふうに心が動かされるのか？	桜の花が咲く日本の春の情景。本当に美しい。
この感覚はどこから来るのか？ 何を思い起こさせるのか？	春になるとどの木も一斉に花を咲かせる、祖父母が経営する果樹園の様子
どんな気持ちになるか？	自然の再生や生命の息吹を目にして、強い歡びに胸をつかれるような感じ
似たような感情を惹起するにはどうすればいいか？	満開の桜を見に京都へ出かける。京都をテーマにしたビデオを観る。日本から帰国後なら、花盛りの春の公園を散策する。

聴覚/聴く

何をきくのが好きか？ どんなふうに心が動かされるのか？	海の波の音
この感覚はどこから来るのか？ 何を思い起こさせるのか？	夏の海辺で家族と過ごした休暇
どんな気持ちになるか？	子供の頃を思い出して懐かしくなる。
似たような感情を惹起するにはどうすればいいか？	海に行く。録音した波の音を聴く。

嗅覚/嗅ぐ

<p>何の匂いが好きか？ どんなふうに関が動かされるのか？</p>	<p>ジャスミンの香りが大好き。</p>
<p>この感覚はどこから来るのか？ 何を思い起こさせるのか？</p>	<p>家の庭を思い出す。毎年5月になると、父が植えたジャスミンが咲き出して庭中が香りで満たされる。</p>
<p>どんな気持ちになるか？</p>	<p>ロマンチックでちょっとだけメランコリーな気分</p>
<p>似たような感情を惹起するにはどうすればいいか？</p>	<p>ジャスミンの花の香りか、ジャスミンの香水を嗅ぐ。</p>

味覚/味わう

<p>何の味が好きか？ どんなふうに心が動かされるのか？</p>	<p>シャーベット：好きなフレーバーはチェリーとマンゴーとレモン</p>
<p>この感覚はどこから来るのか？ 何を思い起こさせるのか？</p>	<p>家で母が作るシャーベットを思い出す。大好きでいくらでも食べられる。</p>
<p>どんな気持ちになるか？</p>	<p>私にとって、手作りのシャーベットの爽やかな風味は家と家族を象徴するものだと思う。今は離れて暮らしているのでとても恋しい。</p>
<p>似たような感情を惹起するにはどうすればいいか？</p>	<p>どれか一つ好きなフレーバーのシャーベットを食べる。シャーベットが手に入らないのなら、おいしいアイスクリームでもいい。</p>

触覚/触れる

<p>何の手触りが好きか？ どんなふうに心が動かされるのか？</p>	<p>可愛がっている犬を撫でるときの感触</p>
<p>この感覚はどこから来るのか？ 何を思い起こさせるのか？</p>	<p>常に犬を何匹か飼っている家で育ったので、犬がいない生活は淋しい。Zenと名付けた子は特に私になついていて、撫でると喜んで飛びついてくる。Zenに会いたい！</p>
<p>どんな気持ちになるか？</p>	<p>ストレスを感じている時や悲しい時でも、犬を撫でていると心が落ち着いてくる。</p>
<p>似たような感情を惹起するにはどうすればいいか？</p>	<p>Zenの最新の写真やビデオが送られてくるのをいつも心待ちにしている。心が和む。</p>

ローランド

5年前に妻と死別し、アパートにひとり住まいの80歳の男性。父であり、祖父でもある。重度の視覚障害があるため、買い物や行政手続きなどの際には介助を要する。

視覚/視る

何をみるのが好きか？ どんなふうに心が動かされるのか？	寝室の壁を飾る何枚かの自作の絵
この感覚はどこから来るのか？ 何を思い起こさせるのか？	趣味で描いていた絵は家族や友人たちの間では評判が良く、特に妻は、現実よりもいくぶん鮮やかな色彩の私の風景画を気に入ってくれていたことを思い出す。
どんな気持ちになるか？	自分は、視覚障害を患う前と変わらず、誇り高い独立した人間だと感じる。
似たような感情を惹起するにはどうすればいいか？	どれか一枚絵を壁からはずして、明るいランプの灯の下でじっくりながめてみる。

聴覚/聴く

<p>何をきくのが好きか？ どんなふうに心が動かされるのか？</p>	<p>アコーディオンの音色</p>
<p>この感覚はどこから来るのか？ 何を思い起こさせるのか？</p>	<p>子供の頃から奏いていた楽器で、バンドのメンバーだったこと</p>
<p>どんな気持ちになるか？</p>	<p>楽しくて陽気な気分</p>
<p>似たような感情を惹起するにはどうすればいいか？</p>	<p>アコーディオンが得意な孫が演奏して聴かせてくれる時や、イベット ホーナーやアンドレ ヴェーシュレン（いずれも有名なフランスのアコーディオン奏者）のCDを聞いていると、同じような気分になる。</p>

嗅覚/嗅ぐ

<p>何の匂いが好きか？ どんなふうに関が動かされるのか？</p>	<p>テレピン油の匂いとラベンダーの香り</p>
<p>この感覚はどこから来るのか？ 何を思い起こさせるのか？</p>	<p>テレピン油で油絵具を薄めながら絵を描いていた頃のこと。昔、妻と住んだ家の庭にラベンダーを2人で植えたこと。</p>
<p>どんな気持ちになるか？</p>	<p>気持ちが落ち着いて、自信を取り戻す。</p>
<p>似たような感情を惹起するにはどうすればいいか？</p>	<p>人生の折々に慣れ親しんだこれらの匂い、どちらでもいいから胸 いっぱいに吸う。</p>

味覚/味わう

<p>何の味が好きか？ どんなふうに心が動かされるのか？</p>	<p>質のいいチーズで作るラクレット（茹でたジャガイモに溶けたチーズをのせて食べるスイス・フランス料理）</p>
<p>この感覚はどこから来るのか？ 何を思い起こさせるのか？</p>	<p>家族旅行で何度も訪れたジュラ・アルプスでの休暇</p>
<p>どんな気持ちになるか？</p>	<p>妻が亡くなって、視覚障害を抱え、置かれた状況は変わってしまったが、当時の楽しかった出来事を思い出すと心が和む。。</p>
<p>似たような感情を惹起するにはどうすればいいか？</p>	<p>娘が妻譲りのレシピでチーズケーキを作ってくれたら、きっと昔の気持ちを取り戻せると思う。</p>

触覚/触れる

<p>何の手触りが好きか？ どんなふうに心が動かされるのか？</p>	<p>自分の絵に残された絵筆やパレットナイフのストロークの跡を指でなぞるのが好きだ。</p>
<p>この感覚はどこから来るのか？ 何を思い起こさせるのか？</p>	<p>今と重なる過去</p>
<p>どんな気持ちになるか？</p>	<p>実際よりもはっきりものが視えるような気持ちになる。</p>
<p>似たような感情を惹起するにはどうすればいいか？</p>	<p>自作の絵の表面に触れる。</p>

ナディア

タクシーの運転手をしながら2人の子供を育てる36歳のシングルマザー

視覚/視る

何をみるのが好きか？ どんなふうに心が動かされるのか？	いつでも目に触れるように車のダッシュボードに置いている子供たち—15歳の息子と12歳の娘—の写真
この感覚はどこから来るのか？ 何を思い起こさせるのか？	ひとりで育てている子供たちは、私にとって何者にもかえ難い最愛の存在だ。日中も時々電話で声を聞くと一緒にいるような気分になれる。
どんな気持ちになるか？	子供たちがそばにいるような気がして心が落ち着く。
似たような感情を惹起するにはどうすればいいか？	電話で声を聞く。電話越しではなく、直に声を聞ければもっとよい。

聴覚/聴く

<p>何をきくのが好きか？ どんなふうに心が動かされるのか？</p>	<p>ラジオで音楽を聴いたり、駅や空港での客待ちが長引くときは、歴史や環境問題や科学情報などの番組を聴いたりするのが好きだ。子供たちが勧めるポッドキャストも聴く。</p>
<p>この感覚はどこから来るのか？ 何を思い起こさせるのか？</p>	<p>子供が生まれる前からラジオ4の”Women’s Hour”という番組の熱心なリスナーだった。タクシー運転手の自分にとっては、ラジオは大切な相棒のような存在だ。</p>
<p>どんな気持ちになるか？</p>	<p>淋しさが和らぐ。</p>
<p>似たような感情を惹起するにはどうすればいいか？</p>	<p>好きなラジオ番組を聴く。子供たちが選んでくれたポッドキャストを聴く。</p>

嗅覚/嗅ぐ

<p>何の匂いが好きか？ どんなふうに関が動かされるのか？</p>	<p>針葉樹の匂い</p>
<p>この感覚はどこから来るのか？ 何を思い起こさせるのか？</p>	<p>小さな頃から森の中を歩くのが好きで、今でも春が来るのを待ちかねたようにして、子供たちと3人で近郊の針葉樹の森を散歩する。</p>
<p>どんな気持ちになるか？</p>	<p>一日中車を運転して排気ガスの臭いに慣れてしまっているけれど、森林のきれいな空気を吸うとすっかりリフレッシュした気分になる。</p>
<p>似たような感情を惹起するにはどうすればいいか？</p>	<p>針葉樹の香りのエッセンシャルオイルの香りを嗅ぐ。松脂が入った喉あめを食べる。</p>

味覚/味わう

<p>何の味が好きか？ どんなふうに心が動かされるのか？</p>	<p>私も子供もクスクス（世界最小のパスタ）が好物。</p>
<p>この感覚はどこから来るのか？ 何を思い起こさせるのか？</p>	<p>子供の頃、日曜日の食事のメニューは必ず母のクスクス料理だった。私も母から教わったレシピでクスクスを料理する。</p>
<p>どんな気持ちになるか？</p>	<p>リラックスした気分になる。家族の絆が一層強まる感じがして、充足感を味わう。</p>
<p>似たような感情を惹起するにはどうすればいいか？</p>	<p>クスクス同様子供の頃から大好きな、蜂蜜とアーモンドをたっぷり使って作る中東のペストリーを食べる。</p>

