絵本による癒し
−私はずっとそれを追い求めてきたのかもしれない

上川郡中央医師会
だいだいの丘クリニック
阿部（あべ）　泰之（やすし）
（絵本作家　あべ　やすし）

私たちは本を読んで、泣いたり怒ったり、感動したり勇気づけられたり、そして癒されたりします。本には私たちの感情を動かす、そんな力があるようです。その力を患者さんや家族の癒しに利用できないか、これは医師にとってはごく自然な発想だと思っています。bibliotherapyの支持が厚い英国では、本を「処方する」医師も多いと聞きます。

私はこの14年間、医師をする傍ら絵本を書いてきました（絵は描かないで“書く”専門です）。１冊目の絵本は、画家であった終末期がんの患者さんとの共同作業として制作しました。大きな絵を描けなくなったと嘆く患者さんに、それなら絵本の絵を描いてよ、と持ち掛けたのです。残念ながら完成を待たずに患者さんはこの世を去りましたが、出来上がった絵本「じぶんできめるって？」は一番はじめにご自宅の霊前に手向けました。

２冊目「万華鏡とサクラ」は、これも10年以上続けている、遺族外来で伝えたいことを、直接の言葉を介さずによりマイルドに伝えるために絵本というツールを利用しました。喪失と悲嘆は誰でも経験することですが、いざ喪失感に苛まれている人を目の前にすると、遺族外来を開いている私ですらかける言葉が見つからないものです。この絵本はそれを補完する役割を持っています。

３冊目「イタタタ　た」は、痛みという現象の複雑さを、面白くかつ誤解なく伝えるために企画されました。この絵本に関しては対象年齢を下げているので、５歳くらいの子どもから読んでもらえるものになっています。大人向け（医師向け）には痛みの理論書「ナニコレ？痛み×構造構成主義―痛みの原理と治療を哲学の力で解き明かす」を書いていますので、そのサイドブック的な意味もあります。

この先はどれが何冊目かがわからなくなっていますが、ある時は、不治の病となった５歳の患児を元気づけたくて、その子のためだけに絵本を書きました。冊子として記録には残っていないものですが、書き手としては記憶に残る絵本となりました。

幼い子供を残して旅立つ母親が、子供に自分の死を伝えられなくて困っている、と外来で吐露されたときには、一緒に絵本を作りましょうと誘いました。絵本を作ることで、その悩みを癒そうとしたんだと思います。実際にその絵本は母親が亡くなったあと、その子どもに手渡されました。

在宅医療のよいイメージを一般に広めたくて作成した絵本「しょうらいの夢」もあります。在宅医療の助成金を使っての作業になりました。書いたときは病院勤務医でしたが、10年経って私自身が在宅医療に関わることになろうとは思ってもいませんでした。私のしょうらいの夢も在宅医療医だったのかもしれません。

優しさを伝える技術とも評される、ユマニチュード® のエッセンスをちりばめた絵本「みてはなしてふれて」は、人付き合いに悩む子どもに読んでもらいたくて近隣のすべての小学校に寄贈しました。

最近では製薬会社と共同で、アドバンス・ケア・プランニングの啓発パンフレットとして、自ら撮影した写真を使用した写真絵本を２冊制作しました（「約束の丘」「空見上げる花」）。

最新作は、心不全パンデミックに備えて、心不全について知ってもらうための絵本「もしも心臓があつまったら」で、心不全予防の啓発イベントなどを通して一般の方に配布されています。

よく考えると、私は絵本というツールを使って、どうにかして患者さんやその家族を癒したかったのだと思います。とりわけ医師が口に出してしまうと、良くも悪くも強い影響を与えてしまうことを、患者さんに誤解なく届けるために。また、言葉にしてしまうと陳腐化する心のひだを表現するために、絵本を利用していたのです。それはまさにbibliotherapyであったということです。

しかし、therapyと言うからには、そこには必ずリスクも併存します。昨今は絵本の癒しの効果が注目され、様々な絵本の専門家が生まれています。絵本専門士、絵本セラピスト® 、絵本コーチ、児童図書相談士、読みきかせマイスター、子育て絵本アドバイザー® …などなど。よい絵本を広く紹介する人が増えることはいいことです。しかし、それが、「あなたの現在の心の症状にはこの本が効きますよ」などと言いだすと、心理療法や精神療法との境がなくなります。領域侵犯と言いたいのではありません。介入による心的リスクを心配しているのです。

それは私とて同じことです。私の絵本制作は様々な苦しみを抱える人が、絵本を読むことによって、いくらかでも癒されれば、という明確な意図があります。しかしその意図を口に出してしまうのは無粋であり、ときに心的リスクともなりえます。だから私の絵本は、そっと、でも、手に取りやすいようにクリニックの待ち合いに置いてあります。自分に合った絵本を手に取れるかは、ある意味「運」です。しかし、人は必要なときに必要な絵本に出会うものだ、という言葉も一つの真実でしょう。そんな“出会い”の場をこれからも創っていこうと思いますし、そこに並ぶ絵本制作も続けていくつもりでいます。