

本書は米国で出版されてすでに5年、邦訳出版からも3年以上経っていて、決して新しい本ではありません。すでにお読みの方も少なからずいらっしゃると思いますが、脳卒中からの完全回復に至る感動的な闘病記であるばかりでなく、我々医学関係者にとってこそ、特別に示唆に富んだ内容だと思いますのでご紹介いたします。

実は、この本を読むきっかけになったのは、最近、NHK・Eテレが月曜夜に放送している「スーパー・プレゼンテーション」で紹介された「TEDカンファレンス」でのテイラー博士の講演録画を見たことでした。

1996年10月ですから、もう15年以上前ですが、当時37歳のジル・ボルト・テイラー博士（女性の脳解剖学者）が脳動静脈奇形による脳卒中に襲われ、一時は左脳機能をほとんど喪失しますが、8年間かけて完全に回復しました。この脳卒中とその回復過程とを脳科学者の目で分析した結果、普段は表に出てこない右脳の働きが、人生をより良く、豊かに生きる上で非常に重要であることを知ったという内容の講演でした。非常に面白い講演でしたので、その内容が本になっていることを知って早速購入しました。

辛抱強いリハビリによる脳卒中からの完全回復ということ自体が感動的な物語ですが、それ以上に興味深いのは、左脳機能の喪失が思いもかけない心の平穏、自然な他者との共鳴、共感、それはあたかも涅槃（悟りの境地）にあるような感覚をもたらしたということです。そして、左脳が回復していくと、自己に対して規律的、批判的な評価をしがちになり、再び、病気以前のように、心に葛藤を抱え込んでいきがちになりました。しかし、意識的に右脳の働きを強めて左脳の働きを抑制することで、平穏で共感的な心持ちを保持したまま仕事ができるようになったという体験談です。テイラー博士は、競争に打ち勝つため、過剰な自己防衛と他者への攻撃を求めるのは西洋文明の欠陥であると指摘し、右脳を使うことでそれを克服すれば、より豊かな人生を送ることが可能であると結論します。

我々医学関係者にとって、右脳と左脳がかなり異なる機能を持つことは耳慣れた事柄です。しかし、その内容はまだ非常に抽象的で、具体的な例を挙げることはあまりできないように思います。本書はそうした両脳の働きの違いを見事に描き出しています。現実には過剰適応しがちで、自己規制と自己批判に陥りがちな左脳の働きを意識的に抑制し、右脳の働きを強化することによって心の平穏が取り戻せるとの指摘は、日頃のストレス、メンタルヘルス対策としても非常に示唆に富んだ指摘ではないかと思います。

一方で、最近、発達障害の子どもでは右脳の活動が活発（左脳の活動が弱い）ということが報道されていました。精神の健全な活動には、両脳の働きのバランスがとれていることが非常に重要なようです。今後、職域でのストレスやメンタルヘルスという問題を考える上でも、こうした脳の局在的な機能といった点に着目することも意義のあることではないでしょうか。また、治療過程に登場する医師や看護師などの言動が、脳を病んでいる患者にどのような影響を与えるか（テイラー博士はそれを正と負のエネルギーと呼んでいます）という記述内容は、医療人としての心構えとしても教訓に富んでいます。

今は、ぜひ原文で読もうと、ペーパーバック本を取り寄せたところです。