触覚/触れる

<p>何の手触りが好きか？ どんなふうに心が動かされるのか？</p>	<p>家のソファでくつろぐのが好きだ。モロッコで作られた美しいベルベットの布ばりのソファは大きくて、とても居心地がいい。</p>
<p>この感覚はどこから来るのか？ 何を思い起こさせるのか？</p>	<p>生まれ故郷のモロッコを思い出す。</p>
<p>どんな気持ちになるか？</p>	<p>私のルーツであるモロッコに戻ったような気がする。</p>
<p>似たような感情を惹起するにはどうすればいいか？</p>	<p>綺麗なベルベットのクッションをプレゼントしてもらったら、きっと同じような気持ちになると思う。</p>

ジャスパー

大学で建築学を専攻する21歳の男性

視覚/視る

<p>何をみるのが好きか？ どんなふうに心が動かされるのか？</p>	<p>初めて訪れた街を歩いて、色々な建築パースペクティブや面白いモダン建築構造を発見するのが好きだ。</p>
<p>この感覚はどこから来るのか？ 何を思い起こさせるのか？</p>	<p>子供の頃、建築家だった祖父に連れられて有名な建築物を見に行ったものだった。祖父が建築図をスケッチする姿もよく覚えている。祖父の影響で、僕も建築図面を描くのが好きになり、都市計画に興味を持つようになった。</p>
<p>どんな気持ちになるか？</p>	<p>数々の素晴らしい建物を生み出した、過去の偉大な建築家たちをととても尊敬している。自分も、彼らの後継者と目されるような建築家になるのが夢だ。</p>
<p>似たような感情を惹起するにはどうすればいいか？</p>	<p>建築に関することなら何でも刺激になる：例えば、建築家に会って話を聴いたり、劇場や美術館、駅など優れた建築物を見に行ったり、映画を観たり、本を読んだり。</p>

エディス

55歳の既婚女性。職業は歯科医で、子供はいない。

聴覚/聴く

何をきくのが好きか？ どんなふうに心が動かされるのか？	オペラがこよなく好きで、特に愛しているのはオッフェンバッハとヴェルディ
この感覚はどこから来るのか？ 何を思い起こさせるのか？	子供の頃から歌うことが大好きで、長年アマチュアの合唱団のメンバーとして歌い続けている。この活動を通じて友人にも恵まれたし、夫とも出会った。
どんな気持ちになるか？	オペラの歌曲を歌ったり聴いたりしていると、どこか別の世界に連れて行かれたような感覚を経験する。アーティストによって、作品の解釈が微妙に異なるのもとても興味深い。仕事の性格上繰り返しのルーティンが多くマンネリになりがちな時、オペラは心を自由に飛び立たせてくれる。
似たような感情を惹起するにはどうすればいいか？	劇場にオペラを聴きに行く。オッフェンバッハかヴェルディをレコードで聴く。オッフェンバッハの”美しきエレヌ”は陽気で幸せな気分にしてくれるし、ヴェルディの”ラトラヴィアータ”を聴くと背筋がゾクっとする。

ジュリエット

農業大学に通う自然を愛する18歳の女子学生。将来の夢はワインメーカーになること。

嗅覚/嗅ぐ

<p>何の匂いが好きか？ どんなふうに心が動かされるのか？</p>	<p>良質のワインの香りに含まれる構成要素を自然の中に発見するのが楽しい。</p>
<p>この感覚はどこから来るのか？ 何を思い起こさせるのか？</p>	<p>ワイナリーをしている家の地下貯蔵室の匂い</p>
<p>どんな気持ちになるか？</p>	<p>自分の人間としてのコアな部分はワイン造りの世界と直接繋がっていると感じる。ワイン造りの世界では、自然と良い関係を保って自然を守ることができる。</p>
<p>似たような感情を惹起するにはどうすればいいか？</p>	<p>自然の中にある多様な匂いを嗅ぐ。ワインの嗅ぎ分けをする。</p>

リアム

35歳の既婚男性。職業はシェフで子供が一人いる。

味覚/味わう

<p>何の味が好きか？ どんなふうに心が動かされるのか？</p>	<p>レストランではソース・シェフを担当しているが、仕事を離れても、ソースやドレッシングを作るのが趣味</p>
<p>この感覚はどこから来るのか？ 何を思い起こさせるのか？</p>	<p>子供の頃テレビで観たジャン ピエール コフの番組が料理との出会い。彼のレシピを真似て料理しては、家族にご馳走していた。この世で一番好きなことを職業にできて幸せだと思う。</p>
<p>どんな気持ちになるか？</p>	<p>とにかく料理の何もかもが好き。五感の全てを研ぎ澄まして食材と向き合う。美味しいと言って喜ぶ顔を見るのが何よりの幸せ。</p>
<p>似たような感情を惹起するにはどうすればいいか？</p>	<p>好物：鴨のパテ、仔牛肉のヴォロヴァーン、マッシュルーム添えチキン フリカッセ、のどれかを味わう。</p>

バレンタイン

舞台衣装デザインを手がける28歳の独身女性

触覚/触れる

<p>何の手触りが好きか？ どんなふうに心が動かされるのか？</p>	<p>限りなく多様多彩な布地の感触：羽衣のように軽いシルク、柔らかなベルベット、温かみのある風合いのウールや、実用性の高いコットンなどに触れていると、今自分はいるべき場所にいる、と感じる。</p>
<p>この感覚はどこから来るのか？ 何を思い起こさせるのか？</p>	<p>叔母が洋裁店をやっていて、小さな頃から仕事場に遊びに行っては端切れで人形の服を作ったりしていた。</p>
<p>どんな気持ちになるか？</p>	<p>布地を通して、その衣装を纏うキャラクターのストーリーに入っていくことができる。キャラクターが女王であろうが、道化師であろうが、兵士であろうが、舞台衣装を制作していると、その登場人物のキャラクター造りに参加しているのが実感できて嬉しい。</p>
<p>似たような感情を惹起するにはどうすればいいか？</p>	<p>これまで関わってきた舞台の写真をながめる。服の生地選びについて友人にアドバイスするのは楽しいし、将来制作してみたい舞台衣装をあれこれ想像してみるのも好きだ。</p>

注釈

³⁷感性パスポートは、書店、出版社及び財団のウェブサイト：www.education-patient.net、にてお求めいただけます。

第五章

未来へ残す家族の肖像

感性パスポートと家族の肖像

”未来へ残す家族の肖像”のコンポーネントとして 感性パスポートがどのように使えるか考えてみましょう。

楽しかった出来事、最高の笑顔、身近な人々、今はもうここにはいない最愛の人・・・大切な思い出がたくさん詰まった家族写真やグループ写真、スナップショットは小さな宝箱のようなものです。

写真を見て過去の出来事の記憶を呼び起こされると、私たちはあの瞬間に経験した感情を再び味わい、今この時の自らの思いを更に深めるきっかけとしたりすらさえします。ヴィジュアルな記録である写真を見る、という行為そのものに関わるのは視覚（ビデオなら視覚と聴覚）のみです。だからこそ、視覚以外の感覚を介しても記憶を呼び覚ませるように、感性パスポートに五感全てについて記録を残すことには重要な意味があるのです。

例えば、典型的な家族の記念写真を思い浮かべてください。全員が姿勢を正して、少し”よそいき”な表情をカメラに向けて、どことなく不自然な感じがしませんか？でも、もし写真に収まった一人一人の感性パスポートが保存されていれば、感性の記録をもとに各人の嗜好や性格が見えてきて、個々のパーソナリティを映し出す一枚になります。

3D家族写真

家族写真は2次元のイメージですが、感性パスポートを組み合わせる
ことによって、もうひとつ、“感性”という次元が加わり、3次元の”
未来へ残す家族の肖像”が完成します。

大切な記念日に家族で撮った写真：花や木の名前を沢山知っていた祖母—沈丁花の香りを愛し、毎年秋になると無花果のコンポートを作っていた。夏の野山を散策するのが好きだった父—寒がりです誰より涙もろかった父。赤い口紅が似合ってシャンソンを口ずさむ母。無口でちょっと近づきがたいけれど、家の犬を撫でる時の目が優しいずっと年上の兄。夢みがちに絵を描いては空想に耽る姉—彼女のパレットには美しいパステル色の夜明けが広がる。本とサッカーが好きで甘えがりの私。

感性パスポートに残された記録が、当時の生活の様子、コンポートの甘さ、爽やかな夏の風の感触、一節のメロディ、家族間のダイナミクスなど、過去の世界のディテールを色彩豊かに蘇らせ、ひとりひとりの人間像をくっきりと浮かび上がらせます。

両親や祖父母の趣味や嗜好—どんな色、音、匂い、食べ物や感触を楽しみながら暮らしていたかを記録した感性パスポートが描き出すのは、彼らの人となりを一いきいきと映し出す3次元の”家族の肖像”です。

未来の誰かが目にするのは、色褪せたセピア色の写真かもしれないし、パソコンや記録媒体に保存したデータを再生したデジタルイメージかもしれません。いずれにしても、“あの頃”の家族の姿が息を吹き返した3D家族写真を通して、各人の声や言葉、表情や動作を思い出し、肌の温かみを感じる時、当時は理解しあえなかった誰かとの静か

な対話が始まり、共感が生まれ、”今”を生きる自分自身への洞察が深まることすらあるかもしれません。

第六章 パンデミックと感性パスポート

余儀なき閉宅生活

災害や疫病に見舞われた地域や戦闘が続く地域で暮らす人々、長期入院者や服役者などは外の世界と隔絶された生活を余儀なくされます。でも、私たちの多くは、家族や友人と思うように会うことも、自由に旅行することもできず、ひたすら静かに自宅で過ごさなければならぬような事態を滅多に経験せずに生きてきました。

直径0.0002ミリにも満たないコロナウィルスという微生物の出現によって、全世界の人々が数週間のうちに前代未聞の健康の危機に直面することになりました。今この時も、世界中の誰もが、コロナウィルスによって何らかの影響を受けていると言っても過言ではないでしょう。

ウィルス感染の拡大を最小限に抑えるため、各国政府は外出抑制やロックダウンなど厳しい行動規制に踏み切りました。ワクチンは開発途上で効果的な治療薬も特定されていなかったパンデミック初期の段階では、自分自身と周囲の人々を守るために私たちができる唯一の感染予防手段は、外出を控えて家にこもり人混みを避けることでした。こうして、私たちは”当たり前の日常”を失い、他人との接触を極力避け家で過ごす閉居生活を初めて経験することになりました。

