

こころとからだの痛みをオノマトペとグラフィックで表現する 新しいコミュニケーション

Visualizing Mental and Body Pain with Onomatopoeia and Graphics Makes a Fresh Communication

西村 美緒 NISHIMURA Mio

デジタルハリウッド大学大学院 院生
Digital Hollywood University, Graduate School

小学生でも自分の痛みを周囲に分かりやすく伝えられるように、クリエイティブスクール「スコップ・スクール」でオンライン講座を実施した。講座資料として、日本語短縮版マギル痛み質問表 (Japanese Version Short-Form McGill Pain Questionnaire ; SF-MPQ-2) をもとに、こころとからだの痛みを22種類のオノマトペとグラフィックで表現した「ペインカード」を開発した。こどもたちが各自制作したワークシートより、自分の痛みを具体的に伝える力と、人の痛みを知る手がかりを見つけ、想像し、思いやりの心を養うことができたことが分かった。また、ペインカードが相互理解を深めるための新しいコミュニケーションツールとなる可能性が示唆された。

1. はじめに

痛みは心身に異常が起こっているサインであり、その重要性は極めて高い。しかしながら、痛みのつらさがどれほど強くても、客観的に測定することは難しい。そのため、我々は痛みを言葉にしてコミュニケーションする必要がある。痛みを正確に表現することは、適切な治療やサポートを受け、痛みの悪化や慢性化を予防する上で重要な条件である。ただし、同じ病気や怪我であっても、痛みの強度に応じて初期の対処法は異なる場合がある。さらに、ストレスなどが痛みに影響を及ぼしている場合は、そのストレスを軽減させることも重要である。医師は、痛みを評価するための指標を施設や患者の特性に合わせて適切に選択しているが、これらの指標は一般的には未だ浸透していない。そこで、痛みの原因や感覚が個々に異なることを学び、自分の痛みをより詳細に表現できるスキルを育むことと、他者の痛みを理解し共感する心を養うことを目標に、「痛いつてなんだろう？」という小学生向けのオンライン講座を実施した。

2 小学生向け「痛いつてなんだろう？」プログラム

Creativity, for the unknown society. というビジョンの下、予測不可能に変化し続ける社会の中で自分の個性や適性を活かし、社会貢献しながら自身の幸せを掴む想像力を掘り起こす小学生向けクリエイティブスクール「スコップ・スクール」にて、2023年5月7日と11日に前編90分、21日と25日に後編90分の2講座を実施した。低学年クラスと高学年クラスに分かれ、アーカイブ視聴を含め計30名が参加した。

2.1 プログラムの狙い

自分の痛みと他者の痛みを切り分けるために、以下のステップで構成した。まず受講者に、自身が経験した過去の痛みを思い出してもらい、その痛みをどのように表現するかを学び、自分の人生で一番痛かった痛みを発表してもらった。さらに、家族へ同様の質問でインタビューする課題を提示し、後編の授業の冒頭で発表してもらった。また、講師である筆者自身が、全身に痛みが生じる病気があることを開示し、痛みは見た目とは異なる場合があり、他者の痛みを具体的に理解する重要性を認識させた。また、打撲や発熱、怪我などの状況においても、痛みの感じ方は個々人によって異なることを知り、他者の痛みを具体的に想像する訓練を行った。最後に、他者の痛みをサポートするための方法を考えるワークを通して、思いやりの心を養うことをゴールに設計した。

2.2 痛みには22種類ある

マギル痛み質問票 (McGill Pain Questionnaire ; MPQ) とは、1975年、患者の主観的な痛みを特定するために心理学者 Melzack が発表した心理テストタイプの質問票である^[1]。痛みの性質を表す78の単語を、20の語群に分類することで痛みの強さと質の評価ができる。さらに、15項目4段階に分類されたSF-MPQ-2として22項目の質問票^{[2][3][4]}へ改良され、日本語訳が日本疼痛学会発行『PAIN RESEARCH』に掲載された^[5]。日本ペインクリニック学会のWebpageでも公開している^[6]。図1は、この日本語短縮版マギル痛み質問表である。この質問票をもとに、22種類のオノマトペとグラフィックで描写したペインカードを開発した。図2に、本研究で用いたペインカードを示した。ペインカードでは異なる疼痛のカテゴリーを色で表現し、黄色が神経障害性疼痛、赤が侵害受容性疼痛、紫は心因性疼痛、茶色が慢性疼痛として制作した。ひらがなとカタカナのオノマトペは、筆者の体験に基づいて痛みのイメージを表現したものである。また、カードの抽象的な図やデザインについても、痛みのイメージをグラフィック化したものである。