”人間の悪事はすべて、部屋の中でじっとしてられないことに由来する。”(パスカル、”パンセ”³⁸より)

17世紀、フランスの偉大な哲学者であり数学者であったパスカルは、ひたすら自分とだけ向き合い考えを突き詰めすぎると、心の中に棲む悪魔が頭をもたげ、人を悩ませるのが常であると説きました。パスカルはそんな人間の弱さや脆さを受容しつつ、壊れやすく繊細な人の心を慰め、癒すのは、誘惑や嫉妬や争いに満ちた外の世界とのつながりのみであると諭したのです。

コロナ禍のもと、私たちは世間から遠ざかり、慣れない閉居生活を送ることを余儀なくされました。この不自然な状態が長期化する中、どうすれば鬱にならずに自分とうまく付き合っていけるのでしょうか？ひとり住まいの人も、家族と共にステイホームしている人も、皆が不安と不確実性を抱えて”新しい日常”を生きています。感性パスポートは、そんな私たちが自らの状況を的確に把握し、より健康に逞しくパンデミックを生き抜くための手だてとして役に立ちます。

感性パスポートに綴られた感覚的記憶や大切な経験の思い出を読み返す時、自分だけの棲みかである小宇宙を再発見します。心のうちなるひだを繊細に照らし出す感性を介して、私たちはすっかり慣れきって、もはや意識すらしなくなっていた、平凡で退屈だと思い込んでいたルーティンやディテールに豊かな色彩や興味深い特徴を見出し、日常を織りなす糸のひとつひとつを認識することができるでしょう。

page64

部屋一周の旅

行動が規制され、自由に移動することがままならない時こそ、五感の全てを駆使して、ザヴィエドメーストル（1763—1852、フランスの

作家) ³⁹の回想録のタイトルのように”部屋一周の旅”に出かけてみませんか？

決闘罪に問われ逮捕されたドメーヌは、42日間自宅に軟禁されました。家から一步でも出ることを禁じられ蟄居を命じられたドメーヌは、自分を発見する絶好の機会に恵まれたと考えます。彼は自室のどんな些細なディテールも逃さず細かく観察し、自らの存在について考察します。彼は言います：”私たちは、常に広がり続ける外の世界の出来事や事情に気を取られて、身近な周囲の環境に目を配ることを忘れがちだ”と。

まるで時空を移動する精密なカメラレンズのように、彼の眼差しは部屋のある一点を注視し、その物理的存在を超越した、現実よりもさらにリアルな多次元な世界に踏み入り、入念な観察を済ませると、次の一点へと焦点をシフトします。自らを”部屋を旅する者”と捉える想像力は、身柄を拘束されたドメーヌの心を解放します。

今回のコロナ禍のように行動が厳しく制限される状況下でも、研ぎ澄まされた五感と闊達な想像力さえあれば、身軽で自由な心の旅人でいられるのです。

また時間との付き合い方にしても、心の持ちよう次第で、単調で退屈を持て余す日々が延々と続く苦痛な”過剰”と感じる人もいれば、たっぷり時間をかけて自らの存在の越し方行く末に思いを馳せたり価値観を再考したりできる”潤沢”と感じる人もいるでしょう。詩人ルネシャー⁴⁰は語りました：

”誰にも死は訪れる。抗いようはないが、ひとつだけできることがある一死に先んじて芸術を生み出すことだ。”

感性パスポートは、多くの困難やストレスに対処しながら、しなやかに逞しくコロナ禍を生き抜こうとする誰もが利用できるサポートツールとしても機能します。パスポートの空欄を埋めていくと、自ずと感性が鋭敏になり、同時に”現在進行形”の自分を意識することで、埋もれていたクリエイティブな要素が引き出されたりもします。

入道雲の浮かぶ夏空の下で思う存分野原を駆け回ることはできなくても、しまってたあった絵の具を出して自ら描いた繊細な風景画の世界に遊ぶことは可能です。家の中を徹底的に整理・模様替えしたり、新しいレシピに挑戦して未知の味を発見したり、しばらく遠ざかっていた趣味を再開したり、可能性は無限です。

page66

ジョンソン家の”移動なき旅”

パンデミックの最中、行動の自由を束縛されることが原因で生じるストレスの影響については十分な検討がなされていないのが現状ですが、感性パスポートの効果的な利用によって精神的ストレスの緩和が期待できそうです。ジョンソン家という架空の家族をモデルにして、感性パスポートの上手な使い方の例を以下に説明してみましょう。

ジョンソン家は、55歳の父親トム、45歳の母親ヘレン、23歳の長女メグ、12歳の長男カイル、6歳になったばかりの次男マックスの5人家族です。

普段から仲の良い家族ですが、自分たちの意思とは関係なく家の中の限られた空間を共有し、否応なく互いと始終顔を突き合わせて過ごさなければならない生活に疲れてきています。ジョンソン家のこの5人が、各々感性パスポートの空欄に記入することによって、五感を巡る内なる旅に乗り出します。

もともと家で静かに過ごすのが好きな筈の父親トムですが、コロナ禍で課される行動規制には苦痛を感じています。強制されて毎日家に籠る生活は抑圧的で、いつもよりゆっくり子供たちと過ごせるのは嬉しいけれど、家の中の雰囲気なんとなくピリピリして小さな諍いが起こりがちなのを気にしています。感性パスポートには、20年前に経験した長期間の航海の旅について詳しく記入しました一窮屈な船室で出会ったばかりのクルーと交わしたぎごちない会話、大海原の雄大さに抱いた畏怖の念、遙か彼方の地平線、漆黒の夜空に輝く星、空を横切る渡鳥の群れ。強い風で海が荒れている時も、穏やかな波に揺れる甲板から抜けるように碧い空を見上げる時も、大自然との一体感を全身で実感した思い出深い旅でした。

壁紙クロスを輸入・販売する会社の営業部に勤めるヘレンの生活は一変しました。出張で家を留守にすることはなくなり、午前中に在宅勤務を済ませた後の時間の過ごし方は全く自由です。彼女はこのライフスタイルの変化を概ね歓迎しています：子供達の自宅学習をサポートしたり、キッチンで次々と新しいレシピを試してみたり、末の2人の子供たちと一緒に子供部屋の壁全面を使って壁画を作成したり、これまでやってみたいと思っていたことにチャレンジする機会に思いがけず恵まれたと感じています。ただ、こうして解放感にひたれるのは一時的なことだと認識していて、不安やストレスを感じている家族のためにも、ロックダウンが長引いては困ると心配しています。

対照的なのがボランティア活動で滞在していたブラジルから帰国したばかりの長女のメグです。発熱を伴ったCovid-19の症状があり、帰宅後すぐに自室で2週間の隔離生活に入りました。幸い症状は軽く順調に快方に向かっていますが、感染防止のため家族と話をしたり食事を共にすることは許されず、ボランティア仲間と過ごした時間、エネルギーでカラフルなりオのカーニバルの光景、街に溢れるサンバのリズムなど、ブラジルで経験した数々の出来事を思い出しては寂しさを紛らわせています。彼女は、コロナ禍によって社会とのつながりがぷつぷり絶たれてしまったと感じています。気力も湧かず、まだ少し息が残る身体を持て余しながら、心弾むような幸福感を味わえる日はもう二度と来ないのかも知れないと、悲観的に落ち込みがちです。

感性パスポートのページに、自らの思い、感じ方、記憶などを綴っているうちに、メグはありふれた日常に点在するささやかな喜びをあらためて認識し、生活への意欲を取り戻していきます。

カイルは学校の規則に縛られず家で過ごせるのが嬉しい反面、友達と会えなかったりサッカーの練習が中断しているのはつまらないな、と感じています。一人になるとよく思い出すのは、2年前の夏、川のほとりの一軒家を借りて家族と叔父一家で過ごした休

暇のことです：暑い午後の太陽の下で透き通った川の水はひんやりと肌に心地よかったこと、スノーケルのマスクをつけて川底を探検したこと、汗をいっぱいかきながら従兄弟たちと興じた卓球、夕方になるときこえてくるコオロギの歌、そして夕日を見ながらテラスで食べる夕ご飯。懐かしくて、ちょっと切ないような、でも慰められているような、不思議な気持ちになります。

末っ子のマックスは毎日家族と一緒に過ごせるのが楽しくてたまりません。プレスクールで食べる給食より、家でお母さんと作るお昼ご飯の方が断然美味しいし、子供部屋の壁画や家の模様替えなど面白いプロジェクトがたくさんあって退屈することはありません。でも時々、スイミング教室が早く再開すればいいな、と思いますーおぼえたてのバタフライをもっと練習したいからです。

メグの隔離期間が明けると、家族全員がリビングルームに集合します。順番に一人ずつ、感性パスポートに記入した内容を読み上げます。質問に促されるようにして話をもっと詳細に展開したり、新たな逸話が紹介されたり、共通の経験をみんなで思い出したり・・・感性パスポートを共有することで家族間の対話が深まっています。

感性パスポートを介した対話を通じて、お互いを以前とは違う角度でとらえたり、知らなかった側面を発見したりして、家族の関係がより親密になっていきます。各自が自分の言葉で自らを語る時、ひとりひとりの真の姿が克明に表れて、家族間の理解が充実していきます。夢や悩みを打ち明け合い共有することで信頼が増して、一緒に未来を築いていこうという共通の意志が強まります。

ジョンソン家の皆は、これからも折にふれて更新された感性パスポートを持ち寄って、家族同士の理解を更に深めていこうと思っています。

コロナ禍では行動が厳しく制限されて、まるで檻に閉じ込められた動物のように不自由な生活を強いられていると感じている人も多いと思います。そんなストレスフルな状況でも、五感の囁きに耳を傾け、どんな微かなシグナルにも感応できる鋭い感性を培うことで、精神は解放され、何者にも束縛されない自由な心の旅人が誕生します。物理的には家から離れられなくても、ジョンソン家の人々のように率直な思いを綴り共有し合う時、各自の感性パスポートには心象風景へのトラベログが繰り広げられていくのです。

参考資料

³⁸ Blaise PASCAL (1623-1662) フランスの数学者、物理学者、発明家、哲学者。随想録パンセは没後に出版された。

³⁹ Voyage autour de ma chambreは 1794 に出版されたXavier DE MAISTREの作品

⁴⁰ René CHAR, Oeuvres complètes, ed. Gallimard, Pléiade, 1983

第七章 感想・考察

特化セミナーやポスト・セミナー・ディスカッションにおいて、幅広い分野の専門家（医師、インターン、一般診療医、神経内科医、精神科医、舞台関係者、アートセラピスト、心理学者、哲学者、アーティスト）が感性パスポートについて、詳しい検討を重ねてきました。感性パスポートを実際に医療提供者・患者間で共有して治療に役立てるプロセスを観察してきた参加者も多く、熱心な報告に耳をかたむける機会に恵まれてきました。

以下に紹介する、実際に感性パスポートを使ってみた人々から寄せられた感想や考察からは、感性パスポートに寄せられている関心や、鋭敏な感性を介して心の均衡を保つためのツールとしての感性パスポートの有益性がうかがえます。

また、感性パスポートの使用に当たってかわされた討論の様子を、当財団のウェブサイト⁴¹上のビデオで是非ご覧ください。

感性パスポート—ありのままの私がそこに

1. 感性パスポートには記入者のありのままの姿が映し出される、という考察が多く寄せられています。だからこそ、のちに感性パスポートを読む誰かが、“本当のあなた”と出逢えるよう、真摯な姿勢で記入することが大切なのです。

”私の個人的な好みや心の中で感じていることが記された感性パスポートには、私の人間性そのものが表現されている。’ここにいる私’を尊重してほしい。”

”他者とのコミュニケーションを潤滑にするツールだと思う。一番身近で大切な人たちとの間に新たな対話が始まるきっかけになるし、医療提供者との関係がより親密に深まると思う。”

”記入した感性パスポートは、私という存在の証のようなものだ。病気で心身ともに弱っている時でも、感性パスポートを仲介にして家族との親密な繋がりが維持できるし、お互いを愛情深く見守ることができる。”

2. 感性パスポートの更新時期は各人各様で、それぞれの人生の節目や、意義深い経験をした時、心境が変わった時など、最適なタイミングで内容が更新できます。

”人はやがて以前とは違う感じ方や考え方をするようになるから、定期的に内容を修正したり、完全にアップデートしたりすることが必要だ。”

3. 感性パスポートに記入されるのは、その人がどうしても書き留めておかなければ、と感じる”大切”な事柄です。大切な事柄には、”思い描く最期の日々”についての希望やリクエストも含まれます。

”この感性パスポートには、人生を通じて感じてきたことを書き尽くした・・・例えば、体が衰弱してきたら、誰かベッドの傍に寄り添って聖書の一節を読んで聞かせてほしいと願っていることとか。”

”人生の終末をどう迎えたいかー例えば昏睡状態になったら延命措置は望んでいないーについての事前指示書は既に信頼できる人に渡している。事前指示書には感覚的・精神的なニュアンスを盛り込むことはできないので、感性パスポートは互補的ツールとして役に立つと思う。”

4. どんな時でも一特に気持ちが鬱々としているときには一、感性パスポートを読み返してみると、意外な発見があったり新たな手がかりやインスピレーションが見つかったりします。

”感性パスポートを読み返しているうちに、自分の人生は思っていたほど単調でつまらないものではないと気づき、心がとても明るくなった。”

5. 疾病治療中、感性パスポートを介して自分の好みや望みを間違いなく他者に伝えることができるという効果についてもコメントが寄せられています。

”感性パスポートを読んで私の人となりや好みがある程度わかってくれる人たちにケアされている、と思うと心が慰められる。私の感性は私という人間そのものだから。戦争で食糧難だった子供の頃、ラディッシュだけは時々手に入って本当に美味しいと夢中で食べたものだった。ラディッシュだけ食べて大きくなったようなもの・・・だから今でもラディッシュを食べると元気が出る。ラディッシュにまつわる思い出もたくさんある。頭がぼんやりしていてもラディッシュを食べるとなんだか現実に戻ってきたような気になる。”

”該当する項目に丸印をつけていくだけの病院で用意されている質問票と違い、感性パスポートには自分が感じていることを好きなように自分の言葉で書き込める。”

”もう意思疎通ができなくなった自分が、感性パスポートを読んだ家族に取り囲まれ看取られている光景を時々想像してみる。そのシーンには、もう言葉を交わすことはできないけれど、私が大切に思っていることをよく理解している家族の皆が一緒にいてくれることに大きな喜びを感じている私がいる。”

注釈

⁴¹ Fondation Recherche et Formation pour l'Enseignement du Malade: <https://education-patient.net/activites/colloques>

第八章

感性パスポート誕生の経緯

ジャン・フィリペ アッサル

医学教授

感性パスポートは、医療従事者としての自分の役割の限界や複雑性を常に意識しながら、そして時には思わぬ岐路に立ちながら、医師としてたどってきた年月の集大成のようなものと感じています。幸運な偶然が重なり、新たな出会いがあり、複数のインスピレーションの連鎖反応が起きて誕生したのが、この感性パスポートです。

感性パスポートの構想には多くの経験の積み重なりが反映されていますが、特筆すべき要因となったのが以下の三つの出来事です。

三つの重要な経験

酸素欠乏の悲劇

医師免許を取得して1年目、大きな病院の各科でインターンをしていた頃の話です。

その日私は、帝王切開手術の直後痙攣を伴った急性低血糖状態に陥り、集中治療室に運ばれた若い女性のベッドの傍に立っていました。女性の体には、酸素を補給するためのチューブが挿管されていましたが、激しく痙攣を繰り返すうちにチューブに接続されたマウスピースが外れてしまいました。麻酔医が必死で再装着を試みましたが

が、痙攣がひどくて素早くマウスピースを接続することはできませんでした。その結果、酸素補給が停止し、重度の脳障害が残りました。その後何人もの専門医が治療にあたりましたが、結局脳機能は回復せず、最重度の植物状態のまま入院生活が続きました。

私はなんとか彼女の助けになれないものかと考えてみました。ちょうどクリスマスシーズンだったので、クリスマスソングのレコードを聴かせてみると、体は身じろぎもしませんが、彼女の瞳が微かに動いたように思いました。この件に関しては、クリニックの所長から皮肉めいたことを言われました：

”もう二度とどんな刺激にも反応できなくなったのはわかっているだろうに随分青臭いことをするもんだ・・・まあ君ももう少し経験を積むと色々わかってくるだろうけど。”

所長は、現場で経験を重ねて脳が無酸素状態になるとどうなるかを身をもって理解するようになれば、こんな突拍子もないことは思い付かなくなるだろう、と言いたげでした。

思考が100%停止し、植物状態で横たわっているだけの人間を目の当たりにし、昏睡する彼女は完全に自分自身の感覚から切り離されているのだと認識せざるを得なかったこの経験は、私にとって衝撃的な出来事でした。

夫が家の庭に建てたサンルームで、あたかも眠れる森の美女のように、彼女はこんこんと眠り続けました。侵襲性治療は行わず、生命維持に必要な医療ケアのみが施され、年月が過ぎていきました。彼女が亡くなった時、帝王切開で産まれた赤児は22歳の若い女性に成長していました。

医学の力の限界を思い知らされた生々しい記憶は、今でも私の心にはっきりと刻まれています。生命を守りたいという熱意に燃えて医師になった私が、初めて味わった挫折感でした。

女性とご家族を見舞った悲劇を思うたびに私の心は痛みました。でも感性の破壊・喪失を目の当たりにした衝撃は、しばらくすると潜在意識のどこかに深く埋もれ、医療における感覚や感性の重要性をあえて考えることもなく、急性発作の治療医としての研修を重ねていきました。

私は医療者としての道を歩き続け、随分時が経った頃、幸運な偶然の連鎖に導かれるようにして、総合的治療の一環として感性が果たす重要な役割を確信するようになりました。

糖尿病性昏睡とジャネット

アメリカのボストンにある糖尿病専門病院ジョスリン・クリニックの集中治療科で糖尿病性ケトアシドーシス（急性代謝失調症）について研究していた頃、患者さんの個人的な事情と治療の進捗の関係性を深く考えさせられる出来事がありました。

13歳の少女、ジャネットがインスリン不足が原因で深刻な高血糖性昏睡状態に陥り運ばれてきました。すぐに多量のインスリンを投与し、また、脳浮腫の症状を改善するため脳脊髄液の循環を円滑にすることを試みました。ジュネーブの病院で実習を積み重ね、ジョスリンでは後進の指導を担当していた脊椎穿刺処置は順調に終了しました。

私の的確で迅速な医療行為がジャネットの命を救った、と得意で誇らしい気持ちでいっぱいでした。医療処置の成功例として次の糖尿病学会で報告しようなどと早くも考えていました。

しかし昏睡状態から意識を取り戻したジャネットは私に言いました：

”先生、どうして私が病院に運ばれてきたかわかる？インスリン注射をわざとやめたからよ。お父さんもお母さんも離婚のことで頭がいっぱいで、私なんてどうなってもいいのかな、と。看護師さんやお医者さんが優しくしてくれる病院へ行こうと思ったの。”

私は吃驚して尋ねました：

”発見が遅れたら命を落とすかもしれない、てわかっていたの？”

自分の医療行為が成功した、という当初の達成感は、孤独を抱えたジャネットが何よりも必要としていたのは、”寄り添ってくれる誰か”の存在だったのだという認識に取って代わられました。

昏睡状態は故意に誘発された、という厳然たる事実が私に示唆したのは、病人が抱える問題の原因を解決するのは医学ではなく、疾病の背景にある状況の奥深さは、単なる医療行為の範疇を超えた”何か”によってのみ理解され得るものなのだとしたことでした。そして、追いつめられた人は助けを求めて危ない賭けに出ることすらあるのだと思いき知らされました。