図1：日本語短縮版マギル痛み質問表



図2：ペインカード

2.3 痛みの強さ

痛みの強度を評価するには、Visual Analogue Scale(VAS)や Numerical Rating Scale(NRS)、Verbal Rating Scale(VRS)、電気刺激と比べて痛みを数値化する機械など、様々なツールが存在する^[3]。本講座では自分のつらさに近い表情を直感的に選択することができるFace Rating Scale (FRS)を採用した。怪我や打撲、腹痛や発熱時に自分はどのくらい痛かったかを各自が想像し、全員が同時に痛みの数字を示し合うワークを行い、同じ状況でも痛みの感じ方が異なることを学習させた。

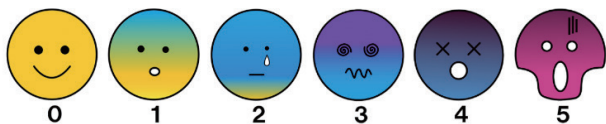


図3：フェイススケール / Face Rating Scale (FRS)

2.4 臓器の役割

「胃や腸、肺、心臓、筋肉はどこにあるか?」と、クイズ形式で自分のからだをさわってもらいながら、各臓器の働きやどういう時に痛くなるかを解説した。図4は、心臓の役割について筆者が解説しているワンシーンである。「心臓は血液を運ぶために、毎日24時間動き続けながら全身の臓器に酸素と栄養を届けてくれています。そつと胸に手をあてて、鼓動を感じてみましょう。静かにしてみると、ドツクン、ドツクンと手にリズムと振動が伝わってきますね。心臓が痛い時ってどんな時だろう? 生きるか死ぬかの一大事です。心臓が止まると死んでしまうから、もし、皆さんのお父さんやお母さんやおじいちゃんやおばあちゃんの誰かが『胸が痛い!』と言っていたら、すぐに大人を呼んで、病院に行ってもらいましょう」



図4：心臓の位置と役割を説明している筆者

2.5 自分の痛み

図2のペインカードを用いながら、自分が今までで一番痛かった時の状況や痛みの性状を図5の体シートに書き込むワークを行い、一人ずつ発表してもらった。さらに、保護者に対して、人生で一番痛かった痛みについてインタビューしてもらった。

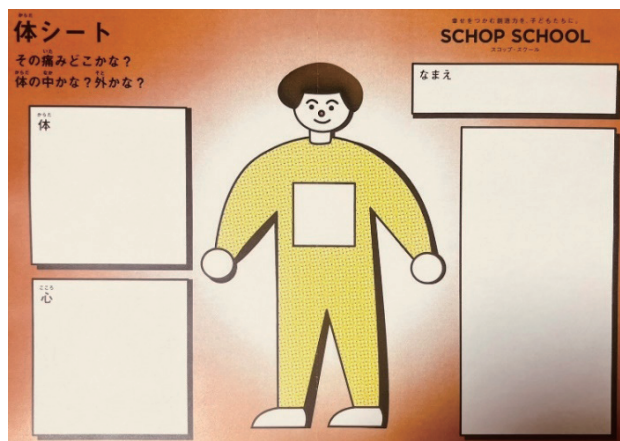


図5：体シート

2.6 人の痛みとこころの痛み

最後に、精神的な苦痛が原因で起こる「心因性疼痛」について解説し、相手の痛みを想像し、サポートを考え、図6の痛みを知るシートに書き込み、発表するワークを行った。例題として、お腹が痛くて教室の掃除ができなかった小学生の男の子が、友達に大きな声で注意を受けたことをきっかけに毎日腹痛が続くようになったストーリーを読み聞かせた。下記に原文を記載する。

「ススムさんは、クラスメートです。お友達もたくさんいます。ある日の放課後、ススムさんは、お掃除当番でした。ススムさんは少しお腹が痛くて、お掃除がちゃんと出来ませんでした。すると、クラスの中でも体も声も大きなマサルさんが言いました。『おまえ、掃除サボっただろう!? ダメじゃないか!!』。マサルさんが大きな声で言いました。その日から、ススムさんは放課後になるとお腹が痛くて痛くてたまりません。お医者さんに行っても悪いところはありません、と言われてしまいます」

さあ、みんなで考えよう。ススムさんは病気なのかな? 痛みは測れないという話をしました、痛みの原因の一つに心が原因で痛くなる「心因性」というものがあります。お医者さんだからすぐに痛みの原因を見つけることができるわけではありません。医者には出来なくても、皆にはできることがあるかもしれないよ。ススムさんの痛みはどんな痛み? どのくらい痛いかな?

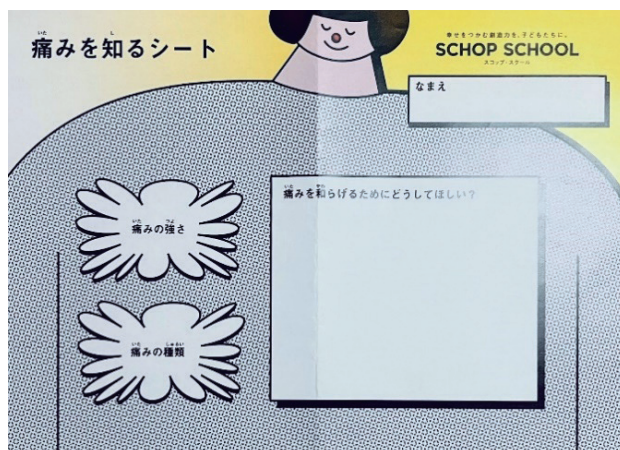


図6：痛みを知るシート

3. 結果

(1) 自分の痛みを表現する

授業内での実際発表されたワークを一部紹介する。

- ・「生理が初めて来たとき、朝学校でおなかはずきんずきん。痛すぎて授業中なのにも何もないってこなくて、あたりに重たいものがつまっているかんじだった」(10歳女児・生理痛)
- ・「4歳頃、全身がチクチクして首元はむずがゆく、心がグサツと針にさされた気持ちになった」(8歳男児・川崎病)

いままで一番痛かったことは？

10歳 女児
生理痛

8歳 男児
川崎病



図7：体シート（こどもたちの回答を一部抜粋）

(2) 人の痛みを想像する

授業内での実際発表されたワークを一部紹介する。

- ・「ススムさんの痛みは、2。ずきずきしてそうだから『大丈夫？』と声をかけて背中をさすってあげる。おかあさんにしてもらったことがあったから思いついた。あとは、ススムさんの代わりにまさるさんに事情を伝える」(8歳男児)
- ・「ススムさんの痛みは、1。うずうず・ずーん。治りそうだった痛みが、注意されたことで悲しくなって持続してしまったのでは。神経が精神的なものから来ていると考えられるのでなくさめる」(10歳男児)