助けを求めるシグナルは、しばしば不器用にためらいがちに、そしてジャネットの例が示すように、時には命がけで発信されます。医師になって間もなく救急病棟で勤務していた頃、服毒自殺を図った人が運ばれてくると、まず施さなければならないのは、胃洗浄処置でした。処置後、なんとなく口が軽くなって、”前回と同じ。洗浄、オイル交換、潤滑油。”一昔、車をメンテナンスに出す時の父の決まり文句だった—と冗談めかしていったことがありました。そばで聞いていた同僚は言いました：

”いつも患者さんを救うため精一杯仕事をしている君がそんなことを言うなんて！さっき胃を洗浄したあの患者さんにとって、今この時世界で一番かけがえのない人は君なんだよ。”

この聡明な同僚の言葉は身にしみて、あれ以来ずっと心に留め置いています。

医療行為を受けている人が体験する状況は、医師が医療行為を施している状況に情感という次元が加わった多面的状況なのだと、いつも自分に言い聞かせるようにしています。

膵炎になった友人

膵炎でもう4ヶ月も入院生活を送っている親しい友人を見舞いました。彼は、胃管や尿管などいろいろなチューブが挿管された状態で、病床上でうつらうつらしていました。しばらくすると、目を開けました。私が”痛むの？”と尋ねても返事がありませんでした。

私 ”ねえ、なんか嗅いでみたい匂いとかあるのかな？” (沈黙)

私 ”ほら、いつもいいなと思ってる嗅いでいる香りとか？”

彼 ”うーん。”

私 ”えっ、何？”

彼 ”いや、別に・・・”

病室の洗面所に彼のアフターシェイブローションがありました。枕元に持って行って香りを嗅がせてみると、彼はちょっと背伸びをするようにして目を見開き；

”ああ、これ、すごくいい匂い！いいなあ・・・”、と言いました。

私 ”何の香りかわかる？”

彼 ”ううん、わからないよ。”

私 ”ほら、いつもつけている・・・”

彼 ”あっ、僕のローションだ！”

彼は急に身を起こしました。

私 ”ねえ、想像力と感覚のひとつひとつを使って意識的にいろんなことを感じるトレーニングを試してみない？”

彼に質問してみました：

私　　”何を食べてみたい？”

彼　　”でも僕、絶食中だよ。”

私　　”でも許されるなら何が食べたい？”

彼　　”でも何も食べちゃいけないって言われてるもの。”

私　　”いいから。医者、僕が許すって言ってるんだから。もう一度きくよ。何が食べたい？”

彼　　”えー本当かなあ・・・だったらレモンシャーベットが食べたいかなあ・・・”

私は早速病院の売店へ行ってレモンシャーベットを購入し、病室に戻って、えんどう豆一粒の半分もないような小さな小さな一片のシャーベットを彼の舌に載せました。彼は夢見心地にうっとりとし、久しぶりのレモンシャーベットを味わいました。

ひとしきり彼の感覚（嗅覚や味覚）を刺激するような質問を続けると、彼の反応が鋭敏になっていきました。顔の表情も生き生きとしてきました。最後に”何か聴きたい音は？”と尋ねると、”妻の声。”と言うので、携帯を手渡しました。

数週間後、臍臓の機能は改善し、彼は無事退院することができました。

例えば入院生活が続いて疲弊している人の内にも、安静状態が長期にわたって感覚が鈍っている人の内にも感性は潜在し続け、刺激に反応して蘇る逞しさを持っているのだと学んだ貴重な経験でした。以来私は、この”感覚を使う遊び”を、患者さんとの心の交流と意思の疎通を深める手だてとして使うようになりました。

沈黙は強し

生物学的平衡は、体内の深い沈黙の中で達成されます。今こうしている時も、気の遠くなるように限りなく、コンスタントに続くコントロール機能や知覚機能が停止することは一瞬もありません。生物の内部に存在する全てのものは、相互に調和し平衡状態を維持すべく調整されています。寿命が80年の生命体の場合、生物学的、そして知覚的バランスが、絶対的な沈黙のうちに粛々と、29,000日間、つまり、700,000時間、42,000,000分間或いは2,500,000,000秒間、維持されるわけです。

生物学的バランスとは生化学的平衡状態を意味するのに対し、知覚的バランスは、生命体としての自己防衛システムの機能調整（内外の環境の最適化）を通して達成されます。換言すれば、私たちの認識が及ばない領域で、感覚は一瞬たりとも油断することなく警戒体制を維持し、危険が近づいていることを知らせるシグナルや痛みを感じさせるシグナルを発信して、私たちを守っているのです。また、楽しい出来事があった時や誰かに深い共感を覚えた時などに、私たちに喜びを経験させるのも感覚です。

知覚能力の豊かさを意識し享受することによって、私たちの生活は更に豊潤に充実していきます。この発見は、やがて感性パスポートという名のサポートツールを作り出すインスピレーションへとつながっていきました。

感性パスポートへとつながる道

その後も多くの変遷を経て、感性パスポートのコンセプトの誕生につながっていきました。この間に起きた特筆すべき出来事のエピソードをいくつかご紹介しましょう。

”自分らしくない”身分証明写真

10年ほど前の話です。身分証明カードを紛失してしまい、新しいカードを申請しなければなりません。役所に持って行った申請書類をチェックしていた担当の人が言いました：

”これは受け付けられませんね。”

私 ”ええ、どういうことですか？書類は全部揃っているはずだけど・・・”

担当 ”ほら、この写真、笑顔で写っているでしょう。撮り直しですね。”

結局3回撮り直す羽目になりました。チェックが厳しくちょっとでも微笑んだ表情は却下されたのです。

4枚目の写真を持って行くと担当の人が遂に言いました：

”ああ、これならいいでしょう。”

私 ”お役所は別人みたいな写真だったら受け付けてくれるんですね。”

担当 ”でも全然別人みたいな写りじゃないですよ。”

私 ”ああ、冗談だから気にしないで・・・でも大抵笑ってるから、4枚目は私らしい写真ではないなと思って。”

担当 ”身分証明用の写真は真面目な顔で撮ってもらわないと・・・”

役所が発行する身分証明書は、日常の私たちの本当の姿を反映するものではないのだと思いました。私たちそのものを映し出す”何か”が、ぼんやりとではあるけれど、形を表し始めました。

患者さんとの円卓討論ミーティング（1975～2003）

病院で私がリーダーを務めていた治療チームのメンバー全員が参加して、そしてしばしば心理学の先生や精神科医も加わって、糖尿病の患者さんと円卓討論ミーティングをもつようになりました。

糖尿病という慢性疾患と共に生きることの苦勞、身体的・精神的負担などを、泣いたり笑ったりしながら忌憚なく語る患者さんの言葉に私たちは聴き入りました。

新しい試みとして始まったこの円卓討論ミーティングは、患者さんが心の内を吐露し、受け止める側の治療チームの結束が強まる貴重な場となっていきました。

話題の焦点は、糖尿病という疾病そのものというよりは、患者さんが体験した具体的な出来事や問題で、対話は以下の例のように進行しました：

患者 ”この間アパートの玄関の階段でよろけて転んでしまったんですよ。”

私 ”どうやって起き上がったんですか？”

患者 ”たまたま花壇に水をまいていた管理人が走ってきて助け起こしてくれました。”

私 ”ああそれはよかった。”

患者 ”ええ。あれ以来ちょっと親しくなって、通りすがりに一言二言はなしをするようになって。結果、ポジティブな経験になったな、と思っています。”

患者さんたちの経験談の内容は多岐に及び、思いがけない、びっくりするような話もあれば、今まで誰にも打ち明けたことがなかった秘密の話やユーモアたっぷりの逸話もありました。以前出席したミーティングで感じたことや印象に残ったことを話してくれる患者さんからの

フィードバックから私たちは多くのことを学び、円卓討論ミーティングは更に充実したものになっていきました。

患者さんの話の多くに共通していたのが：どうにか問題が克服されて本来の自分を取り戻した一つまずいてもまた起き上がって一歩踏み出す勇気を再び見つけた—人生への意欲が湧いてきた—というナラティブでした。こうしたポジティブで前向きな経験談が、感性パスポートを構想するヒントとなっていきました。

植物に愛された祖母

大好きな祖母は心臓疾患を抱えていました。ある日かかりつけの医師とこんな会話を交わしたそうです：

医師 ”毎日軽い運動をする習慣をつけないと。確か、四階のアパートにお住まいでしたね。一日一回、エレベーターを使わずに四階まで階段を歩いていくのを日課にするといいですよ。”

祖母 ”四階まで？ちょっと無理だわ。”

医師 ”一気に四階まで行かなくていいんです。休み休み、ゆっくりでいいですよ。ああそうだ！各階に椅子を置けばいいですよ。休憩しながら歩いていけばいいんです。”

祖母は同じ建物に住んでいる人たちとは顔見知りでみんなに大切にされていたので、訳を話すと喜んで椅子を貸してくれる人々があらわれました。こうして祖母の日課が始まりました。

しばらくして祖母は考えました：

”何もせずただ座っているのはつまらない。一息ついたらその階の住人の皆さんの観葉植物の手入れでもしようかしら。”

隣人たちに、各階に植木とじょうろを置いておいてくれれば、休みがてら彼女が世話をしたい、と伝えました。

祖母が慈しんで、語りかけたり宥めたりしながら世話をした植物たちは元気に繁茂して、階段の周辺は室内植物園さながらの様相を呈するようになっていきました。

数年後祖母は亡くなり、同居していた大叔母が植物の世話を引き受けたのですが、植木はなぜかみるみる元気をなくし、室内植物園は長くは続きませんでした。

祖母と植物との間には特別なコネクションが存在したのでしょうか・・・彼女が触れた途端、草木は元気を取り戻すようでした。彼女が水をあげて、枯れた葉っぱや花を丁寧に取除いて、優しく話しかけると、それに呼応して、植物に生命力がみなぎるのでした。そして、祖母自身も、植物から大きな元気をもらっていたのだと思います。

page82

ジョン ザイセルとアルツハイマー病

感性パスポート構想のもう一つの大きな手がかりとなったのが、ジョン ザイセルによるアルツハイマー病臨床研究でした。

”記憶を喪失しても、人を人として存在させ続ける’何か’、人として他者から認識され続ける’何か’”という問いの答えを求めている私は、アルツハイマー病に特に高い関心がありました。10年ほど前に読んだ、ジョン ザイセルの”I’m still here”(”わたしはまだここにいる”)⁴²は、彼がアルツハイマー病治療で試みた画期的なアプローチとその成果をまとめた記録です。本のタイトルの”わたし”とは、アルツハイマー病を長く患ってきた、それでも”わたしはまだちゃんとここにいるよ。”

と、呼びかける”誰か”です。ザイセルが提唱したのは、本質的に全く新しい、”愛情”に焦点を当てた治療アプローチでした。

元々は環境計画やライフスタイル・デザインを専門とする社会学者であったザイセルに、ある日介護施設の所長から連絡があり、施設で提供している現行のアルツハイマー病治療プログラムの成果が上がらないので、プログラムコンセプトの検討・アドバイスを引き受けてくれないかと依頼されました。

”I’m still here”には、この仕事が次第に彼のライフワークに展開していく経緯が書かれています。

彼はまず、施設入居者が病人としてではなく、個々の”人”として振るまうことを奨励する試みとして、施設内に自由に開かれた”オープンスペース”を設けました。

彼はこう考えたのです：ひとりひとりの入居者が高いquality of life (生活の質) を維持しながら暮らしていくためには、まだうまく機能し続けている各自の脳の部分を識別することが重要だ。それは、人によって音楽を演奏したり鑑賞したりする能力かも知れないし、絵を描いたりヴィジュアルアートを楽しんだりする能力かも知れないし、色々な物を感触で見分ける敏感な指先の感覚かも知れない。多くの場合、こうした能力もやがて衰え失われていくだろうが、なるべく長い間維持できるようサポートすることは可能だ。そして、忘れてはならないのは、人間すべての心の奥底に宿る”他者の役に立ちたいという”という深遠なニーズだ。

このコンセプトに基づいて、ザイセルは入居者が自由に歩き回ったり、植木の世話をするスタッフと話したりできる安全な庭や、厨房スタッフと一緒に料理ができるキッチンや、道に迷わず安心して施設内

を移動できる通路などを設計しました。設計段階で優先したのは、施設全館のどこにいても、入居者が、視覚、聴覚、触覚、味覚、そして嗅覚の五感をフルに使って必要な情報を収集できるような空間を創造する、ということでした。本の中でザイセルは自らの意図を以下のよう

に説明しています：

”生きとし生けるものはすべて、五感を同時に使って自分がいる環境を理解しようとする。みんなで憩える庭とは、美しくて、窓越しにすぐ目に入って、いつも解放されている扉から楽に歩いて行ける場所のことだ。香りのいい花や植物をたくさん植えれば植えるほど、そこは庭らしくなっていく。誰でも、自然に、知らず知らずのうちに練られた自分なりの戦術を使って環境に適応していく。この戦術に従って、私たちの感覚的意識は、歳を重ねるにつれて衰えていく視覚や聴覚などの不足分を補完しようとする。”

ザイセルのアプローチは、アルツハイマー病の非薬理的治療に意義深い改革をもたらしました。自らの直感を信頼して、アルツハイマー病と共に生きる入居者のための理想的で、調和的な共同生活環境を創りあげた彼の功績は、医学の分野でも高く評価されています。私も彼のストーリーに大きな感銘を受けたひとりです：直感に導かれるようにして、偶然の連鎖を辿っていくうちに、成果が達成されていく、という経過は、わたし自身にも覚えのある経験でもありました。

page83

グリメンツ セミナー⁴³

1970~80年代、医療現場で日々仕事に携わっている当事者としていつも残念に感じていたことがあります。それは、慢性疾病を抱えた患者

さんの生活や人生経験、疾病や治療が日常生活や社会参加に及ぼす影響や問題、といった病気の側面に対する医療関係者の関心の希薄さでした。私自身は、治療の主役は患者さんなのだから、私たち医療関係者は、疾病ではなく患者さんという”人”に主眼を置いて患者さんと接するべきだと思っていました。端的に言えば、”真実は医師の言葉ではなく、患者さんが実際に経験することの中に存在する”と考えていたのです。⁴⁴

次第に、医療提供者－患者間の関わりを、全く新しい視点から見直す必要があると確信するようになり、やがてこのアイディアの具現化を目指しグリメンツ セミナーを開催するようになりました。

15年以上にもわたってスタッフ⁴⁵と私のチームワークで企画、開催され続けたグリメンツ セミナーは、現況の医療現場に欠けているものは何なのかということについて活発な論議が展開される場として、最終的に毎回の参加者が120人を超えるほどまでに成長しました。実験的試みや”生きられた経験”というコンセプトを積極的に探究するためのセミナーだったので、エキスパートが一方向的に講義をする形式は敢えてとりませんでした。主催者である私たちの役割は、患者さんと医療提供者のそれぞれが医療現場で直面する問題を明確に提示し、参加者（医療提供者）が患者さんが遭遇する問題を実験的に体験し、把握し検討する過程の進行係として機能し、医療提供者の専門的な説明の影に隠れてなかなか見えにくい現実と、具体的に表現されることが滅多にない患者さんのニーズの両方を的確に認識できるようサポートすることでした。

セミナーのテーマは：”患者さんの信念や先入観と誠実に向き合いながら、医師が最適な健康アドバイスをするための言葉の選択”、”患者さんが不安を乗り越えて状況を正確に把握できるようサポートするた

めに”など、多岐に及びました。これらのテーマは、私たちがすでに病院⁴⁶で実施を始めていた”教育的要素の研究”という視点で議論されました。病院では、研修の成果の向上や医療チーム全体の効率の改善を目標に、患者さんが参加する実施トレーニングのセッションをすべてもれなく録画し、徹底的に分析していました。⁴⁷

私たちが取り上げたテーマは、今でこそ盛んに論議されるようになりましたが、40年前のあの頃は”極端な理想主義”と目され、学部内でもなかなか理解は得られませんでした。

セミナーでは、感覚を刺激して感性を呼び覚ますような状況を参加者に実体験してもらう実験も行いました：

視覚 観察眼を鍛える目的で、森林の中で自分のいる位置を感覚的に推定する、珍しい高山植物を見つける、といった自然環境での実習や、視覚障害者が日々対処しなければならない困難を実感させることを意図して考案された演習（外出時の付き添い、色々な視覚障害をシュミレートする眼鏡を装着して1日過ごす、など）を実施した。

聴覚 グループの各メンバーが選んだ音楽をインスピレーションに、自己表現や感動の共有を触発する演習を実施した。

嗅覚 服役者を対象に、思い出深い懐かしい匂いをもとに自らの人生のストーリーを構築するというセラピーを行っていたアロマセラピスト・音楽家の指導下、嗅覚トレーニングを実施した。

触覚 乳牛の首に鈴をつけ、搾乳する実習を行った。自分の名前呼びかけられた乳牛からの搾乳は成功率が非常に高いという興味深い結果が得られた。また、参加者は、乳牛の首に鈴をつけ、相手をリスペクトしながら搾乳する作業を通して、恐れを克服するということを実体験した。また、外科手術用のメスを使って、実を潰さないように

してオレンジの皮を剥くゲームは、手先の器用さを改善するのに効果的だった。

味覚 “味”の経験をグループで共有することで、結束が一層深まった。

セミナーのもう一つの重要な側面としてあげられるのが、言葉で表現できないことを芸術的メディウムを介して表現する試みに挑んだことです。プロのアーティストの協力を得て：今まで気づかなかった自分のうちに潜在する感性的資源を発見し、他者との会話や相互的理解を深める；即興劇を演じたり、自作自演の舞台の脚本を書いてみる；絵を描いたり、トーテムポールなど比喩的・象徴的な彫刻を製作する；欠損した石膏のヴィーナスの顔を修復する⁴⁸、など多様なワークショップを実施しました。視覚芸術が作り出された背景、という観点から作品を分析・鑑賞するセッションは、参加者一人一人が自分自身の言葉で感想を表現する貴重な場となりました。⁴⁹ これらのワークショップは、更に、参加者を普段のルーティンから解放し、感性をリフレッシュする機能を果たしました。

セミナーで得た経験は、いつまでも忘れられることなく印象に残り続けているという声が、今でも当時の参加者から寄せられます。参加後何年も経って、学会などで偶然会った時なども、セミナーの思い出が真っ先に話題にのぼることが少なくありませんでした。医療従事者としての成長の方向を決定したイベントだったと言ってくださった参加者も何人かいて、とても嬉しく感じている次第です。

こうして、知らず知らずながら、“感性”に焦点を絞ったツールと、数十年来関心があった“生きられた経験”というコンセプトを医療現場で応用する手法とを作り出したいという熱意が醸成されていきました。

page86

Théâtre du Vécu (“生きられた経験”シアター)

30年にわたって慢性疾病患者の治療と教育に携わり、どうすれば慢性疾患由来の精神的負担を軽減して患者さんの日常生活の質を向上できるか、と問い続けてきた私の医師としての仕事の集大成となったのがThéâtre du Vécu (“生きられた経験”シアター)でした。

グリメンツ セミナーで実施された、慢性疾患の管理に関連した体験ストーリーを参加者自らが劇化し演出するシアター ワークショップでは、参加者の自己表現意欲と想像力がパワフルに刺激され、感動的なパフォーマンスが数多く観られました。クリエイティブな経験を共有することによって患者さんと医療提供者の相互理解が深まるのも重要な効果でした。私は、シアター ワークショップのコンセプトを、病院の糖尿病治療プログラムに適用できないものか、と考えるようになっていきました。

新しい世紀が始まった頃、作家であり舞台演出家であるボリビア出身の友人マーカス モラビアに、シアター ワークショップのコンセプトを治療に組み込むことはできないものかと相談してみました。彼の協力を得て、やがて“Théâtre du Vécu (“生きられた経験”シアター)”という形で実を結ぶ舞台制作プロセスの枠組みが出来上がっていきました。このプロセスは、ジュネーブ大学病院 (Geneva University