ススムさんの痛みはどんな痛み？
できることはなんだろう？

8歳 男児
ずきずき
いたわる・さする

10歳 男児
うずうず・ずーん
なくさめる

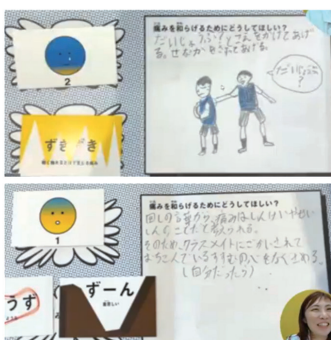


図8：痛みを知るシート（こどもたちの回答を一部抜粋）

4. 考察

講座を始める前は、小学生はまだ痛い経験をしたことがなく、痛みというテーマが難しいのでは、という筆者の予想に反し、受講生は熱心に痛みについて発言していた。ワークが進むにつれ、自主的な意見や発言が増えていった。講座の構成をインプット3、アウトプット7のバランスに設定していたことで双方向による密接なコミュニケーションが生まれ、自身のアイデアや成果物を積極的に発表できていた。受講生側での機械トラブルが発生した際には、運営陣の迅速なサポートが提供され、講座の進行に大きな支障を来さなかった。また、授業後には、運営陣で感じたことをその場でフィードバックを行い、修正し、講座の品質を向上させる努力がなされていた。受講生ひとりひとりが、ペインカードを上手に活用しながら痛みの実体験を言語とイラストを用いて表現した。8歳の男児が4年前の川崎病について足の裏の痛みまで丁寧に表現したことで、痛みが発症する前後の出来事は詳細

に記憶されていることが明らかになった。ペインカードが相互理解を深めるための新しいコミュニケーションツールになり得る可能性が示唆された。また、自分の感じた痛みやつらさを我慢せずに他者に伝えることは、自分の感情に蓋をせず、共感を得る重要な過程である。他者からの理解が自身の心を強化し、自己肯定感を高め、孤独を軽減する道となるかもしれない。この成功体験が、他者の痛みに対し思慮深い感受性を育み、信頼関係の構築と心の健全性のサポートに重要となるだろう。

5. 今後の計画

今回作成したペインカードは医療分野の先行研究と筆者の患者として、医師としての体験をもとに作成したため、オノマトベを深く吟味できていなかった。オノマトベに関する先行研究をリサーチし、より適切な言葉とグラフィックを選択し、学校や病院やカウンセリングの問診時や、看護学校での教材として使用できるものにしていく。

6. おわりに

普段はペインクリニックの医師、そして線維筋痛症患者として20代～70代の慢性疼痛患者との痛みに関するコミュニケーションを行ってきた筆者が、突然小学生へ話すとすると、当初はなにから伝えればよいのか分からなかった。しかし、スコープ・スクールの皆さんと話し合いを重ね、思考を柔軟にしていくと、痛みをオノマトベとグラフィックで表現する視点が初めて生まれた。ペインカードも「対話」の中で偶然生まれた産物という経緯があり、痛みの表現や理解の研究にはコミュニケーションが重要であることが、今回の取り組みで再認識された。

また、筆者がペインカードの現物を手にした時、自分の20年以上何層にも積み重なっていた痛みが初めて分解され、言語化することに成功したと感じた。「痛み」というものは複雑で難しいものではあるが、分かりやすいコミュニケーションツールが生まれることで急激に意思疎通の解像度を上げることも体験として得られた。このチャレンジに惜しみない協力を頂いた関係者各位に感謝申し上げる。

参考文献

- [1] Ronald Melzack: "The McGill Pain Questionnaire: major properties and scoring methods" The Clinical Journal of Pain (1975), vol.1, no.3, pp.277-299.
- [2] Ronald Melzack: "The short-form McGill Pain Questionnaire" The Clinical Journal of Pain (1987), vol.30, no.2, pp191-197.
- [3] Kate V Grafton, Nadne E Foster et al.: "Test-Retest Reliability of the Short-Form McGill Pain Questionnaire" The Clinical Journal of Pain (2005), vol.21, no.1, pp73-82.
- [4] Robert H Dworkin, Dennis C Turk et al.: "Development and initial validation of an expanded and revised version of the Short-form McGill Pain Questionnaire(SF-MPQ-2)" The Clinical Journal of Pain (2009), vol.144, no.1, pp35-42.
- [5] 圓尾知之, 中江文ほか: 『痛みの評価尺度・日本語版Short-Form McGill Pain Questionnaire 2 (SF-MPQ-2) の作成とその信頼性と妥当性の検討』日本疼痛学会 PAIN RESEARCH (2013年) 28巻 1号, 43-53頁.
- [6] 一般社団法人日本ペインクリニック学会: 痛みの基礎知識 https://www.jspc.gr.jp/igakusei/igakusei_hyouka.html (参照2023年8月28日)