Hospital;HUG)で実施される教育療法の一環として重要な位置を占めるようになっていきました。

Théâtre du Vécu (“生きられた経験”シアター)の構成要素

Théâtre du Vécu (“生きられた経験”シアター)⁵⁰は、参加メンバーのひとりひとりが自分の経験に基づいたストーリーを書き、演出家、2人の俳優とステージマネージャーで構成されたプロの劇団チームと共同で舞台劇として作り上げていくワークショップの名称です。

3日間にわたって実施されるThéâtre du Vécuワークショップは以下の3つのステップで構成されます：

1. 個人的な経験をもとにしてストーリーを書く。
2. 劇団チームと協力して、各参加メンバーのストーリーを舞台劇として構築する。
3. 劇をステージパフォーマンスとして発表する。

1. ワークショップ初日、参加メンバーは、それぞれが体験した重要な出来事を1～2ページの文章にまとめる。このステップでは、各メンバーは思考や記憶を深掘りし、複雑で、まだ心の中で整理できていないような、思い出すのがつらくさえあるような、個人的な経験を簡潔なショートストーリーというフォーマットで表現する。自分自身が経験したことをストーリーとして書き表す過程を通して、心に収まりが付き、人生で経験する色々な出来事の連続性や意味を考察することができる。物語を紡ぐことは人間を人間たらしめる本質的なコンポーネントであり、Cyrulnik(ボリスセルニック)⁵¹がいうように”物語はもれなく心の解放を探求す

る旅”であり、更に、物語には他者の共感を呼び起こす可能性が秘められている。

2. 二日目、劇団の演出家の指導のもと参加メンバーは順番に、自分が書いたストーリーを2人の俳優が出演する舞台劇として演出する。劇中のシーンが展開する過程で、作者であり演出家でもある参加メンバーは自分が書いた台本を別の視点で見直し、シーンを書き直したり、構成を変えたり、舞台演出を変更したりする作業を繰り返す。こうして参加者は、台本が書きかえられるたびに、或いは演出に変更が加えられるたびに、自作のストーリーに深みや厚みが増し、新たな意味が付与されるアーティスティックなプロセスを体験する。⁵²

音楽や照明などの舞台効果についてステージマネージャー⁵³が示す様々な提案を受けて、作者/演出家は自分が最も気に入った音楽や照明を選択する。最適な音楽がシーンのクライマックスで流れると、強い感動が呼び起こされ、観る人の胸に共感が目覚める。また、音楽には、言葉では言い尽くせないニュアンスまでも観客の心に届ける不思議な力がある。照明の色彩や強度を調整することによって、舞台空間が動的に変貌する。舞台に晴れた明るい日や、夜の闇、仄暗い黄昏などを創出する照明効果は、舞台演劇の心臓部分と言っても過言ではない。そして照明や音響効果によって、役者の動作や言葉に説得力が宿る。

基本的に、Théâtre du Vécuの主要媒体は”言葉”であるが、舞台制作における音楽と照明の役割の重要性も決して忘れてはならない。音楽と照明は私たちの感覚を直接刺激し、臨場感や生命の躍動感を誘い出す。

3. 三日目、参加者は次々と演じられる作品を観客席で観劇する。この時点で彼らの立場は作る側から観る側へとシフトし、

ほっとした気持ちと達成感を同時に味わいながら、幾分距離を置いて自分の作品を鑑賞することができる。また、連続して演じられる色々な作品のそれぞれをひとつの大きな流れ(シークエンス)の1シーンとして捉えることで感動と共有意識が高まる。他の参加者の作品の中に自分を見出す時共感が強まり、互いに重なり合ったり補足しあったりする数々のシーンで構成されるオムニバス作品を共同で創り出したという連帯感が生まれ、悩み・苦しむということは人間誰しも避けては通れない共通項なのだという認識が新たになる。

Théâtre du Vécu (“生きられた経験”シアター)体験の意義

自分自身の経験にまつわるエピソードをアートという形に昇華する過程を経て、参加者は新しい観点でその経験やナラティブを見つめ直すことができます。そして、今まで意識していなかった、自らのうちに潜在する才能や逞しさに気づき、悩みをグループで共有することで、失ってしまったと思っていた社会との繋がりを取り戻します。

ジュネーブの病院で、私が担当する科の患者さんと医療提供者を対象に、慢性疾病が及ぼす精神的負担に関する理解をより深める目的でスタートしたThéâtre du Vécu (“生きられた経験”シアター)ワークショップは、次第に人道支援、失業者支援や難民支援などの領域にも活動の場を広げ、フランス(含グアドループ)、イタリア、リトアニア、マダガスカル、そしてボリビアで、実施されるようになりました。総参加者の数は2,500名にのぼっています。

Théâtre du Vécu (“生きられた経験”シアター)を創り出した経験が、感性パスポートの誕生への直接のインスピレーションとなりました。

注釈

42 John ZEISEL, I'm still here – Creating a better life for a loved one living with Alzheimer's, Plaktus Books, London, 2011

43 セミナーは標高1550メートルの自然豊かなアルプスの村、グリメンツにて開催された。

44 P. Dominicé dans Anne Lacroix et Jean-Philippe Assal, L'éducation thérapeutique des patients, Paris, Maloine, 2011

45 Alain Golay, Anne Lacroix, Aline Lassere, Giovanni Salvi, Stéphane Jacquement, Mélodie Käser, Michèle Aebischer

46 Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG) University Hospitals of Geneva

47 Studio vidéo pour l'évaluation pédagogique de soignants, Jean-Philippe ASSAL, DVD, 1995

48 フィレンツェのウフィツィ美術館所蔵の Venus de Medicis像の複製を使用した。

49 美術歴史家Tiziana Assalの指導のもと実施された。

50 J-Ph Assal, M. Durand, O.Horn, T. Assal, D. Salini, Le Théâtre du Vécu (the theatre of lived experience), ed. Raison et Passion, Dijon, 2016. “Even when the facilitator does not at all influence the choice of the lived experience which will be told, the vast majority of participants choose a painful story: illness, death of a loved one, the weight of memories, the stumbling blocks and pitfalls, the difficult human relationships...”

51 Boris CYRULNIK, Autobiographie d'un epouvantail, Odile Jacob, 2010

52 このプロセスは映画 “Le Théâtre du Vécu – Patients, maladie, mal-être et soignants / The Theatre of Past Experience – Patients, illness, and health care providers” (Fondation Recherche et Enseignement du Malade, 2012, www.education-patient.net)に記録されている。

53 ステージマネージャーが音響・照明も担当した。

結論

感覚を通して伝わるいろいろなシグナルに耳をすませ敏感に知覚することで、自分自身をもっとよく理解できるようになる・・・感性パスポートは、そんな確信から生まれたツールです。自分にしかない唯一無二の特性を見つけるためには、自己と世界の間係を改めて認識し直す必要があります。研ぎ澄まされた感性を介すと、自己と他者の関係が今までとは全く違った角度から見えてきて、新たなつながりが形成されることもあるでしょう。目にするもの、耳に響く音、匂いや味や手触り一つまり私たちを取り巻く世界に存在する全てのものやそれらが私たちに及ぼす影響一を細やかに感知するとき、社会的動物としての私たちの生活はより豊かで充実したものになります。人生を織りなす日常の出来事一例えば愛情込めて用意された食事を味わったり、馥郁たるアロマで満たされたカフェを友と訪れたり、美しい景色に見とれたり、風向きの微かな変化に季節のうつろいを感じとったり一を通じて、私たちは同じような感覚を他者と共有したり、或いは言葉や動作や表情で自分が感じていることを他者に伝えようとしします。それは”対話”が始まる過程であり、究極的には自己と世界の間係がより密接になる過程です。

この冊子を読んで、自分の内なる、力強くそして繊細な感性を再発見する旅に出かけよう、と思っていただけなら、こんな嬉しいことはありません。また、重荷に圧倒されて前に進めないと感じる心を解放し明るく照らす一筋の光となれば幸いです。

身体的な疾病を治療することのみが医師に課せられた使命ではありません。患者さんの内に潜在する力を発見し、呼び覚まし、引き出すことが医師の更なる役割です。感性は、医師が患者さんにより親身に寄り添い、効果的な癒しを提供するプロセスを促進する貴重な資源と言えるでしょう。

感性を再発見するということは、人生そのものとの関わりを修復することなのです。

感覚的な枯渇は人間にとって最も過酷な状態の一つと言えるでしょう。感覚の刺激が極端に少ない刑務所の独房で単調な日々を送る服役者は生きることが苦痛になり、人間性を奪われていきます。感覚に干渉したり、感覚を抑圧したりすることは、人格の全一性や人間の尊厳を冒瀆する暴力行為に他なりません。

対照的に、どんな細やかな刺激にも鋭敏に反応するみずみずしい感性が横溢する、自由で幸福なコンディションを実現するためのツールとして作られたのが感性パスポートです。感性パスポートの空欄を埋めていくと、私たちのうちなる感性の力が解き放たれ、他者や周囲の世界とのつながりがより明瞭に認識されます。

私たちの五感パレットの上のカラフルな絵の具のようなものです。その絵の具を恐れげなく、大胆に、そして繊細に使いこなして、自由に力強い”人生”という、あなただけの”絵”を描いてください。

page92

参考文献

Lacroix Anne et **Assal Jean-Philippe**, L'éducation thérapeutique des Patients, Paris, Maloine, 2011

Assal Jean-Philippe, **Durand Marc**, **Horn Olivier**, **Assal Tiziana**, **Salini Deli**, Le Théâtre de Vécu, Dijon : Raison et Passion, 2016

Bleicher Ariel, Le mélange des Sens, article dans Cerveau et Psycho, N.61, 2014

Char René, OEuvres Complètes, Paris, Gallimard, Pléiade, 1983

Corbin Alain, Une histoire des sens, Le Miasme et la jonquille, Paris: Laffont, Bouquins 2016

Cussac Hélène, L'ouïe à l'épreuve du goût dans la culture européenne du XVIIIème siècle, Revue germanique internationale, 27, 2018

Cyrulnik Boris, Autobiographie d'un épouvantail, Paris: Odile Jacob, 2010

Cyrulnik Boris, Sauve-toi, la vie t'appelle, Paris/ Odile Jacob, 2019

De Maistre Xavier, Voyage autour de ma chambre, (1794), Paris/ Flammarion, 2013

Des Moutis Olivia, Guide de la communication sensorielle, Paris/ J. Lyon, 2013

Dupuis Sylvaine, Qu'est-ce que l'art?, Genève: Zoé, 2013

Esneault Marie-Thérèse et **Gaulier** Michel, Odeurs prisonnières, Cahors: Quintessence, 2002

Gordon Elisabeth, **Carleton** Alain, De la langue au cerveau, Genève: Médecine et Hygiène, 2015

Grenier Catherine, La revanche des émotions, Paris: Seuil, 2008

Guéron Martial (sous la direction de), L'emprise des sens, Paris: Hazan, 2016

Hetz Géraldine, L'ouïe "ce sens aveugle": le statut de l'ouïe dans la vie pratique et religieuse chez Philon d'Alexandrie, Palla, Revue d'études antiques, 2017

Jung Carl Gustav, L'âme et la vie, Paris: Buchet/Chastel, 1995

Klein Jean-Pierre, Penser l'art-thérapie, Paris: Presses Universitaires de France, 2012

Klein Jean-Pierre, Théâtre et dramathérapie, Paris: Presses Universitaires de France, 2015

Merleau-Ponty Maurice, L'œil et l'esprit, Paris: Gallimard, 1964

Olivenstein Claude, Le non-dit des émotions, Paris: Odile Jacob, 1988

Puccini Géraldine, Le débat des cinq sens de l'Antiquité à nos jours, Bordeaux: Eidolon, 2020

Rousseau Jean-Jacques, Emile, or On education, (1762), Penguin Books 1991

Starobinski Jean, The Living Eye, Harvard University Press, 1989

Zeisel John, I'm still here, creating a better life for a loved one living with Alzheimer's, Piatkus, 2010

Zeisel John, Alzheimer, Le malade est une personne, Lormont: Le bord de l'eau, 2013

page94

映画作品リスト

A quoi sert le Passeport Sensoriel? Un 11m de Jean-Philippe Assal et Olivier Horn. Produit par la Fondation Recherche et Formation pour l'Enseignement du Malade, - 2020

Reflexions sur le Passeport Sensoriel, Un 11m de Jean-Philippe Assal et Olivier Horn. Produit par la Fondation Recherche et Formation pour l'Enseignement du Malade, - 2020

Jouer les sens contre l'oubli dans l'accompagnement de la maladie d'Alzheimer, Un 11m de Jean-Philippe Assal et Olivier Horn. Produit par la Fondation Recherche et Formation pour l'Enseignement du Malade, DVD - 2016

Flore, un 11m de Jean-Albert Lièvre, DVD – 2014

Gladys Wilson and Naomi Feil, Youtube 2009

Studio video pour l'évaluation pédagogique des soignants, Produit par Jean Philippe Assal et la Fondtion Recherche et Formation pour L'Enseignement du Malade, DVD - 1995

Gondoles et Gondoliers, réalisation Bob Connat et Norbert Lucas. Produit par Jean Philippe Assal et la Fondtion Recherche et Formation pour L'Enseignement du Malade, DVD - 2002

L'indicible, entre les maux et les choses, 12 témoignages pour une réflexion médicale, Un 11m de Jean-Philippe Assal et Olivier Horn. Produit par la Fondation Recherche et Formation pour l'Enseignement du Malade,

DVD - 2007

Vénus brisées, une expérience sur la maladie chronique. Un 11m de Jean-Philippe Assal et Olivier Horn. Produit par la Fondation Recherche et Formation pour l'Enseignement du Malade, DVD - 2005

Révéler l'interaction, Les séminaires de Grimentz. Un 11m de Jean-Philippe Assal et Olivier Horn. Produit par la Fondation Recherche et Formation pour l'Enseignement du Malade, DVD - 2005

Éclats – Bois / Verre / Rythmes. Un 11m de Jean-Philippe Assal et Olivier Horn. Produit par la Fondation Recherche et Formation pour l'Enseignement du Malade, DVD - 2013

Entre les sciences et les arts... franchir le fossé, Un 11m de Jean-Philippe Assal et Olivier Horn. Produit par la Fondation Recherche et Formation pour l'Enseignement du Malade, DVD - 2015

Cicatrice – Élaborer / forcer / Achever, Un 11m de Jean-Philippe Assal et Olivier Horn. Produit par la Fondation Recherche et Formation pour l'Enseignement du Malade, DVD - 2016

Le Théâtre du Vécu – Patients, maladie, mal-être et soignants /
The Theatre of Past Experience – Patients, disease, illness and health care providers, Un 11m de Jean-Philippe Assal et Olivier Horn. Produit par la Fondation Recherche et Formation pour l'Enseignement du Malade, DVD - 2012

謝辞

感性パスポートおよび本ガイドブックを執筆・制作するにあたり、ご指導やアドバイスを頂き、日常の議論を通じて多くの知識や示唆を頂戴したすべての人々の名前を挙げることは不可能です。そこで、これから実際に何人かのお名前を挙げることによって、ここでは言及できないすべての人々にたいする私たちの感謝の気持ちに代えさせていただきたいと思います。

Marie-Thérèse Enseault アロマセラピスト、音楽セラピスト

フランスのFoundation of Treilles (トリエル学術財団) の支援を受けて結成された学際セミナーのメンバーの方々：

Frédéric Assal	神経生物学教授
Danielle Barilla	アートセラピスト
Philippe Barrière	哲学者、撮影監督
Eric Burnier	ICRC医師、博物学者
Stéphane Charpier	神経生物学教授
Nicolas Crevoisier	シュランバーガー財団代表
Nadège Dudicourt	美術教育者
Marie-Thérèse Enseault	アロマセラピスト、音楽セラピスト
Brigitte Gueyraud	画家、アートセラピスト
Jean-Pierre Klein	精神科医、アートセラピスト

Catherine Krahenbühl	心理学者、心理療法士
Etienne Krahenbühl	彫刻家
Magali Lérés	舞台監督
Pedro Macedo	精神科医、精神医学教授
Camille-Elvis Théry	アーティスト
Edith Viarmé	Art et Thérapie誌編集長、INECAT教育部長
Giovanni Frisoni	神経学教授、ジュネーブメモリーセンター所長
Professor Gabriel Gold	ジュネーブ大学附属病院老年医学部長
Nora Schneider El Gueddari	心理学者
Lara Fazio	心理学者
Luciano Carboni	糖尿病医
Maria Pia Turco	糖尿病医
Aldo Maldonato	糖尿病医
Humberto Delgado	内分泌代謝科医
Jacques Lemoin	外科医
Emmanuelle Assal	精神治療医
Coline Assal	医学生
Valeria Sulmoni	教師
Laura Vonèche	社会学者
Emile Ellberger	作曲家、音大教授
Ariane Ellberger	画家

Maryjan Maitre	ジュネーブの Maison de la Créativité の理事
Gabrielle Regnault	画家
Dominique Zupponi	経済学者
Niels Assal	学生
Marie-Christine Papillon	編集者
Clarice Horn	都市計画スペシャリスト、言語学者
Bertrand Keifer Planète Santéのディレクター	医師、Revue Medical Suisse誌 主幹、RMS 及び
Marina Casselyn	編集アシスタント
Jennifer Freuler	グラフィックデザイナー
Annie Meharg	英語版翻訳者
Mélotie Kaeser	英語版監修者

著者紹介

Jean-Philippe Assal (ジャン・フィリペ アッサル)

ジュネーブ大学病院 (HUG) 慢性疾病治療教育部長、世界保健機構 (WHO) 研究協力センター長を歴任。国際赤十字委員会 (ICRC) 及び欧州糖尿病学会 (EASD) の名誉会員。スイス、ジュネーブの *Fondation Recherche et Formation pour l'Enseignement du Malade* (罹患者教育リサーチ・トレーニング財団) 所長を務める。

Tiziana Assal (ティジアナ アッサル)

ジュネーブ・カレッジにてイタリア語、アートヒストリー教授、米国ウェレスリー大学およびボストン大学でイタリア語、イタリア文学教授を務める。2003年より、*Fondation Recherche et Formation pour l'Enseignement du Malade* (罹患者教育リサーチ・トレーニング財団) アート関連事業担当。

Olivier Horn (オリヴィエ ホーン)

映画撮影監督。また、Arte、France5などのテレビ局で放映されたドキュメンタリー作品の作家、監督として数々の賞を受賞。2001年より、ジャン・フィリペ アッサルと共作で医療教育映画シリーズ、Théâtre du Vécu (”生きられた経験”シアター) 映画シリーズを発表している。

Fondation Recherche et Formation pour l'Enseignement du Malade
(罹患者教育リサーチ・トレーニング財団)

1992年に創設された、心理学者、教師、表現芸術スペシャリストなどとのコラボレーションを通じて健康上或いは社会的に困難な状況に対峙する人々をより効果的にサポートするための新たなアプローチを研究・開発する医師たちの集団。

本ガイドブックは、Fondation Recherche et Formation pour l'Enseignement du Malade（罹患者教育リサーチ・トレーニング財団）によって、企画、開発、製作された著作物です。

詳細については以下のリンクをご参照下さい：www.education-patient.net

Fondation Recherche et Formation pour l'Enseignement du Malade

page99 (back cover)

—感性との邂逅—感性パスポートガイドブックは、“感性を巡る旅”の一步一步をわかりやすく説明し、読み手のひとりひとりを、自分なりに自由に記入したパスポートを携えて出かける“感性の旅”へと誘います。

この旅は、五感—視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚—を細やかに探り、巡る旅です。生活の中で五感が果たす役割の重要性を認識すると、周囲の事象をもっと敏感にとらえるようになり、感覚を伝わって送られてくるシグナルを鋭敏に受けとめることによって、自己と世界の関係性が深まります。

ガイドブックには、実際に体験された出来事のエピソードの数々が例示されています。これらの例を参考に、あなた自身が経験した出来事や感情を感性パスポートに自由に記入してください。また、ガイド

ブックに記載された感想や洞察は、自分自身の感性について思索する際の指標となるかもしれません。

感性パスポートに託した私たちの意図や願いは、制作に至る長い道のを記した最終章”感性パスポート誕生の経緯”に詳しく綴られています。

